

Bessen-Avocado Smoothie



1 persoon



10 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel en ontpit de avocado.
2. Was de bessen grondig.
3. Voeg de avocado, bessen en banaan toe aan de blender.
4. Voeg een handvol spinazie met een eetlepel pindakaas toe.
5. Giet er vervolgens de sojamelk bij.
6. Mix het geheel tot de smoothie romig is.

INGREDIENTEN

- 1/2 avocado
- 1 kop blauwe/rode bessen
- 1/2 banaan
- Handvol spinazie
- 1 eetlepel pindakaas, 100% natuur
- 200 ml sojadrink, ongezoet

EXTRA INFO

- Bessen bevatten veel vitamine C, dit bevordert de weerstand en opname van ijzer.
- Spinazie zit boordevol ijzer, foliumzuur, calcium en vitamines zoals vitamine A en C.
- Sojadrink is een uitstekende vervanger voor melk en bevat calcium
- Pindakaas bevat eiwitten, gezonde vetten en magnesium. Het kan helpen bij het voorkomen van zwangerschapsgerelateerde krampen en het ondersteunen van de groei van de baby.
- Was rauwe groenten steeds goed ter preventie van toxoplasmose

Tip

Je kunt pindakaas afwisselen met notenpasta's, zoals amandelpasta.

