



## Vitamine Power Smoothie

Deze smoothie is een echte winterse vitamine bom, die kinderen ook heel lekker vinden. Groene kool, ook wel savooiekool genaamd, is een van de oudste koolsoorten en een bron van vitamine C. Gecombineerd met de zoete mango een verrassend lekkere combinatie! Volgens onderzoek helpt het dagelijks eten van mango's de bloedsuikerspiegel te verlagen en te reguleren, ook al bevatten ze veel natuurlijke suikers.

### Ingrediënten

4 grote bladeren groene kool  
2 sinaasappels  
1 mango  
200 ml water

### Zo maak je deze smoothie:

1. De groene kool bladeren wassen en in stukken snijden.
2. De sinaasappel schillen en in stukjes snijden.
3. Mango schillen en het vruchtvlees in stukken snijden.
4. Alle ingrediënten met water in de blender doen en 2 minuten mixen tot een gladde smoothie.



Doe gratis mee [missnatural.nl/wintersmoothie](https://missnatural.nl/wintersmoothie)