



Ruud 's Kookboek

Smoothierecepten II v0.4

Inhoudsopgave.

Banaan-perzik smoothie.	3
Frambozensmoothie 2.	4
Frisse smoothie met watermeloen.	5
Kurkuma-smoothie.	6
Gebruikte afkortingen.....	7

Banaan-perzik smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Mieke Kusters

Ingrediënten

2 bananen, kleine
1 limoen
2 perziken
1¼ l yoghurt, halfvolle

Bereiding.

Pers de limoen uit.
Doe de overige ingrediënten en het limoensap in de blender en mix dit.
Schenk de smoothie in een glas.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
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

Frambozensmoothie 2.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

1 banaan, bevroren
150 g frambozen, verse
125 ml melk
1 hv munt
- munt, voor garnering
1 tl sap, citroen-
- siroop, ahorn- (of
honing)

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 frambozen, de banaan, de munt, de melk en het citroensap in de blender. Pureer het geheel op hoge snelheid. Zoet de smoothie evt. naar smaak met ahornsiroop (of honing) en garneer met wat muntblaadjes.

Frisse smoothie met watermeloen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Hello Health

Ingrediënten

1 banaan
1 el honing
- ijsblokjes
2 kp meloen, water-, in
blokjes (en bevroren)
½ kp water, kokos- (of
kokosmelk)
½ kp yoghurt, Griekse
(of kwark, Skyr)

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 bevroren watermeloen, de banaan, de Griekse yoghurt en het kokoswater in een blender.
Blend dit tot een gladde massa.
Voeg honing toe als je een zoetere smaak wilt.
Voeg ijsblokjes toe voor een extra koude smoothie.
Giet het in een glas en serveer de smoothie onmiddellijk.

Kurkuma-smoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: CureJoy

Ingrediënten

1 hv ananas, in blokjes
1 banaan
1 el chiazaadjes
½ tl gember (poeder of vers)
2-3 ijsblokjes (of gebruik bevroren ananas)
½ tl kaneelpoeder
½ tl kurkumapoeder
1 gls melk, kokos-
1 el olie, kokos-

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 en laat flink blenden.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
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
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

