



Vitamine C en IJzer Smoothie (Peterselie Mango Smoothie)

*Een groene Smoothie is ook lekker als tussendoortje, bijvoorbeeld om 15.00, als de kinderen uit school komen en het avondeten nog een tijdje op zich laat wachten.
Even een vitaminebommetje tussendoor want peterselie zit boordevol ijzer en Vitamine C...*

Ingrediënten:

1 handvol peterselie
1 mango
1 eetlepel honing
100 ml yoghurt
250 ml koud water
1 handvol ijsblokjes

Bereiding:

Was de peterselie en snijd het grof in stukken.

Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukken.

Doe alle ingrediënten in de blender en mix ongeveer 20 seconden tot een heerlijke smoothie.

