



Special: groene power smoothie

en immuunbooster met gember en sinaasappel



ca. 20min



2 personen

Vandaag gaan we voor gezond. Met onze groene powersmoothie boordevol groenten en fruit kun je de wereld aan. En de immuunbooster met gember en extra veel vitamine C geeft je weerstand een kick-start. Bovendien zijn deze smoothies natuurlijk ook hartstikke lekker. Dus als je helemaal geen zin hebt om na je smoothie-ontbijt de wereld te veroveren, mag je wat ons betreft ook weer lekker je bed inkruipen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 stukje verse gember
- 1 limoen
- 1 minikomkommer
- 1 appel
- 1x babyspinazie
- 2 kuipjes ahornsiroop
- 1 peer
- 2 abrikozen
- 1 sinaasappel
- 1 zakje kurkumapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- honing of suiker
- peper

Kookgerei

- blender of keukenmachine
- fijne keukenrasp
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

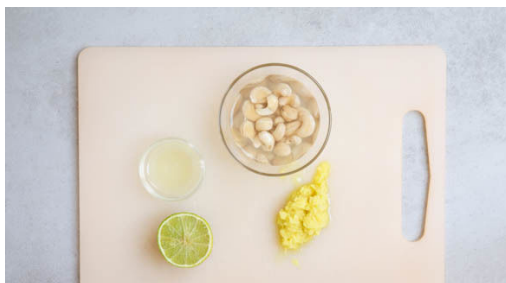
Blend een paar ijsblokjes mee als je machine daar sterk genoeg voor is.

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

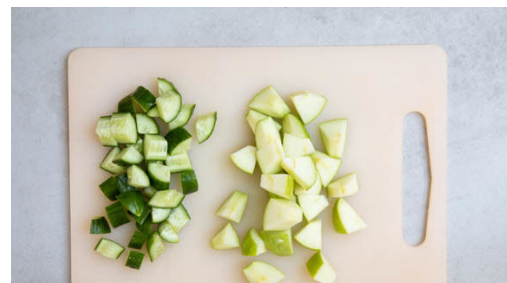
Voedingswaarde per portie

calorieën 314kcal, vet 6.5g, koolhydraten 53.5g, eiwit 6.1g



1. Cashewnoten weken

Week de **cashewnoten** in 50ml warm water. Schil en rasp de **gember** fijn. Halveer de **limoen** en pers **een helft** uit. De andere helft wordt niet gebruikt.



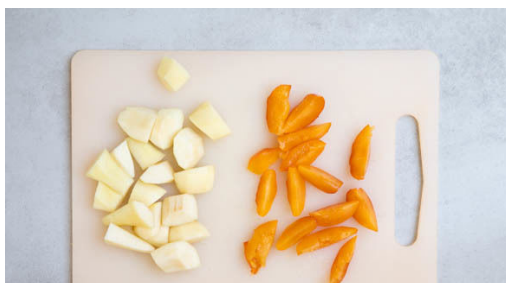
2. Smoothie voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in stukjes. Verwijder het klokhuis en snijd ook de **appel** in stukjes.



3. Powersmoothie maken

Giet de **noten** af. Doe de **komkommer**, **spinazie**, **appel**, de **helft van de noten**, de **helft van de gember**, het **limoensap** en **1 kuipje ahornsiroop** in een blender of keukenmachine. Voeg 250ml water (of kokoswater) toe en pureer tot een gladde **smoothie (zie tip, links)**. Breng evt. op smaak met suiker of honing. Serveer koel.



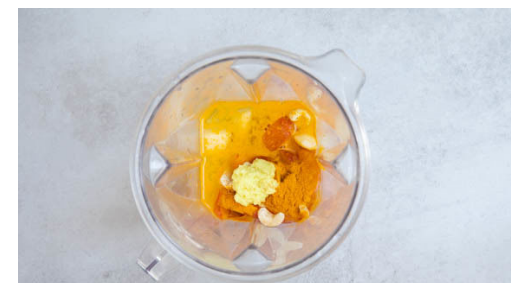
4. Peer & abrikozen snijden

Schil de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd de **vrucht** in stukjes. Verwijder de pit en snijd de **abrikozen** in partjes.



5. Sinaasappel schillen

Schil de **sinaasappel** (verwijder ook de witte vliesjes) en snijd hem in stukken.



6. Immuunbooster maken

Doe de **sinaasappel**, **peer**, **abrikozen**, de **rest van de gember**, de **rest van de noten** en **1/2tl kurkuma** in een blender of keukenmachine. Voeg de **rest van de ahornsiroop** met 250ml water (of kokoswater) en een snuf peper toe en blend tot een gladde **smoothie (zie tip, links)**. Serveer koel.