

## Zelf een Smoothie maken

---



### Amandelmelk

#### **Ingrediënten:**

- 200 gram rauwe amandelen (nachtje in de week zetten)
- 1,5 liter (bron)water
- Een zoetmiddel, bijvoorbeeld honing of agavesiroop naar smaak  
(ik gebruik 1½ eetlepel agavesiroop)
- ½ eetlepel kokos- of neutrale olie
- snufje zout
- Kaasdoek of Pantykousje om te zeven

#### **Optioneel:** Voor een smaakje

- vanille essence, specerijen zoals kaneel of een handje geweekte zuidvruchten.  
(ik gebruik ½ theelepel kaneel)

#### **Bereiding:**

- Doe de amandelen in een kom samen met voldoende water zodat ze goed onder staan en week een nacht. Zo worden ze wat zachter en zijn ze geschikt om er melk van te maken.
- Spoel de amandelen af en doe ze samen met schoon kraan- of bronwater, een zoetmiddel en het smaakje in de blender. (Bruin vliesje hoeft er niet af) Laat de blender draaien totdat de amandelen heel fijn gemalen zijn. Nu heb je al een heel mooie amandelmelk, we willen echter een gladde melk en nu zitten er nog stukjes noot in.
- Pak een hoge smalle kan (bijvoorbeeld een maatbeker of waterkan van 2 liter) en vouw de panty eromheen. Laat de melk er doorheen lopen, de amandelpulp zal achterblijven in de panty. Knijp goed uit zodat er zoveel mogelijk melk terecht komt in de kan.

**Tip 1 :** Doe de pulp nogmaals in 1 á 1½ dl (bron)water, en knijp dan weer goed uit.  
Voilà, je zelfgemaakte amandelmelk is *ready to use!*

**Tip 2 :** Week 200 gram amandelen en vries ze daarna in, heb je altijd geweekte amandelen klaar voor gebruik mocht het onverwachts nodig zijn.

**De amandelmelk is ongeveer 3 dagen houdbaar in de koelkast.**

Indien 1½ liter ineens teveel is, halveer dan alle ingrediënten.

## Zelf een Smoothie maken

---



### **Ingrediënten**

1 banaan

¼ ananas

200 ml kokosmelk

Honing

### **Bereiden:**

Snijd de banaan en de ananas in blokjes

en blend samen met de kokosmelk en honing tot een smeuge smoothie.

## Zelf een Smoothie maken

---



### cool coffee crush (2 grote glazen)

1 a 2 eetlepels oploskoffie (afhankelijk van de sterkte)

1 bakje ijsblokjes

2 banaan (in stukjes bevroren)

250 ml amandelmelk

Snuf kaneel

2 eetlepels honing

Doe alles in de blender en mix goed door elkaar.

Zorg ook dat het ijs goed gecrushed is.

Giet de ijskoude koffie smoothie in glazen  
en bestrooi met een snufje kaneel.

## Zelf een Smoothie maken

---



### **banaan-dadel smoothie**

**Deze heerlijke banaan-dadel smoothie met noten zit vol vitaminen en mineralen, vult goed en is bovendien perfect tegen de bekende 4-uur dip.**

Banaan geeft een snelle energieboost en helpt je om de laatste uren van je werkdag fris en fruitig door te komen. Lastige meeting gehad en een tikje gestrest? Banaan heeft ook een rustgevende werking en ontspant de spieren op een natuurlijke manier. De kaneel werkt verwarmend en helpt verkoudheid en griep te voorkomen. De walnoten zitten vol antioxidanten en zorgen voor een verzadigend gevoel.

#### Ingrediënten

Walnoten

1 Banaan

6 dadels

200 ml Yoghurt

½ theelepel Kaneel

Optioneel:

(Honing/Agave siroop)

#### Bereiding:

Vorbereiding: week de walnoten minimaal vier uur in water.

Pel de banaan en snijd in stukken.

Ontpit de dadels en doe samen met de banaan, yoghurt, walnoten, honing en kaneel in de blender. Goed mixen en eventueel extra yoghurt toevoegen als de smoothie te dik is.

Garneer met een paar plakjes banaan en wat extra honing.

# Zelf een Smoothie maken

---



## **Ingrediënten voor 2 personen**

- 2 bananen, geschild
- 1 volle eetlepel rauwe cacao
- 1 hand vol hazelnoten
- 1 hand vol muntblaadjes
- 1 groot glas amandelmelk
- optioneel: chia zaadjes

Dit banaan met rauwe cacaopoeder, hazelnoot en munt smoothie recept is niet echt een groene smoothie meer. Het enige groen dat erin zit is de munt. Toch is hij nog steeds erg lekker en gezond. De rauwe cacao is te koop bij biologische- en/of reformwinkel. Zorg wel dat je echt de rauwe cacao hebt, want die is namelijk niet verhit tijdens het produceren. Daardoor zijn alle voedingsstoffen optimaal bewaard gebleven tijdens het produceren. Dat maakt dat rauwe cacao poeder veel gezonder is dan een reep chocolade. Aan een reep chocola worden allerlei producten toegevoegd zoals melk, suiker en nog meer opvulling zoals e-nummers bijvoorbeeld. Daar heb je met de ongeraffineerde rauwe cacao poeder geen last van. Het is gewoon het pure product.

Aan deze smoothie kun je optioneel nog wat chia zaden toevoegen. Daarmee voeg je nog wat extra essentiële voedingsstoffen toe aan deze smoothie en maak je hem nog gezonder. Stiekem is hij bijna zo lekker dat je zou gaan twijfelen of het nog wel gezond is. De romige smaak doet je denken aan een milkshake. Toch is dit een gezonde bom met al zijn essentiële voedingsstoffen en pure natuurlijk producten die erin verwerkt zijn. Echt weer een toppertje deze "groene smoothie"

## **Het banaan rauwe cacaopoeder hazelnoot munt smoothie recept**

Schil de twee bananen en doe deze in de blender. Voeg daar een volle eetlepel rauwe cacaopoeder aan toe samen met een hand vol hazelnoten en een hand vol muntblaadjes.

Schenk hier een groot glas amandelmelk bij.

Zet vervolgens de blender aan en blend het geheel tot een egale smoothie.

Optioneel kun je dus nog wat chia zaadjes toevoegen. Ik zet dan zelf altijd nog eventjes de blender aan. Heel kort. Dan roer ik de zaadjes op die manier door de smoothie heen.

# Zelf een Smoothie maken

---



## **Ingrediënten:**

2 sinaasappels

1 appel

1 banaan

20 gr Handje gedroogde cranberry's = ± 70 kcal

15 gr walnoten = ± 100 kcal

## **Bereiding:**

Haal van de banaan en sinaasappel de schil af,  
verwijder van de sinaasappels ook de pitjes en snij het fruit in stukjes.  
Was de appel grondig, verwijder het klokhuis en snij de appel in stukjes.

Doe alle fruit in de blender.

Voeg nu ook de cranberry's en walnoten toe.

Alles blenden, (ook de sinaasappels voor de vezels)

**TIP:** Je kunt de sinaasappels ook uitpersen en als sap toevoegen.