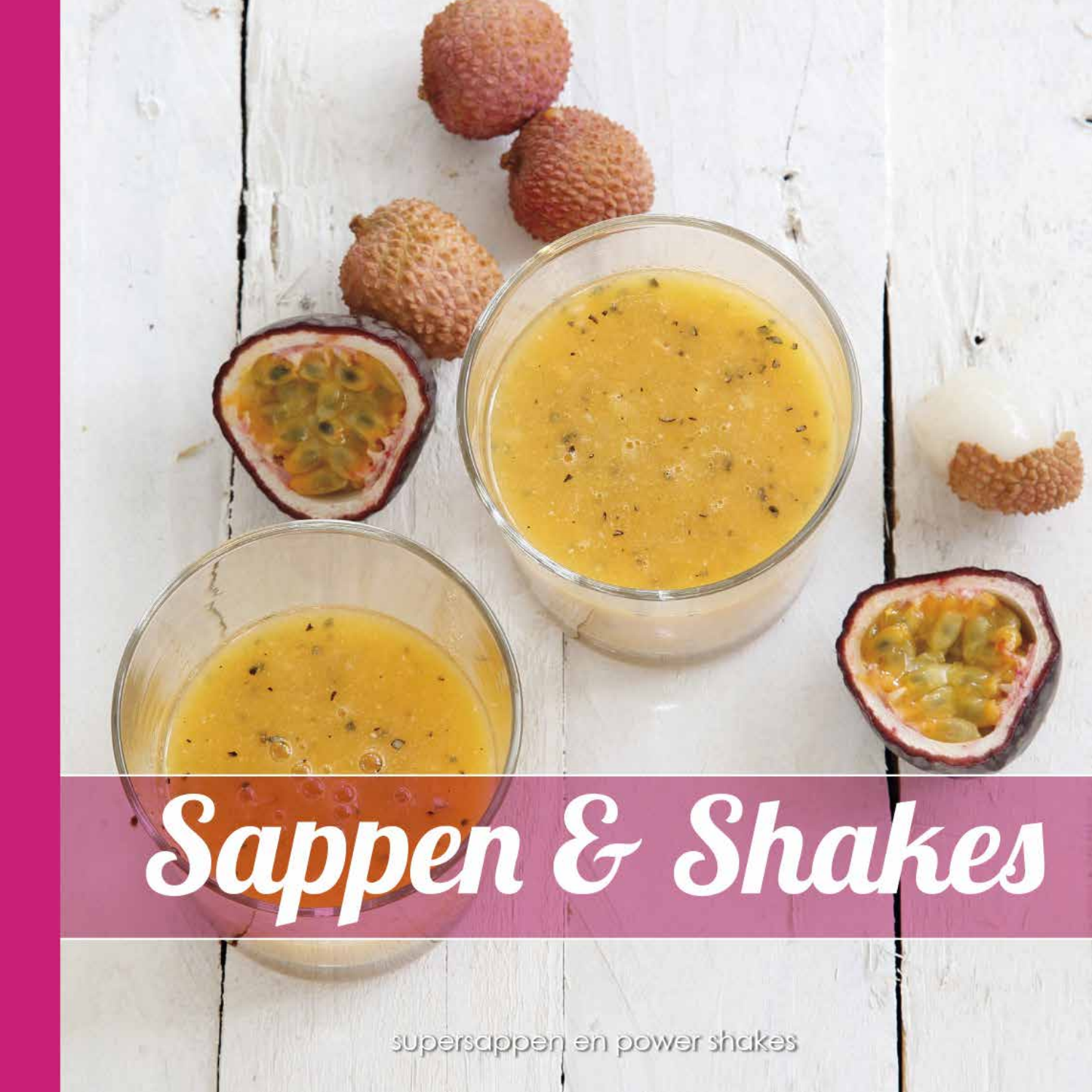


A top-down photograph of two glasses filled with a vibrant yellow smoothie, garnished with small dark specks. The glasses are placed on a white, weathered wooden surface. Surrounding the glasses are several fresh ingredients: three whole lychees with their characteristic bumpy, reddish-orange skin, two halves of a passion fruit showing their green pulp and black seeds, and a small piece of a white, fleshy fruit (possibly a dragon fruit or a similar tropical fruit) with a lychee skin attached. The overall composition is clean and fresh, emphasizing natural ingredients.

Sappen & Shakes

supersappen en power shakes

Inhoud

Pure fruitsappen

17	Vitamine C-boost
19	Kruiddruifje
21	Very berry
23	Zachtzoet verwensap
25	Appels & peren
27	Tropische dorstlesser
29	Glaasje zonneschijn
31	Granaatappel superjuice
33	Rozengeur & bessensap
35	Good morning sunshine
37	Pretty in pink

Groente- & fruitshakes

40	'Hot' chocolate
42	Groene kruiden & vanilleshake
44	Fit & vitaal shake
46	Sla & chia shake
48	Groen energiebommetje
50	Be happy
52	Kruidige kiwisap
54	Go go goji
56	Brain power
58	Rood, groen & limoen
60	Koriander cooler
62	Bessen balanssap
64	Klassieke groene smoothie
66	Winter weerstand

Inhoud

Powershakes

71	Kokos & venkel detox
73	Vliegende start ontbijtsmoothie
75	Bezig bijtje
77	Super skinny shake
79	Fontein der jeugd
81	Stralende huid reinigingssap
83	Energiebalans
85	Coco loco
87	Superfoodies delight
89	Vijgen & venkel beautyshake



Vitamine C-boost

voor 4 normale of 2 grote glazen

Weetje

Sinaasappels bevatten veel vitamine C, een natuurlijk antioxidant én goed voor het in stand houden van je weerstand. Mandarijnen bevatten juist meer voedingsvezels voor een gezonde spijsvertering. Een gouden duo!

1 Pers de sinaasappels, de mandarijnen en de limoen uit met de slow-juicer of een citruspers.

2 Meng de sappen met elkaar en roer de gember erdoor.

3 Garneer met een schijfje limoen en steek er een op maat geknipt rietje in.

Tip Vervang de helft van de sinaasappels eens door 2 grapefruits.

Bereiding: 5 à 10 minuten

6 sinaasappels, gehalveerd
6 mandarijnen, gehalveerd
1 limoen, gehalveerd
½ cm gember, geschild en zeer
fijn geraspt

Extra nodig:
slowjuicer of citruspers
fijne rasp

'Hot' chocolate

voor 4 normale of 2 grote glazen

- 1** Snijd de komkommer en de bleekselderij in grove stukken en de tomaten in vieren. Verwijder de zaadjes uit de rode peper.
- 2** Pers het sap uit de komkommer en de bleekselderij met behulp van de slowjuicer of een sapcentrifuge.
- 3** Doe het sap samen met de tomaat, de rode peper, de cacao nibs en de ahornsiroop in de blender en blend tot een gladde shake.

Tip Serveer de shake met een snufje chilipoeder voor een extra kick!

Bereiding: 5 à 10 minuten

Weetje

Deze pittige groente-drink is rijk aan vezels. Daarnaast bevat hij door de bleekselderij veel kalium. Goed om aan te vullen na het sporten, want kalium helpt je spieren herstellen. De rauwe cacao zit bovendien boordevol anti-oxidanten.

1 komkommer
1 stronk bleekselderij
2 tomaten
¼ rode peper
1 eetl cacao nibs
2 theel ahornsiroop

Extra nodig:
slowjuicer
blender

