



Smoothie Bowl Boerenkool Mango

door Emilie de Plus

Bereidingswijze

1. Schil de mango en snijd deze in stukken. Neem de boerenkoolbladeren en verwijder de stengels. Snijd de bladeren in stukken. En hak de gember fijn.
2. Doe alle ingrediënten samen in de blender. Zet deze aan en laat hem net zolang draaien tot je een gladde smoothie hebt.
3. Voeg Alpro Mild & Creamy Naturel toe. Laat de blender nog eventjes draaien en schenk het mengsel in een schaalje.
4. Snijd de passievrucht doormidden. Rooster de amandelen in een droge koekenpan. Decoreer de smoothie met passievrucht, granaatappelpitjes, geroosterde amandelen, pollen en geschaafde kokos. It's smoothie time!



1 personen



10min



Ingrediënten

- 1 mango
- 2 grote boerenkoolbladeren
- 15g verse gember
- 100g Alpro Mild & Creamy Naturel
- Toppings:
- 1 passievrucht
- Wat granaatappelpitjes
- Wat amandelen
- Bijenpollen
- Geraspte kokos

Bereid met

Mild & Creamy Naturel

