

Lupinesmoothie

POWERPEUL



Een smoothie is een makkelijke manier om je dagelijkse portie groente en fruit binnen te krijgen. Doe er lupineboontjes bij en je krijgt meteen ook veel eiwitten binnen.

Een prima ontbijt, lunch en sportshake!
Met bevroren fruit is het ook een heerlijk ijsje.

| Vorbereiding | Bereiding | Totaaltijd | Aantal |
|--------------|-----------|------------|--------|
| - | 5 min | 5 min | 1 glas |

Ingrediënten

- 70 gram gekookte lupine, ongepeld
- Banaan, aardbeien, appel, peer of mango
- 1 handje verse spinazie
- 250 ml water

Bereiding

De smoothies op de foto zijn met banaan en spinazie en met banaan en aardbeien. Blend de ingrediënten in de blender of keukenmachine.

Tips

Voeg voor een lekker zoete smoothie nog wat rozijnen toe.
Kauw op je smoothie, dat zorgt ervoor dat alle voedingsstoffen beter door je lichaam worden opgenomen.