



## **Pittige boost Smoothie**

### **Ingrediënten:**

- 4 pastinaken, schillen en in stukjes
- 2 appels alleen wassen en in stukken
- 1-2 cm gemberwortel, schillen en in stukken
- 1-2 cm geelwortel, schillen en in stukken
- Een snuf nootmuskaat ter garnering

### **Bereiding:**

Laat de chiazaadjes 5 minuten weken in water.

Doe in de blender eerst het vocht, dan het zachte fruit en dan de harde groenten. Ongeveer 30 seconde blenden tot het romig is. Is het te dik, voeg dan meer water toe.

**Pas op:** geelwortel is echt heeeel geel. Trek plastic handschoentjes aan als je gaat schillen en snijden en pas op voor je kleding. Bij evt vlekke: papje maken van water en bakpoeder, erop deppen, in laten trekken en uitspoelen

