

Gezonde weerstand smoothie



INGREDIËNTEN: 4 personen

4 glazen kokosmelk (ongezoet)
4 bananen
4 theelepels chia-zaadjes
2 theelepels kurkumapoeder
2 theelepels gemberpoeder
2 theelepels kaneelpoeder (ceylon-kaneel)
Goede handvol verse ananasblokjes

BEREIDING:

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine. Voor een romige smoothie even flink laten draaien. Serveer de smoothie in een mooi glas. Versier de smoothie met b.v. een muntblaadje, wat rietjes en of een schijfje kiwi.