



# Hello, Sunshine!

## Winter Sunshine Smoothie

Verlang je in de donkere periode ook zo naar de zon? Deze smoothie met sinaasappel, papaja en winterpeen geeft je een stralend humeur en extra power tijdens de wintermaanden. Papaja bevat de stof papaïne, een enzym dat proteïnen helpt verteren. Zo helpt het dus bij maagklachten. In de maag begint namelijk de eiwitvertering. Daarnaast is papaja vezelrijk en zorgt voor een goede spijsvertering.

### Zo maak je deze smoothie:

1. De sinaasappel en winterpeen schillen, in kleine stukken snijden. Eventueel aanwezige sinaasappel pitten verwijderen.
2. De papaya schillen, de pitten er uit halen en het vruchtvlees in kleine stukjes snijden.
3. Alle ingrediënten in de blender doen en ongeveer 1 min op hoogste stand mixen, daarna het chiazaad toevoegen en nog heel kort mixen.

### Ingrediënten

1 papaja  
1 winterpeen  
1 sinaasappel  
1 theelepel chiazaad  
½ theelepel cardamon



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