

ZOMERSE *smoothies*



15
GRATIS
HEERLIJKE
RECEPTEN

gezondheidsnet.nl
nummer 1 in gezondheid

Voorwoord

Bijna iedereen houdt van smoothies. Ze zijn makkelijk en zitten boordevol vitamines en mineralen. Lekker als ontbijt of tussendoortje. En wanneer je in het weekend de ingrediënten voor de hele week snijdt en in de vriezer doet, kost het 's ochtends ook vrijwel geen moeite.

Wij selecteerden 15 heerlijke smoothierecepten om inspiratie op te doen. Wat dacht je van een power smoothie met havermost en bosbessen? Of probeer eens een van de populaire groene smoothies.

Eet smakelijk!

Inhoud

Groene smoothie van spinazie en banaan	4
Bosbessensmoothie met havermost	5
Moerbei dadelsmoothie	8
Meloensmoothie met gember	10
Gele smoothie met ananas	11
Mangosmoothie met nootmuskaat	14
Aardbeiensmoothie	15
Bietensmoothie met appel	18
Avocadosmoothie met sinaasappel	19
Broccolisoothie met komkommer	22
Watermelosmoothie met granaatappel	23
Grapefruitsmoothie met spinazie	26
Cacoasmoothie met banaan	27
Bleekselderijsmoothie	30
Wortelsmoothie met bleekselderij	31



Groene smoothie van spinazie en banaan

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 150 gram verse spinazie
- 2 bevroren bananen
- 300 ml yoghurt
- 25 gram sesamzaadjes

Was de spinazie en snijd de bevroren bananen in stukken. Doe de yoghurt in de blender en voeg de banaan, de spinazie en het sesamzaad toe. Blender tot het een egale massa is en verdeel het over twee grote glazen.

Bosbessensmoothie met havermout

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 200 gram bosbessen
- 8 eetlepels yoghurt
- 6 eetlepels havermout

Week de havermout in 100 milliliter kokend water en laat dit afkoelen. Snijd de banaan in stukjes. Pureer de havermout met het water, de yoghurt, de banaan en de bosbessen tot een glad mengsel. Roer er eventueel nog wat honing door.





Moerbei dadelsmoothie

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 120 gram moerbeien
- 0,25 liter amandelmelk
- 2 dadels (zonder pit)
- 1 handje ijsblokjes

Doe de moerbeien met de amandelmelk en de dadels in de blender en mix dit tot een glad geheel. Gebruik je geen bevroren moerbeien, dan is het lekker om er nog een handje ijsklontjes door te doen. Verdeel over twee grote glazen.



Meloensmoothie met gember

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 240 gram honingmeloen
- 1 grote kiwi
- 1/2 banaan
- 60 ml druivensap
- 80 ml citroensorbetijs
- 1/2 theelepel gembersiroop
- Twee eetlepels limoensap
- Handje ijsklontjes

Maak de meloen schoon, halveer deze en snijd in stukjes. Schil de kiwi en snijd deze fijn. Snijd ook de banaan in plakjes. Doe het fruit samen met het druivensap, de gember, het limoensap en het ijs in de blender. Voeg eventueel nog een handje ijsklontjes toe.

Tip: Maak deze smoothie voor de afwisseling ook eens met een galiameloen of cantaloupe.

Gele smoothie met ananas

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 1/2 ananas
- 1 mango
- 200 ml kokoswater

Slacht de ananas en snijd hem in tweeën. leg één helft in de koelkast en snijd de andere helft door midden. Snijd het harde middenstuk van boven naar beneden weg. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Top het fruit samen met het kokoswater in de blender. Mix het tot een glad mengsel en verdeel dit over twee glazen.

Tip: Rauwe ananas en zuivel gaan niet samen. Ananas bevat enzymen die de eiwitten uit de zuivel afbreken, hierdoor krijg je een zeer bittere smaak.





Mangosmoothie met nootmuskaat

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 1 mango
- 240 ml kokoswater
- Snufje nootmuskaat

Schil de mango en verwijder het vlees van de pit. Snijd dit in kleine stukjes en doe het met het kokoswater in de blender. Voeg er nootmuskaat naar smaak aan toe en blender tot het een glad geheel is. Verdeel het mengsel over twee glazen.

Aardbeensmoothie

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 200 gram aardbeien
- 2 rijpe bananen
- 200 gram Griekse yoghurt
- 20 ml halfvolle melk

Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze in stukjes. Pel de bananen en snijd ze in plakjes. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot je een glad mengsel hebt. Verdeel over twee grote glazen.

Tip: Voeg eventueel wat gebroken lijnzaad of chiazaad toe.





Bietensmoothie met appel

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 2 appels
- 1 stengel bleekselderij
- 1/4 komkommer
- 1 rode biet
- 1/2 liter water

Was de biet, maar laat de schil eromheen. Snijd in stukken. Snijd ook de komkommer en de bleekselderij in stukjes. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd in stukken. Doe de ingrediënten samen met het water in de blender en meng tot het een glad geheel is.

Tip: Ook lekker met wat spinazie erbij.

Avocadosmoothie met sinaasappel

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 1 avocado
- 1 banaan
- 2 sinaasappels
- 200 ml melk
- 100 ml yoghurt

Snijd de avocado doormidden en wip de pit eruit met een lepel. Lepel het vruchtvlees eruit en snijd in stukken. Schil de sinaasappels en de banaan en snijd in stukken. Doe alles samen met de melk en de yoghurt in de blender en mix tot het een glad mengsel is. Avocado verkleurt snel, dus drink de smoothie direct na bereiding op.





Broccolismoothie met komkommer

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 400 ml water
- 3 handen verse spinazie
- 1 klein stronkje broccoli
- 1/2 komkommer
- 2 bosuitjes
- Verse munt

Was de spinazie en doe in de blender. Snijd de komkommer, de bosuitjes en de broccoli en doe samen met de andere ingrediënten en het water in de blender. Voeg munt toe naar smaak. Mix tot het glad is en verdeel over twee glazen.

Tip: Tarwegraspoeder kun je aan bijna elke groene smoothie toevoegen.

Watermeloesmoothie met granaatappel

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 1 granaatappel
- 1 appel
- 1/2 watermeloen
- 400 ml water
- Handje ijsklontjes

Snijd de granaatappel doormidden en haal de pitjes eruit door met een pollepel op de schil te kloppen. Doe de pitjes in de blender. Schil de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in stukken en voeg samen met de kleingesneden watermeloen toe aan de blender. Voeg het water toe en de ijsklontjes. Mix tot een glad geheel.

Tip: Maak met een watermeloen leuke vormpjes. Rijg ze aan een prikker voor een extra feestelijk effect!





Grapefruitsmoothie met spinazie

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 1 rode grapefruit
- 100 ml water
- 100 ml Griekse yoghurt
- 1 eetlepel honing
- Drie handen verse spinazie

Schil en halveer de grapefruit. Verwijder de pitjes, snijd in stukken en doe het fruit samen met de spinazie, het water en de yoghurt in de blender. Meng tot het een glad geheel is. Voeg naar smaak honing toe.

Cacaosmoothie met banaan

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 2 bananen
- 1 theelepel vanillepoeder
- 2 eetlepels (rauwe) cacao
- 400 ml amandel- of sojamelk
- Snufje zeezout
- Klein handje rauwe cacao nibs

Pel de bananen en snijd ze in stukken. Doe ze met de vanillepoeder, de cacao, de amandelmelk, de cacao nibs en het zeezout in de blender. Meng tot het een glad geheel is en verdeel over twee glazen.

Tip: Doe er ook eens een handje gojibessen door.





Bleekselderijsmoothie

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 400 ml water
- 6 stengels bleekselderij
- 3 handen rucola
- 1 avocado
- 1 citroen
- 1/2 komkommer
- Stukje verse gember

Snijd de bleekselderij in stukken en doe ze met de rucola in de blender. Halveer de avocado, haal de pit eruit en doe het vruchtvlees in stukjes in de blender. Voeg de geschilde, gesneden citroen toe en de komkommer in stukjes. Doe de gember en het water erbij en blender tot het een gladde massa is.

Tip: Laat de blaadjes aan de stengels van de bleekselderij zitten. Dit geeft extra smaak.

Wortelsmoothie met bleekselderij

Voor 2 personen

Ingrediënten:

- 8 wortels
- 4 stengels bleekselderij
- 1/2 citroen
- 3 cm verse gember
- 400 ml water

Rasp de wortels en was de bleekselderij. Snijd ze in stukken en doe ze in de blender. Schil de halve citroen en doe ook die in de blender, samen met de gember. Voeg het water toe en meng tot een egale massa. Verdeel over twee glazen.

Tip: Ook lekker met amandelmelk.



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op www.gezondheidsnet.nl vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien **gratis digitale boekjes met gezonde recepten!**

www.gezondheidsnet.nl