



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: [Chantal Voets](#) | Foto: Chantal Voets | ©Chantal Voets

Smoothie van avocado en spinazie

Ingrediënten

- 2 avocado's
- 125 gr babyspinazie
- 200 ml amandelmelk,
- 1 eetlepel hennepzaad of 1 eetlepel gemalen lijnzaad of chiazaad (20 min. geweekt)
- 1 citroen
- 3 stengels verse muntblaadjes
- 1 tl Amanprana tarwekiemen
- Amanprana Orac Botanico Mix kruiden naar smaak
- 1 eetl Amanprana kokosolie optioneel
- eventueel extra water om het mengsel dunner te maken

Extra info

Recept geschikt voor:

2 porties

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

10 minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

10 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van smoothie van avocado en spinazie

Bereiding

Doe alle ingrediënten in de blender. Laat 1 minuut goed mengen tot een gladde massa. Is de smoothie te dik, voeg dan wat water toe.

Speciale wensen

- [Lactosevrij](#)
- [Vegetarisch](#)
- [Veganistisch](#)
- [Raw food](#)