



drink
& go

FRUITWATER • SMOOTHIES & SHAKES • ONTBIJT- & SPORTDRINKS
FEESTELIJKE EN ZOMERSE DRANKJES • SIROOP

havermoutsmoothie

met cranberry's

De aloude, vertrouwde havermout is net zoiets als beschuit. Bijna iedereen heeft wel havermout in huis. Terecht want havermout biedt vele voordelen. Zo helpt hij de bloeddruk en de cholesterol te verlagen. Ook neemt met de vezelrijke havermout als ontbijt de kans op darmkanker af. Bovendien stabiliseert havermout je bloedsuiker, aangezien de verteerde koolhydraten maar langzaam als glucose in het bloed worden opgenomen. Daarnaast is havermout goed voor de huid, zowel voor de moisture ervan als het scrubben van dode cellen. En dan zitten er ook nog eens veel antioxidanten in die kalmerend werken.

Bananen bevatten het aminozuur tryptofaan waaruit serotonine – het feelgoodhormoon – aangemaakt wordt. Serotonine zorgt voor een goed en tevreden humeur. In de avond wordt serotonine door ons lichaam omgezet in melatonine, een stof die zorgt voor een goede slaap.

Kortom ..., wil je je vrolijk, fit en energiek voelen: maak deze havermoutsmoothie!

INGREDIËNTEN VOOR 2 GROTE GLAZEN

- 2 rijpe bananen
- 2 (bloed)sinaasappels
- 200 g diepgevroren cranberry's (niet ontdooien)
- 4 el magere yoghurt
- 4 el havermout
- 2 tl lijnzaad
- 1 tl honing

Pel de bananen en snijd ze in stukken. Schil de sinaasappels en verdeel ze in partjes. Doe de banaan, de sinaasappelpartjes en de cranberry's samen met de yoghurt in de blender en mix het fruit tot een glad mengsel. Voeg de havermout en het lijnzaad toe. Schenk er een glas water bij en mix het geheel nogmaals. Voeg tot slot de honing toe. Roer goed door en verdeel de smoothie over de glazen.

Een heerlijke ontbijt-
of sportsmoothie!



alcoholvrije cocktail met **Crodino**

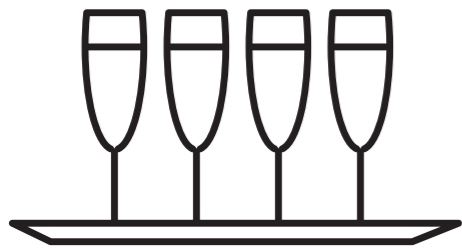
Kenmerkend aan Crodino is de bitterzoete smaak. De basis van het Italiaanse drankje wordt gevormd door mineraalwater uit de oude waterbron Lisiel in de buurt van het Lago Maggiore. Aan het water worden zuidvruchtextracten, kruiden en specerijen toegevoegd. Als je goed proeft, kun je de smaak van koriander en nootmuskaat herkennen.

Gemixt met sinaasappelsap ontstaat een prachtig oranje drankje, dat het zeker goed zal doen als alcoholvrije cocktail bij Koningsdag!

INGREDIËNTEN VOOR 2 GLAZEN

- 3 sinaasappels
- 1 el gembersiroop
- 8 ijsblokjes
- ½ limoen
- 2 flesjes Crodino

Snijd 2 mooie schijfjes van de sinaasappel en pers de rest uit. Meng het sap, de gembersiroop en de ijsblokjes door elkaar in een shaker. Boen de halve limoen schoon en snijd hem in 4 partjes. Vul twee glazen met wat extra ijs en verdeel het sinaasappel-gembermengsel over de glazen. Doe 2 partjes limoen in elk glas en vul de glazen aan met Crodino. Garneer ze met een schijfje sinaasappel.



Zo'n ijsblokje maakt van
elk drankje een feest!

alcoholvrije cocktail vlierbloesem of limoen

vlierbloesemcocktail met ijsklontjes van zomerfruit

INGREDIËNTEN VOOR 4 - 6 GLAZEN

- 8 frambozen
- 8 muntblaadjes
- 8 eetbare viooltjes
- 50 ml vlierbloesemsiroop (zie pagina 89)
- 500 ml bruiswater
- 100 ml appelsap
- 4 takjes verse munt

Leg in ieder vakje van een ijsklontjesvorm een framboos, muntblaadje of viooltje. Schenk er voorzichtig water bij; vul tot de rand. Zet de vorm minstens 3 uur in de vriezer.

Meng de vlierbloesemsiroop, het bruiswater en het appelsap. Plet de munttakjes met de achterkant van een lepel en voeg ze toe. Laat even intrekken. Verdeel de cocktail over de glazen en voeg vlak voor het serveren de ijsklontjes toe.

limoen-citroencocktail

INGREDIËNTEN VOOR 4 - 6 GLAZEN

- 200 g suiker
- 9 citroenen
- 9 limoenen
- 1 l bronwater
- 20 ijsblokjes

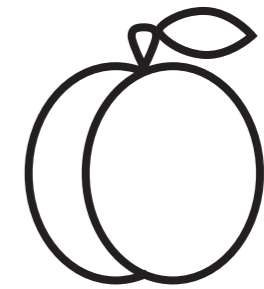
Verwarm de suiker en 100 ml water tot alle suiker gesmolten is. Laat de suikersiroop afkoelen.

Schraap met een citroenpeeler – een kleine dunschiller – rond de schil van de citroen en maak zo een aantal krullen voor de decoratie. Pas op dat je niet te hard drukt; het witte gedeelte van de schil kan bitter smaken.

Pers het sap uit de limoenen en de citroenen. Vermeng het citrussap, de suikersiroop en het bronwater en verdeel de cocktail over de glazen. Hang een citroenkrul in elk glas en voeg vlak voor het serveren de ijsblokjes toe.



homemade ijsthee van rood fruit



Voor dit recept kun je gewone rooibos thee gebruiken, maar rooibos thee waar al een fruitsmaakje aan zit, is ook uitstekend geschikt.

INGREDIËNTEN VOOR 1 LITER

- 1 steranijs
- 1 kaneelstokje
- 3 zakjes rooibos thee
- 1 el honing
- ijsblokjes
- rood fruit zoals bessen, aardbeien, frambozen, ontpitte kersen of gehalveerde rode pruimen

Breng in een pannetje 1 liter water met de steranijs en het kaneelstokje aan de kook. Doe de theezakjes erin en laat ze ongeveer 5 minuten trekken. Haal de zakjes er uit, voeg de honing toe en laat de thee afkoelen.

Serveer de afgekoelde ijsthee met de ijsblokjes en diverse soorten rood fruit in een mooie glazen kan of limonadetap. Dat smaakt niet alleen heerlijk, maar ziet er ook fantastisch uit!

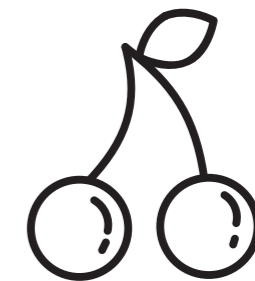
VARIATIES

kruidig of fris

Voeg een paar schijfjes verse kurkuma toe en/of de schil van een biologische citroen.

earl grey

Maak een basis van puur cranberrysap en earl grey-thee en voeg daar het fruit en de ijsblokjes aan toe. Puur cranberrysap is behoorlijk zuur. Wil je het wat zoeter, gebruik dan cranberrydrank.





drink & go Op zoek naar lekkere en gezonde drankjes die helemaal bij jou passen? Met dit boek boordevol inspirerende recepten maak je ze snel en gemakkelijk zelf. Fruitwaters, (groente)smoothies, sport- en zuivelshakes, zomerse cocktails en nog veel meer. Als dorstlesser of partydrankje, om af te vallen of juist met extra voedingswaarde als ontbijt of voor het sporten. Waar je ook voor gaat, het zijn allemaal hippe, moderne smaakcombinaties, die gezond én lekker zijn. Geniet ervan en voel je goed!

Image
Books®



© 2017 ImageBooks, Veghel (NL) www.imagebooks.nl
Member of ImageGroup Holland B.V. 1-2017