



1 p



5'



level 1



Smoothie

Ingrediënten

1/4 limoen
1 komkommer
1 grote tak selder
2 handen vol spinazie
1 kl tarwegraspoeder
1 kl groentebouillon
1 el chiazaden (of hennepzaden)
Himalayazout
cayennepeper
paprikapoeder

Spinazie & komkommer

Bereiding

1. Pers een kwartje limoen uit en doe het sap samen met 1 komkommer, 1 grote tak selder en 2 handen vol spinazie in de blender.
2. Voeg 1 kl tarwegras, 1 kl groentebouillon en 1 el chia- en/of hennepzaadjes toe.
3. Kruid met Himalayazout, zwarte peper, cayennepeper en paprikapoeder en blend alles kort opnieuw. Breng verder op smaak indien nodig.

Zin in meer?

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