



Special: kurkuma-mangosmoothiebowl

met passievrucht, kiwi en kokos



ca. 20min



2 personen

Wist je dat je een kiwi gewoon met schil en al kunt opeten? Of dat lekker is, daar zijn de meningen over verdeeld, maar gezond is het zeker. Als je durft, kun je het eens proberen met de kiwi in deze heerlijke smoothiebowl. Was de kiwi van tevoren en borstel er eventueel wat haartjes af voordat je 'm in plakjes snijdt.

Wat je van ons krijgt

- 1 mango
- 2 kiwi's
- 1 nectarine
- 1 passievrucht
- 1 zakje kokosvlokken
- 1 zakje kurkumapoeder
- 1 kuipje kokosyoghurt
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 zakje gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper

Kookgerei

- maatbeker
- blender of keukenmachine
- kleine koekenpan

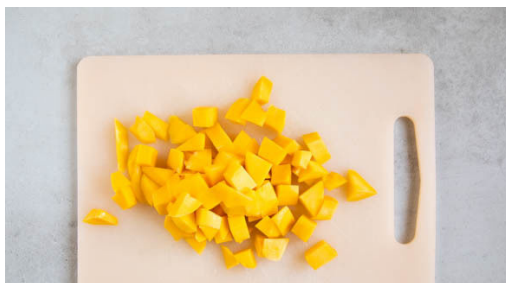
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

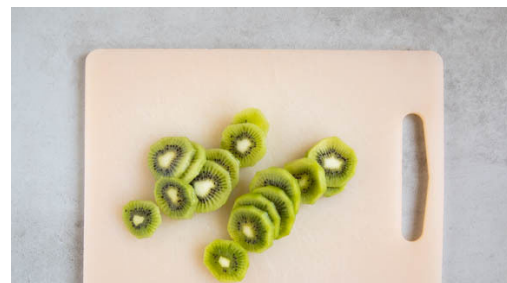
Voedingswaarde per portie

calorieën 458kcal, vet 23.0g, koolhydraten 47.6g, eiwit 22.3g



1. Mango snijden

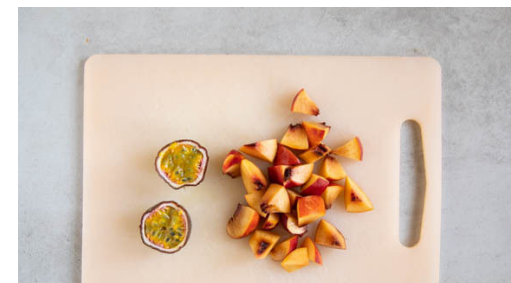
Schil de **mango** en snijd het **vruchtvlees** in stukjes.



2. Kiwi snijden

Schil evt. de **kiwi's** en snijd ze in dunne plakjes.

Tip: je kunt de **kiwi's** voor het gemak eerst doormidden snijden en dan het **vruchtvlees** met een lepeltje uit de schil scheppen.



3. Nectarine snijden

Verwijder de pit en snijd de **nectarine** in stukken. Halveer de **passievrucht** en lepel het **vruchtvlees** er uit.



4. Kokosschaafsel roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosvlokken** 1-2min, tot ze bruin beginnen te kleuren. Let op, ze kunnen snel verbranden!



5. Smoothie blenden

Doe de **passievrucht, mango** en **nectarine** in een blender of keukenmachine. Voeg **1/2tl kurkuma**, een snuf peper en 180ml water toe. Pureer tot een gladde en stevige **smoothie**.

Tip: je kunt kokoswater gebruiken in plaats van water.



6. Smoothiebowl afmaken

Schenk de **smoothie** in kommen of diepe borden. Schep de **kokosyoghurt** erbovenop en roer een klein beetje door, zodat er een gemarmerd effect ontstaat. Schik de **kiwi, cashewnoten, cranberry's** en het **kokosschaafsel** in de vorm van een halve maan in de kommen en serveer.