

# SPINAZIE SMOOTHIE



5 minuten • 1 persoon

## Ingrediënten

- spinazie: één of twee handen vol
- fruit: 1 banaan of halve mango
- vloeistof: 200 ml (plantaardige) melk

## benodigdheden

- blender
- groot glas

## bereiding

Stop de door jou gekozen ingrediënten in een blender, met de spinazie bovenop. Blend tot een gladde smoothie. Voeg wat extra vocht toe als je de smoothie te dik vindt.

## extra's

- Groente: avocado, bleekselderij, courgette, komkommer of venkel
- Noten en zaden: voeg een handje ongebrande en ongezouten noten of een eetlepel chiazaad of lijnzaad toe voor extra omega 3
- Havermout: voeg twee of drie eetlepels havermout toe voor extra vezels en langzame koolhydraten en een langer verzadigd gevoel.

## Boordevol vitamine A, C, K, foliumzuur en calcium

Spinazie kun je: roerbakken, koken, blancheren en stomen. Veelzijdig bereiding dus. Wist je dat rauwe spinazie de aller gezondste versie van spinazie is? Als je spinazie verhit, verandert de structuur, de voedingswaarde en de samenstelling van vitaminen en mineralen.