Inspiratie voor smoothies

Op zoek naar smoothie inspiratie?
Op dit lijstje vind je een aantal lekkere recepten zodat je wat meer afwisseling hebt.

Op zoek naar nóg meer lekkere recepten? Kijk dan op www.eetspiratie.nl

Groene mango smoothie

1 banaan
125 gram bevroren mango
1 eetlepel hennepzaadjes
2 handen bladgroen (boerenkool, spinazie, paksoi of winterpostelein)
200 milliliter water

Chocolade smoothie

1 (bevroren) banaan
½ rijpe avocado
½ eetlepel pindakaas
1 eetlepel cacaopoeder
1 dadel (zonder pit)
200 milliliter (plantaardige) melk

Frambozen smoothie

1 banaan
200 milliliter sinaasappelsap
125 gram bevroren frambozen
1 eetlepel hennepzaad
optioneel: 1 gekookte rode biet

Koffiesmoothie

1 bevroren banaan
200 milliliter (plantaardige) melk
1 kopje sterke (oplos)koffie
2 verse dadels zonder pit
1 eetlepel gebroken lijnzaad
2 theelepels cacaopoeder
optioneel: ijsblokjes voor erin

Kokos ananas smoothie

125 gram diepvries ananas
100 gram bevroren blauwe bessen
200 milliliter kokosmelk
optioneel: 1 dadel (zonder pit)

De recepten zijn voor 1 smoothie.
Als je grotere hoeveelheden wilt maken, kun je de ingrediënten verdubbelen.
Liever geen banaan? Gebruik dan avocado of silken tofu als alternatief.

EETSPIRATIE
SELAMAT MAKAN!

eetspiratie eetspiratie.nl eetspiratie

© Copyright Eetspiratie – Illustraties: Nona Manis Art