

### Smoothie Groente & Fruit

½ Avocado

1 kleine banaan

1 flinke hand verse spinazie

Stuk komkommer (10 cm)

100 ml kokoswater

Snufje versgemalen peper

1 theel chiazaad

Garnering:

1 theel hazelnootstukjes (ongebrand & ongezoeten)

Gojibessen



### Bereiding:

Was de spinazie en doe alle groenten & fruit in de beker van de blender.

Voeg het kokoswater en de peper toe en mix dit in de blender tot een zachte smoothie.

Roer de chiazaadjes er doorheen.

Garneer met de hazelnootstukjes en gojibessen.

Eet de smoothie met een lepel.

Zo heb je al een flinke portie van je dagelijkse groente en fruit binnen 😊

Door de smoothie met een lepel te eten neem je meer tijd voor deze maaltijd en ook het kauwen op de nootjes zorgen ervoor dat de spijsvertering optimaal is en je je na de maaltijd langer voldaan zult voelen.

Smakelijk eten !