

Smoothie met stoofpeertjes, bramen, yogi tea en gember

Ingrediënten

voor 1 glas van 350 ml
Kcal per glas: ongeveer 200

2 stoofpeertjes (zonder klokhuis en steeltje)
100 gram bramen vers of diepvries
100 ml yogi tea classic
stukje gember van ongeveer 1 cm

Veganistisch

bereidingstijd: 10 minuten

keukenhulpjes:

blender



Aan de slag

- Kook 100 ml water en laat het zakje yogi tea classic hier ongeveer 5 minuten in trekken. Doe de stoofpeertjes, bramen, de gember en de yogi tea in de blender en blend tot er een gladde smoothie ontstaat. Afhankelijk van de zoetheid van je peertjes kun je nog wat extra zoetstof als agavesiroop of kokosbloedsuiker toevoegen. ❤️

Tip: Je kunt deze smoothie zowel koud als warm drinken. Gebruik voor de warme variant (vers gemaakte) hete stoofpeertjes en thee en gebruik verse of ontdooide bramen, zo wordt het een echte comfort smoothie!