



KiemenVitamine Smoothie (Waterkers Smoothie)

Kiemgroenten en spruiten van groenten bevatten een extra hoge concentratie aan vitamines. In die periode groeien de babyplantjes enorm hard en hebben veel voedingsstoffen nodig. Tijdens het kiemen neemt het aantal voedingsstoffen enorm toe. Bijvoorbeeld het gehalte vitamine C neemt toe met 600% tijdens de kieming, ook de vitaminen van het B-complex en veel enzymen nemen spectaculair toe tijdens het kiemproces (Kiemgroenten worden wel het meest levende voedsel ter wereld genoemd) Daarom zit deze Smoothie bomvol goede voedingsstoffen.

Ingrediënten:

1 bosje waterkers
1 appel
1 banaan
Water naar behoefte

Bereiding:

Doe het fruit in de blender en voeg het water toe. Blend tot het een egale smurrie is geworden. Voeg dan de waterkers toe en blend nog een keer. Met water kan je het aanlengen tot de gewenste dikte.

