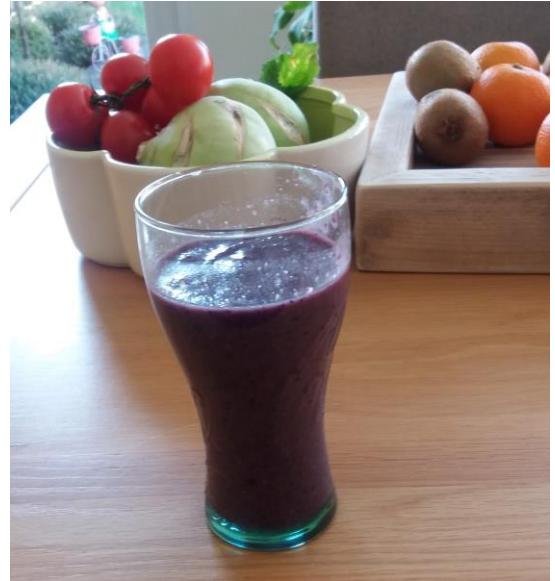


Rode kool smoothie

Vanaf fase 2a

Ingrediënten 2 grote smoothies:

- 1/4 rodekool
 - 1 sinaasappel
 - 100 g verschillend rood fruit zoals frambozen, aardbeien, bramen en cranberry (uit de vriezer)
 - 10 amandelen
 - 100 ml water
 - 50 ml sojamelk ongezoet.
-
- blender



Bereidingswijze:

Hak het stuk rode kool grof. Pers de sinaasappel. Vul de blender met alle ingrediënten en mix tot het een gladde smoothie is.

Bron: <http://etenuitdevolkstuin.nl/2015/03/04/smoothie-met-rode-kool/>

Zelf klein beetje aangepast zodat het zo koolhydraatarm mogelijk is.