

MAKLIKE VRUGTE SMOOTHIE MET FLAX SAAD



**TRIED &
TESTED**

By Food lovers recipes

MAKLIKE VRUGTE SMOOTHIE MET FLAX SAAD

1 piesang

6 aarbeie

1 appel

2 eetlepels verfynde flax saad meel

1 koppie amandel melk – of melk van jou keuse

$\frac{1}{2}$ koppie water

Meng alles tot glad in menger.

(Die flax saad is die een bestanddeel wat die mees belangrik is, want dit werk die maag ☐

Resep geplaas deur Benita Rodrigues

Foto: Benita Rodrigues