

# KURKUMA MANGO VLA

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Rijk aan antioxidanten, ontstekingsremmerd, kankerwerend*

### TOELICHTING

Kurkuma gebruik ik veel; er worden veel helende eigenschappen aan toegeschreven. Kurkuma bevat een krachtige gele kleurstof die prachtig kleurt met mango. Vandaar deze combinatie.

Mango bevat bovendien een stofje dat meehelpt bij de verlaging van je bloedglucosespiegel.

### DIT HEB JE NODIG

- 1 mango in stukjes
- het sap en de pulp van een uitgeperste sinaasappel
- 1 kopje kokosyoghurt
- ½ theelepel kurkuma
- 1 theelepel bijenpollen (optioneel)
- 1 eetlepel gehakte nootjes

### ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten behalve de bijenpollen en nootjes in je blender en blend tot het een romige, mooi gele vla is. Doe het over in een mok en bestrooi met de bijenpollen en nootjes.

Blaadjes hierover maakt het extra lekker

