



Extra vitaminen boost van fruit

Ben je griepig of laag in weerstand en kun je wel een vitamine boost gebruiken? Probeer dan eens deze smoothie met cranberries. Deze smoothie zit boordevol vitamine C en een beetje extra ervan, kan je weerstand wel gebruiken. De zure smaak wordt een beetje tegengegaan door de honing en de banaan.

Benodigheden

blender

Ingrediënten

Cranberries (bevroren, 1 kopje)

Granaatappelpitjes (bevroren, 1 kopje)

Banaan (1 stuk, vers)

Griekse yoghurt of een plantaardige yoghurt (2 kopjes)

Honing (eetlepel)

Pel de banaan en doe deze in de blender. Doe de bevroren granaatappelpitjes, cranberries, Griekse yoghurt en honing in de blender. Nu kan alles gemixt worden in de blender. Begin op de laagste stand. Als alle bestanddelen grof gemalen zijn zet je de blender nog 1 minuut op de hoogste stand. Als het tijdens het mixen iets te dik blijft, doe er dan nog een beetje water bij.

De cranberry is rijk aan vitaminen A, B1, B2, B3, B5, B6 en vitamine C. Daarnaast is de cranberry rijk aan kalium, calcium en magnesium.

De granaatappel bevat kalium, calcium, magnesium en vitamine C. De granaatappel bevat ook polyfenolen. Dit zijn krachtige antioxidanten.

Een banaan bevat eigenlijk weinig vitamine C vergeleken met ander fruit. Het bevat wel veel kalium, calcium, fosfor, magnesium vezels en zetmeel.