



Zomerse Mango Smoothie

Ingrediënten

Halve mango

1 banaan

4 bladen Chinese kool

1 glas appelsap of sinaasappelsap

2 flinke eetlepels skyr of dikke yoghurt

handvol muntblaadjes

1 eetlepel geraspte kokos

Bereiden

1. Schil de mango en de banaan en snijd deze in kleine stukjes.
2. Was de bladen van de Chinese kool, scheur het blad in stukken en snijd het harde gedeelte in kleine stukjes.
3. Doe het fruit, de kool, de skyr (of yoghurt), de muntblaadjes, het sap en de kokos in een kom en mix met de staafmixer of gebruik een blender.
4. Voeg wat water of wat meer sap toe als je het mengsel te dik vindt.
5. Pak 2 mooie (wijn-)glazen en schenk het sap erin.

Tip

Varieer ook eens met een andere groente zoals waterkers of andijvie.

Het is een heerlijke zomerzoete smoothie die vooral geschikt is als tussendoortje als je lekkere trek begint te krijgen.

Zoek buiten een heerlijk plekje op en genieten maar!