

Placenta bereiding



1. Binnen 4 uur na de geboorte van de placenta de navelstreng doorknippen en de placenta bereiden.
2. Placenta afspoelen onder koud water.
3. Het vlies van de placenta afhalen. Eventueel van te voren in 6 grote stukken snijden.
4. De hele placenta in kleine stukjes snijden. Ongeveer zo groot als het bovenste stukje van de duim.
5. Houd 1 stukje apart om direct een smoothie van te maken.
6. Doe 6 stukjes in een bakje of plastic zakje en bewaar in de koelkast voor smoothies van de komende week.
7. Doe de rest van de stukjes in een bakje of plastic zakje en bewaar in de vriezer.
8. Ontdooi het stukje placenta voordat je het gebruikt.

Smoothie recepten



Fruitig

- 1 stukje placenta
- diepvries rood fruit
- kokoswater
- optioneel: 1 banaan of diepvries mango
- optioneel: plantaardige melk
- optioneel: 1 el chiazaadjes
- optioneel: 1 tl Luminous poeder

Chocolade

- 1 stukje placenta
- 2 el cacaopoeder
- 2 el notenpasta (of pindakaas)
- 250 ml kokoswater en/of plantaardige melk

Drink op kamertemperatuur!