

DREES KOREN  
MET FOTO'S VAN FLORIS SCHEPLITZ

# ZOMERSMOOTHIES

fris . vers . gezond . lekker

## Opmerking

De recepten in dit boek zijn met de grootste mogelijke zorg samengesteld. Noch de auteur noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor mogelijke schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

© 2018 Rebo International b.v.

Deze uitgave: © 2018 Rebo Productions b.v., Noordwijkerhout

[www.rebo-publishers.com](http://www.rebo-publishers.com)

[info@rebo-publishers.com](mailto:info@rebo-publishers.com)

Projectmanagement: Rebo International b.v.

Recepten, tekst: Drees Koren

Fotografie en styling: Floris Scheplitz, met uitzondering van  
blz. 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39,  
40, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 69, 70, 73, 74, 77, 78,  
81, 82, 85, 88, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 107, 108, 112, 115,  
116, 116, 119, 120, 123, 124, 125: Shutterstock.com

Vormgeving en opmaak: Vakker Design

ISBN 978-90-366-3641-4

Alle rechten voorbehouden





## INHOUD

Inleiding	8	<b>Frisse kruidensmoothies</b>	<b>67</b>
Hoe gebruik je dit boek?	9	Watermelon air	69
Wat doe je in een zomersmoothie?	10	Meloenmelisse	70
Smoothies preppen	14	Spicy mango	73
Kies je blender	16	Red basil	74
Hacks voor gemakkelijk fruit pellen	18	Vietnamese ijsthee	77
		Gula djawa delight	78
		Vlierment	81
<b>Ijskoude smoothies</b>	<b>21</b>	Superfruit tea	82
Minty lemon cooler	23	Cilantro spice	85
Waterberry	24		
Orange espresso frappe	27	<b>Groene smoothies</b>	<b>87</b>
Yellow moon	28	Gazpacho	88
Rainforest	31	Green light	91
Top shot	32	Rocket plum	92
Tropical explosion	35	Blush berry	95
Virgin piña colada	36	Zilte zeeslag	96
Lala sunrise	39	The fresh carrot	99
Cool romanoff	40	Pistachio cream	100
Crunchy hazelnut frappuccino	43	Roseblossom	103
Bounty	44	Fennel splash	104
Mellow yellow	47	Triple green	107
Amarena amor	48	Passion for health	108
Relax yo	51		
Saffraan-mango	52	<b>Power breakfast smoothies</b>	<b>111</b>
Perenijsje	55	Oatly oats	112
Space shuttle	56	Sweet & sour quinoa	115
Zesty sizzle	59	Tricolore kwark	116
Boerenjongens	60	Coco queen	119
Passie pop	63	Morning glory	120
Koko bango	64	Pinky fristi	123
		<b>Register</b>	<b>124</b>

## INLEIDING

Hoera, het is zomer. Het seizoen van buiten, van blote voeten in het zand, van lange avonden op het terras. Het seizoen van watermeloen, van nectarines en kersen. En van ijsjes en (virgin) cocktails natuurlijk. In dit boek doen we het allemaal bij elkaar in de blender, en toveren er achtenveertig heerlijke creaties van.

Toch gaat 'Zomersmoothies' niet alleen over frisse fruitshakes. Want met je blender kun je nog zo veel meer doen dan rijpe vruchten tot moes mixeren. Wat dacht je van slush-drinkjes maken, van home-made ijsjes of van smoothies met kruiden? Uiteraard komen de groene smoothies en ontbijtsmoothies ruimschoots aan bod.

Smoothies kunnen het hele jaar door, maar de zomer geeft je extra redenen om ze nog frisser en fruitiger te maken. Daarom werken we in dit boek met de seizoensproducten die nu de meeste smaak, sap en voedingswaarde hebben. En, ook niet onbelangrijk, de minste foodmiles hebben afgelegd om in onze schappen terecht te komen. Denk aan glimmende rode aalbessen, maar ook aan verse spinazie of rabarber. En wat dacht je van een schepje bijenpollen? De vitamines en mineralen liggen voor het grijpen.

Maar smoothies drink je anno nu niet alleen maar om gezond te worden. Wat dacht je van een spannende Romanoff met aardbeien en slagroom? Of van je favoriete hazelnut frappuccino, uit eigen keuken?

En smoothies drink je niet alleen, je eet ze ook. Vers gemixte, en vooral zoete, lekkernijen zijn perfect om in te vriezen. Experimenteer met vormpjes, laagjes en smaakjes. Wij doen alvast een voorzet.

Laten we het hele jaar van smoothies genieten, maar vooral in de zomer. Deze zomer draait je blender overuren. Laten we hem, en vooral onszelf, verrassen met spannende saffraancombinaties, met spetterende gecrusht ijscreaties en met vrolijke *rise and shine* smoothies op de vroege ochtend.

## HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

In 'Zomersmoothies' vind je maar liefst achtenveertig recepten voor zomerse smoothies. Ze variëren van roze tot groen en van kerngezonde powershakes tot vloeibare toetjes. Je zult ontdekken dat er een aantal basisingrediënten telkens terugkomt in de smoothies.

Het klinkt logisch: in elke smoothie zit iets vloeibaars. Sap bijvoorbeeld, of sappig fruit. Maar het kan ook een ander drankje zijn. Als er meer harde producten in een smoothie gaan, zoals groenten, kan het zijn dat je ook wat water toe moet voegen. Dat kan natuurlijk net zo goed kokoswater zijn. Ook als je blender niet helemaal in staat is om je ingrediënten tot (fijner dan) moes te slaan, doe je er wat extra sap of water bij.

Daarbij komt iets romigs, iets zachts, oftewel iets smooths. Banaan is favoriet, net als avocado. Maar het kan ook een zuivelproduct zijn, zoals melk, (Griekse) yoghurt of zelfs vla. Veel zuivelproducten kun je eenvoudig door elkaar vervangen. Heb je geen kwark, gebruik dan gerust Griekse yoghurt, en heb je geen vla, gebruik dan bijvoorbeeld slagroom. Zure producten gaan over het algemeen minder snel in de schift. Dus als je citrusfruit in je smoothie verwerkt, gebruik dan wel yoghurt, maar geen melk. En varieer ook vooral met zuivelproducten zonder zuivel. Huh? Denk daarbij aan sojayoghurt, amandelmelk of kokosroom.

Het zoete in je smoothie kan uit oneindig veel bronnen komen. Waar in de recepten suiker staat, kun jij ook palmsuiker, kokosbloesemsuiker of stevia lezen. Of honing, agavesiroop of ahornsiroop. Of zelfs gedroogde vruchten, zoals dadels, rozijnen of abrikozen. Houd er wel rekening mee dat geraffineerd suiker veel en veel zoeter is dan de 'natuurlijke' vormen van suiker.

Je kunt je smoothie extra gezond maken door er een schepje spirulina, tarwegras of bijenpollen in te doen. Of door wat gezonde vetten toe te voegen. Denk aan kokosolie, olijfolie of lijnzaadolie. Al heb je daar in de warmte waarschijnlijk minder behoefte aan dan wanneer het koud is.

Lees de recepten met een open blik. Laat je verrassen en laat je inspireren, maar laat je niet in een keurslijf dwingen. Daar wordt niemand gelukkig van. En hé, misschien ontdek jij wel de prijswinnende smoothie van het jaar met jouw variatie op een van de achtenveertig uit dit boek.





## LALA SUNRISE

perzik . sinaasappel . grenadine . ijs

Deze smoothie doet denken aan het happy hour in het zand, in de zwoele zomerlucht. Aan steeldrums en rieten rokjes, aan oneindige feestjes op het strand. Zo ziet hij eruit, en zo proeft hij.

### VOOR 1 GLAS

- 2 rijpe perziken (eventueel uit blik)
- 3 sinaasappels
- rasp van ½ limoen
  - ½ beker ijs
- 20 ml grenadine



### BEREIDINGSWIJZE

Schil eventueel de perziken en de sinaasappels en snijd in stukken.

Rasp de limoen.

Doe alle ingrediënten, behalve de grenadine, bij elkaar in de blender.

Pulseer de blender totdat al het ijs gecrusht is en de perziken helemaal vloeibaar zijn geworden.

Giet in een hoog glas.

Schenk nu de grenadine er rustig in en serveer direct.



## COOL ROMANOFF

aardbeien . slagroom . roomijs . poedersuiker . citroenzest

Aardbeien met slagroom, wie houdt daar nu niet van? Als je wilt, maak je hem met wodka, zoals in het originele romanoff-recept. Maar ook zonder drank is deze super strawberryshake een winnaar.

### VOOR 1 GLAS

- 200 g aardbeien
- 100 ml ongeslagen slagroom
- 2 bolletjes vanille roomijs
- 1 el poedersuiker
- 1 tl citroenzest



### BEREIDINGSWIJZE

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.  
Doe ze met de slagroom en het roomijs in de blender.  
Draai kort tot een gladde shake.  
Giet in een glas of beker.  
Bestrooi met flink poedersuiker en een beetje citroenzest.  
Serveer direct, maar roer even door voor consumptie.



# REGISTER

## • aalbessen

Red basil 74  
• **aardbei**  
Blush berry 95  
Cool romanoff 40  
Oatly oats 112  
Pinki fristi 123  
Roseblossom 103  
Space shuttle 56  
Top shot 32  
Virgin piña colada 36  
Waterberry 24  
Zesty sizzle 59  
• **agavesiroop**  
Orange espresso frappe 27  
• **amandelmelk**  
Red basil 74  
• **amandelschaafsel**  
Amarena amor 48  
Saffraan-mango 52  
• **amarena kersen**  
Amarena amor 48  
• **ananas**  
Fennel splash 104  
Green light 91  
Rainforest 31  
Space shuttle 56  
Tropical explosion 35  
• **appel**  
Sweet & sour quinoa 115  
Zesty sizzle 59  
Zilte zeeslag 96  
• **avocado**  
Pistachio cream 100  
• **azijn**  
Gazpacho 88  
• **banaan**  
Amarena amor 48  
Boerenjongens 60  
Gula djawa delight 78  
Koko bango 64  
Mellow yellow 47  
Morning glory 120  
Oatly oats 112  
Passie pop 63

Passion for health 108  
Pistachio cream 100  
Red basil 74  
Sweet & sour quinoa 115  
Top shot 32  
Triple green 107  
• **basilicum**  
Red basil 74  
Watermelon air 69  
• **biet**  
Green light 91  
• **bijenpollen**  
• **boekweit**  
Tricolore kwark 116  
Tricolore kwark 116  
• **blauwe bessen**  
Pinki fristi 123  
Triple green 107  
• **braam**  
Pinki fristi 123  
• **broccoli**  
Passion for health 108  
• **cacao**  
Morning glory 120  
• **cacaonibs**  
Bounty 44  
• **cactusvrucht**  
Vliermunt 81  
• **cake**  
Boerenjongens 60  
• **cashewnoten**  
Cilantro spice 85  
• **chiazaad**  
Koko bango 64  
Pinki fristi 123  
• **chili**  
Spicy mango 73  
• **citroen**  
Meloenmelisse 70  
Minty lemon cooler 23  
Perenijsje 55  
Space shuttle 56  
Vietnamese ijsthee 77  
Waterberry 24  
Watermelon air 69

Zilte zeeslag 96  
• **citroenmelisse**  
Meloenmelisse 70  
• **citroenzest**  
Cool romanoff 40  
• **dadel**  
Saffraan-mango 52  
Sweet & sour quinoa 115  
• **druiven**  
Coco queen 119  
• **espresso**  
Orange espresso frappe 27  
• **framboos**  
Pinki fristi 123  
Space shuttle 56  
Superfruit tea 82  
Top shot 32  
Tricolore kwark 116  
• **gember**  
Passion for health 108  
Spicy mango 73  
Vietnamese ijsthee 77  
Zesty sizzle 59  
• **gojibessen**  
The fresh carrot 99  
• **granaatappel**  
Superfruit tea 82  
• **grapefruit**  
Zesty sizzle 59  
• **grenadine**  
Lala sunrise 39  
• **gula djawa**  
Gula djawa delight 78  
• **Griekse yoghurt**  
Relax yo 51  
• **havermelk**  
Oatly oats 112  
• **havervlokken**  
Coco queen 119  
Oatly oats 112  
• **hazelnoot**  
Crunchy hazelnut  
frappuccino 43  
Morning glory 120

• **hazelnootsiroop**  
Crunchy hazelnut  
frappuccino 43  
• **hennepzaad**  
Blush berry 95  
• **honing**  
Green light 91  
Meloenmelisse 70  
Morning glory 120  
Perenijsje 55  
Rainforest 31  
Rocket plum 92  
Saffraan-mango 52  
• **ijs**  
Amarena amor 48  
Bounty 44  
Cool romanoff 40  
Crunchy hazelnut  
frappuccino 43  
Fennel splash 104  
Gazpacho 88  
Gula djawa delight 78  
Lala sunrise 39  
Meloenmelisse 70  
Minty lemon cooler 23  
Orange espresso frappe 27  
Rainforest 31  
Roseblossom 103  
Superfruit tea 82  
Top shot 32  
Tropical explosion 35  
Vietnamese ijsthee 77  
Virgin piña colada 36  
Vliermunt 81  
Waterberry 24  
Yellow moon 28  
• **kaneel**  
Sweet & sour quinoa 115  
• **kardemom**  
Saffraan-mango 52  
• **kers**  
Pinki fristi 123  
• **kiwi**  
Relax yo 51  
Tricolore kwark 116

Yellow moon 28  
• **knoflook**  
Gazpacho 88  
• **koffie**  
Crunchy hazelnut  
frappuccino 43  
Morning glory 120  
Orange espresso frappe 27  
• **kokos**  
Bounty 44  
Morning glory 120  
Sweet & sour quinoa 115  
• **kokosmelk**  
Bounty 44  
Cilantro spice 85  
Coco queen 119  
Gula djawa delight 78  
Koko bango 64  
Mellow yellow 47  
Morning glory 120  
Virgin piña colada 36  
• **kokoswater**  
Rainforest 31  
The fresh carrot 99  
• **komkommer**  
Blush berry 95  
Fennel splash 104  
Gazpacho 88  
Zilte zeeslag 96  
• **kwark**  
Tricolore kwark 116  
• **koriander**  
Cilantro spice 85  
• **lijnzaad**  
Relax yo 51  
• **limoen**  
Cilantro spice 85  
Rainforest 31  
Spicy mango 73  
Vliermunt 81  
• **lychee**  
Gula djawa delight 78  
Passion for health 108  
Tropical explosion 35  
• **maanzaad**  
Bounty 44  
• **mango**  
Koko bango 64

Passie pop 63  
Pistachio cream 100  
Saffraan-mango 52  
Spicy mango 73  
The fresh carrot 99  
Top shot 32  
Tropical explosion 35  
• **melk**  
Amarena amor 48  
Pistachio cream 100  
• **meloen**  
Blush berry 95  
Cilantro spice 85  
Meloenmelisse 70  
Relax yo 51  
Triple green 107  
Watermelon air 69  
Yellow moon 28  
• **munt**  
Minty lemon cooler 23  
Vliermunt 81  
Watermelon air 69  
Zilte zeeslag 96  
• **nectarine**  
Mellow yellow 47  
• **olijfolie**  
Fennel splash 104  
Gazpacho 88  
• **papaja**  
Rainforest 31  
• **passievrucht**  
Passie pop 63  
Passion for health 108  
• **peer**  
Perenijsje 55  
Rocket plum 92  
Yellow moon 28  
• **perzik**  
Lala sunrise 39  
Space shuttle 56  
• **peterselie**  
Fennel splash 104  
• **pistachenoten**  
Pistachio cream 100  
• **poedersuiker**  
Cool romanoff 40  
• **pruim**  
Rocket plum 92

• **quinoa**  
Sweet & sour quinoa 115  
• **rabarber**  
Blush berry 95  
• **roomijs**  
Amarena amor 48  
Bounty 44  
Cool romanoff 40  
Crunchy hazelnut  
frappuccino 43  
• **rozenpeper**  
Cilantro spice 85  
• **rozensiroop**  
Roseblossom 103  
• **rozijnen**  
Boerenjongens 60  
• **rucola**  
Rocket plum 92  
• **rum**  
Boerenjongens 60  
• **saffraan**  
Saffraan-mango 52  
• **sla**  
Zilte zeeslag 96  
• **selderij**  
Gazpacho 88  
• **serehstengel**  
Vietnamese ijsthee 77  
• **sinaasappel**  
Lala sunrise 39  
Oatly oats 112  
Orange espresso frappe 27  
Rocket plum 92  
Space shuttle 56  
Top shot 32  
Tricolore kwark 116  
• **slagroom**  
Amarena amor 48  
Cool romanoff 40  
Crunchy hazelnut  
frappuccino 43  
• **spinazie**  
Coco queen 119  
Green light 91  
Relax yo 51  
Triple green 107  
• **spirulina**  
Triple green 107

• **suiker**  
Cilantro spice 85  
Minty lemon cooler 23  
Vietnamese ijsthee 77  
Waterberry 24  
Watermelon air 69  
• **tamarinde**  
Sweet & sour quinoa 115  
• **thee**  
Superfruit tea 82  
Triple green 107  
Vietnamese ijsthee 77  
• **tomaat**  
Gazpacho 88  
Roseblossom 103  
• **tonic**  
Minty lemon cooler 23  
• **ui**  
Gazpacho 88  
• **vanille**  
Orange espresso frappe 27  
Pistachio cream 100  
• **venkel**  
Fennel splash 104  
• **vijgen**  
Crunchy hazelnut  
frappuccino 43  
Mellow yellow 47  
• **vla**  
Boerenjongens 60  
• **vlierbloesem**  
Vliermunt 81  
• **walnoot**  
Sweet & sour quinoa 115  
• **watermeloen**  
Waterberry 24  
• **wortel**  
The fresh carrot 99  
• **yoghurt**  
Meloenmelisse 70  
Passie pop 63  
Pinki fristi 123  
Rocket plum 92  
Saffraan-mango 52  
• **zeekraal**  
Zilte zeeslag 96  
• **zonnebloempitten**  
Coco queen 119