



Superfoodshake

Superfoodshake



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

85 g geblancheerde amandelen

400 g bevroren bosbessen

1 eetlepel rauw macapoeder

55 g vers vruchtvlees van een jonge kokosnoot,
gesneden

800 ml koud kokoswater

Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan
en sluit het deksel.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

25 g geblancheerde amandelen

200 g bevroren bosbessen

2 theelepels rauw macapoeder

55 g vers vruchtvlees van een jonge kokosnoot,
gesneden

400 ml koud kokoswater

Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke
blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.

Tip: rauw macapoeder is verkrijgbaar
in biologische winkels.