



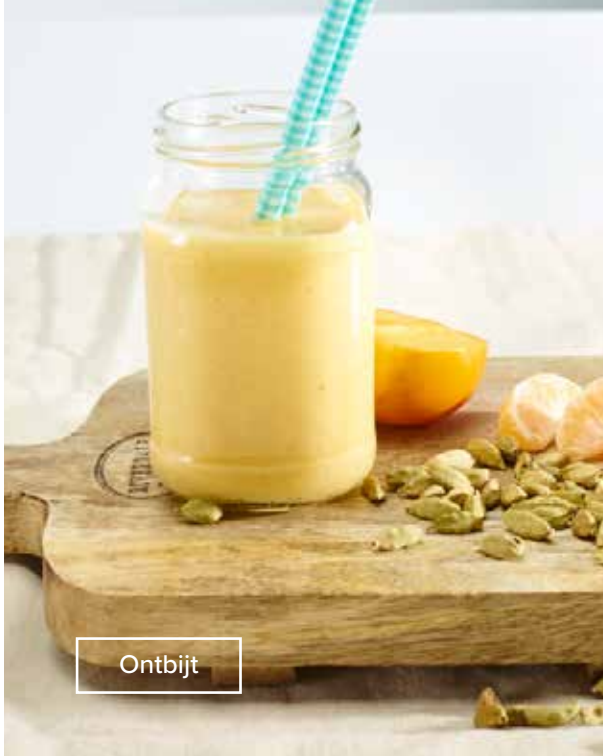
4 p



15'



level 2



Ontbijt

Ingrediënten

1 kleine mango
1/2 kaki
1/2 mineola (citrusvrucht)
1 el bananenpoeder
200 ml kokoswater
6 witte amandelen
1 el lucumapoeder
1 el camu camupoeder
100 ml amandelroom
3 kardemompeulen
gemberpoeder naar smaak

Afwerken met

50 ml opgeklopte amandelroom
cacaonibs

Zoete smoothie met kaki

Bereiding

1. Plet de kardemompeulen en laat ze 3 minuten koken in het kokoswater.
2. Haal ze van het vuur en voeg de koude amandelroom toe zodat het kokoswater sneller afkoelt.
3. Intussen schil je de mango en snij je hem in grove stukken, net als de kaki. Verwijder ook de schil en de witte velletjes van de mineola.
4. Doe de stukken fruit samen met de witte amandelen, het lucumapoeder, het bananenpoeder, het camu camu poeder en het gemberpoeder in de blender en mix alles fijn.
5. Als het kokoswater voldoende is afgekoeld, voeg je het al mixend toe aan de blender.
6. Giet de smoothie daarna in glazen en laat hem minstens drie uur afkoelen in de koelkast.
7. Voor je hem serveert, klop je de amandelroom lichtjes op en verdeel je hem over de glazen. Strooi er nog wat cacaonibs over en dien op.

Zin in meer?

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