

HET NINJA SLUSHI RECEPTENBOEK

Zonder toegevoegde suiker & alcohol

120 caloriearme recepten voor slushies, frozen drinks, mocktails en fruitige verfrissingen
- eenvoudig, gezinsvriendelijk en vol smaak

Voor je begint

Dit boek is geschreven voor jou als je lichte, fruitige en gezinsvriendelijke slushies wilt maken zonder tafelsuiker, siroop, honing of alcohol toe te voegen. De recepten gebruiken natuurlijke suikers uit fruit, sap, melk of yoghurt. Dat is bewust gedaan: voor een goede slush-textuur heeft de machine een vloeibare basis nodig die niet volledig suikervrij is.

Belangrijk verschil

Zonder toegevoegde suiker betekent hier: geen extra suiker, geen honing, geen agavesiroop, geen dadelstroop en geen gewone limonadesiroop. Fruit en 100% sap bevatten van nature suiker. Die natuurlijke suiker helpt de drank bevriezen tot een zachte slush in plaats van tot een harde klomp.

Gebruik dit boek praktisch: koel je vloeistoffen vooraf, zeef alles wat pulp of pitjes bevat en giet geen vaste stukken in de machine. Raadpleeg altijd je eigen handleiding voor model, minimum- en maximumvulling, reiniging en waarschuwingen. Dit boek is onafhankelijk samengesteld en staat niet in verbinding met de fabrikant.

Wat je in elk recept vindt

- 4 porties als richtlijn, meestal ongeveer 900-1.000 ml vloeibare basis.
- Geen alcohol, geen toegevoegde suiker en geen kunstmatige succesbeloften.
- Heldere stappen, korte tips en eenvoudige ingrediënten.
- Calorieën als grove schatting per portie. Werkelijke waarden hangen af van merk, rijpheid en hoeveelheid sap.

Suikercontrole bij heel lichte recepten

Controleer per recept of de totale suikerwaarde minimaal 4-5% is, afhankelijk van je model. Dat geldt vooral voor recepten met veel koffie, thee, ongezoete amandelmelk, kokoswater of water.

Snelle rekensom: gram suiker gedeeld door totale milliliters drank x 100. Bij 1.000 ml basis is 4% ongeveer 40 g suiker. Gebruik in dit boek liever extra fruit- of druivensap dan tafelsuiker.

Controleer ook altijd de handleiding van jouw apparaat. De meeste recepten in dit boek leveren ongeveer 900-1.000 ml en blijven daarmee binnen het gebruikelijke vulbereik van ca. 473 ml tot 1,89 l bij de FS301-reeks.

Inhoud

- 1. Citrus, limoen en frisse klassiekers
- 2. Bessen, kersen en rood fruit
- 3. Tropisch fruit en zomerse smaken
- 4. Groene, kruidige en lichte dorstlessers
- 5. Romige frozen drinks zonder toegevoegde suiker
- 6. Mocktails zonder alcohol
- 7. Kindvriendelijke en feestelijke slushies
- 8. IJsthee, sportieve verfrissing en lichte dagelijkse drinks

Receptenoverzicht

001. Citroen-Munt Slush	002. Limoen-Komkommer Koeler
003. Sinaasappel-Vanille Frost	004. Grapefruit-Rozemarijn Slush
005. Bloedsinaasappel-Limoen Crush	006. Mandarijn-Gember Slush
007. Groene Appel-Limonade Frost	008. Citroen-Basilicum Breeze
009. Limoen-Kokoswater Slush	010. Sinaasappel-Wortel Zonnetje
011. Pomelo-Peer Slush	012. Citroen-Limoen Sparkle zonder Prik
013. Citroen-Framboos Slush	014. Sinaasappel-Kardemom Frost
015. Kiwi-Limoen Groenfris	016. Aardbei-Limoen Slush
017. Framboos-Munt Frost	018. Bosbes-Citroen Crush
019. Kersen-Limoen Slushi	020. Bramen-Peer Frost
021. Cranberry-Appel Slush	022. Aardbei-Basilicum Koeler
023. Rode Bes-Druif Slush	024. Bosvruchten Iced Tea Frost
025. Kers-Vanille Frozen Drink	026. Framboos-Grapefruit Slush
027. Blauwe Bes-Lavendel Frost	028. Aardbei-Rabarber Slush
029. Granaatappel-Bes Frost	030. Bramen-Citroen IJsdrank
031. Mango-Limoen Slush	032. Ananas-Kokoswater Frost
033. Passievrucht-Sinaasappel Slush	034. Papaja-Limoen Koeler
035. Guave-Roze Grapefruit Slush	036. Watermeloen-Limoen Frost
037. Lychee-Roos Slush	038. Mango-Passievrucht Sunshine
039. Ananas-Munt Slush	040. Kokos-Limoen Frozen Drink
041. Perzik-Mango Slush	042. Dragonfruit-Limoen Frost
043. Banaan-Ananas Slushi	044. Kiwi-Ananas Koeler
045. Meloen-Kokoswater Slush	046. Groene Thee-Appel Slush
047. Komkommer-Limoen Hydrator	048. Munt-Appel Frost
049. Matcha-Peer Frozen Tea	050. Basilicum-Druif Slush
051. Venkel-Appel Koeler	052. Citroenmelisse-Peer Slush
053. Kiwi-Komkommer Frost	054. Salie-Grapefruit Slush
055. Tijm-Limoen Druif	056. Kruidenlimonade zonder Toegevoegde Suiker
057. Perzik-Groene Thee Frost	058. Appel-Gember IJsdrank
059. Dille-Komkommer Limoen	060. Citroenverbena-Appel Slush
061. Vanille-Banaan Frost	062. Aardbei-Yoghurt Frozen Drink
063. Koffie-Vanille Frappé	064. Mango-Lassi Slush
065. Perzik-Haver Frozen Cream	066. Kakao-Banaan IJsdrank
067. Kokos-Mango Cream Slush	068. Bosbes-Yoghurt Frost
069. Iced Chai Peer Frappé	070. Citroen-Cheesecake zonder Koek
071. Espresso-Haver Frost	072. Framboos-Roomyoghurt Light
073. Vanille-Peer Milkshake Slush	074. Mokka-Kers Frappé
075. Sinaasappel-Yoghurt Frost	076. Mojito-Mocktail Slush
077. Virgin Piña Frost	078. Nojito Komkommer-Limoen
079. Virgin Berry Spritz Slush	080. Tropical Sunset Mocktail
081. Cranberry-Lime Cooler	082. Virgin Mule Slush
083. Paloma zonder Alcohol	084. Appel-Salie Mocktail Frost
085. Rode Sangria-Stijl zonder Alcohol	086. Ginger-Peach Mocktail
087. Virgin Strawberry Daiquiri	088. Kruidige Granaatappel Mocktail
089. Citrus-Gember Spritz Slush	090. Mango-Munt Mocktail
091. Aardbei-Appel Feestslush	092. Sinaasappel-Mango Zon
093. Peer-Vanille Sneeuwslush	094. Watermeloen-Kers Pretbeker
095. Blauwe Bes-Banaan Frost	096. Tropische Regenboog Basis
097. Appel-Kaneel Winter Slush	098. Framboos-Peer Roze Slush
099. Druif-Limoen Groen Glas	100. Perzik-Aardbei Slushi
101. Kokos-Ananas Mini Colada	102. Kersen-Appel Schoolfeest Slush
103. Mandarijn-Peer Slush	104. Mango-Banaan Kinderfrost
105. Citroen-Appel Confetti Slush	106. Perzik-IJsthee Slush
107. Hibiscus-Appel Frost	108. Kokoswater-Druif Hydrator
109. Citroen-IJsthee Frost	110. Appel-Kokos Sport Slush
111. Groene Thee-Mango Koeler	112. Rooibos-Sinaasappel Slush
113. Limoen-Druif Dagelijkse Slush	114. Koude Kamille-Peer Frost

115. Gember-Appel Workout Cooler	116. Cranberry-Kokoswater Slush
117. Munt-IJsthee Appel	118. Sinaasappel-Kokos Hydrator
119. Bosbes-IJsthee Slush	120. Watermeloen-Kokos Dagdrank

Basisgids voor goede slush

Je hoeft niet ingewikkeld te werken. De meeste recepten worden beter wanneer je rustig mengt, goed koelt en netjes zeeft. De machine doet het koude werk; jij zorgt voor een vloeibare basis die klopt.

De eenvoudige methode

- Koel alle vloeistoffen minstens 2 uur. Koude basis slusht sneller en smaakt frisser.
- Gebruik geen ijsblokjes in de machine. Het apparaat koelt zelf.
- Pureer fruit alleen buiten de machine en zeef daarna pitjes, vezels en stukjes weg.
- Vul volgens je handleiding. Te weinig vloeistof werkt onrustig, te veel kan morsen.
- **Bij koffie-, thee- en amandelmelkdrinks:** controleer de suikerwaarde extra goed. Valt de basis te laag uit, vervang dan een deel van water, koffie of thee door appel-, peren- of witte druivensap.
- Kies het programma dat het best past: SLUSH voor lichte dranken, FROZEN JUICE voor fruitige bases, MILKSHAKE of FRAPPÉ voor romige dranken.

Suiker zonder suiker toe te voegen

Appel-, druiven-, sinaasappel-, ananas- en perensap zijn handig omdat ze natuurlijke suikers meebrengen. Verdun je te sterk met water of thee, dan kan de structuur harder worden. Gebruik daarom bij heel lichte recepten altijd een deel sap.

Slim voorbereiden

- Maak een basis in een maatkan en proef vóór je hem in de machine schenkt.
- Gebruik een fijne zeef voor framboos, kiwi, braam, passievrucht en aardbei.
- Schrijf bij favoriete recepten op welk programma en welke dikte voor jouw machine het beste werkte.
- Serveer direct of laat de machine draaien zoals de handleiding adviseert. Romige dranken tap je liever niet te laat.

Praktische tips na dit hoofdstuk

Maak eerst 2 of 3 basisrecepten voordat je smaken verandert. Zo leer je hoe dun, zuur en fruitig jouw favoriete slush moet zijn. Houd glazen koud, zet fruitdecoratie klaar en reinig de onderdelen direct na gebruik.