



SUPERSIMPELE PALEO SMOOTHIES

16 Snelle & Smakelijke Smoothie Recepten voor meer energie, gewichtsverlies en een strak en sterk lichaam.





BONUS

SUPERSIMPELE PALEO SMOOTHIES

www.supersimpelpaleo.nl

Team Foodie
Mitchel van Duuren
Christiaan van Delsen
Willemijn Hartman

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.



Aardbeien Shake
- 12 -



Paleo Colada
- 14 -



Mango Venkel
- 16 -



Simpel Groen
- 20 -



Bessen Bommetje
- 22 -



Courgette Bowl
- 24 -



Chocoholic
- 28 -



Pompoen pret
- 30 -



Romig Avocaatje
- 32 -



Choco Bietje
- 36 -



De Paleo Kanjer
- 38 -



Oranje met Gember
- 40 -



Zoete aardappel bowl
- 44 -



Verrassend Bloemkool
- 46 -



Melk zonder zuivel
- 50 -



Paleoocaffee
- 52 -

SMOOTHIES

Waarom passen smoothies binnen de Paleo lifestyle?

Een smoothie is een makkelijke manier om in 1 keer veel verschillende soorten voedingsstoffen binnen te krijgen.

Druk is vaak een excuus om maar niet gezond te eten. Met smoothies heb je geen excuus meer. Binnen 10 minuten heb je je smoothie to go, en je kunt 'm nog onderweg opdrinken ook :-)

Je kunt in je smoothie groenten verwerken die je niet zo lekker vind om te eten.

Bijkomend voordeel van een smoothie is dat het een goede start is van de dag waardoor je minder snel de neiging hebt om de rest van de dag ongezond te gaan snacken.

Smoothies zijn ideaal voor mensen die gezonder willen gaan leven. Het is een simpel begin wat je makkelijk vol kunt houden en wat als een houvast werkt om je eetpatroon verder op een gezonde manier uit te breiden.



1.

DE BASIS VOOR EEN SMOOTHIE

Hoe maak je nu precies een goede smoothie? Wat matcht met elkaar, welke groenten en fruit soorten kun je gebruiken, waar kun je de smoothie mee mengen?

INGREDIËNTENLIJST

Welke houdbare ingrediënten zijn altijd handig om in huis te hebben? Hier vind je de checklist!

KIES JE VLOEIBARE BASIS(150/200 ML):

Amandelmelk
Kokosmelk
Hennepmelk(homemade)
Notenmelk(homemade)
Kokoswater
Water
IJsblokjes

KIES JE GROENTJES:

Boerenkool
Spinazie
Andijvie
Bieten(voorgekookt)
Wortels
Courgette
Bloemkool(gekookt)
Pompoen(gekookt)
Zoete aardappel(gekookt)
Venkel

KIES JE FRUITJES:

Avocado	*Citroen*	*Frambozen*
Banaan	*Limoen*	*Blauwe bessen*
Mango	*Appel*	*Rode bessen*
Ananas	*Meloen*	*Bramen*
Peer	*Kiwi*	*Kersen*
Sinaasappel	*Perzik*	*Vijgen*
Grapefruit	*Nectarine*	*Pruimen*

KIES JE SUPERRRRFOOD:

Walnoten/cashewnoten, amandelen, pecannoten (1 el)	*Hennepzaad(1 el)*
Lijnzaad(1 el)	*Kaneel(1 tl)*
Amandelpasta(1 el)	*Kurkuma(1 tl)*
Rauwe Cacao poeder(1 el)	*Gember(1 tl/1 cm verse gember)*
Lucuma poeder(1 el)	*Peterselie(1/2 takjes)*
Tarwe gras poeder(1 el)	*Koriander(1/2 takjes)*
Chiazaad(1 el)	*Munt(1/2 takjes)*
	Biologische honing(1 tl)



2.

KIES JE GROENTEN, FRUIT & SUPERFOODS

Op deze manier maak je een gezonde Paleo smoothie als ontbijt of lunch!

DE BEREIDING

De paleo stappen van een goede ontbijt of lunch smoothie (1 persoon) zijn als volgt:

STAP 1:

Kies je vloeibare basis. Ga voor ongezoete amandelmelk, kokosmelk(zonder toevoegingen), kokoswater, maak zelf notenmelk of blend je smoothie heel simpel met water of een gedeelte ijsblokjes voor wat frisheid.

STAP 2:

Kies je groenten. In het overzicht heb ik al aangegeven welke groentensoorten je van tevoren even kort(10 min.) moet koken. De overige groenten goed wassen(koop het liefst biologisch) en waar nodig schillen. Wissel zoveel mogelijk af met je groenten zodat je alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt. Wees niet bang voor de hoeveelheid nitraat in bijvoorbeeld spinazie, dit is alleen het geval wanneer je de groente verhit, het kan dus absoluut geen kwaad elke dag spinazie in je smoothie te stoppen. Zorg wel dat in elke smoothie de hoeveelheid groenten/fruit in evenwicht is, of zelfs meer groenten dan fruit bevat. Dit omdat een fruit smoothie alleen wel invloed heeft op je bloedsuikerspiegel, en dan meteen niet meer zo'n goede start van de dag is. Gebruik dus altijd groenten in je smoothie die de fruitsuikers remmen.

STAP 3:

Kies je fruitsoort(en). Natuurlijk ook het liefst biologisch vanwege de bestrijdingsmiddelen. Omdat je je smoothie lekker vullend wilt maken mag je gerust 2 stuks fruit kiezen. De eerste fruitsoorten zijn hoger in calorieën, combineer 1 van deze soorten met het rijtje daarnaast. In dit smoothieboek heb ik voornamelijk gekozen voor fruitsoorten die niet seizoensgebonden zijn, maar in principe kun je in elk recept varieren met de fruitsoorten die je gebruikt. Ook diepvries fruit is een prima optie!

STAP 4:

Superfoods! Voor wat extra voedingstoffen is het altijd fijn om superfoods toe te voegen. Kun je wel wat extra eiwitten gebruiken dan kies je voor hennepzaad, zijn aminozuren belangrijk dan voeg je bijvoorbeeld een eetlepel chiazaad toe aan je smoothie. Superfoods zijn ook weer een prima optie(noten, kaneel, amandelpasta) om de suikers uit fruit te remmen.

STAP 5:

Gooi alles in de blender en mix tot een gladde smoothie :-)

HOELANG KAN IK MIJN SMOOTHIE BEWAREN?

Je kunt een smoothie makkelijk de avond ervoor klaarmaken. Drink 'm dan wel direct de volgende ochtend op en wacht niet tot de middag. Smoothies met bladgroenten vind ik daar niet echt geschikt voor, die krijgen een nare smaak. De voedingswaarde van de smoothie verminderd wel naarmate je 'm langer bewaart.



AARDBEIEN SHAKE

200 gram aardbeien (vers/bevroren - of ander fruit naar keuze)

1 bevroren banaan + 2 ijsblokjes

150 ml kokosmelk

1/4 avocado

1 takje munt (alleen de blaadjes)

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

FOODIE TIP!

Bevroren bananen zorgen voor een soort milkshake effect en geven net wat extra's aan je smoothie. Pel de bananen, snijd ze doormidden en bewaar in een plastic bakje in de vriezer.



PALEO COLADA

150 gram mango, in blokjes

150 ml kokosmelk

1/4 komkommer(met schil)

Sap van 1 limoen

1 peer, geschild

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

FOODIE FACT!

De Paleo colada! De combinatie van mango, kokosmelk, komkommer en limoen is gewoon een heerlijk fris drankje. EN doordat een komkommer voor negentig procent uit water bestaat zorgt het voor hydratatie van het lichaam, zeker dus niet overbodig in je smoothie. :-)



ROMIGE MANGO VENKEL SMOOTHIE

100 gram mango(of ananas), in blokjes

40 gram venkel(in de lengte doorsnijden)

1 citroen, geschild

100 ml kokosmelk

2 takjes peterselie

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

FOODIE TIP!

Door het toevoegen van peterselie aan je smoothie creëer je heel simpel een heel gezond drankje. Peterselie bevat veel chlorofyl dat niet alleen je bloed zuivert, maar ook de nieren, de lever en de urinewegen. Het bevordert de spijsvertering en bevat tal van vitaminen en mineralen.

CITROENEN

Ik ben fan van citroenen. Ze zorgen voor het opstarten van je lichaam na het wakker worden, daarnaast is citroen heerlijk als onderdeel van een dressing, in combinatie met kokosmelk in je smoothie of met spinazie in je detox juice!

Allereerst heel belangrijk: koop biologische citroenen. Zeker als je citroenrasp wilt gebruiken is dat echt noodzakelijk. Gewone citroenen bevatten zoveel bestrijdingsmiddelen in de schil dat de voedingsstoffen compleet verdwijnen en je in plaats daarvan gifstoffen binnen krijgt.

FIJNE FACTS

Waarom drinken veel mensen een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen 's ochtends direct na het opstaan? Het ontgift je lever en zet je vetverbranding in werking. Nog nooit gedaan? Het kan best heftig zijn op lege maag, dus bouw het rustig op! Probeer direct na het opstaan een glas te drinken, en laat er zeker een half uur tussen zitten voor je gaat ontbijten. Drink altijd met een rietje, zo voorkom je aantasting van je tandglazuur.

Citroenen lossen gal-en nierstenen op.
Ze verlagen je bloeddruk, versterken bloedvaten en gaan bloedingen tegen. Citroensap stimuleert de darmen en zorgt voor een regelmatige stoelgang, en natuurlijk is vitamine C in citroensap goed in het voorkomen van griep en verkoudheid.



SIMPEL GROEN

1/2 avocado

Een grote hand spinazie

200 gram mango

200 ml amandelmelk

1 stengel bleekselderij

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

FOODIE TIP!

Niet zo'n bananen liefhebber? Mango is altijd een goede vervanger!

Deze smoothie is een echt vitaminebommetje door de avocado, spinazie en bleekselderij. Bleekselderij wordt vaak gebruikt in detox drankjes, dit omdat het vochtafdrijvend werkt.



BESSEN BOMMETJE

200 ml amandelmelk

Grote hand verse(of bevroren) frambozen

Handje blauwe bessen

1 banaan

25 gram amandelen(klein handje)

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

FOODIE TIP!

Anti-oxidant alarm! Je zou het misschien niet zeggen, maar blauwe bessen hebben een hele belangrijke functie. Ze werken als krachtige anti-oxidant, die voorkomt ontstekingen in het lichaam. Daarnaast bevatten blauwe bessen een grote hoeveelheid vitamine A, B, C en kalium, calcium en fosfor.



COURGETTE BOWL

1/2 courgette(met schil)

1 banaan

50 gram cashewnoten(handje)

Sap en rasp van 1 limoen

100 gram kokosmelk

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

FOODIE TIP!

Smoothie bowl; waarom altijd je smoothie drinken wanneer je hem ook gezellig uit een kom kunt eten? In principe kun je dit toepassen op elke smoothie, meng de ingredienten dan met minder 'vloeibaars'.

Aftoppen met lekker wat noten, superfoods of framboosjes!

BANANEN

Bananen passen echt wel binnen het Paleo dieet, het zijn namelijk echte superfoods en daar houden wij van.

Bananen bevatten tryptofaan, dit is een eiwit dat je lichaam omzet naar serotonine. Serotonine kun je maar het beste zoveel mogelijk aanmaken, want daar wordt je dolgelukkig van! Bananen zijn dus ook goed voor vrouwen die last van PDS hebben. Serotonine verbetert je stemming, je voelt je relaxter en je slaapt als een roosje.

Voor de actieve sporters: eet 2 bananen voor je workout en je krijgt een acute energy boost zonder dat het je bloedsuiker acuut omhoog laat schieten. De koolhydraten uit bananen gebruik je als glucose om te kunnen pieken in je workouts.

Eet je teveel bananen en verbruik je te weinig energie, dan worden de koolhydraten opgeslagen als vet (bij een te hoge energie inname) daar komt dus ook de term “bananen zijn dik makers vandaan”. Blijf je lekker in beweging dan passen bananen prima in je eetpatroon :-)

Bananen zorgen mede voor de productie van de witte bloedcellen, door de hoge dosis vitamine B-6. Heb je last van bloedarmoede? Bananen zitten bomvol ijzer! Bananen bevatten heel veel kalium en zorgen daarom voor een lagere bloeddruk en verminderen de kans op een hart aanval en beroerte. Bananen bevatten veel antioxidanten en helpen je lichaam te beschermen tegen radicalen. Bananen werken als natuurlijke maagzuurremmer en beschermen tegen maagzweren.



CHOCOHOLIC

1/2 avocado

1 banaan

2 el rauwe cacao poeder

2 medjool dadels(ontpit)

Scheut kokosmelk

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

FOODIE TIP!

Je kunt dit chocolade feestje zowel eten als drinken. Wil je heerlijk je glas of kom uitlepelen dan laat je de kokosmelk gewoon weg!

Rauwe cacao poeder zit bomvol antioxidanten, maar je kunt rauwe cacao poeder alleen gebruiken in koude gerechten anders gaan de werkzame stoffen verloren.



POMPOEN PARTY

150 gram pompoen, in blokjes

1 rijpe peer, geschild

200 ml amandelmelk/hennepmelk

1 tl vanille-extract

1 tl kaneel

1 el amandelpasta

1. Ga je voor makkelijk dan koop je kant en klare pompoen blokjes, anders moet je even hulptroepen inschakelen om je pompoen schoon te maken ;-)
2. Kook de pompoen kort (10 min.), giet af en mix daarna samen met de andere ingrediënten tot een heerlijk herfstdrankje.

FOODIE TIP!

Pompoen zou je misschien niet zo snel in je smoothie gebruiken, maar het is supergezond en zorgt voor een heerlijke zoete smaak! Pompoenen versnellen de spijsvertering, bevatten caroteen dat wordt omgezet in vitamine A, verhogen de weerstand en bestrijden problemen met gal en lever.



ROMIG AVOCAATJE

Sap van 2 perssinaasappels

2/3 avocado

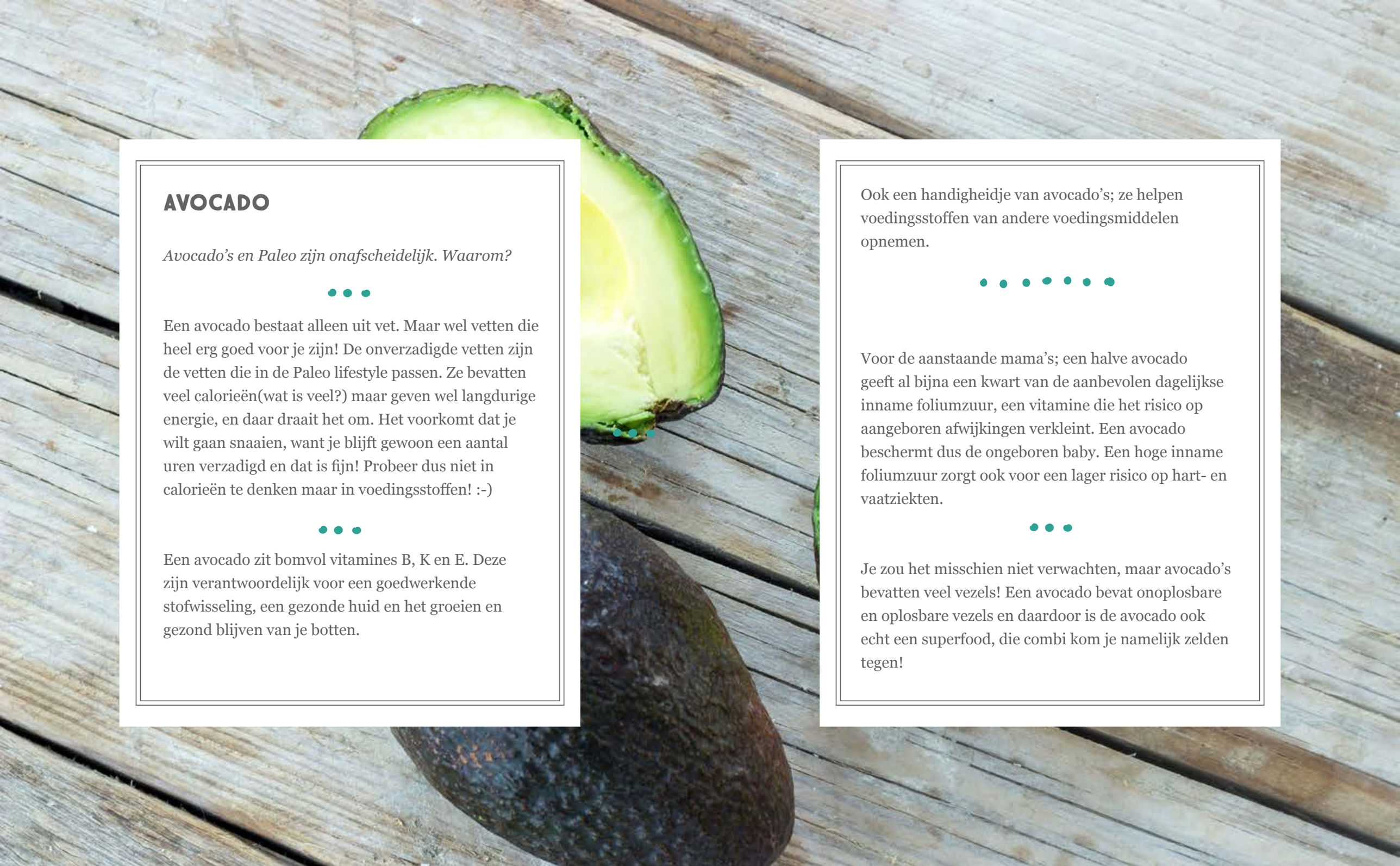
1/2 citroen, geschild

100 gram mango, in blokjes

1. Pers de sinaasappels apart uit en doe samen met overige ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.

FOODIE FACT!

Dit is wel een van onze favorieten. Een hele simpele maar smaakvolle en vullende smoothie, bomvol goeds!



AVOCADO

Avocado's en Paleo zijn onafscheidelijk. Waarom?

Een avocado bestaat alleen uit vet. Maar wel vetten die heel erg goed voor je zijn! De onverzadigde vetten zijn de vetten die in de Paleo lifestyle passen. Ze bevatten veel calorieën(wat is veel?) maar geven wel langdurige energie, en daar draait het om. Het voorkomt dat je wilt gaan snaaien, want je blijft gewoon een aantal uren verzadigd en dat is fijn! Probeer dus niet in calorieën te denken maar in voedingsstoffen! :-)

Een avocado zit bomvol vitamines B, K en E. Deze zijn verantwoordelijk voor een goedwerkende stofwisseling, een gezonde huid en het groeien en gezond blijven van je botten.

Ook een handigheidje van avocado's; ze helpen voedingsstoffen van andere voedingsmiddelen opnemen.

Voor de aanstaande mama's; een halve avocado geeft al bijna een kwart van de aanbevolen dagelijkse inname foliumzuur, een vitamine die het risico op aangeboren afwijkingen verkleint. Een avocado beschermt dus de ongeboren baby. Een hoge inname foliumzuur zorgt ook voor een lager risico op hart- en vaatziekten.

Je zou het misschien niet verwachten, maar avocado's bevatten veel vezels! Een avocado bevat onoplosbare en oplosbare vezels en daardoor is de avocado ook echt een superfood, die combi kom je namelijk zelden tegen!



CHOCO BIETJE

2 middelgrote voorgekookte bietjes

1 banaan

100 gram bevroren bramen(of kersen/blauwe bessen)

100 ml kokosmelk + 100 ml water

2 medjool dadels(ontpit)

2 el rauwe cacao poeder

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

FOODIE TIP!

Bieten zitten bomvol vitaminen en mineralen. Fanatieke duursporter? Bieten bevorderen je uithoudingsvermogen en prestatie! In combinatie met de dadels en cacao poeder wordt het gewoon een chocolade feestje. :-)



PALEO KANJER

2 grote handen spinazie

40 gram venkel, gesneden

1 banaan

1 appel

Halve citroen, geschild

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

FOODIE FACT!

Stiekem hoort deze smoothie bij de juices. :-) Ik heb de ingrediënten namelijk eerst gejuiced, en toen de banaan toegevoegd en gemixt in de blender. Dan krijg je een heel goed verteerbaar sapje, met wat extra vulling door de banaan! Je kunt dit ook prima in de blender doen, voeg dan 150 ml water toe.



ORANJE MET GEMBER

100 gram wortels

Sap van 2 perssinaasappels

Sap van een halve citroen

100 gram mango, in blokjes

1 tl kurkuma

1 tl gember

1 tl rauwe biologische honing

1. Pers de sinaasappels uit, doe samen met de andere ingrediënten in de blender en mix tot een gladde smoothie.
2. Is je smoothie te dik voeg dan wat water toe.

FOODIE TIP!

De sterke eigenschappen van honing, gember en kurkuma maken deze smoothie niet alleen tot een smaaksensatie maar zorgen ook voor een booooost van je gezondheid!

KURKUMA

Op zoek naar inspiratie kom ik soms op nog niet eerder ontdekte superfoods, en kurkuma is er daar 1 van.

Kurkuma(ook wel koenjit of geelwortel) is een wortel. Het bestaat in gedroogde(poeder) vorm en net als gember kun je het ook vers kopen(helaas wel zeldzaam, vaak alleen bij toko's). Het bestaat zoals zoveel dingen al eeuwen, maar niet eerder kwamen de gezondheidsvoordelen zo duidelijk naar voren als nu.

Kurkuma werkt ontstekingsremmend, helpt bij het verteren van vet, beschermt je lever tegen gifstoffen en bevordert je spijsvertering.

Curcumin(de werkzame stof in kurkuma) werkt beschermend tegen kanker, hart- en vaatziektes, diabetes, Parkinson en Alzheimer.

Maar niet alleen dat, bij kanker blokkeert het bijvoorbeeld in een aantal gevallen de groei van kankercellen. Ga je specifiek kijken naar het aantal kanker gevallen in Amerika en in India(veelgebruiker van Kurkuma) dan is deze in Amerika 3 keer zo hoog. Stof tot nadenken. Voor Alzheimer is curcumin zelfs één van de weinige alternatieven die kunnen helpen bij het remmen van het proces, en dat maakt gelijk duidelijk hoe bijzonder dit kruid is.

Gebruiksaanwijzing: de gedroogde(poeder) vorm kun je overal in gebruiken. In je thee, smoothies, soepen, curry's of in salades. Kurkuma heeft een bittere smaak, ga dus niet te enthousiast met hoeveelheden strooien.



ZOETE AARDAPPEL BOOWL

2 middel zoete aardappels(handpalm grootte)

200 ml kokosmelk

2 tl kaneel

1 tl amandel/vanille-extract

2 rijpe bananen

2 medjool dadels

1. Schil de zoete aardappels.
2. Kook ze 10 minuten en giet af.
3. Mix de aardappels dan samen met de banaan en de overige ingrediënten in de blender en klaar is je smoothie bowl!

FOODIE TIP!

Ontbijtje voor 2! *Dit is een ideaal ontbijt als je een lange dag voor de boeg hebt of juist net terugkomt van je hardlooprondje. Waarom zoete aardappel? Bomvol vitaminen en mineralen en in verhouding met de gewone aardappel een veel lagere GI, dus je hebt geen last van bloedsuikerstijging.*



VERRASSENDE BLOEMKOOL PAP

300 gram bloemkool

150 ml kokosmelk

1 tl vanille-extract

2 rijpe bananen

1. Maak de bloemkool schoon en kook in 10 minuten beetgaar.
2. Stop samen met de andere ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een gladde pap.
3. Wil je liever een smoothie dan voeg je wat meer kokosmelk toe.

FOODIE TIP!

Bloemkoolpap voor 2! *Kook een hele bloemkool en bewaar in een afgesloten bakje in de koelkast(kan tot wel 4/5 dagen). Zo heb je meerdere dagen profijt van je bloemkool en heb je heel snel een lekker ontbijtje voor je neus staan! Ook lekker om te serveren met verse mango, kersen of aardbeien.*

BLOEMKOOL

Wat denk je van bloemkoolpap, een pizzabodem van bloemkool of bloemkoolrijst? Ik vond bloemkool belangrijk genoeg om 'm toe te voegen aan dit superfood rijtje. Bloemkool in een smoothie of juice is misschien niet voor de hand liggend, maar het combineert echt heerlijk!

Bloemkool zit bomvol met vitamine C. Je zou het niet verwachten maar je hoeft maar 125 gram bloemkool te eten per dag om aan je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te komen! Daarnaast bevat bloemkool veel mineralen.

Als je van mening bent dat je met het Paleo dieet te weinig calcium binnen krijgt, eet je gewoon lekker een bloemkooltje.

Bloemkool bevat veel calcium(de groente met het hoogste percentage calcium), en er zitten stoffen in die het lichaam helpen calcium op te nemen. Feitje: de groene bladeren om de bloemkool bevatten de meeste calcium en zijn ook gewoon eetbaar.

Heb je gevoelige darmen dan zul je merken dat je best last kunt hebben van krampen oid na het eten van bloemkool, bloemkool bevat namelijk veel vezels. Doordat het de spijsvertering bevordert helpt bloemkool tegen de ziekte van crohn. Daarnaast helpt het ook tegen andere stofwisselingsziekten waaronder chronische ontstekingen van het maag-darmkanaal, het prikkelbaredarmsyndroom en het stofwisselingsyndroom.



MELK ZONDER ZUIVEL

Voor 1 liter 'melk zonder zuivel':

1 liter water

7 el hennepzaadjes

2 tl kaneel

1 el honing

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot de hennepzaadjes melk zijn geworden.
2. Leg een theedoek in een kom en laat de melk erin lopen terwijl je de punten van de doek bijelkaar houd, je zeeft de melk op deze manier.
3. Knijp het laatste restje uit de theedoek goed uit met je handen en bewaar in een afgesloten fles in de koelkast(tot 4/5 dagen).

FOODIE FACT!

Ik kwam op dit ideetje toen ik wat afwisseling wilde in de 'melk soorten' die we gebruiken in smoothies. Hennepmelk is simpel te maken en redelijk budgetvriendelijk :-).
Het heeft wel een meer overheersende smaak als amandelmelk, maar met de juiste ingrediënten is het echt heerlijk! Ben je kokosmelk even beu, dan kan dit prima als vervanger!



PALEOOCAFFEE

1 klein kopje verse koffie (150 ml)

1 banaan

1 el amandelpasta

1 tl vanille-extract

3 cardamom peultjes

1. Zet een kopje koffie.
2. Doe de koffie in de blender samen met banaan, amandelpasta, vanille-extract en de cardamom en mix tot een heerlijke Paleo koffie!

FOODIE TIP!

Cardamom is een kruid en familie van gember. Het heeft een sterke unieke smaak en een hele krachtige geur. De smaak is bitter en zoet tegelijk en is heerlijk in combinatie met vanille en koffie. Cardamom kun je bij de gedroogde kruiden in je supermarkt vinden. Zelfs als je niet echt gek bent op koffie is dit een feestje!