



113

Fruit

Smoothies



door: Fara Bellinga



113 Fruit Smoothies!

***Om gezond te blijven en toch
te kunnen genieten ...***

Bedankt voor het kopen van dit E-book over Fruit Smoothies. In dit E-book vind je een tal van leuke, lekkere en gezonde fruit smoothies die je kan gaan uitproberen. Gezonde fruit smoothies zijn ideaal en tegenwoordig bijna onmisbaar in een gezonde leefstijl. Het is niet alleen gezond maar ook nog eens snel en makkelijk te maken. Dat willen we toch allemaal!

Zoals bij elke smoothie kan je ook evt. supplementatie toevoegen om je smoothie nog voedzamer en gezonder te maken. Dit kan door o.a. lijnzaad, chiazaad en zemelen toe te voegen. Maar je kan ook gebruik maken van aanvullende

voedingsstoffen in poedervorm waar ook weer extra vitamine, mineralen en proteïne in zitten. Ook kan je voor een voedzamere smoothie losse eiwitpoeder, tarwekiemen en havermoutvlokken toevoegen.

In deze webshop kan je aanvullende voeding kopen zoals voedingsshake 's poeder en proteïne poeder.

Webshop: www.HerbaVideoShop.nl

Kortingscode: 113fruitsmoothies (€5 korting)

Om je smoothie lekker koud te maken kan je van te voren het fruit of de yoghurt invriezen en dan gebruiken door je smoothie heen. Dan is het heerlijk koud.

In de smoothies maak ik soms gebruik van sappen. Pak niet de eerste beste sap uit de supermarkt maar kijk welke sappen het verantwoordelijkste zijn. Zonder toegevoegde suikers.

Voor de melk gebruik ik zelf soja melk. Dit kan ook kokosmelk of amandelmelk zijn.

Koemelk gebruik ik liever niet omdat er veel onderzoeken uitwijzen dat dit niet bevorderlijk is voor onze gezondheid. Het blijft uiteindelijk melk voor koeien en niet voor mensen. Mocht je wel deze voorkeur hebben kan je dus ook koemelk gebruiken i.p.v. soja melk.

Van het merk Alpro kan je ook soja melk in verschillende smaken krijgen. Hierin kan je ook variëren in je smoothies. Weet wel dat in de smaakjes soja melk wat suiker/ zoetstof is toegevoegd. Meng ect. een smaakje soja melk met de neutrale soja melk om de extra kcal. en suiker te verminderen.

Soms gebruik ik ook schepijs door mijn smoothies. Realiseer je dat hier wel meer kcal aan toegevoegd zitten. Gebruik dit soort smoothies dus voor een bijzondere gelegenheid.

Ook zijn er smoothies waar van likeur is toegevoegd. Je kan er ook voor kiezen geen likeur te gebruiken. Ook dit zijn geen smoothies om dagelijks te drinken. De likeur toevoeging is wel zodanig weinig dat het de dagelijkse hoeveelheid met lange na niet overschrijd.

Om je smoothie op smaak te maken kan je van alles gebruiken. Denk aan; honing , zijden tofu (speciale tofu voor door o.a. yoghurt) , jam (suikervrij), pindakaas, sappen, appelstroop etc. maar houd in de gedachten dat hieronder de voedingswaarde veranderd zoals beschreven aan het eind van dit E-book.

Ik heb veel tijd en moeite in dit fruit smoothie recepten boek gestoken en hoop dat je kan genieten van de heerlijke

fruit smoothies zoals wij met ons hele gezin er ook van genieten.

Voor de meeste recepten heb je alleen maar een blender of staafmixer nodig. Daarbij komt ook nog eens kijken dat je geld zult besparen voor het maken van smoothies in plaats van het kopen van dure voedingsproducten.

Zodra je begint met het maken van deze gezonde smoothies, wil je nooit meer anders!

Geniet ervan en Smoothse ... ;)



INHOUD

.	pagina
Over vruchtensappen en smoothies	6
Hoe maak je zelf gezonde smoothies?	9
5 stappen voor een PERFECTE smoothie	10
Smoothie tips	11
ONGELOVELIJKE APPEL SMOOTHIE.....	11
APPEL WORTEL SMOOTHIE.....	11
APPELS MET ROOM SMOOTHIE.....	11
APPLE TAART SMOOTHIE.....	11
ABRIKOOS APPEL SMOOTHIE.....	11
ARTISTIEK BOS SMOOTHIE.....	12
AVOCADO LAWINE SMOOTHIE.....	12
AVOCADO BANAAN BESSEN SMOOTHIE	12
BANAAN BOSBESSEN SMOOTHIE.....	12
BANAAN HAZELNOOT SMOOTHIE.....	13
BANAAN NOTENBROOD SMOOTHIE.....	13
BANAAN HAVERMOUT SMOOTHIE.....	13
BANANEN ORJANJE TWIST.....	13
BANANEN PEREN SMOOTHIE	14
BANANEN SPLIT SMOOTHIE	14
BASIS FRUIT SMOOTHIE	14
BESSEN ALMOND SMOOTHIE	14
BESSEN BANANEN SMOOTHIE	15
BESSEN BLISS SMOOTHIE	15
BLAUWE BESSEN SMOOTHIE	15
ZWART EN BLAUWE SMOOTHIE	15
BLACKBERRY SMOOTHIE	15
BOSBESSEN SMOOTHIE	16
BLAUWE BESSEN BANANEN SMOOTHIE.....	16
BLUEBERRY HERFST SMOOTHIE	16

BLUEBERRY SINAASAPPEL SMOOTHIE	16
JOHANNESBROOD SMOOTHIE	16
KERS BESSEN SMOOTHIE	17
KERS MALOEN SMOOTHIE	17
KERS VANILLA SMOOTHIE	17
CHOCOLADE BANANEN SMOOTHIE	17
CHOCOLADE MINT SMOOTHIE	18
PINDAKAAS BANAAN SMOOTHIE	18
CITRUS VERFRIS SMOOTHIE	18
CITRUS THEE SMOOTHIE	18
CACAO BESSEN SMOOTHIE	18
KOKO'S GEMBER SMOOTHIE	19
KOFFIE SMOOTHIE	19
KOMKOMMER MINT SMOOTHIE	19
DUBBELEN APPEL SMOOTHIE	20
DUBBELEN MELOEN SMOOTHIE	20
ALLES IN 1 SMOOTHIE	20
LIJNZAAD SMOOTHIE	20
BEVROREN FRUIT MET TARWEKIEM SMOOTHIE	21
BEVROREN FRUIT SMOOTHIE	21
FRUITCOCKTAIL SMOOTHIE	21
FRUITSALADE SMOOTHIE	21
FRUITIGE BLOEM SMOOTHIE ..	22
GEMBER WORTEL SMOOTHIE	22
NOTEN PERZIK SMOOTHIE	22
DRUIVEN KERS SMOOTHIE	22
GRAPEFRUIT SMOOTHIE	22
GUAVE SMOOTHIE	23
HAWAIIAANSE SMOOTHIE	23
HOLIDAY PUNCH SMOOTHIE	23
HONING FRAMBOOS SMOOTHIE	24
HONING MELOEN SMOOTHIE.....	24
HONING MINT SMOOTHIE.....	24

113 Fruit Smoothies!

HONING PERZIK SMOOTHIE.....	24
IJSLAND ONTSPANNINGS SMOOTHIE	25
KIWI COOLER SMOOTHIE.....	25
KIWI PERZIK SMOOTHIE	25
LIMOEN WATERMELOEN SMOOTHIE	25
MANGO SMOOTHIE	25
MANGO TANGO SMOOTHIE	26
MANGO PAPAJA SMOOTHIE.....	26
HAVERMOUT FRUIT SMOOTHIE	26
SINAASAPPEL ANANAS SMOOTHIE.....	26
SINAASAPPEL ANANAS KOKOS SMOOTHIE	27
PAPAJA SMOOTHIE.....	27
PERZIK SMOOTHIE	27
PERZIK DROOM SMOOTHIE	27
PINDAKAAS SMOOTHIE	27
PINDAKAAS BANAAN SMOOTHIE	27
PINDAKAAS JAM SMOOTHIE	28
PINDAKAAS IJSCOUPÉ SMOOTHIE	28
PEER AVOCADO SMOOTHIE	28
PEER FRAMBOOS SMOOTHIE	28
PEPERMUNT SMOOTHIE	29
PINA BANAAN SMOOTHIE	29
PINACOLADA SMOOTHIE	29
ANANAS KARNEMELK SMOOTHIE	29
ANANAS PAPAJA SMOOTHIE	29
LUXE ROZE SMOOTHIE	30
PAARSE PASSIE SMOOTHIE	30
QUAD BESSEN SMOOTHIE	30
REGENBOOG SMOOTHIE	30
BESSEN BANANEN SMOOTHIE	31
BESSEN BLAST SMOOTHIE	31
BESSEN SINAASAPPEL SMOOTHIE	31
BESSEN PERZIK SMOOTHIE	31

BESSEN WATERMELOEN SMOOTHIE	31
POWER SMOOTHIE	32
SOUTHWEST SMOOTHIE	32
KRUIDEN SMOOTHIE	32
SPINAZIE SMOOTHIE	32
AARDBEI BANAAN SMOOTHIE	32
AARDBEI BOSBESSEN SMOOTHIE	33
AARDBEI SAP SMOOTHIE	33
AARDBEI KIWI SMOOTHIE	33
AARDBEI CITROEN SMOOTHIE	33
AARDBEI FRAMBOOS SMOOTHIE	34
AARDBEI SUNRISE SMOOTHIE	34
SUIKERVRIJE AARDBEIEN SMOOTHIE	34
MANDERIJNEN DROOM SMOOTHIE	34
TOFU FRUIT SMOOTHIE	35
TROPICAL SMOOTHIE	35
TROPICAL FRUIT SMOOTHIE	35
TROPICAL AARDBEI SMOOTHIE	35
ULTIMATE SMOOTHIE	36
VITAMINE SMOOTHIE	36
WATERMELOEN SMOOTHIE	36
ANANAS WORTEL SMOOTHIE	36
Smoothie informatie	37





Over vruchtensappen en smoothies

Een leuke en makkelijke manier om meer vitaminen en mineralen binnen te krijgen is om in je gezonde leefstijl ook gezonde verse vruchtensappen en groentesappen te drinken.

Vers gemaakte sappen zijn een enorme bron van vitaminen en mineralen die de partners van enzymen en co - enzymen zijn. Vitaminen activeren enzymen en zonder vitaminen, kunnen enzymen niet hun werk doen en kunnen wij niet op een gezonde manier leven.

Enzymen produceren energie op cellulair niveau en zorgen voor de meeste metabolische activiteiten die plaats vinden in je lichaam en in elke seconde van de dag.

Een ander voordeel van het drinken van verse sappen en smoothies is dat je lichaam meer vitaminen en mineralen kan absorberen dan dat je fruit en groente in het geheel zou eten. Veel van de voedingsstoffen zitten gevangen in de vezels en door het mengen van fruit en groenten, breek je de vezels af en zo worden de vitaminen beter opgenomen.

Voorbeeld :

Wanneer je een rauwe wortel eet ben je alleen in staat om een kleine percentage van de beschikbare vitaminen (bèta

caroteen) op te nemen. Wanneer je een wortel verwerkt in een smoothie verwijder je de vezel en kan een groter percentage van de beschikbare vitaminen (bèta caroteen) worden opgenomen door je lichaam.

Natuurlijk moet je nog steeds hele groenten en fruit eten om ook de vezels goed binnen te krijgen.

Vitaminen en mineralen zijn alleen nodig in zeer kleine hoeveelheden. Maar een dieet met onvoldoende voedingsstoffen kunnen ernstige tekort opbouwen en daardoor ook ziekten veroorzaken.

Je kan tekenen van ondervoeding zien als je

- moe en zwak voelt.
- nooit geen energie hebt om je huishouden te doen of eten te koken of je boodschappen te doen.
- moeite hebt met je gewicht te verliezen
- niet makkelijk in slaap kan komen
- gestrest of nerveus bent
- slaperig bent gedurende de dag
- soms niet kan concentreren, je geest voelt gevoelloos
- problemen hebt met je spijsvertering
- last hebt van constipatie en / of harde droge ontlasting
- last hebt van stemmingswisselingen of snel overstuur raakt
- geen geduld hebt
- jezelf soms depressief voelt .

- een vette of droge huid hebt .
- soms misselijkheid en / of buikpijn hebt
- ogen vervelend samentrekken
- snel blauwe plekken hebt
- spierkrampen en / of lage rugpijn hebt
- soms scheuren en zweren in de hoeken van je mond hebt
- merkt dat je nagels dun en / of broos zijn geworden
- je haar verliest
- water vasthoudt in je lichaam
- oncontroleerbare woede -uitbarstingen hebt
- niet elke dag een goed uitgebalanceerd ontbijt eet
(ELKE DAG)

Natuurlijke vitaminen zijn alleen te vinden in levende dingen, dat wil zeggen, planten en dieren. Je lichaam, op een paar uitzonderingen na, kan geen vitaminen produceren. Dit moet geleverd worden via je gezonde voeding en uit voedingssupplementen.

Maar supplementen kan je niet vervangen als voedsel, vooral groenten en fruit die bieden duizenden stoffen. Supplementen kan je wel prima gebruiken als toevoeging voor je gezonde leefstijl



Vitaminen en mineralen

- ◇ verminderen het risico op het krijgen van een beroerte of een hartaanval
- ◇ versterken van je nagels
- ◇ verbeteren je haarconditie
- ◇ verfinaaien je huid door hem glad, zacht te maken
- ◇ zijn essentiële verbindingen die noodzakelijk zijn voor onze groei, gezondheid, normale stofwisseling en lichamelijk welzijn. Zonder hen, zou je sterven
- ◇ bevorderen van een normale groei en ontwikkeling
- ◇ botdichtheid en kracht te handhaven
- ◇ reguleren bloedstolling
- ◇ helpen in de functie van zenuwen en spieren, waaronder het reguleren van een normale hartslag

Als het aankomt op het kiezen van een gezonde voeding voor je kinderen, realiseren veel ouders zich niet de belangrijke rol die dranken spelen. Bijvoorbeeld, fruit gearomatiseerde dranken en frisdranken zijn geen vervanging voor echt fruit. Veel van deze dranken bevatten slechts 10 % echt vruchtensap. De beste drankjes zijn gemaakt van hele vruchten. Zoals je zelfgemaakte fruit smoothies.



Hoe maak je zelf gezonde smoothies? (van fruit én groente)

- 1 . Je zult een blender moeten hebben of aanschaffen. Een staafmixer kan ook maar een blender of keukenmachine is handiger.
- 2 . Alle groenten en fruit worden rauw verwerkt in je smoothie.
- 3 . Kleine gezaaide en pitjes in fruit, zoals in watermeloen, peren en druiven, kunnen worden mee gemixt in de blender. Met uitzondering van de pitten van de papaja, appel, sinaasappel en grapefruit. Dit kan namelijk een bittere smaak geven aan je smoothie. Verwijder wel de grote pitten van vruchten zoals perziken en nectarines etc.
- 4 . Schil alle groenten en fruit die niet biologisch worden geteeld, omdat de schil is waar de meeste van de chemische residuen kunnen worden gevonden. Terwijl de meeste schillen van biologisch geteelde groenten en fruit kan worden gebruikt, met uitzondering van gewaxte producten, de huiden van ananas, kiwi's, sinaasappelen, grapefruits en papaja, die moeten worden verwijderd.
- 5 . Kies verse rijpe producten. Rubberachtig groenten, gekneusd fruit, verwelkt groen en over of onder - rijpe vruchten zullen je in je smoothie niet lekkerder doen smaken..
- 6 . Snijd de vruchten in stukken die in je mond passen.



5 stappen voor het maken van PERFECTE smoothie!

- 1 . Doe het fruit als eerste in de blender. Zorg ervoor dat je het fruit in kleine stukjes snijdt zodat het zich goed mengt in de blender. Voeg daarna de vloeibare ingrediënten pas toe.
- 2 . Doe altijd eerst de deksel op de blender. Daarna met hoge snelheid ongeveer 20 - 30 seconden even goed mixen.
- 3 . Stop de blender en controleer of de ingrediënten zijn goed gemengd. Soms is het bevroren fruit vastgelopen onder het mes.
- 4 . Zodra het mengsel gelijkmatig wordt gemengd, voeg dan langzaam twee ijsblokjes door de opening van het deksel van de blender ga dan verder. Aan het geluid van de ijsblokjes kan je horen of alles goed is gemixt.
- 5 . Als de smoothie te dun is, voeg dan meer fruit of ijsblokjes toe. Als het te dik is, voeg je meer vloeistof toe.



Smoothie tips:

- ▯ Een smoothie is eigenlijk een gemengd fruit drankje. De lekkerste smoothies zijn gemaakt van fruit dat vers of bevroren is, en niet uit blik.
- ▯ Alle smoothies beginnen met een vloeibare basis. Dit kan jus d'orange, melk, of een andere vloeistof zijn.
- ▯ Je kunt een ijskoud drankje maken door het invriezen van verse fruit of yoghurt
- ▯ Smoothies zijn het best als ze vers uit de blender komen, maar je kan ze evt. ook invriezen voor 1 of 2 dagen. Zorg er dan voor dat je ze min. 1 uur voordat je ze wilt drinken uit de vriezer haalt.
- ▯ Je kunt een maaltijd vervangen door een smoothie. Zorg dan wel dat je extra aanvullende voeding in de vorm van poeder of eiwitpoeder toevoegt aan je smoothie om hem goed te laten vullen. Je kan ook wat lijnzaad of chiazaad toevoegen.



ONGELOVELIJKE APPEL SMOOTHIE

2 kopjes ongezoete appelmoes
1 kopje appelsap
1 kopje sinaasappelsap
2 eetlepels ahornsiroop
1/2 theelepel nootmuskaat
1/2 theelepel kaneel

Doe alle ingrediënten in de blender en mix.

APPEL WORTEL SMOOTHIE

2 kopjes wortelsap
1/2 kopjes appelsap
6 gram vetvrije vanille of yoghurt
1 banaan

Doe alle ingrediënten in de blender en mix.

APPELS MET ROOM SMOOTHIE

2 kopjes vanille vetarm ijs
1 kopje ongezoete appelmoes
1/4 theelepel gemalen kaneel
1 kopje vetvrije magere of 1 % magere melk

Doe het vetarm ijs in een blender, voeg de appelmoes en de 1/4 theelepel kaneel. Dek af en mix tot een gladde massa . Voeg vetvrije magere of 1 % magere melk . Dek af en mix

tot het net gemengd is . Giet in glazen. Indien gewenst , bestrooi elke portie met extra kaneel

APPEL TAART SMOOTHIE

1 bevroren banaan
1/2 stukjes appel
1 kop appelsap
1/2 theelepel kaneel
Snufje nootmuskaat

Blend alles door elkaar. Dit is een uitstekend alternatief voor appelmoes! Je kan altijd nog meer appel toevoegen.

ABRIKOOS APPEL SMOOTHIE

1 appel in stukjes
1 kop appelsap
4 abrikozen, vers en ontpit
1 banaan , gepeld
3/4 kopjes yoghurt
10-12 ijsblokjes
1 eetlepel honing



Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde massa .

ARTISTIEK BOS SMOOTHIE

1 perzik
10 bosbessen , bevroren
1 kop lichte vetvrije vanille yoghurt
1/2 kopjes soja melk
1/2 eetlepels gemalen Pecan noten
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel vanille-extract

Doe alle ingrediënten in de blender . Mix tot een smoothie een mooi geheel is.

AVOCADO LAWINE SMOOTHIE

1 grote avocado
2 theelepels soja kwark
1 kopje ijs

Schep avocado in blender . Voeg 2 theelepels soja kwark, evt. nog wat erbij, afhankelijk van hoe zoet je het leuk vindt . Voeg dan het ijs en mix het allemaal samen tot het een semi - romige textuur.

AVOCADO BANANA BESSEN SMOOTHIE

Een halve rijpe avocado
1 tot 1 1/2 zijn bevroren bananen
4-5 bevroren of verse aardbeien
Soja of notenmelk

Kruid; kardemom

Kruid; piment

Noten, fruit , kruiden , etc. gooien alle ingrediënten in een blender en mix tot een gewenste textuur is bereikt. Ik heb het liever glad , maar sommige als een kauwtablet drankje . Erg lekker!



BANANA BOSBESSEN SMOOTHIE

2 bananen
1/2 kopjes bosbessen
1 kopje yoghurt

Pel de bananen en snij ze in plakjes en leg ze op een bakplaat. Zet ze in vriezer totdat ze hard geworden zijn.

Haal ze na een tijdje uit de diepvries en gooi ze in de blender. Voeg de bessen erbij en gooi de yoghurt erdoor. Mix tot een gladde massa. Giet in glazen en serveer.

BANANA HAZELNOOT SMOOTHIE

4 middelgrote bananen , geschild en gesneden in 1/2 inch stukken

6 eetlepels lichtbruine suiker

1/4 kopje hazelnoten

1 kopje ijsblokjes

1/4 kopjes melk

1/4 kopjes donkere rum of hazelnoot likeur

2 eetlepels gehakte hazelnoten, voor de garnering (optioneel)

Leg de plakjes banaan in een afgesloten plastic zak en leg ze in de vriezer gedurende 1 uur. Plaats de bruine suiker en 1/4 kopjes hazelnoten in een blender en maal ze samen.

Plaats de bevroren bananen, ijsblokjes , melk en rum in de blender met de suiker en notenmengsel. Mix tot een gladde massa. Giet de smoothies in 4 bekertjes of hoge glazen . Garneer met gehakte noten, indien gewenst. Dien meteen op .

BANANA NOTENBROOD SMOOTHIE

1 theelepel hazelnootlikeur

1 theelepel bananenlikeur

1 theelepel vanillesiroop

2 bananen

2 kopjes ijs (ijsblokjes)

1 theelepel gehakte walnoten

2 gram slagroom

Giet likeuren , siroop, bananen en de helft van de walnoten in de blender. Voeg ook het ijs toe en mix tot een gladde massa . Giet in glazen en top met slagroom . Strooi gehakte noten bovenop.

BANANA HAVERMOUT SMOOTHIE

1 kopje soja melk

1 kopje havermout

1 hele banaan , in stukjes

1 kopje sinaasappelsap

Combineer alle ingrediënten in een blender . Dek af en mix op hoge snelheid gedurende 1 minuut.

BANANEN ORJANJE TWIST

3 gram bevroren geconcentreerd sinaasappelsap

1/4 theelepel vanille

1/2 kopjes soja melk

1/2 kopjes water

1/2 banaan , in plakjes

5 ijsblokjes

Combineer alles behalve ijs en mix gedurende 15 seconden.
Ook het ijs toevoegen en meng gedurende 2 minuten.

BANANEN PEREN SMOOTHIE

1 middelgrote banaan
1 kopje perennectar
1 eetlepel pitloze frambozenjam (van Zonnatura heb je
gezonde jam)
6 ijsblokjes of . . . 1 kopje ijs

Doe alle ingrediënten in een blender . Mix op hoge
snelheid tot al het ijs is opgelost en de consistentie is glad,
ongeveer 2 minuten .



BANANEN SPLIT SMOOTHIE

1 kopje soja melk
1 1/2 koppen bevroren plakjes banaan
1/2 kopjes ananasstukjes
5 ingevroren aardbeien
1 1/2 tot 2 eetlepels gezoet cacaopoeder (naar smaak)

Giet de melk in de blender en voeg de cacao en fruit toe.
Leg deksel op en mix tot een gladde massa .

BASIS FRUIT SMOOTHIE

10 aardbeien in stukjes
1 banaan , gebroken in stukken
2 perziken
1 kopje jus 'orange of perzik of mango of appelsap
2 kopjes ijs (ijsblokjes)

Mix in de blender de aardbeien, bananen en perziken . Mix
tot het fruit is gepureerd . Voeg het ijs toe en meng alles tot
een mooi mengsel. Giet in glazen en serveer.

BESSEN ALMOND SMOOTHIE

1/2 koppen bevroren hele bessen (gebruik bramen ,
aardbeien of frambozen)
1 kopje soja melk
3/4 theelepel amandel extract

1/2 kopjes zijden tofu (dat is tofu geschikt voor door yoghurt)

1 klein snufje stevia (of 1 theelepels suiker)

Meng alles in een blender en maakt er 2 smoothies van.

BESSEN BANANEN SMOOTHIE

1 grote banaan , geschild , gesneden en ingevroren

3/4 kopjes bevroren of verse aardbeien , frambozen of bosbessen

3/4 kopjes laag - of vetvrije vanille bevroren yoghurt

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een mooie smoothie. Opmerking: Als je de verse bessen gebruikt , probeer dan een bevroren banaan gebruiken , en als je een verse banaan gebruiken , ga dan voor bevroren bessen . Anders kan het drankje te dun zijn .

BESSEN BLISS SMOOTHIE

2 bolletjes frambozen ijs

4 aardbeien

15 bosbessen

5 bramen

16 gram sinaasappelsap (of sap van naar eigen keus)

Doe alle ingrediënten in een blender, de sap als laatste , meng tot een gladde massa .

Om de smoothie dikker te krijgen kan je nog wat extra ijs toevoegen.

BLAUWE BESSEN SMOOTHIE

2 kopjes verse of licht ontdooide bevroren bosbessen

1 kopjes magere vanille yoghurt

1 bekertje soja melk

1 kopje ananassap

3 eetlepels honing

12 tot 16 ijsblokjes

Doe alle ingrediënten , behalve de ijsblokjes in blender en mix op hoge snelheid tot alles een gladde massa is. Voeg daarna nog 2-3 ijsblokjes toe. Maakt 4 porties.

ZWART EN BLAUWE SMOOTHIE

1/4 kopjes bosbessen

1/4 kopjes bramen

1 banaan

1/2 kopjes appelsap

1/3 kopjes frambozen sorbet

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix tot er een smoothie is bereikt !

BLACKBERRY SMOOTHIE

3/4 kopjes appelsap

1/2 kopjes yoghurt



1 1/2 koppen bevroren braambessen
1 banaan

Giet de vloeibare ingrediënten in de blender. Yoghurt is een vloeibaar. Daarna het fruit erbij en mix alles tot een gladde massa.

BOSBESSEN SMOOTHIE

1/2 zak bevroren bosbessen
2 eetlepels bosbessen jam (Zonnatura heeft verantwoordelijke jam)
7 of 8 ijsblokjes
1 1/2 kopjes sojamelk
1 banaan

Dit is super eenvoudig. Gooi alles in een blender, schakelen naar de hoogste stand en laat het mixen totdat je geen ijsblokjes meer hoort. Er zijn een oneindig veel variaties te bedenken met verschillende combinaties van fruit en jam. Je kunt ook overwegen om eiwitpoeder, lijnzaad , of een ander supplement toe te voegen. Voeg dit altijd aan het einde pas toe. De soja melk kan je ook vervangen voor appelsap.

BLAUWE BESSEN BANANEN SMOOTHIE

1 banaan , bij voorkeur bevroren
Handvol bosbessen , bevroren of verse
1 beker soja melk

Combineer alles in een blender of met een staafmixer .
Geniet ervan!

BLUEBERRY HERFST SMOOTHIE

1 kopje magere bosbessen yoghurt
3/4 kopjes soja melk
1 eetlepel ahornsiroop
1/2 theelepel kaneel
2 kopjes verse bosbessen, bevroren

Meng de yoghurt , melk , stroop en kaneel in een blender.
Voeg de bosbessen toe en mix tot een gladde massa.

BLUEBERRY SINAASAPPEL SMOOTHIE

12 gram bevroren bosbessen, of 2 1/2 koppen verse bosbessen
8 gram vanille magere yoghurt
1/2 kopjes sinaasappelsap
1/2 kopjes melk
1 theelepel vanille-extract

Doe alle ingrediënten samen in een blender tot een gladde massa. Dien meteen op.

JOHANNESBROOD SMOOTHIE

3-4 dadels, ontpit en geweekt 20 minuten
1 kop granenmelk
1 bevroren banaan , snijd in stukjes
3-4 eetlepels carob poeder

Plaats de dadels in een kleine kom met net genoeg water en denk af. Laat ze staan voor 20 minuten. Voeg ze daarna in de blender en doe de melk, banaan en carob poeder erbij. Mix tot een gladde massa. Direct opdrinken .

KERS BESSEN SMOOTHIE

1 kopje magere kersen yoghurt
1/4 cups bessensap
1 kopje bevroren , ontpitte kersen
3/4 kopjes bevroren bosbessen

Doe de yoghurt en bessensap in een blender. Voeg de kersen en bessen toe. Mix tot een gladde massa. Maakt ongeveer 2 porties

KERS MALOEN SMOOTHIE

1/2 meloen (geschild , ontpit en in plakjes)
1/2 kopjes appel of abrikozen sap
2-3 ontpitte kersen
1/4 kopjes frambozen of bramen
3-4 ijsblokjes

Doe alle ingrediënten in de blender . Mix tot de smoothie is bereikt!

KERS VANILLA SMOOTHIE

1 kopje bevroren vanille yoghurt
1 kop appelsap
2 kopjes bevroren kersen

Giet vloeibare ingrediënten in de blender. Kersen toevoegen. Leg de deksel erop en mix tot een gladde massa.

CHOCOLADE BANANEN SMOOTHIE

1 bevroren banaan in stukjes
6 gram licht (gereduceerd suiker) vetvrije vanille of kersen yoghurt, bevroren
2 eetlepels chocolade siroop
1/2 kopjes soja melk

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix alles goed!



CHOCOLADE MINT SMOOTHIE

4 bolletjes pepermunt ijs
1 1/2 kopjes melk
2 druppels pepermunt extract
2 theelepels munt kruiden
1 theelepel vanille-extract
4 eetlepels pure chocolade siroop

Voeg alles in een blender en mix tot er geen witte smoothie.
Dien meteen op.

PINDAKAAS BANAAN SMOOTHIE

1/2 kopjes rijst melk
1/2 kopjes zijden tofu (dat is tofu geschikt voor door yoghurt)
1/3 kopjes romige pindakaas
2 verse bananen , bevroren en gesneden
2 eetlepels chocolade siroop
6 ijsblokjes

Meng de rijst melk , tofu en pindakaas in een blender .
Voeg de bananen, chocolade siroop en ijsblokjes toe. Meng tot een gladde massa, ongeveer 30 tot 40 seconden. Maakt 2 porties van.

CITRUS VERFRIS SMOOTHIE

6 1/2 kopjes grapefruitsap ,

2 kopjes ananassap

1 (6 gram) kan bevroren geconcentreerd sinaasappelsap , ontdooid en onverdunde

2 kopjes lime -smaak bruisend mineraalwater , gekoeld

Garnering: schijfjes limoen

Giet 2 1/2 kopjes grapefruitsap in ijsblokvormen, vullen 28 blokjes en laat ze bevriezen. Doe de overige 4 kopjes grapefruitsap, ananassap en geconcentreerd sinaasappelsap bij elkaar, roer goed. Dek af en zet minstens 3 uur weg.

Roer mineraalwater er door net voor het opdienen. Plaats 3 bevroren grapefruitsap blokjes in elk van de 9 glazen, vul ze met het vruchtensap mengsel. Garneer, indien gewenst.

Dien meteen op.

CITRUS THEE SMOOTHIE

1 kopje sinaasappel partjes, gekoeld

1/2 kopjes grapefruit partjes, gekoeld

1/2 kopjes sterke gebrouwen groene thee , gekoeld

3/4 kopjes citroen sorbet

2 ijsblokjes

Doe de partjes sinaasappel , grapefruit en thee in een blender. Voeg de sorbet en ijsblokjes toe. Mix tot een gladde massa.

CACAO BESSSEN SMOOTHIE

3/4 kopjes appelsap

1 kopje vanille yoghurt

2 kopjes gemengde bevroren bessen
2-3 eetlepels gezoet cacaopoeder

Giet de vloeibare ingrediënten in de blender. Voeg de bessen en cacao toe. Leg deksel op en mix tot een gladde massa.

KOKO'S GEMBER SMOOTHIE

1/4 kopjes appelsap
1 snuifje kokosnoot, geraspt of 1 eetlepel kokosmelk
1/2 banaan
1/4 theelepels gemberwortel - vers , geschild, geraspt
1/2 kopjes ijs of 2 ijsblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender of keukenmachine tot een gladde massa.

KOFFIE SMOOTHIE

3-4 eetlepels instant koffie poeder
1 kopje soja melk
1 kopje vanille yoghurt, bevroren
1 kopje bevroren bananen

Giet de vloeibare ingrediënten in de blender. Voeg de banaan toe en mix tot een gladde massa.

KOMKOMMER MINT SMOOTHIE

1 komkommer , geschild , ontpit en fijnggehakt
3 eetlepels muntblaadjes en takjes munt - fijnggehakt
1 1/2 kopjes appelsap
1 kopje citroen sorbet
1 kopje ijsblokjes

Leg de komkommer, munt, appelsap, sorbet en ijs in een blender en mix tot een gladde massa . Garneer met munt en serveer .



DUBBELEN APPEL SMOOTHIE

2 bananen
1 groene appel
1 rode appel
10-12 ingevroren aardbeien
1-2 koppen appelsap

Doe alle ingrediënten in de blender in de aangegeven volgorde en mix op hoge snelheid tot het volledig gemengd is.

DUBBELEN MELOEN SMOOTHIE

1 1/2 kopjes zonder zaadjes en gehakt watermeloen
1 1/2 kopjes zonder zaadjes en gehakt honingmeloen
Sap van 2 limoenen
1 kopje vanille magere yoghurt
1 kopje ijsblokjes

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa. Giet in glazen.

ALLES IN 1 SMOOTHIE

2 bananen
1 sinaasappel
1 appel
2 stukjes verse ananas
2 kiwi's
1/2 kopjes bevroren bosbessen

10-12 ingevroren aardbeien
1-2 koppen kersensap
1 kopje gecondenseerde melk
1 bakje yoghurt
1 kleine banaan, in stukken gesneden
1 kopje bevroren aardbeien
1 kopje geplette ananas vol met sap, gekoeld
2 eetlepels echte citroensap
1 kopje ijsblokjes
6 verse aardbeien

Doe de melk, yoghurt, banaan, aardbeien, ananas met het sap en echte citroen in een blender en mix tot een gladde massa. Voeg geleidelijk de ijsblokjes toe. Garneer met de aardbeien indien gewenst. Dien meteen op.

LIJNZAAD SMOOTHIE

1 middelgrote banaan of fruit naar keuze
1/4 kopjes yoghurt of zijden tofu (dat is tofu geschikt voor yoghurt)
1-2 eetlepels geconcentreerd vruchtensap
1/4 theelepel vanille
1/3 kopjes sojamelk
1 eetlepel lijnzaadolie
1 eetlepel lijnzaad
2 theelepels kaneelpoeder.

Meng alles samen tot een romig gladde smoothie.

BEVROREN FRUIT MET TARWEKIEM SMOOTHIE

1 kopje magere vanille yoghurt
1 kopje gesneden perziken , vers, bevroren of uit blik
1 rijpe banaan , in stukjes gesneden
1/4 koppen tarwekiemen
1/4 kopjes sinaasappelsap
1 kopje ijsblokjes
Plakjes banaan

Doe alles in de blender en mix goed door elkaar. Dek af en laat de blender ongeveer 1 minuut mixen. Serveer onmiddellijk. Giet in hoge glazen en gegarneerd met perzik of plakjes banaan en bestrooid met 2 theelepels tarwekiemen.

BEVROREN FRUIT SMOOTHIE

1/2 koppen bevroren bananen
1/2 koppen bevroren perziken
1/2 koppen bevroren aardbeien
2 kopjes soja melk
1/4 kopjes sinaasappelsap
2 eetlepels honing

Alles in de blender en mix tot een gladde massa. Schenk in hoge glazen, doe er een rietje in en geniet!

FRUITCOCKTAIL SMOOTHIE

8 gram ingeblikt fruit cocktail , gekoeld

1 kopje soja melk
1/4 kopjes magere melkpoeder
1/2 theelepel vanille
1/2 koppen ijsblokjes
2 theelepels kaneel

Mix alles in een blender. Voeg de ijsblokjes toe en mix tot en smoothie. Bestrooi met extra kaneel (voor de garnering) indien gewenst. Dien meteen op.



FRUITSALADE SMOOTHIE

1 middelgrote rijpe perzik
3/4 kopjes verse of ingevroren aardbeien
1/2 banaan - geschild

2 kopjes magere koffiemelk - gekoelde
4 theelepels bevroren geconcentreerd sinaasappelsap
1 theelepel vanille
4-6 ijsblokjes
2 theelepels kaneelpoeder

Mix alles in een blender behalve het ijs en kaneelpoeder.
Als de blender draait voeg je de ijsblokjes een voor een toe.
Verdeel smoothie in 4 gekoelde glazen en bestrooi met kaneel.

FRUITIGE ZONNEBLOEM SMOOTHIE

1 ½ kopje ingevroren aardbeien
1 banaan
1/2 kopje ananas (inclusief sap) , of enkele schijfjes verse ananas
3 eetlepels magere yoghurt
2 eetlepels zonnebloempitten
6 gram sinaasappelsap

Meng ongeveer 30 seconden, daarna serveren.

GEMBER WORTEL SMOOTHIE

1 appel , zonder klokhuis , geschild en in plakjes
1 citroen , geschild en ontpit
1/2 koppen water
1/2 kopjes ijs
1 stuk verse gemberwortel , geschild en gemalen

Dit is een goede smoothie voor een misselijk buik.
Langzaam drinkt. Meng alle ingrediënten tot een gladde massa.

NOTEN PERZIK SMOOTHIE

1 rijpe , middelgrote perzik
2 theelepels citroensap
2 theelepels honing
1/2 kopjes yoghurt
2 eetlepels suikervrije muesli

Meng de eerste vier ingrediënten. Strooi muesli er bovenop.

DRUIVEN KERS SMOOTHIE

2 kopjes 100 % druivensap
2 eetlepels citroensap
1 kopje bevroren ontpitte kersen
1/2 theelepel kaneel
1/2 kopjes magere yoghurt

Verwerken alles in de blender tot een gladde massa . Voeg evt. nog ijsblokjes toe.

GRAPEFRUIT SMOOTHIE

1 grote grapefruit , geschild in stukjes
1 kopje vanille of abrikoos smaak magere yoghurt
2 theelepels suiker of 1 snufje Stevia

4 ijsblokjes
verse munt voor de garnering

Doe de grapefruit, yoghurt en suiker of stevia in een blender. Dek af en mix op gemiddelde snelheid. Terwijl de machine draait, voeg je de ijsblokjes toe en mix gedurende 45 tot 60 seconden op hoge snelheid tot het schuimig wordt. Indien gewenst, om pulp te verwijderen, giet het door een zeef voordat je het opdient. Garneer met verse munt, indien gewenst.



GUAVE SMOOTHIE

1 bevroren banaan
1 kopje bevroren aardbeien

1 kopje perzik sorbet
1 blik guave nectar

Mix tot een gladde massa.

HAWAIIAANSE SMOOTHIE

1 kopje sojamelk
1/2 kopjes ananassap
1 bevroren banaan
1 eetlepel ahornsiroop
2 eetlepels magere melkpoeder
1 kopje ijsblokjes
1 eetlepel kokosmelk

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix tot een mooie smoothie.

HOLIDAY PUNCH SMOOTHIE

2 kopjes sinaasappelsap
2 kopjes citroensap
2 kopjes grenadine siroop (= rode limonade siroop gemaakt van het sap van een granaatappel)
3 liter ginger ale (Ginger ale kun je zo opdrinken, als frisdrank)
1 kopje aardbeien of gesneden fruit in het seizoen

Meng de sappen en siroop door elkaar. Net voor het serveren voeg je de ginger ale en fruit toe.

HONING FRAMBOOS SMOOTHIE

1 kopje bevroren frambozen
1 kopje koude soja melk
1 kopje magere yoghurt
2 eetlepels honing
1 banaan
1/4 theelepel vanille
6-8 gemalen ijsblokjes

Plaats bessen en 1/2 kopjes melk in de blender. Blend op hoge snelheid voor een minuut tot een gladde massa. Voeg de resterende melk, yoghurt, honing, banaan en vanille toe. Klop nog een minuut. Voeg de ijsblokjes toe. Blend langzaam tot een gladde massa.

HONING MELOEN SMOOTHIE

2 kopjes uitgeholde honingmeloen
1 theelepel vers citroensap
1 1/2 kopjes vanille yoghurtijs

Pureer de meloen en doe het in een blender samen met het citroensap en een snufje zout. Voeg de bevroren yoghurt en mix tot het glad is. Maakt ongeveer 3 koppen.

HONING MINT SMOOTHIE

2 1/2 kopjes honingmeloen
2 eetlepels gehakte verse munt
1 eetlepel limoensap
snufje zout

1/3 kopjes ginger ale of citroen en limoen soda. grenadine siroop (= rode limonade siroop gemaakt van het sap van een granaatappel)
6 ijsblokjes

Mix tot een gladde massa.



HONING PERZIK SMOOTHIE

1 1/4 kopjes magere yoghurt
1 rijpe perzik, geschild, ontpit, gesneden
2 eetlepels citroensap
1/4 kopjes honing
1/4 theelepel vanille-extract

Verdeel 1 kopje yoghurt over 8 ijsblokjes vormen. Laat dit bevriezen totdat yoghurt blokjes hard zijn, ten minste 4 uur. Pureer de perziken met citroensap in de blender. Voeg de resterende 1/4 kopjes yoghurt, honing en vanille toe. Meng

alles goed. Voeg de bevroren yoghurt blokjes toe en meng tot het mengsel glad is en schuimig. Giet in gekoelde hoge glazen en serveer. 2 porties.

IJSLAND ONTSPANNINGS SMOOTHIE

2 kopjes vanille yoghurtijs
1 kopje gesneden mango
1 kopje gesneden en geschild papaja
1 eetlepel pina colada mix
2 kiwi's in stukjes gesneden
1/2 kopjes ijs (ijsblokjes)

Plaats de ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde massa.

KIWI COOLER SMOOTHIE

9 kiwi's
4 kopjes ananassap
8 ijsblokjes
2 kopjes water (of spa rood)
8 grote aardbeien

Schil de kiwi's en snijd ze in kleine stukjes. Doe de helft ervan in een blender met 2 kopjes sap en 4 ijsblokjes. Mix tot een gladde massa. Roer 1 kopje water erdoor. Herhaal dit met de resterende kiwi's, 2 kopjes sap, 4 ijsblokjes en 1 kopje water. Giet in hoge glazen en garneer elk met een aardbei.

KIWI PERZIK SMOOTHIE

4 kiwi's, geschild
4 perziken, geschild en bevroren
16 gram kan ananassap
1/4 kopje poedersuiker
1/4 kopjes bevroren limonade concentraat
1/4 theelepel kokosnoot extract
1 kopje ijsblokjes
Garnering : kiwi's in plakjes

Verwerk de eerste 7 ingrediënten in een blender tot een gladde massa. Garneer indien gewenst met de plakjes kiwi en serveer onmiddellijk.

LIMOEN WATERMELOEN SMOOTHIE

1-1/2 kopje watermeloen, in blokjes
1 kopje citroen sorbet
8-10 ijsblokjes
1 eetlepel verse citroensap

Plaats alle ingrediënten in een blender. Mix tot een gladde massa. Om een nog dikkere smoothie te maken kan je de meloen eerst bevriezen

MANGO SMOOTHIE

1 rijpe mango, geschild, ontpit, gesneden
3/4 kopjes soja melk
1/4 kopjes magere vanille yoghurt

3/4 theelepel vanille-extract
3 ijsblokjes
Snufje zout
Verse takjes munt

Combineer alle ingrediënten behalve munt in de blender.
Mix tot een glad en romige massa. Garneer met munt.

MANGO TANGO SMOOTHIE

1 kopje bevroren mango
1 bevroren banaan
1 kopje perzik sorbet
1 blikje papaja nectar

Mix tot een gladde massa.

MANGO PAPAJA SMOOTHIE

1 mango, geschild, ontpit en in stukjes
1 papaja, geschild, ontpit en in stukjes
2 kopjes yoghurt
2 eetlepels verse limoensap
3 eetlepels honing
1/4 theelepel amandel extract

In een blender mix de mango, de papaja, de yoghurt, het limoensap, de honing, de amandel-extract en 1 kopje ijsblokjes en meng alles tot het mengsel glad is en mix.

Verdeel het mengsel over 4 gekoelde grote glazen en garneer elke smoothie met een schijfje limoen.



HAVERMOUT FRUIT SMOOTHIE

1 kopje sojamelk
1/2 kopjes havermout
1 banaan, gebroken in stukken
14 ingevroren aardbeien
1/2 theelepel vanille-extract
1-1/2 theelepels witte suiker of een snufje stevia
Voeg alles in een blender en voeg naar wens de vanille en suiker of stevia toe. Mix tot een gladde massa. Giet in glazen en serveer.

SINAASAPPEL ANANAS SMOOTHIE

1/2 kopjes sinaasappelsap
1/4 kopjes ananassap

1/2 banaan
1/4 theelepels gemberwortel, vers, geschild, geraspt , tot 1 /2 theelepels
1/2 kopjes gemalen ijs - of 2 kleine ijsblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender tot een gladde massa.

SINAASAPPEL ANANAS KOKOS SMOOTHIE

1/4 kopjes sinaasappelsap
1/4 kopjes ananassap
1 eetlepel kokosmelk
1/2 banaan
1/4 theelepels gemberwortel - vers , geschild, geraspt
1/2 kopjes gemalen ijs of 2 kleine ijsblokjes

Meng alle ingrediënten in een blender tot een gladde massa.

PAPAYA SMOOTHIE

2 goed gerijpte papaja's
1/2 kopjes sinaasappelsap
1/2 kopjes vanille yoghurt, bevroren
Schil de papaja en snijd in stukjes. Combineer alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.

PERZIK SMOOTHIE

1 kop bevroren plakjes perzik
1/2 banaan , in plakjes
3 eetlepels magere vanille yoghurt

1/4 kopjes sinaasappelsap of appelsap
1/2 kopjes soja melk

Gooi alle ingrediënten in de blender en mix goed.

PERZIK DROOM SMOOTHIE

10 gram van appelcider (appelsap)
3-5 plakjes perzik
4 grote aardbeien
1 banaan
1/8 theelepels kaneel

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix tot een mooie smoothie!

PINDAKAAS SMOOTHIE

1/4 kopjes pindakaas
1 kopje vanille-ijs
1 kopje soja melk

Doe alle ingrediënten in de blender en mix op hoge snelheid.

PINDAKAAS BANAAN SMOOTHIE

2 grote rijpe bananen , geschild , gesneden , bevroren
2 kopjes soja melk
1/4 kopjes pindakaas
2 eetlepels suiker of een snufje stevia

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix tot een gladde massa. Giet in hoge glazen en serveer direct.

PINDAKAAS JAM SMOOTHIE

2 kopjes soja melk
2 eetlepels bosbessen jam (Zonnatura heeft suikervrije jam)
2 eetlepels pindakaas
1 banaan , bevroren en in stukjes
2 eetlepels honing
2 theelepels tarwekiemen of lijnzaad

Mix alles in een blender en klaar.

PINDAKAAS IJSCOUPE SMOOTHIE

1/4 kopjes pindakaas
2 eetlepels honing
1/3 kopjes soja melk
3 kopjes vanille- ijs melk
1/4 theelepel tarwekiemen of lijnzaad
Roer de pindakaas, honing en melk samen. Kook op laag vuur en blijf voortdurend roeren. Haal van het vuur wanneer pindakaas is gesmolten, roer er ijs, melk en tarwekiemen doorheen. Koel opdienen.

PEER AVOCADO SMOOTHIE

1 grote peer , fijngesneden
1/2 kopjes druiven

1/4 avocado
2 theelepels honing
1 theelepel citroensap
4 pecannoten, gehakt

Blend alles en maak het af met de gehakte pecannoten.



PEER FRAMBOOS SMOOTHIE

2/3 kopjes soja melk
1/4 kopjes frambozen
3 rijpe peren
12 ijsblokjes

Doe de soja melk en alle overige ingrediënten in de blender. Mix tot een glad en romig mengsel.

PEPERMUNT SMOOTHIE

4 bolletjes peppermunt ijs
1 1/2 kopjes melk
2 druppels peppermunt extract
1 theelepel vanille-extract

Alles mixen in een mengbeker en mix tot een gladde massa.
Dien meteen op.



PINA BANAAN SMOOTHIE

1 kopje ananassap
1/3 kopjes kokosmelk
1 1/2 koppen bevroren plakjes banaan
1/2 kopjes ananasstukjes

Giet de vloeibare ingrediënten in de blender. Daarna al het fruit toevoegen. Leg de deksel erop en mix tot een gladde massa.

PINACOLADA SMOOTHIE

1 bevroren banaan
1 kopje soja melk
1-2 theelepels geraspte kokos
1/4 kopjes gesneden ananas (vers is het beste, maar in blik kan ook)

Blend alles goed.

ANANAS KARNEMELK SMOOTHIE

20 gram ananasstukjes
1 kopje karnemelk
2 theelepels vanille-extract
2 theelepels agaven siroop
Muntblaadjes

Voeg alles samen. Mix tot een gladde massa. Giet in glazen en garneer met munt indien gewenst.

ANANAS PAPAJA SMOOTHIE

1 kopje sinaasappelsap
1 1/2 koppen bevroren papaja brokken
1 kopje ananasstukjes
1-2 eetlepels geraspte kokos

Giet de sinaasappelsap in de blender. Voeg de kokos toe en

dan het fruit. Leg de deksel erop en mix tot een gladde massa.

LUXE ROZE SMOOTHIE

2 kopjes gesneden banaan
1 1/2 koppen bevroren aardbeien
1 kopje robijnrood grapefruitsap
1 kopje sinaasappelsap
1 kopje ijsblokjes

Plaats ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde massa.

PAARSE PASSIE SMOOTHIE

1 banaan
1 kopje magere yoghurt
1/3 kopjes bosbessen (kan worden ingevroren)
1/3 kopjes aardbeien (kan worden ingevroren)
2/3 kopjes ijsblokjes
Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde massa.

QUAD BESSEN SMOOTHIE

2 bananen
1 kopje magere aardbei yoghurt of yoghurtijs
1/2 kopjes bessensap
1-1/2 kopje aardbeien, bevroren
1 kopje frambozen, bevroren

Plaats alle ingrediënten in een blender. Mix tot een gladde massa.

REGENBOOG SMOOTHIE

10 gram appel - bessensap
4 gram aardbeien
2 gram ananasstukjes
2 bolletjes sorbetijs
1/2 banaan
1/2 kopjes ijsblokjes

Plaats ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde massa.



BESSEN BANANEN SMOOTHIE

2 bananen, gesneden
1 1/2 kopjes ananassap
1 kopje magere vanille yoghurt
1 kop verse of bevroren frambozen

Leg de bananen op een bakplaat en zet ze in de vriezer totdat ze hard zijn. Doe vervolgens de bananen, ananas, yoghurt en frambozen in de blender en mix tot een mooie smoothie.



BESSEN BLAST SMOOTHIE

2 kopjes vers of bevroren rode frambozen
1 appel in stukjes gesneden
1 kopje soja melk

2 theelepels kaneelpoeder
4 ijsblokjes

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

BESSEN SINAASAPPEL SMOOTHIE

2 kopjes soja melk
2 kopjes yoghurt
2 kopjes verse frambozen (andere bessen kunnen ook)
1 kop bevroren geconcentreerd sinaasappelsap
1 kopje ijsblokjes
1 theelepel vanille-extract

Combineer alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde massa.

BESSEN PERZIK SMOOTHIE

1 kopje magere yoghurt perzik
3/4 kopjes perzik nectar
1/2 kopjes verse frambozen, bevroren
1 1/2 kopjes in blokjes gesneden verse perziken, bevroren

Combineer yoghurt en nectar in een blender. Perziken en frambozen ook toe te voegen. Mix tot een gladde massa.

BESSEN WATERMELOEN SMOOTHIE

2 kopjes watermeloen brokken

1/2 kopje frambozen
1 kopje ijsblokjes
1 eetlepel suiker of een snufje stevia

Doe alle ingrediënten in de blender. Blend tot alle ingrediënten zijn gemengd en er geen brokken ijs meer zijn.

POWER SMOOTHIE

1 kopje sojamelk
1/2 kopjes sinaasappelsap
1 banaan
1/2 kopjes meloen
1 eetlepel pindakaas
1/2 kopjes aardbeien , vers of bevroren

Doe alle ingrediënten in de blender. Blend tot alle ingrediënten zijn gemengd en er geen brokken ijs meer in zitten.

SOUTHWEST SMOOTHIE

1/2 kopjes banaan , in plakjes
1/2 koppen mango , papaja of guave in stukjes
2 kopjes soja melk
1 eetlepel honing

Doe alle ingrediënten in de blender en doe de deksel erop en blend op hoge snelheid tot een gladde massa. Zeef evt. bij gebruik van mango.

KRUIDEN SMOOTHIE

1 kopje soja melk
1 kopje vanille magere yoghurt, bevroren
3 dadels, ontpit en in stukjes
1/8 theelepel gemalen kruidnagel
1/8 theelepel gemalen kardemom
1/8 theelepel gemalen kaneel
1/4 theelepeltjes vanille

Meng alle ingrediënten tot een gladde massa.

SPINAZIE SMOOTHIE

1 mengbeker losjes gevuld met spinazie
1/2 banaan
3/4 tot 1 kopje sojamelk
1/4 kopje ananas sap, bevroren
1 kopje ijsblokjes

Mix tot een gladde massa. Appelsap concentraat kan worden gebruikt in plaats van ananassap.

AARDBEI BANAAN SMOOTHIE

1 banaan
4 aardbeien
1/2 kopjes soja melk
1/2 kopjes appelsap

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix tot een mooie smoothie!

AARDBEI BOSBESSEN SMOOTHIE

1/2 koppen bevroren bosbessen
1 kopje bevroren aardbeien
1 bevroren banaan
1 1/2 kopjes soja melk
1/2 koppen bevroren vanille of aardbei yoghurt

Meng alle ingrediënten samen in een blender tot een gladde massa. Dien meteen op.

AARDBEI SAP SMOOTHIE

2/3 kopjes soja melk
1 kopje ananassap
2/3 kopjes appelsap concentraat
1/2 theelepel vanille
6 grote bevroren aardbeien
10 ijsblokjes

Meng goed. Je kan evt. 1 eetlepel lijnzaadolie en 2 theelepels tarwekiemen toevoegen.

AARDBEI KIWI SMOOTHIE

3 geschildte kiwi
1 kopje bevroren plakjes banaan
3/4 kopjes ananassap
1/2 koppen bevroren aardbeien

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix tot een lekkere smoothie!



AARDBEI CITROEN SMOOTHIE

1 kopje magere yoghurt
1/2 kopjes sinaasappelsap
1 1/2 kopjes aardbeien
1/2 kopjes ijsblokjes
1 eetlepel citroensap
1/2 theelepel citroenschil

Plaats de ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde massa.

AARDBEI FRAMBOOS SMOOTHIE

1 1/2 kopjes sinaasappelsap
1 banaan
1 kopje bevroren aardbeien
1 kopje bevroren frambozen

Giet de vloeibare ingrediënten in de blender. Daarna gaat al het fruit in blender. Mix tot een gladde massa

AARDBEI SUNRISE SMOOTHIE

8 gram doos vanille yoghurt
1/2 koppen bevroren aardbeien
1/4 kopjes appelsap
1 bevroren banaan, in stukjes

Doe alle ingrediënten in een blender, deksel erop en mix. Dit is een goede manier om gebruik te maken overrijpe bananen als nog te gebruiken. Leg overrijpe bananen in stukjes in de vriezer en je kan ze in de toekomstige smoothies weer gebruiken.

SUIKERVRIJE AARDBEIEN SMOOTHIE

1 kopje magere yoghurt
1/4 kopjes soja melk

3 kopjes bevroren aardbeien
1 kopje ijsblokjes

Blend alles in een blender. Meng tot een gladde massa en voeg ijsblokjes toe. Giet in glazen.

MANDERIJNEN DROOM SMOOTHIE

1 kop mandarijn sap
2 rijpe bananen
1 rijpe papaja, ontpit, ontveld en in blokjes

Meng alle ingrediënten en serveer.



TOFU FRUIT SMOOTHIE

1/2 kopjes appelsap
1/2 koppen bevroren magere vanille yoghurt
1/2 kopje zijden tofu (dat is tofu geschikt voor yoghurt)
1 kop verse of diepgevroren gesneden aardbeien of perziken
1 banaan , geschild en in stukjes gebroken
1 theelepel honing
1/2 koppen ijsblokjes
Verse hele bessen voor garnering

Doe alle ingrediënten in een blender en mix alles goed.
Blend op hoge snelheid tot het glad is, ongeveer 30 seconden.

TROPICAL SMOOTHIE

1/2 kopjes rijpe ananas en mango, in stukken gesneden
1/2 kopjes soja melk
1/2 kopjes yoghurt
2 theelepels limoen of citroensap

Verwerken ingrediënten in de blender tot een gladde massa en zoet is naar smaak.

TROPICAL FRUIT SMOOTHIE

1 kopje bevroren honingmeloen
1 kopje bevroren mango
1 bevroren banaan

1 kopje yoghurt
8 gram perzik nectar
Mix tot een gladde massa. Maak 2 porties.



TROPICAL AARDBEI SMOOTHIE

1 kop guave nectar
1 kopje ananasstukjes
3/4 kopjes bevroren perziken
3/4 kopjes bevroren aardbeien

Giet guave nectar in de blender en voor daarna al het fruit toe en mix goed.

ULTIMATE SMOOTHIE

1 kop vers geperst sinaasappelsap
Vlees van 2 mango's
1 kopje vers of bevroren bosbessen
1 bevroren banaan
2 eetlepels lijnzaad
1 theelepel honing of ahornsiroop

Doe alle ingrediënten in de blender in de aangegeven volgorde en mix op hogesnelheid tot een volledig mengsel.

VITAMINE SMOOTHIE

2 bananen
1 sinaasappel
2 kiwi's
10-12 ingevroren aardbeien
1/2 kopjes bevroren bosbessen
1-2 koppen sinaasappelsap

Doe alle ingrediënten in de blender in de aangegeven volgorde en mix op hogesnelheid tot een mooie smoothie.

WATERMELOEN SMOOTHIE

2 kopjes watermeloen brokken
1 kopje ijsblokjes
1/2 kopjes yoghurt
1 eetlepel suiker of een snufje stevia

1/2 theelepel gemalen gember

1/8 theelepel amandel -extract

Combineer alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde massa.

ANANAS WORTEL SMOOTHIE

1/2 kopjes ananasstukjes

1 kopje soja melk

1 wortel , geschild en in plakjes

1/3 kopjes ananassap

1-1 stuk gember , geschild en gehakt

Honing naar smaak

Doe alle ingrediënten in de mengbeker en mix tot alles glad is. Je kan evt. nog wat ijsblokjes toevoegen.



Smoothie Informatie:

	Calorieën (450 gram)	Koolhydraten (450 gram)	VET (450 gram)	Proteïne (450 gram)
ONGELOVELIJKE APPEL SMOOTHIE	233	98	3.5	2.4
APPEL WORTEL SMOOTHIE	212	77	2.8	3.7
APPELS MET ROOM SMOOTHIE	245	102	5.2	8.9
APPLE TAART SMOOTHIE	333	66	8.8	7.6
ABRIKOOS APPEL SMOOTHIE	312	54	4.2	11.8
ARTISTIEK BOS SMOOTHIE	345	37	5.3	12.2
AVOCADO LAWINE SMOOTHIE	488	107	6.9	15.3
AVOCADO LAWINE SMOOTHIE	412	66	9.8	16.8
BANANA BOSBESSEN SMOOTHIE	408	34	2.8	3.5
BANANA HAZELNOOT	512	55	5.2	6.8

113 Fruit Smoothies!

SMOOTHIE				
BANANA NOTENBROOD SMOOTHIE	544	77	8.8	7.9
BANANA HAVERMOUT SMOOTHIE	477	44	4.2	11.4
BANANEN ORJANJE TWIST	388	32	3.5	12.2
BANANEN PEREN SMOOTHIE	364	63	2.8	9.7
BANANEN SPLIT SMOOTHIE	505	98	5.2	13.1
BASIS FRUIT SMOOTHIE	210	77	8.8	2.4
BESSEN ALMOND SMOOTHIE	392	62	4.2	7.6
BESSEN BANANEN SMOOTHIE	344	66	6.2	4.2
BESSEN BLISS SMOOTHIE	256	54	4.8	3.5
BLAUWE BESSEN SMOOTHIE	284	37	1.9	2.4
ZWART EN BLAUWE SMOOTHIE	302	54	3.2	1.2
BLACKBERRY SMOOTHIE	344	37	2.8	2.0
BOSBESSEN	298	47	2.8	2.0

113 Fruit Smoothies!

SMOOTHIE				
BLAUWE BESSEN BANANEN SMOOTHIE	312	66	5.2	4.8
BLUEBERRY HERFST SMOOTHIE	412	34	6.8	6.7
BLUEBERRY SINAASAPPEL SMOOTHIE	344	55	4.2	5.2
JOHANNESBROOD SMOOTHIE	302	44	2.8	12.2
KERS BESSEN SMOOTHIE	422	32	5.2	15.3
KERS MALOEN SMOOTHIE	277	36	8.8	16.8
KERS VANILLA SMOOTHIE	264	34	4.2	7.5
CHOCOLADE BANANEN SMOOTHIE	412	65	6.2	8.8
CHOCOLADE MINT SMOOTHIE	419	67	4.8	11.9
PINDAKAAS BANAAN SMOOTHIE	555	54	6.9	1.2
CITRUS VERFRIS SMOOTHIE	244	32	2.7	2.0
CITRUS THEE SMOOTHIE	233	63	3.5	2.0

113 Fruit Smoothies!

CACAO BESSEN SMOOTHIE	345	98	2.8	4.8
KOKO'S GEMBER SMOOTHIE	367	77	5.2	6.7
KOFFIE SMOOTHIE	244	22	8.8	5.2
KOMKOMMER MINT SMOOTHIE	212	36	4.2	1.8
DUBBELEN APPEL SMOOTHIE	375	56	4.8	3.5
DUBBELEN MELOEN SMOOTHIE	245	34	2.8	2.4
ALLES IN 1 SMOOTHIE	333	57	4.2	11.8
LIJNZAAD SMOOTHIE	312	66	6.8	10.2
BEVROREN FRUIT MET TARWEKIEM SMOOTHIE	345	34	4.2	8.0
BEVROREN FRUIT SMOOTHIE	488	55	3.5	2.0
FRUITCOCKTAIL SMOOTHIE	412	27	2.8	4.8
FRUITSALADE SMOOTHIE	408	24	5.2	6.7
FRUITIGE BLOEM SMOOTHIE	412	32	8.8	7.2
GEMBER WORTEL	256	33	4.2	6.4

113 Fruit Smoothies!

SMOOTHIE				
NOTEN PERZIK SMOOTHIE	284	28	6.2	3.7
DRUIVEN KERS SMOOTHIE	391	47	4.8	8.9
GRAPEFRUIT SMOOTHIE	302	12	1.9	1.6
GUAVE SMOOTHIE	344	46	2.7	7.8
HAWAIIAANSE SMOOTHIE	298	54	3.2	12.2
HOLIDAY PUNCH SMOOTHIE	312	37	2.8	15.3
HOLIDAY PUNCH SMOOTHIE	412	36	2.8	16.8
HONING MELOEN SMOOTHIE	344	27	5.2	3.5
HONING MINT SMOOTHIE	278	24	4.2	6.8
HONING PERZIK SMOOTHIE	302	32	6.2	7.9
IJSLAND ONTSPANNINGS SMOOTHIE	277	28	1.9	12.2
KIWI COOLER SMOOTHIE	344	12	3.2	12.7
KIWI PERZIK SMOOTHIE	402	46	2.8	2.4
LIMOEN	245	37	5.2	4.2

113 Fruit Smoothies!

WATERMELOEN SMOOTHIE				
MANGO SMOOTHIE	312	54	4.2	8.4
MANGO TANGO SMOOTHIE	302	37	5.3	11.9
MANGO PAPAJA SMOOTHIE	344	36	3.9	9.2
HAVERMOUT FRUIT SMOOTHIE	412	32	4.2	4.8
SINAASAPPEL ANANAS SMOOTHIE	344	33	6.8	6.7
SINAASAPPEL ANANAS KOKOS SMOOTHIE	244	28	4.2	5.2
PAPAJA SMOOTHIE	367	46	5.2	6.0
PERZIK SMOOTHIE	212	37	4.2	1.7
PERZIK DROOM SMOOTHIE	344	36	5.3	7.2
PINDAKAAS SMOOTHIE	402	77	6.9	11.4
PINDAKAAS BANAAN SMOOTHIE	375	72	4.8	13.7
PINDAKAAS JAM SMOOTHIE	245	66	2.8	18.9
PINDAKAAS	333	74	4.2	11.6

113 Fruit Smoothies!

IJSCOUBE SMOOTHIE				
PEER AVOCADO SMOOTHIE	312	67	6.8	17.8
PEER FRAMBOOS SMOOTHIE	345	56	4.2	12.2
PEPERMUNT SMOOTHIE	375	57	2.8	7.9
PINA BANAAN SMOOTHIE	384	34	4.8	15.3
PINACOLADA SMOOTHIE	377	55	4.2	9.0
ANANAS KARNEMELK SMOOTHIE	344	27	4.2	14.8
ANANAS PAPAJA SMOOTHIE	309	34	6.2	6.7
LUXE ROZE SMOOTHIE	433	66	1.9	11.8
PAARSE PASSIE SMOOTHIE	298	27	2.8	4.8
QUAD BESSEN SMOOTHIE	444	36	2.8	6.7
REGENBOOG SMOOTHIE	398	77	5.2	5.2
BESSEN BANANEN SMOOTHIE	412	72	4.2	1.8
BESSEN BLAST SMOOTHIE	454	66	6.2	7.6

113 Fruit Smoothies!

BESSEN SINAASAPPEL SMOOTHIE	402	74	4.8	8.2
BESSEN PERZIK SMOOTHIE	418	67	1.9	3.5
BESSEN WATERMELOEN SMOOTHIE	328	56	2.7	2.4
POWER SMOOTHIE	505	34	3.2	11.8
SOUTHWEST SMOOTHIE	512	57	2.8	10.2
KRUIDEN SMOOTHIE	433	66	7.9	8.0
SPINAZIE SMOOTHIE	345	24	0.7	9.0
AARDBEI BANAAN SMOOTHIE	367	66	3.2	10.5
AARDBEI BOSBESSEN SMOOTHIE	244	34	2.8	8.8
AARDBEI SAP SMOOTHIE	212	67	2.8	11.9
AARDBEI KIWI SMOOTHIE	344	56	5.2	11.2
AARDBEI CITROEN SMOOTHIE	402	34	4.2	4.0
AARDBEI	245	46	4.8	4.8

113 Fruit Smoothies!

FRAMBOOS SMOOTHIE				
AARDBEI SUNRISE SMOOTHIE	266	34	1.9	6.7
SUIKERVRIJE AARDBEIEN SMOOTHIE	188	55	2.7	2.2
MANDERIJNEN DROOM SMOOTHIE	298	57	4.8	3.2
TOFU FRUIT SMOOTHIE	212	44	1.9	11.5
TROPICAL SMOOTHIE	344	34	2.7	2.4
TROPICAL FRUIT SMOOTHIE	402	48	3.2	5.8
TROPICAL AARDBEI SMOOTHIE	375	54	2.8	4.2
ULTIMATE SMOOTHIE	245	36	4.8	9.7
VITAMINE SMOOTHIE	266	64	1.9	10.8
WATERMELOEN SMOOTHIE	249	65	2.7	2.4
ANANAS WORTEL SMOOTHIE	199	48	3.2	6.8

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

