



1 p



5'



level 1



Smoothie

Ingrediënten

30 gr gedroogde gojibessen
150 ml bessensap
4 el schapen- of geitenyoghurt
1 banaan
1 el cacao poeder
1 kl lucuma- of baobadpoeder
1 el kokosbloemsuiker
vanillesuiker
2 el zoete notenmix

Krachtige bessensmoothie

Bereiding

1. Laat 30 g gedroogde gojibessen een uur (of de hele nacht) wellen in 150 ml bessensap naar keuze.

2. 's Ochtends doe je eerst 4 el schapen- of geitenyoghurt in de blender, vervolgens voeg je een halve tot een hele banaan, de geweekte gojibessen, 1 el cacao poeder, 1 kl lucuma- of baobabpoeder, 1 el kokosbloesemsuiker en wat vanillepoeder toe volgens je eigen smaak.

3. Mix alles goed en giet er daarna het bessensap bij tot je een lekkere, smeuge mix krijgt.

4. Giet je smoothie in een glas en werk af met 2 el zoete notenmix.

Zin in meer?

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