

SMOOTHIE BASIS RECEPT

- *Eén klein kopje hennepzaad 150 gr. (maatbeker ½ cup)*
- *Drie kopjes water*
- *Klein handje geweekte witte rauwe amandelen of één theelepel hennep zaad olie (bijv. hemp seed oil van Terrasana)*
- *Eén maatschepje kokosmelkpoeder (bijv. van Mattisson) of verse kokos naar smaak*
- *Eén maatschepje mesquite (bijv. van Mattisson)*
- *Eén theelepel hennep proteïne poeder (bijv. van Terrasana)*
- *Twee eetlepels gedroogd lijnzaad*
- *Eén theelepel tarwegras*

Deze ingrediënten mixen in de blender als smoothie en daarna als laatste de chiazaadjes 10 minuten laten wellen in de smoothie.

- *Twee eetlepels chiazaad*