



Kefir-yoghurtsmoothie met gember, wortel en kiwi

INGREDIËNTEN

- 3 Green kiwi's
- 300 g geschilde wortelen
- Een stuk verse gember van 1 cm
- 200 ml plantaardige melk
- 200 ml mineraalwater

Voor de versiering:

- Een beetje geraspte wortel
- Een snufje peper

Bereiding

1. Schil de kiwi's en hak samen met de wortelen fijn.
2. Doe de kiwi, de wortelen en de gember in de blender.
3. Voeg de plantaardige melk toe en mix goed. Voeg het water toe en mix opnieuw.
4. Giet in een glas en versier met geraspte wortel en een snufje peper.