



Ruud 's Kookboek



Smoothierecepten 1

A red rectangular block containing a cartoon chef character on the left. The chef has a white hat, a black suit with a red bow tie, and a mustache. He is waving with his right hand and giving a thumbs up with his left. To the left of the chef, the text "Ruud 's Kookboek" is written vertically in a white, cursive font. Below the chef, the text "Smoothierecepten 1" is written in a white, bold, italicized font.

Inhoudsopgave.

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.....	3
Aardbeiensmoothie I.....	4
Aardbeiensmoothie II.....	5
Abrikozensmoothie.....	6
Ananas-mangodrank.....	7
Bananensmoothie met pindakaas.....	8
Detox smoothie.....	9
Donkerrood en energiek.....	10
Espressodate.....	11
Frambozen, biet en kersensmoothie.....	12
Fruittrio sapsnack.....	13
Groene power.....	14
Groene smoothie.....	15
Het zonnetje in huis-smoothie.....	16
Hollandse fruitsmoothie.....	17
IJzeren smoothie.....	18
Knalgeel en zoet.....	19
Kokos-smoothie met dadel en fruit.....	20
Maaltijdsmoothie.....	21
Matcha smoothie met appel en banaan.....	22
Mega omega smoothie.....	23
On the go-smoothie.....	24
Ontbijt smoothie.....	25
Papaja en bloedsinaasappelsmoothie.....	26
Pe(a)rfect.....	27
Rise & shine.....	28
Romige nectarinesmoothie.....	29
Roodfruit-smoothie met verse munt.....	30
Roze fruitsmoothie.....	31
Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.....	32
Smoothie detox.....	33
Smoothie met aardbei en thee.....	34
Smoothie met aardbei, haveremout en banaan.....	35
Smoothie met avocado, komkommer en perensap.....	36
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.....	37
Smoothie met dadel, koffie en cacao.....	38
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.....	39
Smoothie met peer, venkel, appel en munt.....	40
Smoothie van 't Stoepje super mergpijpen.....	41
Spiced ginger latte smoothie.....	42
Thee-aardbei smoothie.....	43
Tropical vibes.....	44
Tropische fruitsmoothie.....	45
Vruchtenkarnemelk.....	46
Vruchtenmelk van zacht fruit.....	47
Winter booster smoothie met grapefruit.....	48
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.....	49
Zoetekauw.....	50
Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.....	51
Gebruikte afkortingen.....	52

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.



Menugang: Ontbijtgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt

Ingrediënten

100 ml amandeldrink
30 g amandelschaafsel
100 g frambozen,
diepvries-
250 g kwark, magere,
0% vet, aardbei-
framboos

- blender of staafmixer
- ijsblokjesvorm

Voorbereiding.

Giet de avond van tevoren de amandeldrink in de ijsblokjeshouder en laat het bevriezen. Rooster de amandelen in een droge, koekenpan goudbruin. Laat de amandelen afkoelen en zet ze afgedekt weg.

Bereiding.

Pureer de ijsblokjes bevroren amandeldrink, de frambozen, 2/3 van de geroosterde amandelen en de frambozenkwark in de mengbeker van een blender of staafmixer kort tot een schuimige smoothie.

Schenk de smoothie direct in 2 glazen en bestrooi ze met de overige amandelen. Serveer ze met een lepel of rietje.

Tip:

Geen tijd om de amandeldrink voor dit recept in te vriezen? Drink hem dan zo koud mogelijk.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Vriestijd: 8 uur

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Aardbeismoothie I.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel /-Slang
Bron: AD

Ingrediënten

4 aardbeien
1 banaan, kleine rijpe
1 tl honing
1 perzik of nectarine,
rijpe
1½ sinaasappelsap
1½ yoghurt, aardbeien-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

**Doe al het fruit in de blender of keuken-
machine.**
**Doe de yoghurt, honing en het vruchtensap
erbij.**
Doe de deksel er op.
Pureer het fruit.
Schenk de smoothie in één of twee glazen.

Aardbeismoothie II.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Snel /-Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

125 g aardbeien
50 g chocolade, witte,
geschaafde
¼ l ijs, room-
½ dl melk, volle

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer de aardbeien in een blender of keuken-
machine.
Voeg het roomijs en de melk toe en laat de
blender 20 sec. draaien.
Verdeel de smoothie over 2 glazen en garneer
met de geschaafde chocolade.
Serveer direct.

Abrikozensmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: AllerHande 2008-05

Ingrediënten

300 g abrikozen
250 ml appelsap
(koelvers)
1 banaan
1 cm gemberwortel,
verse, geschild
2 tk munt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Houd van abrikozen 1 gaaf exemplaar achter. Snijd de rest in vieren en verwijder de pit. Pel de banaan en snijd hem in stukjes. Laat beide fruitsoorten samen in een grote diepvriesbak zonder deksel in 1-2 uur bevroren.

Snijd de apart gehouden abrikoos in 6 partjes en steek ze om en om met 3 muntblaadjes aan satéstokjes.

Pers met een (stevige) knoflookpers de gemberwortel boven een blender of keukenmachine uit.

Mix in een blender de bevroren abrikozen en banaan met de rest van de munt en het appelsap op de hoogste stand tot een romige en schuimige drank.

Schenk de smoothie in twee grote glazen en steek de abrikozenspiesjes erin.

Tip:

Vervang het appelsap eens door versgeperst sinaasappelsap.

Ananas-mangodrank.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g ananas, bevroren
1 banaan, bevroren
250 g mango, bevroren
125 ml melk, kokos-
125 ml rum, witte

**- blender (of keuken-
machine)**

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 180
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schenk de kokosmelk en rum in de blender.
Voeg de ananas, mango en banaan toe.
Pureer het geheel tot stevige, gladde massa.
Doe de smoothie over in vier glazen.

Bananensmoothie met pindakaas.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 bananen
1 el honing
1 limoen
4 el pindakaas
1 l yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de bananen, yoghurt, pindakaas en honing in een blender.

Pers een halve limoen uit en voeg het sap toe aan de blender.

Blend tot de smoothie glad en romig is.

Snijd de andere helft van de limoen in partjes.

Schenk de smoothie in 4 glazen en serveer met een partje limoen.

Tip:

Ook lekker met een snufje kaneel of als ontbijt met yoghurt en granola.

Detox smoothie.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezonde groene smoothies

Ingrediënten

¼ ananas
1 avocado
¼ bs koriander
1½ mango
150 g spinazie
250 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Iedere dag krijg je vervuilde stoffen binnen. Denk bijvoorbeeld aan bestrijdingsmiddelen die gebruikt worden om gewassen te verbouwen en die uiteindelijk in je lichaam terecht komen. Ook al zou je helemaal biologisch eten, dan zou je nog deze metalen en andere schadelijke stoffen binnen krijgen. De lucht rondom ons is vervuild met deze stoffen en die adem je iedere dag in. Gelukkig is ons lichaam voorzien van mechanismen om deze stoffen te verwijderen. Deze mechanismen werken alleen pas echt op volle kracht als je je lichaam daarvoor voldoende mineralen en antioxidanten geeft. Met deze smoothie krijg je veel minderalen en antioxidanten binnen die nodig zijn voor de detox van je lichaam.

Schil de mango.
Schil de avocado.
Schil de ananas.
Snijd de koriander fijn.
Voeg alles samen in de blender.
Mix alles op hoge snelheid.
Vind je de smoothie te dik? Voeg dan extra water toe!

Donkerrood en energiek.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Careyn

Ingrediënten

100 g bessen, blauwe
**100 g bieten, gekookt, in
stukjes**
100 g bramen
1 tl cacao poeder
200 g melk, rijst-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

De eiwit- en vezelrijke (en caloriearme) bieten in deze smoothie geven een verzadigd gevoel, waardoor je na een glas genoeg energie hebt voor de hele ochtend.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een gladde smoothie.

Espressodate.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AD

Ingrediënten

3 dadels, zachte
- havermout, handje
175 ml melk, amandel-
2 tl poeder, espresso-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/overtijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een gladde smoothie.

Frambozen, biet en kersensmoothie.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
200 g bietjes, gekookte
200 g frambozen
(vriezer)
1 pt kersen op siroop-
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de kersen uitlekken in een vergiet.
Snijd de bieten in kleine blokjes.
Mix alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

Fruittrio sapsnack.



Menugang: Drank, smoothy
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta

Ingrediënten

250 g bosbessen, verse
1 peer, hand- (Conference)
½ l sap, appel-

- blender

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 34 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de handpeer in een blender of keukenmachine.
Voeg het appelsap en de bosbessen toe en mix 1 min.
Schenk het sap in de glazen.

Groene power.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Careyn

Ingrediënten

1 avocado, schil en pit
verwijderd
3 tk basilicum, blaadjes
van
1 kiwi, geschild
½ komkommer, in
stukjes
1 el limoensap, verse
2 el matchapoeder
50 g spinazie
100 g water

Bereiding.

Een lekkere en gezonde mix van groenten, fruit, kruiden én Japanse groene thee in poedervorm (matcha).

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

Tip:

Garneer eens met een schijfje kiwi.



o.a. te koop bij Etos

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Groene smoothie.



Menugang: Ontbijtdrank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

**2 mango's, rijpe, in
blokjes gesneden**
600 ml sinaasappelsap
**150 g spinazie,
gewassen**
**300 ml yoghurt,
halfvolle**

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 176
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 32 g
w/v suikers: - g
Natrium: 45 mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer het sinaasappelsap, de spinazie en de mango in een keukenmachine of met een staafmixer.

Roer er de halfvolle yoghurt door.
Schenk de smoothie in 4 hoge glazen.
Steek er een dik rietje bij.

Tip:

Garneer met een schijfje kiwi.

Het zonnetje in huis-smoothie.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Beau Visage

Ingrediënten

2 appelen
2 cm gemberwortel,
verse
3 wortelen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een verrukkelijk sap met de verwarmde kick van gember om uw ontbijtdrank extra pit te geven.

Pers alle ingrediënten uit in een sapcentrifuge. Giet het sap in een glas en serveer het direct.

Hollandse fruitsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

2 appels, frisse
2 bananen, grote, rijpe
6 ijsblokjes
200 ml mandarijnen-
sap, verse
2 peren, hand-, rijpe

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels, snijd de klokhuisen er uit en snijd ze in kleine blokjes.

Schil de peren, snijd de klokhuisen er uit en snijd ze in kleine blokjes.

Pel de bananen en snijd ze in kleine plakjes. Doe alles in de mengbeker van de blender en laat een paar min. op de hoogste stand helemaal fijn en romig malen.

Schenk de smoothie in vier hoge glazen en drink direct op!

IJzeren smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: PPSadijo.com

Ingrediënten

50 g aardbeien
125 g broccoli
3 muntblaadjes
2 sinaasappels,
uitgeperste
40 g spinazie

Bereiding.

Van alle mineralen die we op aarde hebben, is ijzer waarschijnlijk het allerbelangrijkst. Ook in ons lichaam speelt ijzer een belangrijke rol. Zo is het essentieel voor de aanmaak van nieuwe rode bloedcellen, maar het is ook de vervoerder van zuurstof en de tegenhanger van zuurstof koolstofdioxide. Er zijn nog veel meer processen in ons lichaam op te noemen waarbij ijzer nodig is. Of het nu om de aanmaak van nieuwe cellen, enzymen, hormonen gaat of het onderhouden van ons immuunsysteem, ijzer speelt er een cruciale rol bij. Daarom is het niet onverstandig om te zorgen dat je genoeg ijzer binnen krijgt. IJzer komt in veel soorten voeding voor. Maar ijzer wordt niet altijd opgenomen in het bloed. Om ijzer optimaal opgenomen te laten worden in het bloed, is er veel vitamine C nodig. Mensen die groene smoothies drinken, krijgen vaak voldoende vitamine C binnen, maar aangezien we van deze smoothie een alles-in-1 ijzersmoothie willen maken, zorgen we gelijk dat deze smoothie voldoende vitamine C bevat. Deze vitamine C halen we uit sinaasappels, wat de smoothie tegelijk ook zoeter en makkelijker te drinken maakt!

Deze smoothie kost iets meer tijd om te maken omdat je de sinaasappels uit moet persen. Je kunt wat tijd besparen door alvast de spinazie en de broccoli in de blender te doen, samen met de aardbeien. Mix dit alvast en pers ondertussen de sinaasappels uit. Voeg daarna de jus d'orange toe en garneer het af met de muntblaadjes.

Tip:

Om tijd te besparen kun je de sinaasappel ook schillen en in de blender doen. Je smoothie krijgt zo wel meer pulp, maar automatisch ook meer vezels!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Knalgeel en zoet.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Careyn

Ingrediënten

200 g ananasstukjes,
verse
2 tl kurkuma
(geelwortel)
1 mango, eetrijp,
geschild en in stukjes
100 ml melk, kokos-,
ongezoet
¼ tl peper, zwarte,
versgemalen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Er worden veel bijzondere bijwerkingen toegedicht aan kurkuma, maar in de keuken wordt hij vooral geroemd om zijn smaak en kleur. Zo ook in deze knalgele zoete smoothie met een Indiaas tintje.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een gladde smoothie.

Kokos-smoothie met dadel en fruit.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: HealthFoods.nl

Ingrediënten

150 g bessen, blauwe
4 dadels
- ijs, crushed
4 el olie, kokos-
400 ml yoghurt of melk

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bessen, ontkroon de aardbeien en ontpit de dadels.
Pureer de yoghurt / melk met de dadels en de aardbeien, de kokosolie en de bessen in een foodprocessor of met een staafmixer.
Maal op het laatst het gecrushte ijs even mee.
Serveer de smoothie in hoge glazen.

Maaltijdsmoothie.



Menugang: Lunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 banaan, in plakjes
1 tl cacao poeder
250 g fruit, rood, naar
keuze
400 ml sinaasappelsap
50 g zonnebloempitten
200 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 760
Energie kcal: 181
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer het fruit met 150 ml sinaasappelsap in de blender of met de staafmixer.
Voeg de rest van het sap, de yoghurt, het cacao poeder en de pitten toe.
Pureer het geheel nogmaals kort.
Schenk de smoothie in plastic flesjes.
Serveer de smoothie met een rietje.

Tip:

Voeg voor een extra energieboost wat chiazaad toe.

Matcha smoothie met appel en banaan.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Theeleaf.nl

Ingrediënten

1 appel
1 banaan
1 citroen, sap van
100 g sla, romaine-
1 tl thee, Matcha
200 ml water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de sla.
Snijd de appel en banaan in kleine stukken.
Voeg het water, de sla, appel, banaan, citroen sap en Matcha-thee in een blender en meng het geheel tot een romige emulsie.
Schenk het geheel in de glazen en serveer met een blaadje romaine-sla.

Mega omega smoothie.



Menugang: Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Gezonde groene smoothies

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 avocado
1 banaan
1 tk citroengras
½ limoen
1 mango
60 ml water

Bereiding.

Super veel Omega-3 vetten, mineralen, vitamine C en E in overvloed, vezels, het kan allemaal niet op. Dit is echt een smoothie die je hersenen in een prima conditie houdt. De smoothie smaakt een beetje zoet en bevat gezonde koolhydraten. Door de gezonde koolhydraten is deze smoothie extra goed als ontbijt te gebruiken.

Alle ingrediënten mogen in een keer in de blender.

Je kunt je blender alles helemaal fijn laten malen, maar sommige mensen vinden het ook wel fijn om hem een beetje grof te houden. Experimenteer, varieer en leer.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

On the go-smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 avocado's, kleine
2 bananen
500 ml sinaasappelsap,
vers
75 g spinazie, gewassen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 281
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: 24 g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Doe de avocado met de spinazie en banaan in de blender.
Schenk het sinaasappelsap erbij en pureer tot een gladde en romige smoothie.
Schenk de smoothie in 4 glazen.

Tip:

Vervang de spinazie eens door botersla.

Ontbijt smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Vegan
Revolution

Ingrediënten

200 g andijvie en/of
spinazie, versie
1 avocado
1 banaan
1 blkj gember, verse,
geschild (1x1 cm)
2 el haverhout
100 ml melk,
plantaardige
100 ml water
1 el zaad, chia-
1 el zaad, lijn-
1 el zonnebloempitten

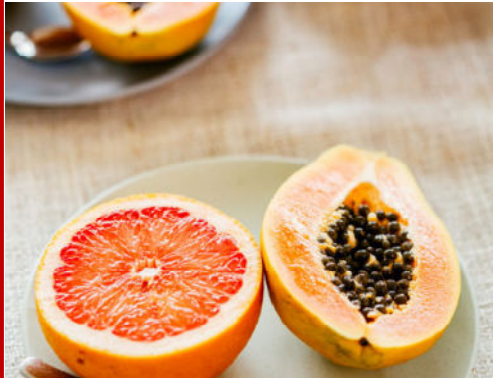
Bereiding.

Geef je dag een kickstart met deze gezonde groene smoothie.

Doe alle ingrediënten in een blender en blend totdat het een vloeibaar geheel is. Voeg eventueel meer water toe om te verdunnen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Papaja en bloedsinaasappelsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Algemeen Dagblad

Ingrediënten

250 g papaja
250 g sinaasappels,
bloed-
125 g sinaasappelsap,
bloed-
125 ml yoghurt

t.b.v. de garnering:

1 limoenschil, dunne
1 sinaasappel, bloed-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de papaja.
Snijd de papaja in stukjes.
Schil de bloedsinaasappels.
Snijd de bloedsinaasappels in blokjes.
Doe het bloedsinaasappelsap en yoghurt in de blender.
Voeg de overige ingrediënten toe aan het yoghurtmengsel.
Meng alles tot een glad en luchtig mengsel.
Verdeel de stukjes bloedsinaasappel over 4 glazen.
Giet vervolgens de smoothie in de glazen.
Garneer de glazen met een stukje dunne limoenschil.
Dien de glazen direct op.

Pe(a)rfect.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande

Ingrediënten

300 ml Coolbest Simply Pearfect
10 g gember, ongeschild
2 peren, conference-
200 g spinazie
300 ml yoghurt, half-
volle

- blender

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Snijd de peren in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Schil de gember en snijd het in stukjes.

Doe de peer, de gember, de yoghurt en de Simply Pearfect in de blender en mix het ca. 1 min.

Voeg de spinazie in delen toe en mix het tot een gladde smoothie.

Schenk de smoothie in glazen en serveer.

Rise & shine.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel/~~Slank~~
Bron: AD

Ingrediënten

- bosvruchten, bevroren,
paar handjes
½ el honing
- melk, scheut
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een roze, romige smoothie.

Romige nectarinesmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2-3
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: de Winter

Ingrediënten

250 ml melk, soja-
5 nectarines
150 ml sap, sinaasappel-

Bereiding.

Snijd de nectarines in kleine stukjes.
Doe de nectarines, sinaasappelsap en sojamelk in een blender.
Mix de ingrediënten tot een verrassend romige smoothie.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Roodfruit-smoothie met verse munt.



Menugang: Drank, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen, Coop, Deen

Ingrediënten

2 bananen
250 g fruit, rood, gemengd (diepvries)
2 el honing
200 ml melk
1 hv munt, verse
400 ml yoghurt, volle

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer in een blender het rood fruit (aardbeien, frambozen en bessen) met de bananen, de volle yoghurt, de melk, verse munt en de honing tot een gladde smoothie.

Voeg naar smaak evt. meer honing toe.
Serveer de smoothie in grote glazen.

Roze fruitsmoothie.



Menugang: Drank,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Careyn

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 banaan, rijpe
200 g frambozen,
diepvries-
1 el honing
100 ml yoghurt, milde

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een lekkere koele fruitsmoothie met een opvallend kleurtje. De bevroren vruchten maken hem extrakoud.; het lijkt bijna wel een ijsje. Ideaal voor op een warme zomerse dag.

Mix de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een verrassend romige smoothie.

Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Beau-Visage.nl

Ingrediënten

½ limoen, sap van
1 mango, grote
3 sinaasappelen, gepeld

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de sinaasappelen en de mango uit met een sapcentrifuge.
Giet het sap in een glas.
Voeg het limoensap toe.

Smoothie detox.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Diane Verbeek,
Michel Beugelsdijk

Ingrediënten

¼ ananas
1 avocado
¼ bs koriander
1½ mango
150 g spinazie
250 ml water

Bereiding.

Iedere dag krijg je vervuilde stoffen binnen. Denk bijvoorbeeld aan bestrijdingsmiddelen die gebruikt worden om gewassen te verbouwen en die uiteindelijk in je lichaam terecht komen. Ook al zou je helemaal biologisch eten, dan zou je nog deze metalen en andere schadelijke stoffen binnen krijgen. De lucht rondom ons is vervuild met deze stoffen en die adem je iedere dag in. Gelukkig is ons lichaam voorzien van mechanismen om deze stoffen te verwijderen. Deze mechanismen werken alleen pas echt op volle kracht als je je lichaam daarvoor voldoende mineralen en antioxidanten geeft. Met deze smoothie krijg je veel minderalen en antioxidanten binnen die nodig zijn voor de detox van je lichaam.

Schil de mango.
Schil de avocado.
Schil de ananas.
Snijd de koriander fijn.
Voeg alles samen in de blender.
Mix de smoothie op hoge snelheid

Tip:

Vind je de smoothie te dik? Voeg extra water toe!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Smoothie met aardbei en thee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: TheeLeaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
8 ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

Verder:

- theezeef
- blender of staafmixer

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet thee met de losse thee en laat 6 min. trekken.

Verwijder de losse thee met een theezeef. Voeg de yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel. Voeg de thee toe.

Doe in ieder glas 2 ijsblokjes.

Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Smoothie met aardbei, havermout en banaan.



Menugang: Drank, ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Beaufood.nl

Ingrediënten

1 hv aardbeien, verse
1 banaan
50 g havermout
- water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de aardbeien en ontdoe ze van hun groene kroontjes.
Pel de banaan.
Doe alle ingrediënten in de blender, even blenden en klaar is Kees!!
Voeg een scheutje water of (plantaardige) melk toe om hem dunner te maken.

Smoothie met avocado, komkommer en perensap.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2020-03

Ingrediënten

125 g avocadostukjes,
zachte (diepvries)
½ komkommer
200 ml sap, peren-
50 ml sap, sinaasappel-

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: 31 g
Natrium: 160 mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de ongeschilde komkommer in plakken. Doe de zachte avocadostukjes met de komkommer, perensap en sinaasappelsap in de smoothiemaker.

Pureer in 30 sec. tot een glad drankje. Schud de mengbeker halverwege het pureren.

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Diana Verbeek,
Michel Beugelsdijk,
MijnReceptenBundel.nl

Ingrediënten

50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(1/2 citroen)
1 gls jus d'orange, verse
1 kiwi

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de verse jus in de blender.
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.
Maak de aardbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.
Mix alles nog even goed door in de blender.

Smoothie met dadel, koffie en cacao.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande 2020-03

Ingrediënten

200 ml amandeldrink, ongezoet
1 banaan
½ el cacao poeder
50 g dadels, zonder pit
3 el espresso, afgekoeld

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 285
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: 54 g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Doe de banaan, de dadels, het cacao poeder, de amandeldrink en de espresso in de smoothie-maker.

Pureer in 30 sec. tot een gladde smoothie.

Tip:

Pureer voor een iced coffee-versie 4 ijsblokjes mee.

Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Del Monte

Ingrediënten

1 banaan
- ijsklontjes
1 bl Mango op siroop
(DelMonte)
1 l sinaasappelsap

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de banaan.
Snijd hem in stukjes/plakjes.
Giet het blik Del Monte Mango af.
Plaats alle ingrediënten in een blender.
Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

Smoothie met peer, venkel, appel en munt.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: LenteSmoothies

Ingrediënten

300 ml appelsap, troebel
1 limoen
4 tk munt
2 peren, rijpe
200 g perennectar
½ venkel
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren en snijd ze in blokjes.
Haal de blaadjes munt van de takjes; houd de topjes apart voor de garnering.
Pers de limoen uit.
Mix de peer, venkel, appelsap, perennectar, limoensap, yoghurt en muntblaadjes in de blender tot een egaal mengsel.
Schenk de smoothie in de glazen. Garneer de glazen elk met het bovenste topje van de munttakjes.

Smoothie van 't Stoepje super mergpijpen.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel-/Stank
Bron: 't Stoepje

Ingrediënten

½ banaan
Handvol ijsblokjes
125 ml melk
2 Stoepje super
mergpijpen
125 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten samen in een blender en blender dit tot een gladde massa.
Maak de smoothie af met een toef slagroom en wat chocoladesaus of hagelslag.
Serveer in een groot glas met een felgekleurd rietje.

Spiced ginger latte smoothie.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 aardappelen, zoete
6 dadels, zonder pit
1 cm gember, verse
(- ijsblokjes)
1 tl kaneel
1 tl kurkuma
500 ml melk, amandel
- water
- zout

Bereiding.

Schil de zoete aardappelen.
Snijd ze in gelijke stukken.
Kook ze in water met een snuffel zout in 20 min.
gaar.
Giet de aardappelen af en doe ze in de blender.
Laat voor koud gebruik de zoete aardappelen
eerst 15 min. afkoelen.
Was de gember en voeg die met de dadels toe
aan de aardappelen.
Schenk er de amandelmelk bij.
Voeg naar smaak kurkuma en kaneel toe.
Blend dit samen tot een gladde smoothie.
Voeg naar wens ijsblokjes toe en blend die
mee.
Schenk de smoothie in glazen en garneer ze
met een snuf kaneelpoeder.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 940
Energie kcal: 225
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 44 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Thee-aardbei smoothie.



Menugang: Smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Theeleaf.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, verse
3 el honing
- ijsblokjes
4 g thee, losse
500 ml water, kokend
500 ml yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zet de losse thee en laat 6 min. trekken.
Verwijder de losse thee met een theezeef.
Laat de thee afkoelen.
Voeg de thee, yoghurt, honing en aardbeien in de blender of gebruik een staafmixer en mix of blend het mengsel tot een glad geheel.
Serveer het geheel over de ijsblokjes.

Tropical vibes.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: AD

Ingrediënten

½ banaan, bevroren, in plakjes
½ limoen, sap van
¼ mango (50 g)
150 ml melk, kokos-

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix tot een romige smoothie.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tropische fruitsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel-/Stank
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 bananen, grote, rijpe,
in plakjes
6 ijsblokjes
4 kiwi's, rijpe
1 limoen, sap van
1 mango, rijpe, in
blokjes
200 ml sinaasappelsap,
verse

Bereiding.

Doe alles in de mengbeker van een blender.
Laat het een paar minuten op de hoogste stand
helemaal fijn en romig malen.
Schenk in 4 hoge glazen en serveer direct.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vruchtenkarnemelk.



Menugang: Bijgerecht,
smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Nederlands
Zuivelbureau, P.J. van
Schie

Ingrediënten

2 bananen
 $\frac{3}{4}$ l melk, karne-
2 sinaasappelen, sap
van
40 g suiker, basterd-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de melk en de suiker in een kom.
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door
(geen stalen vork gebruiken) tot een
gelijkmatig mengsel is verkregen.
Druk de bananen met een vork tot moes.
Meng de bananen met de melk in een mixer.
Serveer de smoothie meteen.

Vruchtenmelk van zacht fruit.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: P.J. van Schie

Ingrediënten

250 g fruit, zacht
 $\frac{3}{4}$ l melk
40 g suiker, basterd-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de melk en de suiker in een kom.
Klop de sinaasappelsap er druppelsgewijs door
(geen stalen vork gebruiken) tot een
gelijkmatig mengsel is verkregen.
Druk het zachte fruit met een vork tot moes.
Meng het fruit met de melk in een mixer.
Serveer de smoothie meteen.

Winter booster smoothie met grapefruit.



Menugang: Drank, ontbijtgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

1 banaan, grote
½ tl bijenpollen
2 grapefruits
½ el pitten, zonnebloem- en pompoen-
50 g rucola
100-200 ml water (of melk, amandel)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd een plakje van de boven- en onderkant van de grapefruits.
Leg de grapefruit op een snijvlak en snijd met een mes, verticaal de schil er af.
Snijd het vruchtvlees in stukken en verwijder eventuele pitjes.
Pel de banaan en breek hem in drie stukken.
Was de rucola en laat goed uitlekken.
Stop alle ingrediënten in de blender en mix glad tot een smoothie.

Tip:

Ben je geen fan van de grapefruit vliesjes, pers dan de grapefruits uit en gebruik enkel het sap in deze smoothie.

Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes.
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.
Schil de gember.
Snijd de gember fijn.
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het appelsap en de yoghurt in een blender.
Mix de ingrediënten tot een smoothie.
Serveer direct.

Zoetekauw.



Menugang: Drank, smoothie
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Marjolijn Verkaik

Ingrediënten

2 bananen, rijpe
150 g druiven
1 peer, rijpe
1 krp sla
- water, naar behoefte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Blend de druiven met water en schenk het mengsel door een zeef zodat de pitjes eruit gaan.

Als je de pulp graag wilt bewaren dan zoek je de pitjes eruit en doe je de pulp weer terug in de blender.

Voeg er nu de bananen en de peer bij en blend.

Voeg er als laatste de sla bij en blend nogmaals.

Voeg desgewenst nog meer water toe.

Info:

Wist je dat...

Een banaan pas volledig rijp is als de buitenkant van de banaan bruin gespikkeld is. Dit is het moment om een banaan te gaan eten omdat de natuurlijke enzymen om een banaan te verteren nu maximaal aanwezig zijn en bijgevolg kost het je lichaam minder energie om de banaan te verteren.

Zomerse boerenyoghurtsmoothie met aardbeien.



**Menugang: Picknick-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2016-7

Ingrediënten

**500 g aardbeien,
schoongemaakt**
**500 ml sinaasappelsap
(of grapefruit-, mango-)**
**350 ml yoghurt, boeren-,
volle**

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 90
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: 28 mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pureer met de staafmixer in een hoge maatbeker of in de blender het sinaasappelsap met de aardbeien.
Meng de yoghurt erdoor en schenk de smoothie in een thermoskan of afsluitbare karaf.
Bewaar en vervoer de smoothie gekoeld.
Schenk de smoothie in 4-6 glazen en steek er een rietje in.

Tip:

Snijdt voor een ijskoude smoothie de aardbeien in stukjes en leg ze 30 min. in de diepvries.
Pureer het sinaasappelsap met de koude aardbeien.

Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	Stafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)

Ik steun...

<https://ruudskookboek.nl>

Blind Elephant Experience *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24