



Smoothie

Ingrediënten

1/2 venkel
1 tak selder
1/4 limoen
2 handen spinazie
1 kl gerstegraspoeder
1/2 kl groentebouillon
1 el chiazaad
snuifje himalayazout
zwarte peper
cayennepeper
paprikapoeder

Venkel & spinazie

Bereiding

1. Centrifugeer 1/2 venkel en een grote tak selder.
2. Pers een kwartje limoen uit.
3. Doe 2 handen vol spinazie in de blender en voeg het limoensap, het venkel-seldersap, 1 kl gerstegraspoeder, 1/2 kl groentebouillon en 1 el chiazaad toe.
4. Kruid met een snuifje Himalayazout, zwarte peper, cayennepeper en paprikapoeder.
5. Blend alles tot een smeug geheel en breng eventueel verder op smaak met de kruiden.

Zin in meer?

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