

Inhoudsopgave:

1. Smoothies
2. Smoothies als ontbijt
3. Aardbei (10)
4. Appel (9)
5. Banaan (8)
6. Hoe smoothies hun naam kregen
7. Ananas (4)
8. Cranberry (2)
9. Misvattingen over smoothies
10. De eerste smoothie ooit
11. Sinaasappel (3)
12. Watermeloen (4)
13. Braam (2)
14. Grapefruit (1)
15. Gemengd fruit (7)

1. Smoothies

Smoothies zijn een smakelijk alternatief voor milkshakes en zijn lekker als ontbijt, lichte maaltijd en snack. In deze drukke tijden zijn ze ook erg handig voor onderweg. Fruit smoothies zijn lekker fris. Zeker in de warme lente en zomermaanden zijn ze verkoelend *EN* ze bevatten veel vitamines en mineralen, wat weer positief is om gezond de winter door te komen. Een erg veelzijdig drankje dus, zo'n smoothie.

Een smoothie bestaat meestal uit een combinatie van vers fruit, bevroren fruit, vruchtensap, vruchtenmoes, gebroken ijs of ijsblokjes, melk en yoghurt en toevoegingen van suiker of kaneel.

De voedzaamheid van je smoothie ligt aan de combinatie van ingrediënten. Zo bevatten sommige smoothies vet, suiker en calorieën en zijn andere smoothies juist super gezond en bieden je een schat aan voedingsstoffen als vitamines, mineralen en vezels.

Smoothies gemaakt met vers fruit, magere yoghurt en puur sap leveren veel meer voeding dan die gemaakt met roomijs-, sorbet- en chocolade siroop. Wanneer je weet wat een smoothie zo gezond maakt kun je wanneer je wilt rekening houden met welke ingrediënten je gebruikt en je smoothie zo lekker en gezond maken als je zelf wil!



2. Smoothies als ontbijt

Een zelfgemaakte smoothie is een uitstekende keuze als ochtendmaaltijd en tevens handig als je haast hebt of niet van uitgebreid ontbijten houdt.

Binnen een paar minuten gemaakt en heerlijk voor onderweg naar het werk, school, op het kantoor en gewoon thuis. Of bespaar nog meer tijd en bereid je smoothie al een avond van tevoren.

Hierdoor kom je ook niet in de verleiding een stop te maken bij die fastfoodketen onderweg en een vet broodje naar binnen te proppen.

En wist je dat een gemiddelde fruit smoothie meer vitamines bevat dan een multivitamine pil!? In dit boek zul je een aantal smoothies tegenkomen die uitstekend geschikt zijn als ontbijt. Bij de betreffende recepten zal dit ook aangegeven staan. Verder zul je lekker zoete smoothies tegen komen die heerlijk zijn als dessert. Maar ook smakelijke magere smoothies waarvan je niet zou zeggen dat ze echt zo weinig vet en suiker bevatten.



3. Aardbei

1. Aardbeien Relax Smoothie

Als je genoeg vitamines en voedingswaarden binnen krijgt kan dat een stress verminderende werking hebben. Aardbeien zijn een goede bron van vitamines en daarom altijd een goede keuze voor je smoothie.



Relax Smoothie Ingrediënten:

- ✚ 2 1/2 kopje Aardbeien
- ✚ 1 ontpitte Perzik
- ✚ 1 kopje magere Yoghurt of Aardbeien yoghurt.
- ✚ 2 kopjes ijsblokjes

Mix alle ingrediënten bij elkaar in de blender. Meng tot een heerlijk drankje ontstaat en serveer! Goed voor 1-2 glazen. Extra lekker met een rietje!