

# **10 Groene Smoothies** **Recepten**



**D e t o x e n t h u i s . n l**

## Recept 1

### Groene Smoothie spinazie met mango, ananas en banaan

Ingrediënten:

- ✓ 1 groot handvol verse spinazie
- ✓ 100 gram mango
- ✓ 100 gram ananas
- ✓ 1 banaan
- ✓ 1 kopje water

Spoel eerst de verse spinazie schoon onder de kraan. Voeg het in de blender toe samen met het water. Meng dit totdat het geheel mooi glad is. Daarna voeg je de mango, ananas en de banaan toe en mix het geheel. Wanneer je de smoothie te dik vind nog iets water toevoegen.



## Recept 2

### Groene Smoothie peterselie, banaan en sinaasappel

Ingrediënten:

- ✓ 1/2 bosje krulpeterselie
- ✓ 1 banaan
- ✓ 1 sinaasappel geperst of geschild en in stukjes gesneden
- ✓ 1 kopje water

Voeg het sinaasappelsap (of de stukjes sinaasappel) en banaan in de blender. Meng dit totdat het geheel mooi glad is. Daarna voeg je de gehakte krulpeterselie toe. Tenslotte voeg je het water toe.

### Recept 3

#### Groene Smoothie spinazie met appel en citroen

Ingrediënten:

- ✓ 1 groot handvol verse spinazie
- ✓ 1 (bij voorkeur biologische) appel
- ✓ Sap van een 1/2 gepelde citroen
- ✓ 1 kopje water



### Recept 4

#### Groene Smoothie spinazie met banaan en aardbeien

Ingrediënten:

- ✓ 1 groot handvol verse spinazie
- ✓ 1 banaan
- ✓ 4 a 5 aardbeien
- ✓ 1 kopje water

Spoel eerst de verse spinazie schoon onder de kraan. Voeg het in de blender toe samen met de gesneden stukjes appel, citroen en water. Meng dit totdat het geheel mooi glad is. Deze groene smoothie is op zijn lekkerst wanneer je hem koud drinkt met 1 kopje ijs crunch.



Spoel eerst de verse spinazie schoon onder de kraan. Voeg het in de blender toe samen met het water, de aardbeien en de banaan. Meng dit totdat het geheel mooi glad is.

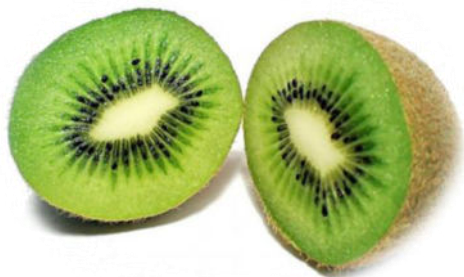
## Recept 5

### Groene Smoothie met komkommer

Ingrediënten:

- ✓ 1 komkommer
- ✓ 1 stuks venkel
- ✓ 2-4 takjes peterselie
- ✓ 1 kopje water

Snij de komkommer in stukjes en doe hem in de blender. Even mixen en daarna voeg je het venkel, de peterselie en het water toe. Meng dit totdat het geheel mooi glad is.



## Recept 6

### Groene Smoothie peer met kiwi en groene druiven

Ingrediënten:

- ✓ 1 peer
- ✓ 1 kiwi
- ✓ 100 gram groene druiven

Spoel eerst de groene druiven schoon onder de kraan. Verwijder zo nodig de pitjes. Schil de kiwi en doe hem in je blender. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd hem in stukjes. Mix alles in je blender.

## Recept 7

### Groene Smoothie sinaasappels, appels en bleekselderij

Ingrediënten:

- ✓ 2 sinaasappels
- ✓ 2 appels
- ✓ 1 stengel bleekselderij

Was de appels, snijd ze in stukjes. Snijd ook de bleekselderij in stukjes. Schil de sinaasappels. Doe de appels, bleekselderij en sinaasappels in je blender en meng dit totdat het geheel mooi glad is.



## Recept 8

### Groene Smoothie spinazie met banaan, aardbeien en sinaasappelsap

Ingrediënten:

- ✓ 1 groot handvol verse spinazie
- ✓ 1 banaan
- ✓ 4 a 5 aardbeien
- ✓ Halve beker sinaasappelsap
- ✓ 1 kopje water

Spoel eerst de verse spinazie schoon onder de kraan. Voeg het in de blender toe samen met de sinaasappelsap en water. Meng dit totdat het geheel mooi glad is. Daarna voeg je de aardbeien, bosbessen en bananen toe en mix het geheel.

## Recept 9

### Groene Smoothie met sla

Ingrediënten:

- ✓ 1 groot handvol romeinse sla
- ✓ 1 sinaasappel
- ✓ 1 banaan
- ✓ 1/2 kopje water

De banaan en sinaasappel pellen, je kunt hiervoor eventueel voor een lekker koude smoothie ook een bevroren banaan gebruiken. Het geheel mixen. Daarna voeg je de romeinse sla toe met een 1/2 kopje water. Het geheel mixen totdat de smoothie mooi glad is.



## Recept 10

### Groene Smoothie basilicum, aardbei en watermeloen

Ingrediënten:

- ✓ 4 blaadjes basilicum
- ✓ 4 a 5 aardbeien
- ✓ 250 gram watermeloen
- ✓ beetje peper

Schil de watermeloen en verwijder de zaadjes. Snijd de meloen in stukjes. Verwijder het kroontje van de aardbeien, was ze en stop ze in je blender samen met de watermeloen. Snijd de basilicum in fijne stukjes en voeg ze bij de rest. Doe er een beetje peper bij en mix alles in je blender.

## Típs

Een Groene Smoothie is vaak het lekkerst wanneer je hem lekker koud drinkt. Je kunt dit doen door;

- ✓ Als laatste ijsklontjes toe te voegen na het blenderen
- ✓ Ijscrush toevoegen na het blenderen
- ✓ Bevroren fruit toevoegen voor je gaat blenderen (banaan altijd eerst pellen voor je hem gaan invriezen)

**Let op!** Niet alle blenders zijn geschikt om ijsblokjes of diepvries fruit te mixen. Echter de meeste machines speciaal voor Smoothies kunnen diepvriesfruit en ijsblokjes wel aan. Lees daarom altijd goed de gebruiksaanwijzingen van de fabrikant om te voorkomen dat je je machine beschadigt.

Hoe rijper het fruit, des te zoeter wordt je smoothie. Rijp fruit je meer sap op.

**Voor Meer Lekkere Gezonde**

**Groente & Fruit Smoothie**

**Recepten**

**[Klik Hier](#)**

