

SMOOTHIES

superfit en snel

40 receptkaarten

Smoothies en smoothiebowl's zijn romig en fris. Prettige bijkomstigheid: vaak in een handomdraai gemaakt! Het is de perfecte manier om je dagelijkse portie vitamines binnen te krijgen. Het enige wat je nodig hebt, is een blender of een staafmixer. Superfit en snel: start je dag met een smoothie!

smoothies

- Chocoladeboost met amandelmelk
- Pindasmoothie met avocado en banaan
- Mangosmoothie met bloemkool en gember
- Zomerse smoothie met komkommer, ananas en munt
- Boerenkoolsmoothie met banaan, peer en avocado
- Courgettesmoothie met appel en kokoswater
- Tropische smoothie met ananas en kurkuma
- Bosbessensmoothie met amandelmelk en cacaonibs
- Tweekleurensmoothie
- Virgin mojito - alcoholvrije feestsmoothie
- Wortelsmoothie met gember en sinaasappel
- Wortelsmoothie met groene thee, mango en abrikozen
- Bietensmoothie met komkommer, appel en aardbeien
- Spinaziesmoothie met banaan en blauwe bessen
- Spinaziesmoothie met matcha
- Spinaziesmoothie met sesamzaad
- Spicy mangolassi
- Spicy exotic - ijskoud met rode peper

Avocadosmoothie met spinazie en héél veel fruit
Ijskoude, romige avocadosmoothie met kiwi
Smoothie rood fruit met munt en hennepzaad
Zoete aardappelsmoothie
Golden milk – koude smoothie met specerijen
Pumpkin spiced latte
Aardbeiensmoothie met rode paprika
Sparkling smoothie met granaatappel en citrusfruit
Selderijsmoothie met yoghurt en appel
Veldslassmoothie met druiven en kiwi
Frambozensmoothie met witte chocolade
Koffiesmoothie met chocolade
Rozensmoothie met kokosmelk
Haver moutsmoothie met cranberry's

smoothiebowl's

Perzische majoon met noten en dadels
Blue morning met spirulina
Açaïsmoothiebowl
Groene power
Zacht rood fruit
Roodfruit-nicecream
Mango-nicecream

CHOCOLADE BOOST

met amandelmelk





CHOCOLADE BOOST

met amandelmelk

Dit heb je
nodig voor
2 glazen

4 medjoul-dadels
2 rijpe bananen
250 ml ongezoete
amandelmelk
1 el kokosrasp
2 el kokosmeel

2 el cacaopoeder
25 g pure chocolade
4 bosbessen
2 takjes verse munt
2 eetbare viooltjes

voorbereiden

Ontpit de dadels en snijd ze in stukjes. Snijd 4 plakjes banaan voor de garnering. Breek de rest van de banaan in stukken.

mixen

Doe de banaan, de dadels, de amandelmelk, de kokosrasp, het kokosmeel en de cacao in de blender. Mix alles tot een gladde romige smoothie.

serveren

Verdeel de smoothie over de glazen. Rasp de chocolade. Garneer de smoothies met de geraspte chocolade, bosbessen, verse munt, plakjes banaan en de eetbare viooltjes.

Een glas vol goede energie!

Geen gluten, toegevoegde suiker of zuivel. Bovendien zó lekker!



PINDA SMOOTHIE

met avocado
en banaan



PINDA SMOOTHIE

met avocado
en banaan

Dit heb je
nodig voor
2 glazen

½ avocado
1 banaan
2 cm gemberwortel
1 el pinda's
50 g pindakaas
250 ml amandelmelk
1 tl gemalen kaneel
1 tl limoensap
2 kaneelstokjes

voorbereiden

Schil de avocado, verwijder de pit en snijd hem in stukken. Schil de banaan en snijd hem in stukken. Bewaar 2 plakjes voor de garnering. Rasp de gemberwortel. Hak de pinda's fijn.

mixen

Doe de avocado en de banaan in de blender. Voeg de pindakaas, de amandelmelk, de kaneel, de geraspte gemberwortel en het limoensap toe en mix alles tot een gladde smoothie.

serveren

Verdeel de smoothie over de glazen. Garneer met een plakje banaan, de fijngehakte pinda's en een kaneelstokje.

Een heerlijk
frisse én
romige
smoothie!

MANGO SMOOTHIE

met bloemkool
en gember



MANGO SMOOTHIE

met bloemkool
en gember

Dit heb je
nodig voor
2 glazen

150 g bloemkool
1 banaan
1 cm gemberwortel
150 g mangoblokjes
(uit de diepvries)
100 ml amandelmelk
2 tl chiazaad

voorbereiden


Snijd de bloemkool in roosjes. Pel de banaan en breek hem in stukken. Rasp de gemberwortel.

mixen

Doe de bloemkool en de banaan in de blender. Voeg de mangoblokjes, de geraspte gember en de amandelmelk toe. Mix alles tot een egale smoothie.

serveren

Verdeel de smoothie over de glazen. Garneer met het chiazaad.



*Een frisse
detox-smoothie!*

ZOMERSE SMOOTHIE

met komkommer,
ananas en munt



ZOMERSE SMOOTHIE

met komkommer,
ananas en munt

Dit heb je
nodig voor
2 glazen

½ komkommer
2 plakken verse
ananas
1 limoen

75 g spinazie
10 muntblaadjes
2 tl agavesiroop
(optioneel)

voorbereiden

Was de komkommer en snijd er twee plakjes vanaf. Schil de rest en snijd de komkommer in stukken. Schil de ananas en snijd hem in partjes. Pers de limoen uit.

mixen

Doe de ananas, de komkommer en het limoensap in de blender. Voeg de spinazie, de muntblaadjes en eventueel de agavesiroop toe. Mix alles tot een gladde groene smoothie.

serveren

Verdeel de smoothie over de glazen. Decoreer de glazen met een plakje komkommer.

ijskoud

Server de smoothie met crushed ijs.

zoet

Wil je een zoetere versie? Mix dan een rijpe peer mee.