



Groene smoothie met avocado en ananas

Ingrediënten:

- ¼ avocado
- 1 beker vol stukjes verse ananas
- ½ peer, geschild
- 3 handen vol spinazieblaadjes
- 2 eetlepels chiazaad
- 200 tot 300 ml ongezoete plantaardige melk

Bereiding:

Laat de Chia zaadjes weken voor 5 minuten in een beetje water.
Doe eerst het vocht in de blender en voeg dan het zachte fruit en de chiazaadjes toe, en dan pas de groente. Blend voor 30 seconden tot het romig is.

