

Kalettes® powerrrr smoothie



Start jouw dag met een superboost! Combineer het beste van twee bladgroente in jouw smoothie.1. Doe alle ingrediënten in de blender. Mocht je niet zo'n sterke blender hebben dan is het verstandig om het ijs even in kleinere brokjes te maken. Leg de ijsblokjes in een theedoek en gebruik een deegroller/keukenhamer en sla voorzichtig de blokjes tot gruis. Voeg deze voor dat je gaat mixen nog toe!2. Laat de blender ongeveer een minuut of twee draaien zodat er een mooie egale groene structuur ontstaat. Serveer de smoothie direct. En wanneer je extra veel gemaakt hebt kan je ook nog een gedeelte invriezen of in de koelkast bewaren. Sluit je smoothie luchtdicht af en drink deze wel binnen 2 dagen op. Zo zijn de vitamientjes nog optimaal aanwezig.

Ingrediënten

15 Kalettes® gewassen
½ komkommer
2 eetlepels peterselie
½ citroen geschild
½ avocado ontpit en gepeld
230 ml halfvolle melk
6 ijsblokjes

Recept

Start jouw dag met een superboost! Combineer het beste van twee bladgroente in jouw smoothie.1. Doe alle ingrediënten in de blender. Mocht je niet zo'n sterke blender hebben dan is het verstandig om het ijs even in kleinere brokjes te maken. Leg de ijsblokjes in een theedoek en gebruik een deegroller/keukenhamer en sla voorzichtig de blokjes tot gruis. Voeg deze voor dat je gaat mixen nog toe!2. Laat de blender ongeveer een minuut of twee draaien zodat er een mooie egale groene structuur ontstaat. Serveer de smoothie direct. En wanneer je extra veel gemaakt hebt kan je ook nog een gedeelte invriezen of in de koelkast bewaren. Sluit je smoothie luchtdicht af en drink deze wel binnen 2 dagen op. Zo zijn de vitamientjes nog optimaal aanwezig.

Voedingswaarden

calories : 177 calories
fat : 11.10 grams
carbohydrate : 9.60 grams
proteïn : 6.50 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/kalettes-powerrrr-smoothie>