

Green Power Smoothie



#HerbalifeBreakfast
f HerbalifeNederland
@Herbalife_NL_BE

Green Power Smoothie

Deze lactose-vrije smoothie geeft je lichaam een boost!

Ideaal voor een goed begin van een actieve dag.

De verse gember zorgt voor een verfrissende twist en daarnaast is deze smoothie rijk aan vitamine C, wat bijdraagt aan de werking van je immuunsysteem.

Dit heb je nodig:

- 26 gram (2 Herbalife maatlepels) Herbalife 'Vrij Van' Voedingsshake
- 150 ml rijstemelk
- 1 flinke hand verse spinazie
- ½ avocado
- 2 sinaasappels
- 2 theelepels chiazaad
- 1 theelepel kokosbloesemsuiker
- 1 eetlepel geraspte verse gember

Optioneel:

- 6 gram of 1 eetlepel Herbalife Personalized Protein Powder (Let op: niet lactose-vrij)

TIP: Liever geen lactose-vrije shake? Vervang de rijstemelk dan door halfvolle melk of magere yoghurt.

Zo maak je het:

- Doe de rijstemelk in een blender en voeg de Herbalife 'Vrij Van' Voedingsshake toe (eventueel met de Personalized Protein Powder, let op: niet lactose-vrij)
- Kneus een flinke hand verse spinazie en doe deze ook in de blender
- Maak de avocado schoon, verwijder de pit en doe het vruchtvlees bij de spinazie
- Pers de sinaasappels uit en schenk het sap bij de melk, schep het chiazaad en de kokosbloesemsuiker erbij. Rasp ten slotte de verse gember boven de blender
- Zet de blender aan totdat een mooie gepureerde shake ontstaat. Serveer deze heerlijke shake direct.

TIP: Het eiwit in de Personalized Protein Powder draagt bij aan het behoud en de groei van je spiermassa. Perfect voor na een work-out dus!

#HerbalifeBreakfast
f HerbalifeNederland
@Herbalife_NL_BE

