**Groene smoothie met avocado en spinazie**

Voor 2 personen

Bereiding: 15 min

Gemakkelijk

3 dl Oat Dream®

1 avocado, geschild, ontpit

180 g komkommer, in blokjes gesneden

1 stengel bleekselderij, in stukken gesneden

250 g spinazieblaadjes

1 el citroensap

3 el hennepzaad

1 tl gember, fijngehakt

1 snufje cayennepeper

1 snufje zout

1 handje ijsblokjes

Garnituur:

stengels van het hart van een bleekselderij

1. Giet het haverdrankje in een blender.
2. Voeg de avocado, de komkommer, de bleekselderij, de spinazie, het citroensap, de hennepzaden, de gember, de cayennepeper en het zout toe. Pureer de avocado en de groenten door eerst op lage snelheid te blenden en dan geleidelijk de snelheid te verhogen totdat de bladeren volledig zijn verpulverd en zich met de overige ingrediënten hebben vermengd. Voeg de ijsblokjes toe. Mix opnieuw totdat de ijsblokjes verbrijzeld zijn.
3. Verdeel over de glazen. Garneer met selderijstengels.

Variatie:

Vervang Oat Dream® door Spelt DreamTM of Rice Dream® Original.