



Gezonde superfood smoothies

Recepten voor de blender
www.lindard.net



Gezonde smoothies met superfoods

Welkom bij een gratis voorbeeld van mijn smoothie e-boek. Hierin staan drie recepten van heerlijke en gezonde smoothies. Bij je aanmelding krijg je gratis het hele receptenboek. Deze smoothies zijn niet alleen voedzaam, maar bevatten ook superfoods die je extra energie en vitaliteit geven. Laten we beginnen!

1. Groene energie smoothie

Deze smoothie zit boordevol vitamines en mineralen die je de hele dag energie geven.

Ingrediënten:

- 1 kopje spinazie
- 1 banaan
- 1/2 avocado
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 kopje kokoswater
- 1 theelepel spirulina poeder
- 1/2 kopje ijsblokjes

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een blender.
2. Mix tot een gladde massa.
3. Schenk in een glas en geniet van je groene energieboost!

2. Antioxidanten boost bessen smoothie

Deze smoothie zit vol met antioxidanten die helpen je immuunsysteem te versterken.

Ingrediënten:

- 1 kopje blauwe bessen (vers of bevroren)
- 1/2 kopje frambozen
- 1 eetlepel gojibessen

- 1 kopje amandelmelk
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 theelepel honing (optioneel)

Bereidingswijze:

1. Voeg alle ingrediënten toe aan de blender.
2. Mix tot het een gladde consistentie heeft.
3. Serveer koud en geniet van de antioxidanten kick!

3. Tropisch ontbijt smoothie

Begin je dag met een tropisch ontbijt vol voedingsstoffen en smaak.

Ingrediënten:

- 1 kopje ananasstukjes
- 1/2 mango
- 1/2 kopje Griekse yoghurt
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 kopje sinaasappelsap
- 1/2 kopje ijsblokjes

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Mix tot het een romige textuur heeft.
3. Geniet van een tropische start van je dag!

Met deze drie recepten kun je elke dag een andere heerlijke en gezonde smoothie maken. Proost op je gezondheid!