



Thermomix

Mango - kiwi smoothie

Ingrediënten

- 300 gr bevroren mango
- 25 gr chiazaad
- 30 gr zonnebloempitten
- 30 gr goibessen
- 25 gr lijnzaad
- sapp van 2 appelsienen
- 500 gr water
- 2 kiwi's

Instructies

- De zaadjes en noten maken er een echte vitamine boost
- Voeg alle ingrediënten toe aan de mengbeker
2 min/snelheid 10
- Voeg eventueel nog wat water toe indien u de structuur te dik vindt, meng vervolgens nog even op **snelheid 5**
- Geniet van je heerlijke vitamine boost!

www.alleskunner.be

