



Special: wake-up smoothie met cacao

en verfrissende komkommer-meloensmoothie



ca. 20min



2 personen

Voor deze smoothies gebruik je geweekte cashewnoten. Als je de zacht geworden cashews pureert, krijg je een heerlijke volle veganistische room. Die kun je prima gebruiken als basis voor een saus, soep of, zoals vandaag, voor je smoothie. Je blendt de geweekte cashews mee met de rest van je ingrediënten voor een extra romig resultaat.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 3 pruimen
- 1 zakje gedroogde vijgen
- 1 kuipje kokosyoghurt
- 1 zakje cacao-poeder
- 1 meloen
- 10g verse munt
- 1 minikomkommer
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- honing of suiker

Kookgerei

- maatbeker
- fijne keukenrasp
- blender of keukenmachine

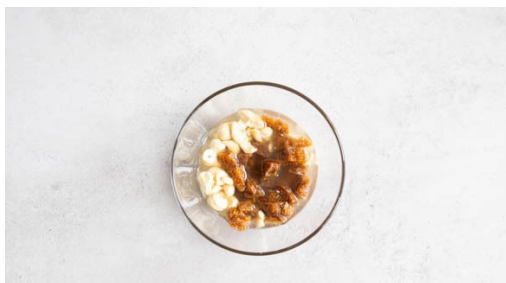
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

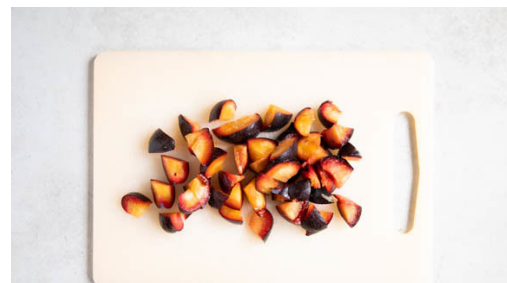
Voedingswaarde per portie

calorieën 420kcal, vet 19.5g, koolhydraten 49.5g, eiwit 11.0g



1. Cashewnoten weken

Hak de **helft van de noten** grof en week ze in 50ml warm water. De **rest van de noten** wordt niet gebruikt.



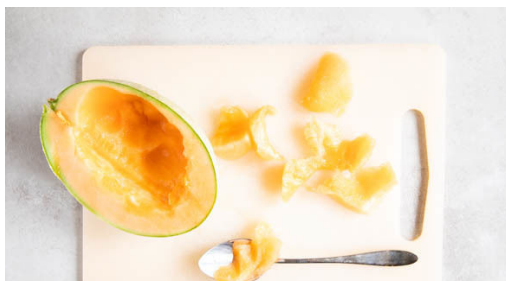
2. Pruimen snijden

Verwijder de pit en snijd de **pruimen** in blokjes.



3. Wake-up smoothie maken

Giet de **cashewnoten** af. Doe de **kokosyoghurt** in een blender of keukenmachine en voeg de **vijgen**, **cacao** en **pruimen** met 140ml water toe. Blend tot een **smoothie** en breng evt. op smaak met suiker of honing. Serveer gekoeld of met ijsblokjes.



4. Meloen snijden

Halveer de **meloen**, schraap de zaadjes eruit met een lepel en schep het **vruchtvlees** uit **één meloenhelft** (de **andere helft** wordt niet gebruikt).



5. Komkommer snijden

Pluk de **helft van de muntblaadjes**. Snijd de **minikomkommer** in blokjes. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Je kunt van de **rest van de munt** een thee trekken of ter garnering gebruiken.



6. Meloensmoothie maken

Doe de **meloen** met de **muntblaadjes**, **yoghurt**, **komkommer**, **1/2tl citroenrasp** en **1el citroensap** in een blender of keukenmachine. Voeg 3el honing en 200ml water toe. Blend tot een **smoothie** en serveer gekoeld of met ijsblokjes.