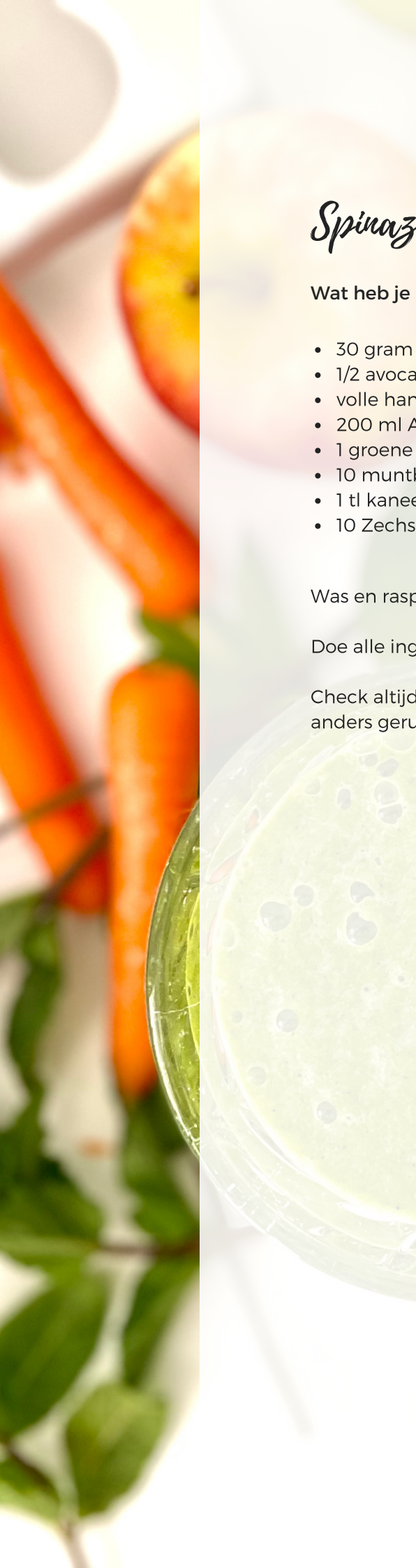




De KoelkastCoach
ONLINE VOEDINGSCOACH

DE KOELKASTCOACH



Spinazie kaneel smoothie

Wat heb je nodig voor 2 glazen:

- 30 gram geraspte wortel
- 1/2 avocado
- volle hand spinazie
- 200 ml Alpro kokos- of amandelmelk
- 1 groene appel
- 10 muntblaadjes
- 1 tl kaneel
- 10 Zechsai Magnesium Drops

Was en rasp de wortel.

Doe alle ingrediënten blender en pureer.

Check altijd even of de smoothie de door jou gewenste dikte heeft, voeg anders gerust wat extra water toe of kokos- of amandelmelk toe.