



Mango Avocado Komkommer smoothie

Ingrediënten:

Voor 4 porties

2 cup/mok (diepvries) mangostukjes

1 komkommer

1 stengel bleekselderij

1 avocado(geschild en ontpit)

1 ½ cup/mok kokoswater

1 cup/mok spinazie

Bereiding:

Doe alles in de blender... en klaar is je ontbijtje vol met gezonde vetten. Een goed start van de dag. Heb je geen blender, dan kan je het ook maken met de staafmixer, mits je verse mango neemt, niet bevroren.

