



Knalroze Valentijn Smoothie

Ingrediënten:

1 rode biet, schoongeboend en in stukjes
1 sinaasappel, gepeld en in stukjes
30 gr blauwe bramen of blauwe bessen
1 cm gember, geschild en evt in stukjes
1 tl acaibessen poeder
1 kopje water
1 kopje ijsklontjes

Bereiding:

Eerst het vocht en poeder in de blender, dan zacht fruit en bieten, dan harde producten.

Kan je blender niet tegen ijsblokjes, dan neem je wat extra water of kokoswater. Beetje bij beetje toevoegen zodat t niet te dun wordt.

Je kunt ook bevroren bramen of bessen toevoegen. In dat geval zijn ijsblokjes niet nodig

Açaï poeder wordt gemaakt van açaï bessen, dit zijn kleine donkerpaarse besjes die op een palmboom groeien die vooral in het Amazonegebied van Zuid-Amerika te vinden is. Het poeder is tegenwoordig erg populair omdat het een positieve invloed lijkt te hebben op de bloedsuikerspiegel, maar het smaakt vooral lekker door allerlei rauwe lekkernijen, dranken en gerechten.

Ter garnering kan je helemaal los met Valentijn:

