

Smoothie van abrikozen en ananas

Kan gebruikt worden: na de inspanning

Gedroogde abrikozen bevatten veel bètacaroteen, kalium en ijzer, wat ze bijzonder geschikt maakt voor sporters. Wanneer je deze smoothie na de inspanning drinkt, helpt het om de spieren weer van brandstof te voorzien en je energiepeil weer op te krikken. Dit drankje is vooral geschikt om te drinken na een duursport, zoals langeafstandsloop.

50 gr gedroogde abrikozen

350 ml ananassap

Snijd de abrikozen in stukjes en leg die in een grote schaal. Giet het ananassap over de abrikozen, dek de schaal af en laat de abrikozen een nachtje zwellen in het ananassap. Pureer de abrikozen en het sap in de blender of keukenmachine tot een gladde massa. Giet de smoothie in een glas en voeg er een paar ijsblokjes aan toe. Drink meteen op.

- Voor 350 ml; 1 portie

Per portie

Kcalorieën: 240

Vetten: 0,7 g

Koolhydraten: 59 g

Eiwitten: 3,5 g

Ijzer: 2,7 mg

(18% van de ADH)

Calcium: 72 mg

(10% van de ADH)

Voedingsnoot

Gedroogde abrikozen zijn een goede bron van calcium, vooral voor mensen die geen zuivelproducten nuttigen. Deze smoothie is een uitstekende bron van vitamine C, B1, B6, koper, magnesium en fosfor en levert bovendien redelijke hoeveelheden calcium en ijzer.