



Smoothie

Ingrediënten

8 gedroogde aardbeien
 20 gr gedroogde moerbeien
 150 ml rijst- of kokosdrank
 2 mandarijnen
 2 kaki's
 1 limoen
 2 el yoghurt
 1 kl lucumapoeder
 1 tl bijenpollen
 1 kl cacao-poeder
 vanillepoeder

Kaki & mandarijn

Bereiding

1. Doe 8 gedroogde aardbeien en 20 g gedroogde moerbeien in een kommetje, giet er 150 ml rijst- of kokosdrank bij en laat een nachtje wellen.
2. Pel 's ochtends 2 mandarijntjes en snij ze samen met 2 kaki's in grove stukken.
3. Pers een halve tot één limoen uit en voeg het sap bij het verse fruit en de geweekte superfruits in de rijst- of kokosdrank.
- 4; Doe alles samen in de blender met 2 el yoghurt en mix tot je een smeùige ontbijtsmoothie hebt.
5. Werk af met 1 kl lucuma- of baobabpoeder, 1 tl bijenpollen, 1 kl cacao-poeder en vanillepoeder naar smaak.

Zin in meer?

Onze heerlijke recepten vind je terug op www.purasana.be of in ons boek **Become A Super Food Chef**.