



Groente Shake

Kcal 183, koolhydraten 7, vet 7, eiwit 25, vezels 4



Vorbereiden -



Totale tijd 5 minuten

INGREDIËNTEN

1 scoop eiwitpoeder 'vanille'
1/4 avocado
50 gr spinazie
75 gr komkommer
100 ml water

BEREIDEN

1. Doe alle ingrediënten in een blender en draai het helemaal glad.
2. Serveer de shake in een mooi glas of grote drink beker.

WAT HEB JE NODIG

blender

Handig voor
onderweg.

Tip van Helen

Varieer met jou favoriete groenten of kijk wat je nog in de koelkast hebt liggen. In plaats van avocado is een halve banaan een goede vervanger.