

Smoothie van pruimen, appel en kaneel

Kan gebruikt worden: na de inspanning

Deze smoothie is rijk aan koolhydraten, en is daarom een ideaal drankje om je spieren en lever na de inspanning opnieuw te voorzien van glycogeen. Dit drankje is vooral geschikt voor duursporten, ultra duursporten en krachttraining, wanneer de glycogeenvoorraden sneller uitgeput raken. Pruimen zijn een goede bron van ijzer. Het is verstandig om deze smoothie niet voor de inspanning te drinken omdat pruimen een laxerende werking hebben. Pruimen

50 g gedroogde pruimen

Snuffje kaneel

350 ml appelsap

3 el Griekse yoghurt

Snijd de pruimen in kleine stukjes. Doe de pruimen en de kaneel in een grote schaal. Giet er het appelsap overheen en laat dit mengsel een nacht intrekken. Doe de pruimen, het appelsap en de yoghurt in de blender of keukenmachine en pureer het tot een glad mengsel. Giet de smoothie in een glas, voeg er een paar ijsblokjes aan toe en besprenkel het met kaneel. Drink meteen op.

- Voor 400 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 270

Vetten: 5 g

Koolhydraten: 56 g

Eiwitten: 5 g

Ijzer: 2 mg

(14% van de ADH)

Calcium: 112 mg

(16% van de ADH)

Voedingsnoot

Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine C, B2, B6, kalium, fosfor en levert redelijke hoeveelheden ijzer en calcium