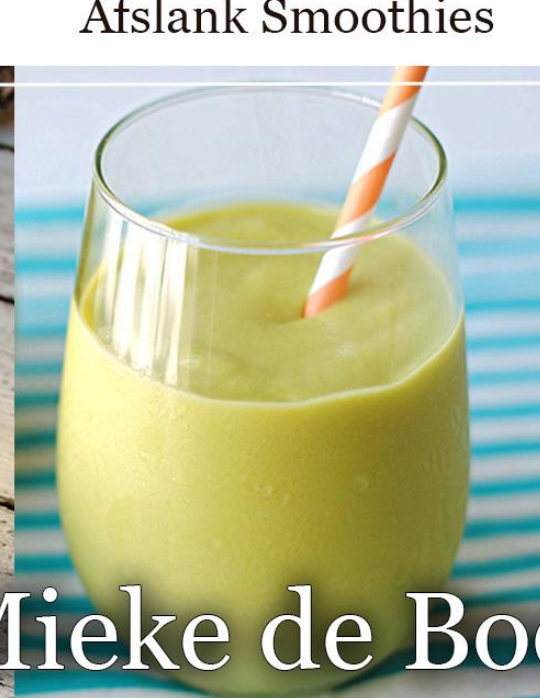




101 Heerlijke Smoothie Recepten

Fruit Smoothies
Groene Smoothies
Afslank Smoothies



Mieke de Boer

INHOUDSOPGAVE

1. Banaan.....	6
1. Banaan Vanille Smoothie.....	6
2. Banana Split Smoothie	7
3. Banaan Chocolade Smoothie.....	8
4. Bevroren Bananen Smoothie.....	9
5. Bananen Power Smoothie.....	10
6. Pistache Bananen Smoothie.....	11
7. Bananen Kaneel Smoothie.....	12
8. Banaan Perzik Ontbijt Smoothie.....	13
2. Appel	14
9. Appel Perzik Smoothie	14
10. Gemengde Appel Verrassing!.....	15
11. Appel Yoghurt Smoothie	16
12. Appel Smoothie.....	17
13. Appel Banaan Soja Smoothie	18
14. Appel Kokosnoot Gember Smoothie.....	19
15. Appel Kaneel Smoothie	20
16. Appeltaart Smoothie	21
17. Appel Super Smoothie.....	22
3. Aardbei	23
18. Aardbeien Relax Smoothie.....	23
19. Aardbei Watermeloen Smoothie	24
20. Aardbeien Verrassing	25
21. Aardbei-Banaan Smoothie	26
22. Chocolade Aardbeien Smoothie.....	27
23. Super Zoete Aardbeien Smoothie	28
24. Aardbei Peer Perzik Smoothie.....	29
25. Aardbeien Yoghurt Smoothie	30
26. Aardbeien Kiwi Smoothie	31
27. Aardbeien Limonade Smoothie	32

4. Ananas	33
28. Ananas Sinaasappel Smoothie.....	33
29. Tropische Paradijs Smoothie	34
30. Ananas Bosbessen Smoothie	35
31. Ananas Banaan Smoothie.....	36
5. Cranberry	37
32. Cranberry Smoothie.....	37
33. Cranberry Mix Smoothie	38
6. Sinaasappel	39
34. Oranje Koningsdag Smoothie	39
35. Sinaasappel-Banaan Smoothie	40
36. Sinaasappel Ei Smoothie	41
37. Orange Julius.....	42
7. Watermeloen	43
38. Watermeloen Smoothie	43
39. Zomer Smoothie	44
40. Watermeloen Mango Smoothie	45
41. Watermeloen Aardbeien Smoothie	46
8. Braam	47
42. Bramen Smoothie	47
43. Super Bramen Smoothie	48
9. Grapefruit	49
44. Grapefruit Smoothie	49
10. Gemengd fruit	50
45. Fruit Yoghurt Smoothie.....	50
46. Regenwoud Fusie Smoothie.....	51
47. Gezond Ontbijt met een Aardbeien Smoothie	52
48. Sinaasappel met Ananas en Kokos Smoothie	53
49. Aardbei & Bosbessen Smoothie.....	54
50. Vitamine C Smoothie.....	55
51. Tutti Frutti Smoothie	56
11. Wat zijn Groene Smoothies?	57

12. Groene Smoothie Recepten	59
52. Groene Super Smoothie	59
53. Groene Smoothie voor beginners	60
54. Zoete Groene Smoothie	61
55. Zomerse Groene Smoothie	62
56. Groene Chocolate Smoothie	63
57. Groene Power Smoothie	64
58. Groene Smoothie voor Beginners	65
59. Licht Groene Smoothie	66
60. Groene Kokos Smoothie	67
61. Tropische Groene Smoothie	68
62. Sinaasappel Groene Smoothie	69
63. Blauwe Groene Smoothie	70
64. Frisse Groene Smoothie	71
65. Paarse Groene Smoothie	72
66. Witte Groene Smoothie	73
67. Donker Groene Smoothie	74
68. Zoete Groene Smoothie	75
69. Baby Groene Smoothie	76
70. Standaard Groene Smoothie	77
71. Speciale Groene Smoothie	78
72. Simpele Groene Smoothie	79
73. Regenboog Groene Smoothie	80
74. Ontbijt Groene Smoothie	81
75. Middag Smoothie	82
76. De Rode Groene Smoothie	83
77. Huidverzorgende- Smoothie	84
78. Gemixte Groene Smoothie	85
79. Tropische Groene Smoothie	86
80. 100% Groente Smoothie	87
81. Hartige Groene Smoothie	88

13. Hoe voeg je smoothies toe aan je dieet?	89
Hoe kun je smoothies het beste toevoegen aan je dieet?.....	89
Drink een smoothie na het sporten	89
Drink een smoothie ter verzorging van je huid.....	89
Neem een smoothie tijdens de wintermaanden.....	90
Neem een smoothie in plaats van een eiwit shake	90
Maak smoothies nog interessanter	91
14. Afslank Smoothies.....	92
82. Zwarte en Blauwe Bessen Smoothie.....	92
83. Mango, Banaan en Sinaasappel Smoothie (rijk aan vezels).....	93
84. Mango Verrassing Smoothie.	94
85. Perzik Smoothie.....	95
86. Fruit Mix Smoothie.....	96
87. Aardbeien, Banaan Dieet Smoothie	97
88. Bessen Frappe Smoothie.	98
89. Bosbessen en Honing Milkshake.....	99
90. Sinaasappel, Peer en Citroen Sap Shake.	100
91. Aardbeien Smoothie.....	101
92. Kersenbom Smoothie.....	102
93. De Smoothie zonder Koolhydraten	103
94. Mooi Lichaam en Geest Smoothie.....	104
95. Banaan Vanille Shake.....	105
96. Ananas Smoothie.....	106
97. Abrikozen-Mango Smoothie	107
98. Tutti-Frutti Smoothie.....	108
99. Sinaasappel Smoothie	109
100. Aardbeien Bananen Smoothie	110
101. Frisse Watermeloen Smoothie.....	111

1. BANAAN

1. BANAAN VANILLE SMOOTHIE

Dit is een heel eenvoudig recept en lekker als verkoeling op een warme zomerse dag.

Banaan, Vanille en Sinaasappel gaan goed samen!



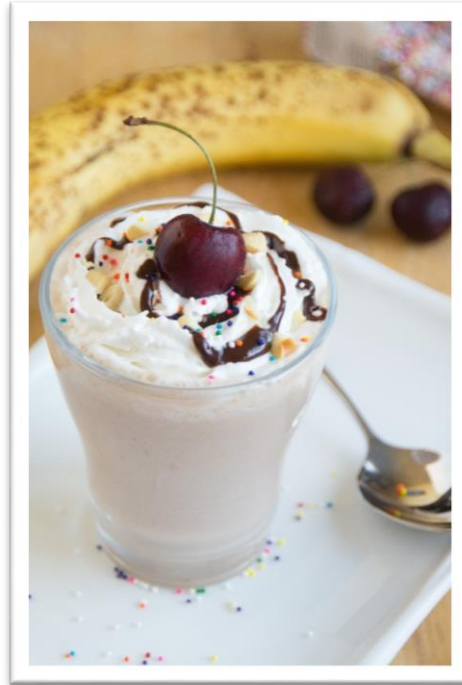
Ingrediënten:

- 🍌 2 Bananen in stukjes
- 🍌 1 kopje Vanille ijs
- 🍌 1/2 theelepel Vanille extract (verkrijgbaar in de supermarkt)
- 🍌 1/2 kop verse Sinaasappelsap
- 🍌 1 kopje Melk

Bereiding:

De Banaan en het Vanille ijs gaan eerst in de blender. Giet de Sinaasappelsap, het Vanille extract en de Melk erbij en mix het. Het enige wat je nu nog hoeft te doen is genieten van je Vanille Banaan Smoothie!

2. BANANA SPLIT SMOOTHIE



Ingrediënten:

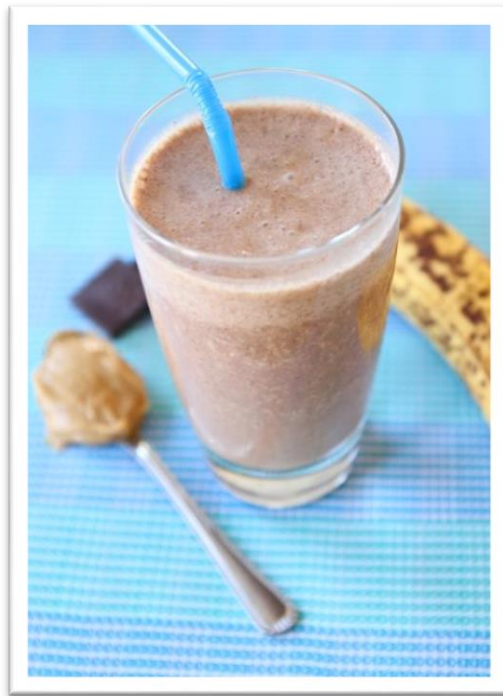
- ✚ 2 Bananen
- ✚ 1 mok geplette Ananas blokjes, uitgelekt
- ✚ 1 1/4 kop Melk
- ✚ 1/2 kopje Aardbeien (bevoren of vers)
- ✚ 2 eetlepels Honing
- ✚ 6 ijsblokjes
- ✚ 1 bolletje vanilleroomijs (optioneel)
- ✚ Garnering
- ✚ Slagroom topping
- ✚ Chocolade siroop
- ✚ Kersen

Bereiding:

De Bananen, Ananas, Melk, Aardbeien en Honing gaan eerst in de blender. Meng tot een glad geheel. Begin nu met het toevoegen van de ijsblokjes en meng goed, maar niet te goed anders zal het effect van de ijsblokjes verloren gaan.

Je Banana Split smoothie is klaar! Giet over in grote glazen en garneer naar wens met Slagroom, Chocolade siroop of Kersen. Geniet van je Banana Split in een glas!

3. BANAAN CHOCOLADE SMOOTHIE



Ingrediënten:

- ✚ 225 ml vetvrije Chocolade yoghurt
- ✚ 1/4 kop magere Melk
- ✚ 1 Banaan
- ✚ 3 grote ijsblokjes

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix goed en voeg naar wens meer melk of ijs toe.

4. BEVROREN BANANEN SMOOTHIE

Met deze smoothie kan je niet verkeerd gaan. Het is de eenvoud van een bevroren Banaan omgetoverd tot een heerlijke smoothie / smoothie dessert.



Ingrediënten:

- ✚ 2 bevroren Bananen
- ✚ 1/4 theelepel Vanille extract (verkrijgbaar in de supermarkt)
- ✚ Gesneden fruit van het seizoen / fruit naar keuze (er bij serveren)

Bereiden:

Snij de bevroren Bananen in 4 stukken. Mix deze tot een dik mengsel ontstaat. Voeg het Vanille extract toe en mix nogmaals. Je hebt nu een mengsel wat erg op ijs lijkt

Serveer op een bordje samen met de gesneden stukjes fruit en maak je gasten jaloers met deze heerlijke dessert smoothie!

5. BANANEN POWER SMOOTHIE



Ingrediënten:

- ✚ 1/2 kleine rijpe Banaan
- ✚ 1/4 kop Sinaasappelsap
- ✚ 1/2 kopje magere Yoghurt
- ✚ 1/4 kop gesneden Aardbeien
- ✚ 1 theelepel Suiker
- ✚ Honing naar smaak toevoegen

Mix het geheel op hoge snelheid en giet over in een groot glas. Drink smakelijk!