



Super Groene Ochtend Smoothie

Ingrediënten (2-4 personen):

- 2 koppen spinazie
- ½ kop verse koriander
- 1 takje munt (4-5 blaadjes)
- 1 Pink Lady appel (geschild)
- sap van 1 limoen
- plak (van 1½ cm) verse gemberwortel
- 2 pruimen zonder pit
- 2 el hennepzaad
- 4 koppen water
- optioneel: 2 tl chlorella poeder voor extra reiniging

Bereiding:

- Doe alle ingrediënten in de blender.
- De vaste/hardere ingrediënten (zoals appel en gember, pruimen en hennepzaad) altijd als eerste doen.
- Voeg daarna de overige ingrediënten toe en als laatste het water.
- De dikte van de smoothie kun je aanpassen naar eigen smaak door water toe te voegen of juist wat minder te gebruiken.
- Blend het geheel op de hoogste stand voor ca. 30 seconden, totdat je een romige smoothie hebt.
- Optioneel: als je je smoothie nog romiger en voedzamer wilt hebben, voeg dan een halve avocado toe en/of een eetlepel extra vierge kokosolie.

The Sitting Chef – 2016

