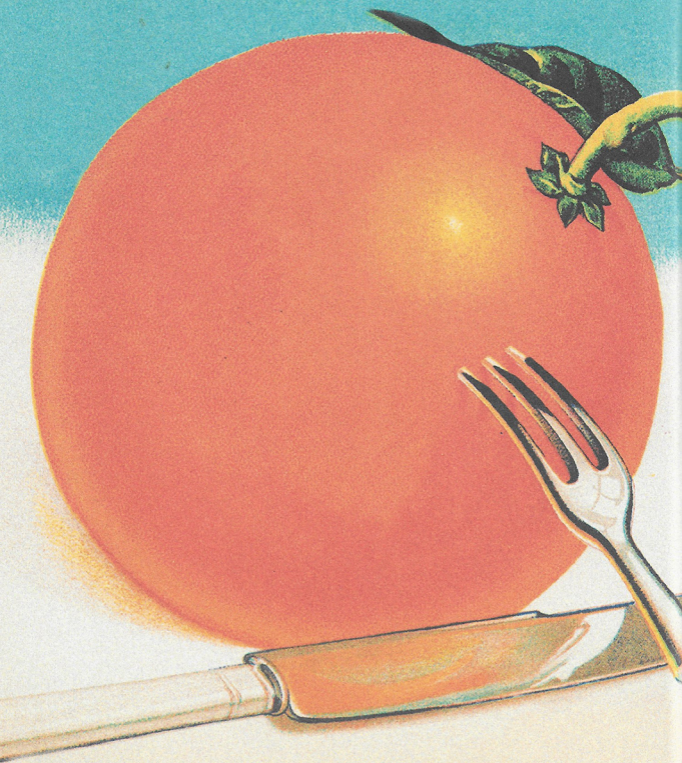




Inhoud

Inleiding	7
Smoothies & sappen	10
Cocktails	24
Zomers koel.....	38
Winters warm	50
Symbolen en voedingsinfo	61
Register	62



Energiebooster

VOOR 4 PERSONEN • VOORBEREIDING: 5 MIN. • BEREIDING: GEEN • ♥ TV GV ZV V

De koning der smoothies. Deze stoute jongen (sorry, brave jongen – heel brave jongen) zit vol gezonde omega 3-vetzuren en alle vitaminen. Het geheime wapen is avocado – een van de beste superfoods uit de natuur. Avocado is een bron van belangrijke aminozuren en maakt deze smoothie heerlijk romig.

1 **avocado**

2 handenvol per soort van drie van de volgende fruitsoorten:

aardbeien, frambozen, blauwe bessen, bramen, bosbessen

2 dl **sinaasappelsap**

1 el **lijnzaad**, naar wens geroosterd

2 rijpe **bananen**

1. Doe alles in de blender – het is geen exacte wetenschap, doe gewoon alles bij elkaar en pureer het glad.



TIPS

- * Gebruik verse bessen als ze in het seizoen zijn en vries een lading in om in de winter te gebruiken. Doe ze rechtstreeks uit de vriezer in de blender voor een heerlijk koele smoothie.
- * Vervang het sinaasappelsap naar wens door sojamelk. Voeg dan ook een scheutje honing of agavesiroop toe om de zoetheid van het sinaasappelsap te vervangen.



Lekkere ijslolly's

VOORBEREIDING: 10 MIN. • VRIESTIJD: EEN NACHT (TEN MINSTE 2,5 UUR) • ♥ ✓ TV ZV GVV

Drie ijslolly's voor volwassenen als verkoeling op een warme zomerse dag. Elk recept is voor 6 ijslolly's – kies uw favoriete smaak.

Aardbeienlolly

♥ ✓ TV ZV GVV

600 g **aardbeien**, kroontjes verwijderd
3 afgestreken el **fructose**
1 el **wodka**

Mangololly

♥ ✓ TV ZV GVV

2 kg **mangovrucht**vlees
3 afgestreken el **fructose**
1 el **wodka**

Baileyslolly

✓ TV GVV

5 dl **slagroom**
3 afgestreken el **fructose**
3 el **Baileys**

1. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer glad.
2. Verdeel het mengsel over lollyvormen en steek er lollystokjes in (of afgeknipte rietjes).
3. Laat in de vriezer hard worden.



TIPS

- * De wodka versterkt de smaak van het fruit. Laat de alcohol weg als er kinderen mee-eten.
- * Maak raketten (zie hiernaast) – wel wat werk, maar erg mooi. Vries de ijssoorten een voor een en in afzonderlijke lagen in. Sprenkel wat gesmolten chocolade over de bovenkant (zorg dat de ijslolly's goed koud zijn) en bestrooi met wat limonadepoeder of knettersuiker. Laat op een vel vetvrij papier in de vriezer afkoelen.



Warme halloweenpunch

VOOR CA. 20 PERSONEN • VOORBEREIDING: GEEN • BEREIDING: 10 MIN. • V

Voor een halloweenfeest in 2009 had Giles het idee om een warme punch te maken – het was buiten ijskoud. We gebruikten van alles wat we toevallig in de keuken tegenkwamen en dit was het resultaat. Het feest was een groot succes en dit brouwsel mag bij geen enkele Halloween meer ontbreken.

4 dl **cognac**
1,5 l **droge cider**
10 el **suiker**
3 dl **citroensap**
10 scheutjes **Angosturabitter**
2-3 **kaneelstokjes**
5-6 **kruidnagels**
citroenschil, ter garnering

1. Doe alle ingrediënten behalve de citroenschil in een grote pan en verwarm het geheel langzaam tot net onder het kookpunt.
2. Schep het in bekertjes en garneer met een krul citroenschil.



