



Smoothie with Mango and Cherries



This smoothie with mango and cherries is packed with antioxidants and vitamins and is also very sweet!

SMOOTHIE WITH MANGO AND CHERRIES

Servings: 2 smoothies

Preparation time: 5 minutes

INGREDIENTS:

1 mango, in cubes

30 cherries, pitted

250 ml of (plant-based) milk

1 tablespoon of flax seeds

INSTRUCTIONS:

Put all ingredients in the blender and mix until smooth.

NOTES:

Topping ideas: fresh fruits, seeds or nuts, coconut grater, cocoa nibs, ...





Smoothie met Mango en Kersen



Deze smoothie met mango en kersen zit boordevol antioxidanten en vitaminen, en is bovendien nog lekker zoet!

SMOOTHIE MET MANGO EN KERSEN

Porties: 2 smoothies

Bereidingstijd: 5 minuten

INGREDIËNTEN:

1 mango, in blokjes

30 kersen, ontpit

250 ml (plantaardige) melk

1 eetlepel lijnzaad

INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.

NOTA:

Topping ideetjes: vers of gedroogd fruit, kokosrasp, cacao nibs, noten of zaden, ...





Le smoothie à la mangue et aux cerises



Ce smoothie à la mangue et aux cerises est emballé avec des antioxydants et des vitamines, et est également très doux!

LE SMOOTHIE A LA MANGUE ET AUX CERISES

Portions: 2 smoothies

Temps de préparation: 5 minutes

INGREDIENTS:

1 mangue, en cubes

30 cerises, dénoyautées

250 ml de lait (végétal)

1 cuillère à soupe de graines de lin

INSTRUCTIONS:

Ajoutez tous les ingrédients dans le mélangeur et mélangez jusqu'à consistance lisse.

REMARQUE:

Idées de garniture: fruits frais ou secs, noix de coco râpée, pépites de cacao, noix ou graines, ...



