



# Thermomix Detoxsmoothie

## Ingrediënten

- 330 gr vers appelsiensap
- sap van 1 citroen
- 2 (185gr) (bio) wortelen
- 170 gr bevroren mango
- 20 gr lijnzaad
- snuifje cayennepeper
- 1 theelepel kurkuma
- ½ theelepel kaneel

## Instructies

- Voeg alle ingrediënten toe **2min / snelheid 10**

## Tips & Tricks



Dit drankje kan je als een volledige smoothie opdrinken. Let wel op redelijk pittig. Je kan het ook maken en in een kan bewaren in de koelkast en elke dag starten met een 'shotje' van de detox smoothie. Het beste is om je dag te starten met deze detox smoothie het helpt voor je spijsvertering, werkt ontstekingsremmend.

Even enkele ingrediënten op een rijtje waarom ze in dit drankje aanwezig zijn=

**Kurkuma** zorgt voor een ontstekingsremmende werking.

**Citroen** 's morgens zuivert je lichaam en bevordert gewichtsverlies.

**Cayennepeper** stimuleert de spijsvertering en bloedsomloop.

**Kaneel** zorgt voor een goede spijsvertering.