

Ingrediënten voor 1 personen

1/2 avocado 1 glas kokoswater 1
theelepel matcha poeder 1 schep
(bijgeleverd) Sunwarrior natural
protein 1 bevroren banaan 1
eetlepel pompoenzaden

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Wereld
Soort_gerecht: Tussendoortje
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Groene smoothie bowl

Deze groene smoothie is ideaal om de dag te beginnen, als heerlijke snack, of als dessert. Groene smoothies zijn een perfecte manier om alle voedingsstoffen, die kunnen ontbreken in uw dagelijkse voeding, binnen te krijgen. Je kunt elk soort fruit of groenten die je lekker vindt gebruiken! Voor mijn smoothie bowl gebruik ik kokoswater, matcha poeder, greens en pompoenpitten. Al deze ingredienten hebben hun eigen speciale eigenschappen en voordelen voor de gezondheid. Smoothies zijn van nature zoet en vullend. In deze tijd van het jaar, hebben we de neiging om meer actief te zijn en deel te nemen aan activiteiten buiten, wandelen of zwemmen. Deze smoothie kom houdt je gehydrateerd, gevuld, en bevat een grote hoeveelheid plantaardige eiwitten, die zal helpen uw spieren te herstellen. Kokosnoot water heeft een grote hoeveelheid natuurlijke elektrolyten en mineraalrijke vloeistoffen. Lekker na een lange training of voorafgaand aan een training. Coconut water helpt ook bij indigestie. Avocado bevat gezonde vetten en kalium. Avocados bevatten meer kalium dan een banaan! Tot slot hebben we een eiwit krachtpatser: pompoenpitten. Deze kleine jongens zijn rijk aan vezels, rijk aan eiwitten en mineralen. Ik heb de eiwitpoeder hier vandaan: <http://www.supernaturals.nl>

Hulpmiddelen

Blender

Bereidingswijze

Meng de avocado, kokoswater, matcha poeder, proteïne poeder, en de bevroren banaan in een Blender. Doe in een schaalte en voeg de pompoenpitten toe!

