

Witte boon mango Smoothie



Ingrediënten voor 2 smoothies:

295 ml rijstemelk
120 g afgespoelde witte bonen
270 stukjes mango
12 kleine muntblaadjes, plus een paar meer voor de garnering
60 g geraspte, ongezoete kokosnoot
Ijs naar behoefte

Instructies:

1. Meng de eerste 5 ingrediënten in een blender tot een homogene massa.
2. Voeg ijs toe (zoveel als nodig is) en mix het in de blender.
3. Garneer met de muntblaadjes.

Nutrition Facts: 361 calories, 62 carbs, 11 fat, 8 protein, 55 sodium, 26 sugar

Geniet!

