



Powersmoothies



1 à 2 glazen



10 minuten

INGREDIENTEN

1 flinke hand bladspinazie
een halve avocado
1 banaan
2 handjes diepvries mango
2 eetlepels kikkererwten
Water of sinaasappelsap om de smoothie te verdunnen

OF

1 blikje lima bonen (225 gr)
1 banaan
1 handje diepvries mango
1 eetlepel haverhout of een eetlepel amandelmeel
100 ml plantaardige melk (of zoveel nodig om de smoothie te verdunnen, zodat het voor jou goed drinkbaar is).
een snufje kurkuma

NOTITIES

Door peulvruchten toe te voegen aan je smoothie, voeg je onder andere veel B-vitaminen en ijzer toe aan je dieet. Omdat het fruit lekker zoet is, proef je er bijna niks van!

Smoothies bevatten veel vitaminen en mineralen, maar ook veel van nature aanwezige suikers. Door dit laatste wordt regelmatig beweerd dat smoothies geen gezonde optie is. Echter ligt dat iets genuanceerder.

Door de combinatie van groente en fruit, bevat een glas minder natuurlijke suikers dan wanneer je alleen fruit pureert. Dankzij het toevoegen van haverhout of notenmeel, doet je lijf wat meer moeite en langer over het verteringsproces, zodat ook hierdoor je bloedsuikerspiegel minder snel stijgt.

Tot slot raad ik je aan om bij een smoothie altijd bijvoorbeeld een handje noten of een meerzaden cracker te eten. Door goed te kauwen komt je spijsvertering goed op gang en dat helpt met de verwerking van je smoothie en de snelle suikers. Zo kan een smoothie een simpele en gezonde aanvulling zijn op je dieet in tijden van rouw.

ZO MAAK JE HET:

Gooi al het fruit en groente in de blender of keukenmachine en blend tot een gladde puree. Voeg eventueel haverhout of amandelmeel toe.

Je kan als laatste de plantaardige melk of het water toevoegen. Als je een dubbele portie maakt, kan je voor je het water of plantaardige melk toevoegt, een deel apart houden om hier de volgende dag een lekkere smoothiebowl van te maken!

Verdun de smoothie zoals jij het lekker vindt.

