HET PALEO
SMOOTHIE
RECEPTENBOEK



30
SMOOTHIE RECEPTEN

MITCHEL VAN DUUREN
RAMON VAN DE WERKEN

INHOUDSOPGAVE

PALEO SMOOTHIES 3

KOKOS AARDBEIEN SHAKE 5
PALEO VRUCHTENBEKER 7
AARDBEIEN SORBET 9
ZOMERSE SMOOTHIE 11
VEGAN SMOOTHIE 13
FROZEN SMOOTHIE 15
CHOCOLADE SMOOTHIE 17
BANAAN / CHOCO / AMANDEL SMOOTHIE 19
MELOEN SMOOTHIE 21
GROENE AVOCADO / ASPERGE SMOOTHIE 23
BANAAN / CHOCOLADE / NOOT SMOOTHIE 25
APPEL KANEEL SMOOTHIE 27
BOSVRUCHTEN / AMANDEL SMOOTHIE 29
BANAAN KERSENSPLIT SMOOTHIE 31
FRISSE BANAAN SMOOTHIE 33
FRAMBOZEN SMOOTHIE 35
PASSIEFROETZZZZ 37
BANANEN / BESSEN SMOOTHIE 39
KERSEN APPELTAART SMOOTHIE 41
BANAAN AVOCADO SMOOTHIE 43
MANGO AARDBEIEN SMOOTHIE 45
PERZIK FRAMBOOS SMOOTHIE 47
AARDBEI BANAAN SMOOTHIE 49
RIJPE KERSEN SMOOTHIE 51
FRESH MERINGUE SMOOTHIE 53
TUTTI FRUTTI SMOOTHIE 55
TROPISCHE WOLK SMOOTHIE 57
KOKOS PEER ANANAS SMOOTHIE 59
KOKOS / SINAASAPPEL SMOOTHIE 61
FRUITTASTISCHE SMOOTHIE 63

PALEO SMOOTHIES

Vers geperste sappen zijn duidelijk de laatste jaren wat meer op de achtergrond geraakt vergeleken met de smoothie. In de productie van een smoothie worden de waardevolle vezels behouden, terwijl bij het maken van vers sap de pulp en overige inhoud wordt weggegooid.

Smoothies kunnen ongeacht de voeding altijd worden geïntegreerd in het dagelijks leven en zijn ook enorm geschikt voor mensen met beperkte hoeveelheid tijd. Het is een prachtige manier om het aandeel van rauwe levensmiddelen in je voeding te vertegenwoordigen. Door de hoeveelheid fruit, de hoeveelheid chlorofyl verhoog je daarmee het aandeel van waardevolle en gemakkelijk verteerbare voedingsstoffen.

Een smoothie bestaat voor 65% uit materiaal van rijp fruit en amandelmelk of ijsblokjes om de gewenste consistentie te krijgen. Het fruit komt als gevolg van lagere vervuiling en de meest hogere nutriëntendichtheid noodzakelijkerwijs uit de biologische teelt. De vrucht moet zeer rijp zijn voor meest intense smaak gecombineerd met andere vruchten. Dit zorgt voor een Paleo smoothie die jij ook aan anderen wilt serveren :-)

EEN TOEVOEGING AAN JE GEZONDHEID

Vitamine C is een belangrijke en waarschijnlijk de meest bekende vitamine. Vitamine C draagt bij aan een gezond immuunsysteem, zodat je meer weerstand krijgt. Het werkt ook als antioxidant en het werkt gunstig op de stofwisseling. Fruit levert ongeveer 30 procent van de dagelijkse benodigde hoeveelheid vitamine C die iemand binnenkrijgt. Er zit veel vitamine C in zwarte bessen, papaja, kiwi, aardbeien en natuurlijk citrusfruit. De concentratie vitamine C is in vers geperst fruit het hoogst.

De vitamines en mineralen die in verschillende fruit- en groentesoorten zitten kunnen specifieke tekorten aanvullen. Wanneer je vitaminen uit de B-groep gebruikt, heeft dit een gunstige werking op het geheugen, concentratie, gezonde nagels en haren en ze zijn goed voor het humeur. Vitamine B zit veel in bananen, sinaasappelsap, komkommer.

Ook de toevoeging van wilde kruiden aan je smoothie is een uitdaging die je zeker aan moet gaan. Wilde kruiden hebben de hoogste voedingsstoffen en vitale stoffen. Wilde kruiden zijn ook gratis. Om te beginnen, kunt u eenvoudig beginnen met herkenbare wilde kruiden zoals brandnetel en paardenbloem of weegbree. Dit geeft echt een oer explosie aan je smoothie.

Let op:

Fruit is een uitstekende bron van energie, vezels, vitamines, mineralen, enzymen en vele andere stoffen. Alle soorten fruit passen binnen dit dieet. Het aantal fruitstukken dat je eet, en ook de specifieke varianten zou je af kunnen stemmen op je doel. Ben je gezond en prima op gewicht? Dan is het niet zo belangrijk hier streng over na te denken. Als je een bloedsuiker probleem hebt of wanneer je veel af wilt vallen kan het verstandig zijn bepaalde soorten fruit (tijdelijk) te mijden. Overleg met een deskundige op dat gebied.

KOKOS AARDBEIEN SHAKE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor een persoon

- **200 ml kokosmelk**
- **150 gram aardbeien**
- **kokosnoot vlokken**
- **takje citroen verbena**
- **1 citroen**

Instructies:

Stap 1:

Was de aardbeien en verwijder het groene kroontje. Pureer met een molen of een blender de aardbeien. Voeg hier nu de kokosmelk aan toe. Als je de intense drank van kokos wilt voorkomen kun je de helt van de kokosmelk vervangen door water of appelsap. Mix het geheel samen met eventueel wat gecrushed ijs.

Stap 2:

Doop de rand van het glas in een laagje citroensap en doop vervolgens de rand van het glas in de kokos snippers. Schenk daarna het glas vol met de shake en serveer het met een takje citroen verbena. Garneer het geheel af met een steak van aardbeien.

Ниниин Севинчи.....





PALEO VRUCHTENBEKER

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **2 appels**
- **1 banaan**
- **handje aardbeien**
- **1 peer**
- **1 halve ananas**
- **1 kiwi**
- **1 halve Galia meloen**
- **3 wortelen**

Instructies:

Stap 1:

Het is natuurlijk per persoon afhankelijk welke soorten vruchten er gebruikt worden in een shake. Ik heb gekozen voor deze vruchten maar je kunt zelf volop variëren.
Voor de harde vruchten zoals een appel, peer en wortelen is het handig om de sap centrifuge te gebruiken. Voor de ananas, banaan, aardbeien, kiwi en de meloen is een blender uiteraard perfect.

Stap 2:

Als alle sappen geproduceerd zijn is het belangrijk om deze met gevoel bij elkaar te voegen en goed te mengen. De dikte van de shake kan worden beïnvloed met een laagje water of appel / perensap. Blender het geheel eventueel met wat gecrushed ijs.

Stap 3:

Plaats boven op de shake een dun laagje kiwi en laat hier een lekkere verse aardbei op ronddobberen. Serveer de shake in een koel lang glas.

Fantastico Fruitella.....





AARDBEIEN SORBET

De inhoud voor deze shake is bestemd voor vier personen

- **500 gram aardbeien**
- **20 druppels stevia**
- **een paar druppels rozenwater**
- **100 ml water**
- **kokos rasp**

Instructies:

Stap 1:

Breng 100 ml water samen met de stevia druppels aan de kook. Prak de aardbeien volledig plat. Roer nu het rozenwater door het water met de stevia druppels en roer dit vervolgens door de geprakte aardbeien. Roer het geheel even goed door.

Stap 2:

Giet alles in een metalen kom en plaats het geheel in de vriezer. Roer elk half uur door de schaal om zo het geheel lekker luchtig te houden.Haal de schaal na vier uur uit de vriezer en serveer dit in een mooi koud en doorzichtig glas.

Stap 3:

Maak het geheel af met een aardbei on top en strooi eventueel wat kokos rasp over de sorbet.

Smullen maar.....





ZOMERSE SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor vijf personen

- **3 appels**
- **2 bananen**
- **250 gram druiven**
- **2 sinaasappels**
- **500 gram aardbeien**
- **1 pot pitloze kersen (biologisch)**
- **1 kiwi**

Instructies:

Stap 1:

Schil eerst de appels en verwijder het klokhuis. Schil daarna de sinaasappel en snijd deze samen met de appel in kleine stukjes.

Stap 2:

Was de aardbeien en ontdoe deze van hun kroontje. Haal vervolgens de druiven van hun stengel. Laat de kersen uitlekken op een zeef.

Stap 3:

Doe nu alle ingrediënten samen in een blender en blender het geheel tot een gladde smoothie. Snijd ondertussen de kiwi in mooie dunne plakjes zodat je deze als garnering op het glas kunt gebruiken. Schenk de glazen maar lekker vol.

Drink hem in je korte broek..





VEGAN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **1 papaja**
- **1 banaan**
- **1 kiwi**
- **3 aardbeien**
- **200 ml kokos melk**

Instructies:

Stap 1:

Snijd het kroontje van de aardbeien en schil de papaja. Snijd ook de banaan in stukken en plaats alles in de blender.

Stap 2:

Voeg de kokos melk toe aan de vruchten en blender het geheel tot een gladde mooie smoothie. Eventueel kun je ook nog gecrushed ijs toevoegen. Dit geeft die verfrissende bite aan je smoothie. Schenk nu twee mooie glazen vol en serveer deze heerlijke smoothie.

Oenlala Oenlala





FROZEN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **2 nectarines**
- **1 banaan**
- **10 aardbeien**
- **50 ml biologische appelsap**
- **4 handen met crushed ijs**
- **6 verse munt blaadjes**
- **1 eetlepel honing**

Instructies:

Stap 1:

Was de nectarines en ontdoe deze van hun pit. Was daarna de aardbeien en verwijder het groene kroontje. Snijd daarna de banaan in stukken. Voeg het geheel samen in de blender.

Stap 2:

Voeg nu de appelsap en het chrushed ijs toe aan de blender. Blender het geheel even goed zodat het ijs en de vruchten goed vermengd worden. Daarna voeg je de muntblaadjes toe en vervolgens geleidelijk ook de honing.

Stap 3:

Serveer je smoothie in een mooi lang glas en leg als garnering nog een mooi muntblaadje bovenop.

ijskoud de lekkerste..



CHOCOLADE SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandelmelk**
- **4 bevroren aardbeien**
- **8 tot 10 bosbessen**
- **1 handje pure chocolade van 80 %**
- **2 tot 3 druppels vanille extract**
- **handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Plaats de aardbeien en de bosbessen in de blender en voeg hier de amandel melk aan toe. Mix alles even goed door elkaar en laat het geheel even staan.

Stap 2:

Verwarm nu in een chocolade fondue de pure chocolade en giet dat wanneer het warm is in de blender. Voeg nu ook het vanille extract toe. Mix het geheel weer goed samen.

Stap 3:

Als laatste voeg je het crushed ijs toe en maak je de smoothie helemaal af. Pak twee koude glazen en schenk die vol met de smoothie. Garneer de smoothie met kleine choco snippers en wat vruchten on top.

Chocolade zoals jij dat wil...



BANAAN / CHOCO / AMANDEL SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **400 ml amandel melk**
- **2 rijpe bananen**
- **2 eetlepels pure cacao 80 % poeder zonder suiker**
- **1 eetlepel maca poeder**

Instructies:

Stap 1:

Snijd de banaan in stukjes en voeg deze toe aan de blender. Voeg hier de amandelmelk en het cacao poeder ook aan toe. Voeg als laatste het maca poeder toe en mix het geheel tot een smoothie.

Stap 2:

Indien je een lekkere koude bite wilt dan kun je er ook voor kiezen om wat gecrushed ijs toe te voegen. Mix dit op het laatst even goed mee met de smoothie. Vervolgens pak je een mooi lang glas en schenk je de glazen mooi vol. Gebruik nog wat cacao poeder als topping.

Even lekker weg dromen.....





MELOEN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor vier personen

- **1 charentais meloen**
- **2 limoenen**
- **4 stengels citroen melisse**
- **2 eetlepels honing**
- **zakje gecrushed ijs**
- **2 eetlepels puur frambozensap**

Instructies:

Stap 1:

Snijd de meloen in vieren en verwijder alle pitten en zaden. Schil de meloen royaal, dat wil zeggen zonder harde stukken van de buitenkant. Hak daarna het vruchtvlees fijn.

Stap 2:

Pers de limoenen uit tot de laatste druppel. Stop de nu het cruhed ijs en de honing en citroen melisse in de blender en pureer alles tot een glad geheel.

Stap 3:

Pak nu een lang glas en verdeel de inhoud van de blender over de glazen. Voeg per glas een theelepel frambozen sap toe en doe dit zonder strepen te geven. Garneer het geheel af met een schijfje citroen.

Sweet like a melon .....





GROENE AVOCADO / ASPERGE SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor een personen

- **1 kleine avocado**
- **75 gram groene asperge punten**
- **1 handvol peterselie**
- **2 grote sinaasappels**
- **1/2 theelepel citroensap**
- **chrushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Snijd de avocado door de helft en haal de pit eruit. Verwijder vervolgens het vruchtvlees en snijd deze in stukjes. Was daarna de peterselie en verwijder de stengels. Plaats nu alles in de blender.

Stap 2:

Voeg de asperge punten en het citroensap aan de blender toe en blender het geheel. Je kunt vrijwel direct het crushed ijs toevoegen en gelijk mee blenderen. Mix het geheel even stevig en bekijk de structuur.

Stap 3:

Voeg als laatste de sinaasappel toe en mix dit nogmaals mee in de blender. Giet het geheel in een mooi lang glas en garneer dit af met een stukje avocado, sinaasappel en peterselie.

Wie groen ontmoet ....





BANAAN / CHOCOLADE / NOOT SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor een personen

- **125 ml amandel melk**
- **1 banaan**
- **2 eetlepels pure chocolade saus**
- **2 eetlepels hazelnoot puree**
- **1 theelepel honing**
- **2 tot 3 druppels vanille extract**
- **handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Verhit in een chocolade fondue wat pure chocolade van 80 procent en laat dit langzaam smelten. Ondertussen snijd je de banaan in stukken en die voeg je toe aan de blender. Daarna voeg je de rest van de ingrediënten toe behalve de chocolade saus.

Stap 2:

Blender het geheel tot een mooie massa en voeg nu geleidelijk de warme chocolade saus toe. Doe dit rustig en gedoseerd voor een optimale opname.

Stap3:

Pak twee koude glazen en schenk de smoothie in de glazen. Garneer de smoothie af met een paar gehakte hazelnootjes en wat chocolade snippers.

Crazy banana going nuts....





APPEL KANEEL SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **1 granny smith appel**
- **1 handvol ongezouten cashew noten**
- **1 eetlepel kaneel**
- **1 eetlepel kaneel**
- **1 scheutje vanille concentraat**
- **500 ml amandelmelk**

Instructies:

Stap 1:

Schil de appel en snijd deze in kleine stukjes. Voeg daarna alle ingrediënten samen in een blender. Zorg wel dat de blender aan de robuuste kant is anders zal het apparaat tegen sputteren. De cashew noten zijn namelijk redelijk stevig van structuur.

Stap 2:

Zorg ervoor dat de noten behoorlijk klein gemalen worden en dat de structuur mooi egaal is. Voeg eventueel tijdens het mixen wat gecrushed ijs toe voor een koude bite. Serveer het geheel in een mooi lang glas en gebruik de kaneel met een vers stukje appelschil als topping.

Kruiden maken de smoothie





BOSVRUCHTEN / AMANDEL SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **400 ml kokosmelk uit blik**
- **250 gram verse of diepgevroren bosvruchten**
- **2 eetlepels honing**
- **citroensap**

Instructies:

Stap 1:

Voeg de kokosmelk en de bosvruchten bij elkaar en pureer dit in de blender tot een geheel en zorg dat het een mooie gladde substantie wordt. Voeg daarna geheel naar eigen smaak de honing toe.

Stap 2:

Voeg aan dit geheel eventueel wat ijs toe. Dit geeft net even die koude bite, extra verfrissend. Met een kleine toevoeging van wat citroensap is het mogelijk om een wat zurig effect mee te geven aan deze smoothie.

Stap 3:

Garneer on top met een klein beetje kokos frutsels.

Beetje weemd maar fammie





BANAAN KERSENSPLIT SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandel melk**
- **1 banaan**
- **6 ontpitte kersen**
- **1 eetlepel biologische aardbeien jam**
- **1 eetlepel pure chocolade saus (80%)**
- **2 tot 3 druppels vanille extract**
- **handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Snijd de banaan in stukken en doe deze samen met de ontpitte kersen in de blender. Voeg daarna de stukken pure chocolade toe aan een chocolade fondue en smelt hierin de chocolade.

Stap 2:

Voeg nu de jam, vanille extract en het crushed ijs aan de blender toe en blender het geheel tot een zacht romige smoothie. Voeg als laatste de gesmolten chocolade toe en meng dit tot een geheel.

Stap 3:

Pak twee stevige glazen en vul de glazen met de overheerlijke smoothie. Garneer de smoothie af met wat choco dips.

Beetje van zus en beetje van zo





FRISSE BANAAN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandelmelk**
- **1/2 banaan**
- **sap van een sinaasappel**
- **3 tot 4 druppels citroensap**
- **handje vol met mint blaadjes**
- **handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Snijd de banaan in stukken en pers de sinaasappel goed uit zodat je voldoende sap overhoud. Hak daarna de mint blaadjes fijn en leg deze even apart.

Stap 2:

Pak vervolgens de blender en voeg hier alle ingrediënten aan toe. Blender het geheel tot een mooi glad geheel. Voeg daarna nog het crushed ijs toe en blender het nogmaals.

Stap 3:

Pak twee lange glazen en vul deze rijkelijk met de gemaakte smoothie. Garneer het geheel af met een mooi stukje sinaasappel en een munt blaadje.

Verfrissend fruitig.....





FRAMBOZEN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **300 gram bevroren frambozen**
(bewaar wat frambozen)
- **150 gram aardbeien**
- **1/2 banaan**
- **2 eetlepels citroensap**
- **50 ml biologische appelsap**

Instructies:

Stap 1:

Ontdooi de frambozen en snijd de banaan in stukken. Was de aardbeien en ontdoe deze van hun kroontje.

Stap 2:

Voeg nu alle vruchten samen in de blender. Voeg als laatste de appelsap en het citroensap aan het geheel toe. Blender alles glad tot een mooi geheel

Stap 3:

Pak nu een mooi glas en verdeel de inhoud van de blender over de glazen. Garneer het af met wat extra frambozen.

Net vers van de struik





PASSIEFROETZZZZ

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandel melk**
- **1/2 appel**
- **1/2 banaan**
- **sap van een sinaasappel**
- **vrucht vlees van een passievrucht**
- **theelepel honing**
- **eventueel een handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Verwijder het klokhuis uit de appel en snijd de appel in fijne stukken. Snijd vervolgens de passie vrucht door midden en schep met een lepel het vruchtvlees eruit.

Stap 2:

Pers nu de sinaasappel goed uit zodat je zoveel mogelijk sap produceert. Voeg vervolgens alles toe aan de blender en blender het geheel tot er een mooie gladde smoothie ontstaat.

Stap 3:

Pak nu twee koude glazen en schenk die vol. Garneer de smoothie on top met een klein beetje vruchtvlees van de passievrucht.

Fruitastic asmoothie.....





BANANEN / BESSEN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandel melk**
- **1 banaan**
- **6 bevroren aardbeien**
- **10 tot 12 bosbessen**
- **1 theelepel honing**
- **2 druppels vanille extract**
- **handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Snijd de banaan in stukken en verwijder de kroontjes van de aardbeien. Was de aardbeien en snijd vervolgens ook de aardbeien in stukken.

Stap 2:

Voeg alle vruchten samen in de blender en voeg hier de honing, vanille extract en het gecruched ijs aan toe. Blender alles tot er een gladde smoothie ontstaat.

Stap 3:

Pak nu twee koude glazen en giet de glazen vol met de inhoud van de blender. Garneer het geheel af met wat bosbesen on top.

Zon..zee..en strand.....





KERSEN APPELTAART SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandelmelk**
- **2 aardbeien**
- **3 kersen**
- **1/2 appel zonder schil**
- **scheutje biologisch appelsap**
- **snufje nootmuskaat**
- **snufje kaneel**
- **2 druppels vanille extract**
- **handje crushed ijs**
- **snufje kaneel**

Instructies:

Stap 1:

Was de aardbeien en ontdoe de aardbeien van hun kroontje. Verwijder ook de pit van de kersen en schil daarna de appel. Snijd de appel in kleine stukjes en leg deze even apart.

Stap 2:

Voeg nu alle ingrediënten samen in de blender en blender het geheel tot een gladde smoothie.

Stap 3:

Pak nu twee koude glazen en serveer hier de smoothie in. Garneer het geheel af met wat kaneel poeder boven op de smoothie.

Kersachtig lekker, smullen..



BANAAN AVOCADO SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **1 banaan**
- **1 avocado**
- **400 ml amandelmelk**
- **1 theelepel kaneel**
- **1 theelepel honing**
- **1 hand vol met amandel splinters**

Instructies:

Stap 1:

Ontpit de avocado en haal het vruchtvlees uit de vrucht. Snijd vervolgens de banaan in kleine stukken. Stop nu beide vruchten in de blender en giet hier de amandelmelk bij.

Stap 2:

Voeg nu de overige ingrediënten zoals kaneel en honing toe en blender het geheel tot een mooie smoothie. Je kunt eventueel wat gecrushed ijs hieraan toevoegen en mee blenderen. Garneer het geheel af met een kleine hoeveelheid amandel snippers en wat kaneel.

Gewoon omdat het kan....





MANGO AARDBEIEN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor vier personen

- **1 rijpe mango**
- **300 gram aardbeien**
- **2 eetlepels mango siroop**
- **2 eetlepels cranberry vruchten siroop**
- **uit de natuur winkel**
- **200 ml amandelmelk**
- **2 staafjes vanille**

Instructies:

Stap 1:

Schil de mango en verwijder de harde pit. Dit is een lastig karwei en zorg ervoor dat je zoveel mogelijk vruchtvlees behoud. Snijd daarna de twee vanille stokjes doormidden en schraap met een puntje van het mes de vanille eruit.

Stap 2:

Spoel de aardbeien en dep ze daarna droog. Verwijder het kroontje van de aardbeien en leg deze bij de gesneden mango. Voeg nu alles in de blender inclusief de siropen. Blender het geheel
Voeg nu de amandelmelk toe aan het geheel. Doe dit stapsgewijs om de dikte en de smaak te bepalen. Gooi dus niet alles in een keer in de blender!

Stap 3:

De over gebleven stukjes fruit kun je gebruiken om het glas te garneren.

Mangolicious !



PERZIK FRAMBOOS SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor vier personen

- **500 gram perziken**
- **100 gram frambozen**
- **2,5 eetlepel biologische perzik siroop**
- **150 ml amandelmelk of kokosmelk**
- **kokos snippers**
- **zakje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Verwijder bij alle perziken de pit en snijd de perziken alvast een stukje kleiner. Plaats vervolgens de perziken in de blender en voeg hier de frambozen aan toe. Voeg vervolgens ook de siroop en de amandel of kokosmelk toe. Dit is naar eigen smaak in te vullen.

Stap 2:

Voeg nu ook het crushed ijs toe en blender dit mee voor een stevige en koude bite. Garneer het geheel af met een framboos en een stukje perzik on top. Strooi als laatste wat kokossnippers over de smoothie.

Dit mag je niet laten staan...



AARDBEI BANAAN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **250 gram aardbeien**
- **1/2 banaan**
- **200 ml purur druivensap (biologisch)**
- **100 gram crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Ontdoe de aardbeien van hun groene kroontje en snijd deze in stukken. Snijd vervolgens de banaan in stukken. Doe beide vruchten in de blender.

Stap 2:

Voeg aan de vruchten de biologische rode druiven sap toe en mix dit met het crushed ijs. Blender het geheel tot een mooie gladde smoothie.

Uffiem genieten .....



RIJPE KERSEN SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **10 ontpitte bevroren kersen**
- **125 ml volle yoghurt (houd rekening met een lactose allergie)**
- **2 theelepels pure chocolade saus (80 %)**
- **klein handje crushed ijs**
- **eetlepel amandel snippers**

Instructies:

Stap 1:

Doe eerst de yoghurt in de blender en plaats hier vervolgens de vruchten boven op. Blender samen met het crushed ijs de smoothie tot een mooi glad geheel.

Stap 2:

Verwarm nu in een chocolade fondue de pure chocolade en giet dat wanneer het goed warm is on top van de smoothie. Om het op te leuken kun je on top ook wat amandel snippers strooien.

Kersijes paradijs .....





FRESH MERINGUE SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **65 ml amandelmelk**
- **1/2 banaan**
- **2 theelepels citroensap**
- **2 tot 3 druppels vanille extract**
- **1 eetlepel biologische karamel**
- **handje crushed ijs**
- **1 eetlepel fijngehakte stukjes amandel**

Instructies:

Stap 1:

Snijd de banaan in stukken en voeg vervolgens alle ingrediënten toe aan de blender. Mix het geheel tot een gladde smoothie als resultaat.

Stap 2:

Voeg nu het crushed ijs toe voor een frisse bite.

Stap 3:

Pak twee koude glazen en vul de glazen met de smoothie uit de blender. Garneer het geheel af met wat fijngehakte stukjes amandel.

Drink dit met passie.....



TUTTI FRUTTI SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandelmelk**
- **1/2 mango**
- **1 banaan**
- **1/2 appel**
- **2 aardbeien**
- **2 theelepels honing**
- **eventueel handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Schil de mango en verwijder de pit. Snijd vervolgens de banaan en de appel in stukken. Was de aardbeien en verwijder het kroontje.

Stap 2:

Voeg daarna alle ingrediënten aan de blender toe en blender het geheel tot een mooie gladde massa. Voor een koude bite kun je eventueel wat crushed ijs mee mixen.

Stap 3:

Pak een lekkere koude mok en verdeel de smoothie over de mokken. Voeg een gesneden aardbei toe als decoratie.

Voor de echte smoothie kenner





TROPISCHE WOLK SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor vier personen

- **75 ml amandelmelk**
- **1/2 sinaasappel**
- **vruchtvlees van twee passie vruchten**
- **1/4 mango geschild**
- **110 gram ananas**
- **1 theelepel honing**
- **eventueel een handje crushed ijs**
- **1 halve banaan**

Instructies:

Stap 1:

Ontdoe de sinaasappel van zijn schil. Schil de mango en ontdoe deze van zijn pit. Snijd een passievrucht door midden en schep met een lepeltje het vruchtvlees eruit. Houd het vruchtvlees apart voor de topping.

Stap 2:

Snijd nu de ananas en zorg ervoor dat je geen zwarte puntjes op het vruchtvlees tegenkomt. Voeg vervolgens alles samen in de blender en blender het geheel.

Stap 3:

Als de smoothie mooi van structuur is kun je de smoothie inschenken. Doe dit in koude glazen en serveer de glazen met het vruchtvlees van de passievrucht als topping.

Om even lekker weg te dromen





KOKOS PEER ANANAS SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandel melk**
- **110 gram gegrilde peer (afgekoeld)**
- **2 eetlepels geroosterde kokos**
- **1 theelepel honing**
- **1 theelepel peren extract**
- **2 druppels vanille extract**
- **een handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Schil de peer en ontdoe de peer van zijn klokhuis en gril deze kort onder een grilplaatje. Niet lang, maar wel lekker bruin. Houd wat apart voor de topping. Rooster daarna wat verse kokos en zet dit apart.

Stap 2 :

Voeg alle ingredienten behalve de geroosterde kokos in de blender en blender het geheel mooi samen. Zorg ervoor dat het ijs de substantie lekker smeuïg maakt.

Stap 3:

Schenk de smoothie in lange koude glazen en garneer dit met wat overgebleven peer en geroosterde snippers.

Tropische sferen in je mond





KOKOS / SINAASAPPEL SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 amandelmelk**
- **sap van een sinaasappel**
- **150 gram kokos snippers**
- **2 theelepels honing**
- **vruchtvlees van een mango**
- **eventueel een handje crushed ijs**

Instructies:

Stap 1:

Schil de mango en ontdoe deze van zijn pit. Pers vervolgens een sinaasappel uit en probeer zoveel mogelijk sap te produceren. Voeg dit samen met de amandelmelk en de kokossnippers. Voeg vervolgens de overige ingredieenten samen in de blender. Blender het geheel. Bewaar wel wat mango stukjes voor de topping.

Stap 2:

Indien je wilt is het mogelijk een handje crushed ijs toe te voegen vor die intense coole bite.

Stap 3:

Schenk de smoothie in twee koude glazen en serveer de smoothie met wat kleine stukjes mango on top.

Zoet op de lippen, magisch....





FRUITTASTISCHE SMOOTHIE

De inhoud voor deze shake is bestemd voor twee personen

- **125 ml amandelmelk**
- **6 rijpe kersen**
- **110 gram ananas**
- **1/2 mandarijn**
- **2 theelepels honing**
- **2 tot drie druppels vanille extract**

Instructies:

Stap 1:

Schil de mango en ontdoe deze van zijn pit. Pers vervolgens een sinaasappel uit en probeer zoveel mogelijk sap te produceren. Voeg dit samen met de amandelmelk en de kokossnippers. Voeg vervolgens de overige ingredienten samen in de blender. Blender het geheel. Bewaar wel wat mango stukjes voor de topping

Stap 2:

Indien je wilt is het mogelijk een handje crushed ijs toe te voegen vor die intense coole bite.

Stap 3:

Schenk de smoothie in twee koude glazen en serveer de smoothie met wat kleine stukjes mango on top.

Spetterende fruit explosie...



