

Zoete spinazie smoothie

Bereiding:

- Laat de havermout vlokken een nachtje weken in de amandelmelk.
- In de ochtend halen we deze uit de koelkast en gieten we over in een hoge kom of blender.
- Voeg hier de spinazie aan toe samen met de halve rijpe banaan, halve avocado en de verse ananas. Dit pureer je tot een egale pap.
- Hak de pompoenpitten een beetje klein en rooster dit samen met het hennepzaad kort aan in een droge koekenpan. Voeg samen met de gebroken lijnzaad en kokos toe aan je smoothie en roer nog even kort door.

Eet smakelijk!

De komende uren heb je een heerlijk verzadigd gevoel en een flinke dosis gezonde vitamine en mineralen.

Wil je meer inspiratie over koolhydraat- arme recepten ga dan naar de website van [deman-foodandweight](https://deman-foodandweight.nl)

Ingrediënten

- 200 ml Amandelmelk ongezoet
- een flinke hand verse spinazie
- 100 gram verse ananas
- halve rijpe banaan
- halve rijpe avocado
- 30 gram havermout
- 1 eetlepel kokos flakes
- 1 eetlepel hennepzaad
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad