



ONTBIJT

FoodChallenge

GROENE MANGO SMOOTHIE

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

- 1 grote hand spinazie
- 1/6 komkommer
- 1/2 kopje mango (uit diepvries)
- 1/2 sinaasappel
- 1/2 kopje water
- 1 scheutje lijnzaadolie

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd alle ingrediënten klein;
- Blender het geheel.

TIP Eet met een handje ongezouten en ongebranden noten.