# Power smoothie recepten met Alka® Greens

Met **Alka® Greens** kun je heerlijke én gezonde power smoothies maken. De smoothies zijn erg lekker als vervanging of als aanvulling op jouw ontbijt of als gezond en verantwoord tussendoortje.

Even geen tijd? Geen nood! **Alka® Greens** kun je snel en eenvoudig in een shakebeker mengen met water, vruchtensapje of plantaardige melk.

*De inhoud van de smoothies zijn gebaseerd op 1 portie / groot glas*

## Groene smoothie

*De groene smoothie is rijk aan essentiële voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels.*

INGREDIENTEN

- Een handje verse spinazie
- Halve komkommer
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 stickverpakking **Alka® Greens**
- 200 ml water, (plantaardige) yoghurt of melk

BEREIDING: Schil de komkommer en stop deze samen met de overige ingrediënten aan de blender.

## Tropische smoothie

*De tropische smoothie stimuleert het metabolisme, is vocht afdrijvend en hydraterend.*

INGREDIENTEN

- Stukje verse gember geschild
- 1 banaan
- 2 schijven ananas (vers of bevroren)
- 1 stickverpakking **Alka® Greens**
- 200 ml kokoswater

BEREIDING: Voeg de in kleine stukjes gesneden gember samen met de andere ingrediënten toe aan de blender.

## Ontbijt smoothie met havermout

*Begin de dag vol energie met een ontbijt smoothie boordevol goede voedingstoffen!*

INGREDIENTEN

- 100 gram havermout
- 30 gram amandelen
- 1 stickverpakking **Alka® Greens**
- 250 ml (plantaardige) yoghurt of amandel/kokos melk

BEREIDING: Voeg alle ingrediënten toe aan de blender en mix tot een gladde smoothie.

## Slanke chocolade smoothie

*De goede vetten uit avocado's stimuleren de opname van vitamines en antioxidanten uit* **Alka® Greens.**

INGREDIENTEN

- 1 eetlepel kokosolie
- 1 geschilde en ontpitte rijpe avocado
- 1 eetlepel rauwe cacaopoeder
- 1 stickverpakking **Alka® Greens**
- 200ml amandel- of kokosmelk

BEREIDING: Voeg alle ingrediënten toe aan de blender en laat het geheel op hoge snelheid mixen tot de gewenste dikte.

## Zomerse frambozen smoothie

*Frisse zomerse smoothie boordevol antioxidanten en vitamines en laag in calorieën.*

INGREDIENTEN

- 200 gram (diepvries) frambozen en/of aardbeien
- 1 banaan
- 1 sinaasappel geschild en in parten
- 1 stickverpakking **Alka® Greens**

BEREIDING: Mix alle ingrediënten in een blender, gebruik eventueel een zeef om de framboos-zaadjes te verwijderen.

**Deel jouw smoothie kunsten met ons en maak kans op een cadeau.**

Heb jijzelf een leuk, lekker of verrassend smoothie recept en waarin je onze **Alka® Greens** heb verwerkt? Laat het ons weten. Gebruik hashtag **#alkasmoothie** en **#alka.**

Elke maand kiezen wij het leukste en lekkerste smoothie recept uit en die reposten wij op onze social media kanalen. De winnaar ontvangt van ons een cadeau!