

Superontbijt-smoothie

De ingrediënten zullen wellicht niet direct bij jezelf opkomen, maar geloof me, dit recept is echt de moeite waard. Het is simpel en snel klaar. Als je nog steeds brood eet, dan zul je ongetwijfeld afvallen wanneer je dit als ontbijt neemt.

Ingrediënten voor 1 ontbijt

- 300 gram Broccolimix (diepvries, gekocht bij de Lidl)
Bevat: broccoli, bloemkool en wortels
- 400 ml water
- 1 schep Isolaat Perfection
- (optioneel) Stevia*

** Ik gebruikte dit vooral in het begin, omdat ik van gene zoet gewend ben. Echter ben ik hier uiteindelijk mee gestopt. Je kunt het altijd eerst met proberen en het later weglaten.*

Nodig om te maken:

Een blender

Hoe te bereiden?

1. Knip de zak Broccolimix open en vul de blender met ca. 300 gram;
2. Vul de blender met ongeveer 400 ml water;
3. Mix het goed door elkaar;
4. Evt. Stevia toevoegen als je een zoetekauw bent.

Tip: de mix met groenten bevat genoeg vitamine, fruit toevoegen is dus niet nodig. Als je snel teveel fruit toevoegt, krijg je ook snel teveel suiker binnen. Probeer het dus zonder.

Voedingswaarde per	portie
Eiwitten	30 gram

Calorieën	191
Koolhydraten	12 gram
Vetten	0 gram

