Smoothie cocktails

en attente de traduction française

Bij Ter Groene Poorte bewijzen ze jaar na jaar dat ook grootkeukenkoks de culinaire vinger aan de pols houden. In samenwerking met Chefs**pro**Veggie ontwikkelden de leerlingen van het 6e en 7e jaar van de afdeling grootkeuken voor het 2e jaar op rij enkele lekkere én gezonde veggie gerechten.

Dit jaar ligt de focus op ontbijt en desserts. Een veggie interpretatie van klassiekers in een nieuw jasje. Hieronder Igvar's creatie!



Ingrédients

- GROENE SMOOTHIE
- 600 ml Amandeldrink ongezoet - Alpro
- 500 g Banaan fruit puree - Ardo (100296710)
- 250 g Boerenkool. - Ardo (100297610)
- 250 g Halve avocado - Ardo (100297610)
- 100 ml citroensap. - ReaLemon (100100000)
- 25 g Gemberkubus - Ardo (100334710)
- 40 g gemalen lijnzaad
- 150 ml agavesiroop
- 150 g ijsblokjes
- HAVER SMOOTHIE

- 1500 ml Haverdrink ongezoet - Alpro
- 150 g havermout (+ extra voor garnituur)
- 150 g pindakaas
- 10 g vanillepoeder
- 200 ml agavesiroop

Méthode

1. Groene smoothie: Mix alle ingrediënten in een blender tot een romige, smeuïge massa. Garneer met zaadjes.
2. Haversmoothie: Mix alle ingrediënten in een blender tot een romige, smeuïge massa. Voeg indien nodig extra melk toe tot de gewenste consistentie. Garneer met geroosterde havervlokken.

Variation

Tips voor topping: kiwi, banaan, mango, zaadjes (maanzaad, sesamzaad)

Photographie

~~Foodphoto~~

Cette recette est de
Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

~~info@chefsproveggie.be~~