

FERN GREEN

inclusief vegan smoothies

**PLANTAARDIGE
MELK**



meer dan 65 recepten om zelf melk te maken
van plantaardige ingrediënten

citrus



Fern Green



citrus

INHOUD

Inleiding	7	Plant aardige	
Zo maak je het jezelf makkelijker	8	detox-smoothies	30
Daarom is plantaardige melk goed voor je!	9	Perzik, ananas & druif	32
		Peer & tarwegras	34
Plant aardige melk	10	Detox-tomaat	36
		Banaan & broccoli	38
Je eigen plantaardige melk maken	12	Zoet & fris	40
Hazelnootmelk	14	Spinazie & aloë vera	42
Cashewmelk	16	Superbooster	44
Macadamiamelk	18	Wortel & gember	46
Amandelmelk	20	Kokos & aardbei	48
Pompoenpittenmelk	22	Biet & aardbei	50
Havermelk	24	Mangomelk	52
Rijstemelk	26	Oosterse pompoen	54
Pistachenotenmelk	28	Fris & fruitig	56
		Kamille	58
		Vitaminebooster	60
		Hennep, cacao & kaneel	62
		Detox-bietjes	64
		Granaatappel & chia	66

Plantaardige ochtendsmoothies	68	Boekweit & koekkruiden	114
Braam & basilicum	70	Gember-energiebooster	116
Banaan & quinoa	72	Broccoli & cashew	118
Framboos & vijg	74	Bananenmelk	120
Braam & banaan	76	Mango & cashew	122
Banaan & amandel	78	Matcha-thee	124
Kokos & framboos	80	Meloen & kokos	126
Mueslimix	82	Ananas & citroengras	128
Aardbeienmelk	84	Banaan & kaneel	130
Mocaccino	86	Peer & kiwi	132
Hazelnoot	88	Goji & cashew	134
Groen met kokos	90	Oppeppende plantaardige smoothies	136
Mango & medjool	92	Kiwewater	138
Amandel & blauwe bes	94	Worteltje-in-'t-groen	140
Eitwitrijke plantaardige smoothies	96	Vitamine E	142
Eiwitrijke avocado	98	Frisse boerenkool	144
Appel, mango & romaine	100	Groenteshake	146
Watermeloen & kokos	102	Groene appel	148
Kersenwater	104	Spinazie & lijnzaad	150
Bonen & bessen	106	Groene melk	152
Groene thee	108	Groene thee & honingmeloen	154
Drinktofu	110	Choco & spirulina	156
Chocotofu	112	Register	158





INLEIDING

Veganisten gebruiken uitsluitend plantaardige ingrediënten. Fruit, verse groenten, zaden, granen en noten zijn de hoofdrolspelers in de vegan keuken. De gezondheidsvoordelen van zo'n volledig plantaardig menu zijn aange- toond door talloze onderzoeken; daaruit bleek dat je het risico van diabetes, hartziekten en hoge bloed- druk verkleint. Dit alles kan bijdragen aan een lang en gezond leven.

Vaak hebben we de neiging om week in, week uit dezelfde dingen te maken. Het geheim van een gezond dieet is echter: variatie. En dat geldt ook wanneer je plantaardig wilt eten! Een uitgebalan- ceerd vegan eetpatroon biedt volop vitamines en voedingsstoffen, die garant staan voor een goed functione- rend lichaam. Met de vele, gevarieerde recepten voor plantaardige melk en smoothies in dit boek ben je op de goede weg wat je gezondheid betreft!

Als je volledig plantaardig wilt eten, is het niet altijd gemakkelijk om alle

eiwitten waar je lichaam behoefte aan heeft, in je dagelijkse maaltijden te verwerken. Met de recepten in dit boek breng je daar snel verandering in. Rauwe noten zijn essentieel als dagelijkse eiwitbron. Je kunt er eenvoudig een handje van toevoegen aan je smoothies. Maar je profiteert nog meer van alle goeds in noten als je er je eigen plantaardige melk mee maakt, die je vervolgens zó kunt drinken of als basis voor je plantaardige smoothies kunt gebruiken.

Tot slot kun je, om je smoothies nóg eiwitrijker te maken, vegan proteïne- poeder (eiwitten in poedervorm) toevoegen. Dit poeder heeft soms wel een zetmeelachtige, wat kunstmatige smaak. Voor mensen die volledig plantaardig eten, kunnen ze echter een waardevolle aanvulling zijn. Daarom vind je ook een paar recepten met deze poeders in dit boek.

PLANTAARDIGE MELK

Plantaardige melk wordt meestal gemaakt van water en zaden, granen, peulvruchten of kokos. Deze heerlijk romige melk is heel voedzaam en een uitstekend vegan alternatief voor koemelk.

In dit hoofdstuk ontdek je welke soorten plantaardige melk je heel gemakkelijk zelf kunt maken. Je zult zien dat er volop keuze is!



Hazelnootmelk • Cashewmelk
Macadamiamelk • Amandelmelk
Pompoenpittenmelk • Havermelk
Rijstemelk • Pistachenotenmelk

HAZELNOOTMELK

Voor 500 ml

Bereiding: 5 minuten + Weektijd: 1 nacht



INGREDIËNTEN

250 g hazelnoten • 1 eetlepel ahornsiroop (eventueel)

Hazelnoten zijn rijk aan voedingsvezels en vormen een uitstekende bron van energie.

ⓔⓂ *Rijk aan eiwitten*

ⓂⓂ *Rijk aan mineralen*

ⓅⓅ *Botversterkend*



Doe de hazelnoten in een kom, zet ze onder water en laat ze een hele nacht weken. Pureer de volgende dag de afgegoten en afgespoelde hazelnoten met 500 ml water in een blender tot een glad geheel. Giet de melk boven een schenkan of maatbeker door een zeef die je hebt bekleed met neteldoek en druk de massa goed aan om alle melk eruit te persen. Voeg de ahornsiroop toe en meng. De melk is in een luchtdicht afgesloten schenkan of pot maximaal 3 dagen houdbaar in de koelkast.

CASHEWMELK

Voor 600 ml

Bereiding: 5 minuten + Weektijd: 1 nacht



INGREDIËNTEN

300 g ongezouten cashewnoten • 1 eetlepel ahornsiroop (eventueel)

1 snufje zout

Cashewnoten zijn rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren die goed voor het hart zijn, wat een te hoog gehalte slechte cholesterol naar beneden kan brengen.

ⓋI *Rijk aan vitaminen* ⓂI *Rijk aan mineralen* ⓔI *Rijk aan eiwitten*



Doe de cashewnoten in een kom, zet ze onder water en laat ze een hele nacht weken. Pureer de volgende dag de afgegoten en afgespoelde cashewnoten met 600 ml water in een blender tot een glad geheel. Giet de melk boven een schenkan of maatbeker door een zeef die je hebt bekleed met neteldoek en druk de massa goed aan om alle melk eruit te persen. Voeg (eventueel) de ahornsiroop en het zout toe en meng. De melk is in een luchtdicht afgesloten schenkan of pot maximaal 3 dagen houdbaar.

PLANTAARDIGE OCHTENDSMOOTHIES

*Hier vind je een smaakvolle verzameling
plantaardige smoothies voor het ontbijt, die alle
voedingsstoffen bevatten die je nodig hebt.
Begin de dag goed met deze energieke dranken!*



Braam & basilicum • Banaan & quinoa
Framboos & vijg • Braam & banaan
Banaan & amandel • Kokos & framboos • Mueslimix
Aardbeienmelk • Mocaccino • Hazelnoot
Groen met kokos • Mango & medjool
Amandel & blauwe bes

BRAAM & BASILICUM

*Voor 1 persoon
Bereiding: 5 minuten*



INGREDIËNTEN

160 g bramen • 1 gepelde banaan, in plakjes
230 ml cashewmelk (zie blz. 16) • 1 handvol basilicumblaadjes
½ theelepel vanille-extract

Basilicum is een geweldige bron van ijzer, calcium en zelfs omega 3-vetzuren.

ⓔN *Energieboost* ⓑL *Verbeterd de bloedsomloop* ⓋI *Rijk aan vitaminen*



Pureer in een blender de bramen met de plakjes banaan, cashewmelk, basilicumblaadjes en het vanille-extract tot een glad geheel. Schenk in een glas.

BANAAN & QUINOA

*Voor 2 personen
Bereiding: 5 minuten*



INGREDIËNTEN

2 wortels, geschild, in plakjes • 2 gepelde bananen, in plakjes
60 g ananas, geschild, in schijven • 2 theelepels rozijnen
4 gebrande walnoten • 60 g gekookte quinoa (50 g ongekookt)
450 ml hazelnootmelk (zie blz. 14) • 1 snufje kaneel

Quinoa is uitstekende bron van calcium, magnesium en mangaan.

ⓔ *Energieboost* Ⓜ *Versterkt het immuunsysteem* ⓔ *Rijk aan eiwitten*



Pureer in een blender de plakjes wortel met de plakjes banaan, schijven ananas, rozijnen, walnoten, gare quinoa, hazelnootmelk en kaneel tot een glad geheel. Verdeel over 2 glazen.

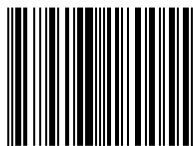


DRINK JEZELF GEZOND MET PLANTAARDIGE MELK & SMOOTHIES

De bijbel van plantaardige melk en smoothies die je lichaam van alle noodzakelijke voedingsstoffen voorzien! Met meer dan 65 recepten om zelf melk te maken van plantaardige ingrediënten. Inclusief de basisrecepturen voor amandelmelk, havermelk, rijstemelk, hazelnotenmelk, pompoenpittenmelk, pistachenotenmelk en cashewnotenmelk.

- **RECEPTEN VOOR HET ZELF MAKEN VAN PLANTAARDIGE MELK OP BASIS VAN NOTEN, GRANEN EN ZADEN.**
- **INCLUSIEF PLANTAARDIGE SMOOTHIES MET EEN GROTE VARIATIE AAN VERSE INGREDIËNTEN, VOOR ZOVEEL MOGELIJK VERSCHILLENDE VITAMINEN EN MINERALEN.**
- **ALLE RECEPTEN PASSEN IN EEN VEGAN DIEET.**
- **VOLOP GEZONDE ONTBIJTJES OM DE DAG ENERGIEK TE BEGINNEN!**

citrus



9 789493 180055 >