

Groene Ontbijt Smoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 flinke handen verse spinazie (ca. 60 g)
- 2 rijpe banaan
- 1/2 avocado
- 300 ml ongezoete sojadrink (liefst met calcium & B12)
- 4 eetlepels haveremout (ongeveer 30 g)
- 1 eetlepel chiazaad
- Sap van 1/2 limoen
- 1 tl ahornsiroop (optioneel)
- Ijsblokjes naar wens
- Optioneel: snufje kaneel of verse munt



Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten in een blender.
2. Mix tot een gladde, romige smoothie. Voeg een beetje extra sojadrink toe als het te dik is.
3. Serveer direct in grote glazen of neem mee in een goed afsluitbare beker.