



Na het sporten Smoothie.

Ingrediënten:

- 2 mokken gesneden boerenkool
- 1 mok kokoswater (of gewoon water)
- 1 schepje proteïnepoeder vanille
- 1 mok blauwe bessen
- ½ mok mangostukjes
- ½ mok ananasstukjes
- 2 el chiazaad

Bereiding

Snijd de mango en ananas in stukjes en was de blauwe bessen. Is er geen verse ananas of mango te koop, dan kan je vaak de bevroren variant nemen. Laat die dan even ontdooien voordat je het gebruikt.

Doe kokoswater en de kool in een blender en maak er een gladde smoothie van. Voeg de andere ingrediënten toe en blend nog even mee. Giet in een glas en direct drinken. Deze smoothie wordt er niet lekker op wanneer je het langere tijd bewaart want dan maken de chiazaadjes er een soort pudding van.

