

15 Groene Smoothies

Voor Een Betere Gezondheid



Marijke Helswieg

Blenden voor een betere gezondheid

Gezonde strategieën voor de drukke levensstijl van tegenwoordig

INHOUDSOPGAVE

De vijf belangrijkste gezondheidsvoordelen van blenden	4
1. Blenden behoudt de gezonde, natuurlijke vezels	4
2. Blenden verhoogt de consumptie van groenten en fruit.....	5
3. Blenden maakt het gemakkelijk om nieuwe, gezonde voeding te proberen.....	5
4. Blenden vermindert de kans dat je je voedsel omzet in vet.....	5
5. Blenden maakt het makkelijker om slimmere, snellere maaltijden te maken	5
Waarom is blenden perfect voor een drukke levensstijl?	6
De vijf hardnekkigste mythen over blenden ontkracht	7
1. Voedsel dat je moet kauwen is beter voor je spijsverteringskanaal	7
2. Een blender van een goede kwaliteit is super duur	7
3. Een smoothie uit de winkel is net zo gezond als de smoothie die ik thuis blend.....	7
4. Het maken van sap is gezonder dan blenden.....	7
5. De hitte van de motor in de blender doodt de gezonde enzymen in voedsel.....	8
Betrek de kinderen bij het blenden	8
Begin er nu beter uit te zien en je beter te voelen	9
Gezonde smoothie recepten	9
15 heerlijke smoothie combinaties::.....	9
<i>Appel-boerenkool smoothie.....</i>	9
<i>Perzik-mango smoothie.....</i>	11
<i>Kersen-limoen smoothie.....</i>	10
<i>Frambozen-bosbessen smoothie.....</i>	11
<i>Ananas smoothie.....</i>	11
<i>Papaya punch smoothie</i>	12
<i>Citrus-peer smoothie.....</i>	13
<i>Groene grapefruit smoothie.....</i>	13
<i>Bevroren druiven smoothie.....</i>	14
<i>Groene appel smoothie.....</i>	19
<i>Aardbeien-bananen smoothie.....</i>	16
<i>Heerlijke bessen smoothie</i>	21
<i>Gember-wortel smoothie.....</i>	17
<i>Aardbeien-watermeloen smoothie.....</i>	23
<i>Bieten & bessen smoothie</i>	24

Blenden voor een betere gezondheid

Gezonde strategieën voor de drukke levensstijl van tegenwoordig

Zal ik je een geheimje vertellen?

Een betere gezondheid en een slankere, aantrekkelijkere lichaamsbouw zijn gemakkelijker te bereiken dan je denkt.

Het goede nieuws is dat je alles wat je nodig hebt om te kunnen beginnen waarschijnlijk al hebt. Zo niet, dan zijn wat onderzoek en een kleine investering (in vergelijking met de hoog oplopende medische facturen door een slechte gezondheid) alles wat je nodig hebt om te kunnen beginnen met het leven van een gezondere, gelukkigere levensstijl.

Wanneer je besluit om deze blijvende levensstijlverandering te maken, is een goede blender één van de belangrijkste hulpmiddelen die je in je arsenaal kunt hebben. Wanneer deze correct wordt gebruikt, kan dit veelzijdige en gebruiksvriendelijke keukenapparaat levensveranderende resultaten leveren. Net als bij de meeste andere dingen in het leven, bepaalt wat er in je blender gaat ook het resultaat dat je krijgt. Dus, in plaats van calorierijke milkshakes of cocktails met ijs te maken, kun je je investering gebruiken om heerlijke en voedzame smoothies van groenten en fruit en smakelijke soepen te bereiden.



Voordat je het weet, voel je je dan snel beter, zie je er beter uit en heb je meer energie om de uitdagingen, die je in het dagelijks leven tegenkomt, aan te kunnen.

Zodra je lichaam de juiste voedingsmiddelen krijgt, zul je verbaasd staan hoe snel je positieve resultaten zult zien. Met een goede blender zul je merken dat je meer gezonde groenten en fruit in je dieet zult gaan opnemen. Het vervangen van zelfs één maaltijd per dag met een heerlijke smoothie van vers of bevroren fruit en groenten kan een groot verschil maken in je algemene gezondheid.

Je moet nu niet denken dat je het vaste voedsel waarvan je houdt, helemaal moet elimineren

wanneer je begint met het blenden. In feite zijn de juiste vaste voedingsmiddelen een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Maar de ongelooflijke gezondheidsvoordelen, die voortvloeien uit het blenden, zijn een welkome aanvulling op een evenwichtig dieet met vaste voedingsmiddelen.

Wil je graag het volgende hebben?

- Een sterker immuunsysteem
- Een snellere, scherpere geest
- Een slank en aantrekkelijk lichaam
- Een gezondere, jongere huid en mooier haar
- Een verhoogde energie
- Een betere gezondheid van je hart

Het goede nieuws is dat je van al deze voordelen kunt profiteren wanneer je dagelijks meer verse groenten en fruit aan je dieet toevoegt. Een goede blender maakt het gemakkelijk om dit te bereiken.



De vijf belangrijkste gezondheidsvoordelen van blenden

Je hebt wellicht wel opgemerkt dat sappen in de afgelopen jaren extreem populair zijn geworden. De belangrijke voedingsvezels in groenten en fruit worden echter tijdens het persproces verwijderd. Dit is niet het geval wanneer je ervoor kiest om, in plaats van er sap van te maken, je ingrediënten te mengen. Zoals je hieronder zult zien, is dit slechts één van de voornaamste voordelen van het blenden van vers fruit.

Vijf belangrijke gezondheidsvoordelen van blenden

1. Blenden behoudt de gezonde, natuurlijke vezels

Sap maken is geweldig om de gezonde voedingsstoffen, enzymen en mineralen uit groenten en fruit te kunnen halen, maar helaas verwijdert het proces van het maken van sap ook de meeste voedingsvezels, die in deze ingrediënten worden gevonden. Bij blenden krijg je toch de voordelen van een sap terwijl je ook 100% van de voedingswaarden behoudt.

Dit is belangrijk omdat deze vezels essentieel zijn om je darmen goed te kunnen laten functioneren. Het helpt je om alle voedingsstoffen, die je via je dieet binnenkrijgt, te kunnen opnemen, het vermindert het risico op het krijgen van gevaarlijke ziekten en het helpt je om je

bloedsuikerspiegel te stabiliseren.

Kortom, met blenden behoud je alle natuurlijke vezels die de natuur te bieden heeft.

2. Blenden verhoogt de consumptie van groenten en fruit

Veel artsen en fitness deskundigen zijn het erover eens dat volwassenen elke dag minstens 5 of 6 porties groenten en fruit moeten binnenkrijgen. In de drukke maatschappij van tegenwoordig is dat niet altijd mogelijk. Blenden maakt het veel gemakkelijker om elke dag de minimaal aanbevolen hoeveelheid fruit en groente binnen te krijgen.

3. Blenden maakt het gemakkelijk om nieuwe, gezonde voeding te proberen

Het is zo makkelijk om qua voeding vast te komen zitten in een routine. We hebben allemaal de neiging om steeds hetzelfde voedsel te eten omdat het sneller en gemakkelijker is dan iets nieuws te zoeken en te proberen. Dit is niet noodzakelijkerwijs iets slechts, maar onderzoek toont aan dat het toevoegen van afwisseling aan je dieet je metabolisme kan versterken. Het helpt je ook om alle verschillende mineralen, phytonutriënten en vitamines, die je lichaam nodig heeft, binnen te krijgen. Blenders maken het makkelijk om een bijna eindeloos aantal creatieve voedselcombinaties uit te proberen zodat je gemakkelijk nieuwe voedingsmiddelen in je dagelijkse levensstijl kunt opnemen.

4. Blenden vermindert de kans dat je je voedsel omzet in vet

Je lichaam is ontworpen om voedsel zo snel en efficiënt mogelijk te verteren. Zoals je je zou kunnen voorstellen, heeft je lichaam meer tijd nodig om vast voedsel af te breken dan vloeistoffen. Als gevolg daarvan heeft je lichaam ook meer tijd om bepaalde vaste voedingscomponenten om te zetten in vet. Dat is niet het geval bij gemengde vloeistoffen, dranken en soepen.

Eigenlijk werkt je blender dus als een zeer efficiënt extern spijsverteringsstelsel. Het maakt van vast voedsel een snel verteerbare vloeistof. Hierdoor profiteert je lichaam ook sneller van de gezondheidsvoordelen dan wanneer je veel vast voedsel eet. Omdat je je lichaam voedsel geeft wat snel te verteren is, heeft het maar heel weinig tijd om het voedsel om te zetten in vet.

5. Blenden maakt het makkelijker om slimmere, snellere maaltijden te maken

In slechts een paar minuten kun je een hele hoop soorten gezonde groenten en fruit in voedingsrijke, heerlijke dranken vermengen. Dus alles wat je hoeft te doen, is verse groenten en fruit bij de hand te hebben om zo slimmere maaltijd keuzes te kunnen maken. Bovendien kost het blenden zeer weinig tijd en hoef je ook maar minimaal op te ruimen in vergelijking met het voorbereiden, het koken en het eten van vaste voedingsmiddelen. Dit betekent dat je meer tijd kunt besteden aan het doen van andere activiteiten.



Waarom is blenden perfect voor een drukke levensstijl?

Een gebrek aan vrije tijd is een grote uitdaging die veel volwassenen tegenwoordig beïnvloedt. Misschien heb je wel eens gehoord dat iemand zoiets zei als 'Er zitten nooit genoeg uren in een dag' of 'Ik lijk nooit genoeg tijd te hebben om de dingen te doen die ik wil doen'. Misschien zijn dit ook woorden die je zelf wel eens hebt gezegd.

Gelukkig is het blenden van gezonde brouwsels super snel en gemakkelijk en daarom is het ook

zo perfect voor jouw drukke levensstijl.

Het kost tijd om maaltijden met vast voedsel voor te bereiden, te koken en op te eten van. Dan is er nog het opruimen en het afwassen, wat vaak net zolang duurt, zo niet langer, dan het opeten van de maaltijd die je hebt bereid. **Het drinken van gezonde dranken kost je maximaal een paar minuten.** Het opruimen vereist weinig moeite en veel blenders kunnen tegenwoordig zelfs gewoon in de afwasmachine.

Blenden kan je elke week 5 tot 10 uur besparen.

Je kunt je gezonde soepen, drankjes of bevroren lekkernijen alvast van tevoren maken en opslaan in je vriezer en koelkast, zodat je ze op een later moment kunt consumeren. Dit maakt het zoveel makkelijker om gezonde levensstijlgewoonten aan te nemen aangezien je nu extra tijd hebt die je kunt besteden aan het doen van oefeningen en leuke lichamelijke activiteiten.

Veel fitness professionals en gezondheidsdeskundigen zijn het erover eens dat je elke week een minimum van drie sessies van 20 tot 30 minuten van gematigde lichaamsbeweging in je schema moet inplannen, zodat je in vorm komt en fit blijft. Voor de beste resultaten moet je ook goed eten.

Er is vrijwel geen limiet voor de voedingsmiddelen en dranken die je kunt maken met een veelzijdige, hoogwaardige blender. Aangezien het blenden weinig tijd kost en omdat opruimen en afwassen bijna niet nodig zijn, houd je meer vrije tijd over die je kunt besteden aan het doen van oefeningen of bewegen. Om deze redenen is blenden een ideale manier om een gezondere levensstijl te bereiken.

De vijf hardnekkigste mythen over blenden ontkracht

Helaas krijgt het blenden soms een slechte naam en dit wordt veroorzaakt door verkeerde informatie. Dus laten we even de tijd nemen en wat misverstanden over het blenden voor eens en voor altijd recht te zetten.

1. Voedsel dat je moet kauwen is beter voor je spijsverteringskanaal

De reden waarom we eten koken, is om het zacht en gaar te maken zodat je het gemakkelijker kunt doorslikken en verteren. Je blender kauwt eigenlijk voor jou, waardoor de gezonde enzymen, voedingsstoffen en natuurlijke mineralen vrijkomen en sneller worden opgenomen in je lichaam.

Bovendien hoeft het toevoegen van geblend voedsel aan je dieet natuurlijk niet te betekenen dat je het vaste voedsel volledig moet elimineren. Verre van dat zelfs. In feite zijn er een aantal gezonde vaste voedingsmiddelen, zoals kipfilet of zeevruchten, die echt niet smakelijk zouden zijn in drankjes.

2. Een blender van een goede kwaliteit is super duur

Blenders variëren in prijs en er zijn blenders van € 20 tot ruim € 1.000 te koop. In deze ruime prijsklasse zijn er veel hoogwaardige blenders te vinden, die een goede mix van kracht, veelzijdigheid en functionaliteit bieden. Je hoeft niet meer geld uit te geven dan je kunt missen om van de vele gezondheidsvoordelen van het blenden te kunnen profiteren.

3. Een smoothie uit de winkel is net zo gezond als de smoothie die ik thuis blend

Wist je dat het belangrijkste ingrediënt in de meeste kant-en-klare smoothies kunstmatig appelsap en ananassap is? Om kosten te besparen en om een grotere winst te kunnen maken, kopen de producenten van smoothies vaak goedkope kunstmatige gearomatiseerde dranken, met extreem hoge suikergehaltes, om de basis te vormen voor jouw vermeende gezonde smoothie. Thuis kun je zelf kiezen welke natuurlijke ingrediënten je gebruikt om je eigen heerlijke en gezonde dranken mee te blenden.

4. Het maken van sap is gezonder dan blenden

Zowel het maken van sap als het blenden zijn allebei gezonde dingen om te doen. Zoals al eerder gezegd, is blenden toch iets gezonder omdat het de gezonde voedingsvezels behoudt die wel verloren gaan tijdens het proces van het maken van sap.

5. De hitte van de motor in de blender doodt de gezonde enzymen in voedsel

Enzymen gaan niet dood, tenzij ze oververhit worden. Voedsel moet een temperatuur van 50°C bereiken voordat de enzymen worden vernietigd. Dit gebeurt niet tijdens het blenden. Zorg ervoor dat je nooit "te ver door blend", wat betekent dat je de tijd voor bladgroenten en andere delicate groenten en fruit beperkt.

Betrek de kinderen bij het blenden

De meeste kinderen vinden het geweldig om te blenden.

Denk er eens over na... *Welk kind houdt er nu niet van een goed wetenschappelijk experiment?* Ze houden ervan om voedsel en vloeistoffen te zien ronddraaien, omdat ze zo hun creaties voor hun ogen zien veranderen.

Gebruik deze natuurlijke nieuwsgierigheid in je voordeel. Betrek je kinderen door hen zelf hun favoriete groenten en fruit te laten kiezen als je boodschappen doet. Als je dan thuiskomt, kunnen ze je helpen om de lekkere combinaties te creëren en dan kun je samen van het gezonde voedsel genieten.

Blenden is ook een geweldige kans om de kinderen wat te leren. Je kunt je kind bijvoorbeeld laten zien hoe je de blender schoonmaakt en op de juiste manier opbergt als je klaar bent.

Je kunt deze activiteit ook gebruiken om de originaliteit, de creativiteit en de onafhankelijkheid van je kinderen te bevorderen. Wanneer je je jonge kind, natuurlijk wel onder toezicht, het bedienen van de blender toevertrouwt, zul je onmiddellijk en boost in het zelfvertrouwen en het creatieve denken opmerken.

Kortom, blenden is een veilige, eenvoudige en leuke activiteit om samen met je kinderen van te genieten. Als een toegevoegde bonus kunnen de gezondheidsvoordelen van blenden ook de deur openen naar het leven van een gezonde levensstijl en het maken van gezonde keuzes.

Begin er nu beter uit te zien en je beter te voelen

Waar wacht je nog op? Begin met behulp van dit eenvoudige keukenapparaat je droomlichaam te krijgen. Je nieuwe gezonde levensstijl en alle beloningen die het je oplevert wachten nu op jou.

Je huid en haar zullen jonger en gezonder zijn. Je zult je ook mentaal en fysiek veel beter voelen. Je geest zal scherper en sneller worden, je lichaam zal zijn natuurlijke immuunsysteem versterken en je kans om ziek te worden, zal drastisch dalen.

Bovendien kost het consumeren van gezonde, voedzame en heerlijke dranken, sappen, voedingsmiddelen en andere vloeistoffen weinig tijd, vereist het maar zeer weinig opruimen en kun je het gemakkelijk aan je budget aanpassen. Neem even de tijd om onze kopershandleiding door te lezen om zo de perfecte blender voor jouw gezin te vinden.

Al de informatie die je zojuist hebt geleerd, is natuurlijk nutteloos als het niet in de praktijk wordt gebracht. Zorg er dus voor dat je een blender koopt en je zult zien hoe snel je nieuwe gezonde levensstijl je leven positief kan veranderen.

Bekijk nu op de volgende pagina's de 15 heerlijke smoothie recepten...

Gezonde smoothie recepten

Smoothies zijn bedoeld om... goed, glad te zijn. De resultaten die je kunt behalen hangt af van het soort blender dat je gebruikt. Als je geluk hebt en een hoogwaardige blender van bijvoorbeeld Vitamix of Blendtec hebt krijg je het beste resultaat als je je ingrediënten in deze volgorde toevoegt: vloeistoffen, gevolgd door zachte producten, gevolgd door stevigere ingrediënten zoals bevroren fruit en ijs.

Het krijgen van een mooi romig en glad mengsel duurt een beetje langer in een gewone blender die wat minder krachtig is, maar het is nog steeds mogelijk. Nogmaals, je moet eerst je vloeistoffen in de blender doen. Voordat je groenten toevoegt moet je er voor zorgen dat je deze in kleine stukjes hebt gesneden. Verse vruchten zijn meestal zachter en kunnen in grotere brokken in de blender worden gedaan. Voeg als laatste de harde bevroren vruchten en het ijs toe.



Bij het gebruik van minder krachtige blenders kun je het beste kleinere hoeveelheden toevoegen en die dan grondig blenden. Afhankelijk van het exacte vermogen van je apparaat en de specifieke ingrediënten die je gebruikt, moet je wellicht een beetje experimenteren. Voordat je weet hoe je het gewenste resultaat kunt behalen.

15 heerlijke smoothie combinaties:

Appel-boerenkool smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter ongezoete appelsap
1 verse appel, zonder klokhuis
2 verse bladeren boerenkool, gewassen
2 stengels selderij
2 eetlepels honing
1 theelepel kaneel
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Perzik-mango smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter amandelmelk
2 eetlepels Griekse yoghurt
2 verse perziken, pit verwijderen (of 225 gram bevroren)
250 gram verse mango, in stukjes gesneden (of 225 gram bevroren)
3 eetlepels proteïnepoeder met vanillesmaak
2 stukjes verse gember, geschild
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.



Kersen-limoen smoothie

Ingrediënten:

60 milliliter verse limoensap
180 milliliter water
240 gram verse of bevroren kersen, zonder pit
1 hele kiwi, geschild
480 gram verse spinazie
1 takje verse citroenbasilicum (je kunt ook gewone basilicum gebruiken)
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Frambozen-bosbessen smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter amandelmelk
240 gram verse of bevroren bosbessen
240 gram verse of bevroren frambozen
240 gram Romeinse sla
1 takje verse munt
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Ananas smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter kokoswater
240 gram verse of bevroren ananas
1 banaan, in stukjes gesneden en bevroren
240 gram Romeinse sla
1 takje verse munt
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Papaya punch smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter kokoswater
120 gram papaya, geschild
240 gram mango, geschild
4 grote bladeren Romeinse sla
2 takjes verse munt
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.



Citrus-peer smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter sinaasappelsap, bij voorkeur vers geperst
1 peer, zonder klokhuis
1 sinaasappel, geschild
2 bladeren snijbiet
1 theelepel gemalen kaneel
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Groene grapefruit smoothie

Ingrediënten:

120 milliliter ongezoete grapefruitsap
60 milliliter verse citroensap
120 milliliter water
½ roze grapefruit, geschild
10-12 bevroren groene druiven
3 bladeren snijbiet
½ theelepel kosher zout
1 eetlepel honing
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.



Bevroren druiven smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter water
240 gram bevroren, pitloze druiven
1 banaan, in stukjes gesneden en bevroren
480 gram verse spinazie
1 eetlepel lijnzaad
3 eetlepels proteïnepoeder met vanillesmaak
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Groene appel smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter water
1 groene appel, zonder klokhuis
1 kiwi, geschild
2 groene kool bladeren
1 handjevol verse koriander, gewassen
2 stengels selderij
2 stukjes verse gember, geschild
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Aardbeien-bananen smoothie

Ingrediënten:

120 milliliter water
120 milliliter verse sinaasappelsap
240 gram verse of bevroren aardbeien
1 banaan, in stukjes gesneden en bevroren
240 gram baby spinazie
240 gram verse boerenkool, in stukjes gesneden
2 eetlepels honing
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen.



Heerlijke bessen smoothie

Ingrediënten:

180 milliliter water

3 eetlepels Griekse yoghurt

480 gram verse of bevroren gemengde bessen (bijvoorbeeld een combinatie van aardbeien, bosbessen, bramen en frambozen)

1 eetlepel honing

3 eetlepels proteïnepoeder

Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint.

Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.



Gember-wortel smoothie

Ingrediënten:

240 milliliter ongezoete amandelmelk
3 eetlepels Griekse yoghurt
3 grote wortelen, gewassen en de steeltjes verwijderd
2 stukjes gember, geschild
1 eetlepel honing
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.



Aardbeien-watermeloen smoothie

Ingrediënten:

60 milliliter verse limoensap
120 milliliter water
480 gram verse watermeloen, pitjes verwijderd
240 gram verse of bevroren aardbeien
2 takjes verse munt
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen. Blend ongeveer 1 minuut of totdat de ingrediënten een glad mengsel zijn.

Bieten & bessen smoothie

Ingrediënten:

120 milliliter water
120 milliliter Griekse yoghurt
180 gram verse of bevroren aardbeien
60 gram verse of bevroren bosbessen
120 gram verse of bevroren frambozen
1 middelgrote biet, gewassen en gesneden
2 eetlepels honing
Indien gewenst ijsblokjes

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de volgorde die wordt aanbevolen voor het type blender dat je gebruikt (zie intro aan het begin van dit hoofdstuk) in de mengbeker van de blender.

Zorg ervoor dat je de blender op de laagste snelheid instelt voordat je begint. Vervolgens voer je de snelheid langzaam op naar de hoogste stand. (Als je blender een geprogrammeerde smoothie optie heeft, gebruik die dan).

Voor blenders die minder krachtig zijn gebruik je de verschillende snelheden en de pulsknop om de ingrediënten grondig te mengen.