



INHOUD

INLEIDING	7	Aardbei + lychee + basilicum	38
EEN AANTAL TIPS VOORDAT JE AAN DE SLAG GAAT.....	8	Appel + kaneel	40
Granny Smith-appel + limoen.....	12	Papaja + lychee + rozemarijn.....	42
Ananas + kokosnoot + kokoswater.....	14	Rabarber + peer + aardbei + munt.....	44
Venkel + tijm + komkommer.....	16	Citroen + limoen + citroentijm.....	46
Rood fruit + munt.....	18	Mango + gember + citroentijm.....	48
Granaatappel + watermeloen + limoen.....	20	Kers + aardbei + gember.....	50
Aardbei + citroen + munt.....	22	Steranijs + venkel + rozemarijn + berkensap	52
Abrikoos + framboos + verbenathee	24	Bloedsinaasappel + wortel.....	54
Meloen + aardbei + steranijs	26	Lychee + rozenblaadjes + kokosnoot + rozenwater.....	56
Citrusvruchten (citroen + limoen + sinaasappel + grapefruit).....	28	Ananas + tijm	58
Perzik + citroen + tijm	30	Komkommer + munt	60
Abrikoos + rozemarijn.....	32	Tomaat + bleekselderij + peper.....	62
Komkommer + aardbei + framboos.....	34	Groene thee + citroen + citroentijm	64
Sinaasappel + braam	36	Bleekselderij + biet + tijm + berkensap.....	66
		Komkommer + nectarine + citroentijm.....	68
		Grapefruit + rozemarijn	70



**HOME
MADE
MATTER**

INLEIDING

Als de zomer in aantocht is, krijgt iedereen zin in frisse en gezonde drankjes op basis van water: detox water. Deze watertjes met vitaminerijk fruit, groente en aromatische kruiden zijn gemakkelijk zelf te maken en heerlijk verfrissend. Deze trend die regelrecht uit de Verenigde Staten is gekomen, is een fantastische combinatie van smaken. Het is de nieuwe verwennerij voor de zomer.

Detox wil zeggen dat gifstoffen in het lichaam worden afgevoerd met behulp van bepaalde voedingsstoffen. De recepten voor detox water uit dit boek hebben ook zo'n werking. En zelfs de recepten die minder detox zijn, smaken heerlijk verfrissend en gezond.

Voor het bereiden van de detox watertjes heb je glazen potten, vruchten, groenten, kruiden en specerijen nodig. Je laat het geheel een nacht in de koelkast trekken voor heerlijk geurende, frisse en gezonde watertjes.

Probeer deze 30 verleidelijke recepten en kies uit de vele mogelijkheden van kleuren, geuren en smaken wat vandaag jouw perfecte detox water is!

Eén ding is zeker, je gaat hoe dan ook van deze reinigende én smaakvolle topdrankjes genieten!

EEN AANTAL TIPS

VOORDAT JE AAN DE SLAG GAAT

- **De ingrediënten:** kies bij voorkeur biologisch geteelde groente en fruit; deze bevatten geen pesticiden. Dan kun je de schil intact laten, want in de schil bevindt zich de grootste concentratie vitaminen. Snijd de vruchten of groenten bij voorkeur in middelgrote stukken of in schijfjes. Als je te kleine stukjes snijdt, zullen bepaalde vruchten (bij voorbeeld aardbeien of mango...) sneller in moes veranderen. Bovendien, hoe kleiner je snijdt, des te meer sap en dus vitaminen je verliest.

- **De glazen potten:** je hebt glazen potten nodig van 500 ml – mooie potten natuurlijk! Belangrijk is in elk geval dat je een glazen pot gebruikt die luchtdicht afgesloten kan worden, zodat het mengsel in de koelkast kan trekken. Ik gebruik graag de Amerikaanse 'Mason Jars', hippe weckpotten die ook voor andere doeleinden gebruikt kunnen worden (te koop bij grote warenhuizen en op internet). Zij benadrukken het gezondheidsaspect van dit drankje dat zo typisch bij Californië past. Het middelgrote formaat is praktisch, omdat je 's avonds je watertje kunt bereiden en het de volgende ochtend kunt drinken, met een rietje, zodat je tussen het fruit door kunt drinken. Natuurlijk kun je ook gewone weckpotten hergebruiken of die in woon- en/of kookwinkels kopen.

- **Het bewaren:** je moet het drankje ten minste een paar uur of liever de hele nacht in de koelkast laten trekken. Een hele nacht is eigenlijk het beste om de vruchten en groenten hun smaak echt aan het water af te laten geven. Met koud water heeft het proces meer tijd nodig dan met heet water.

De koelkast is de ideale plek, omdat groente en fruit koud en in het donker bewaard moeten worden. Op die manier wordt het verdwijnen van de vitaminen vertraagd. Je kunt je drankje maximaal 24 uur bewaren; daarna gaat het weldadige effect van de vitaminen verloren. Bovendien zouden het fruit en de groente in het water gaan bederven.

- **Opmerking:** onthoud dat er geen voedingswaarden zitten in detox water, omdat je de vruchten en groenten niet echt eet. De drankjes hebben dankzij de plantaardige producten die je eraan toevoegt, een positieve invloed op het lichaam. Zo heeft citroen, die rijk is aan vitamine C, een reinigende werking op de lever. Komkommer is heel goed voor je spijsvertering. De drankjes zijn gezond omdat ze geen suiker en geen chemische toevoegingen bevatten. Ook helpen ze je de aanbevolen hoeveelheid van 1,5 liter water binnen te krijgen. Je kunt het fruit uiteraard na het opdrinken van het drankje eten, bijvoorbeeld met kwark.



BEREIDING

- Kies bij voorkeur biologisch geteelde vruchten, groenten en kruiden. Borstel ze onder koud water schoon en laat de schil als bron van vitamines intact.
- Snijd de vruchten en groenten in stukken of schijfjes.
- Leg deze in de glazen pot. Probeer een kleurencompositie te maken als je de laagjes aanbrengt. Het idee is om een zo mooi mogelijk geheel te creëren, met een schakering van kleuren.
- Voeg de kruiden toe.
- Doe de ijsklontjes erbij, die ook dienen om de ingrediënten op de plek te houden die jij voor een esthetisch effect wilt.
- Vul de glazen pot met niet-koolzuurhoudend mineraalwater. Je kunt ook licht bruisend water gebruiken, bijvoorbeeld een type dat ook mineralen bevat.
- Laat de glazen pot een aantal uren of de hele nacht staan voordat je de volgende dag van het watertje gaat genieten.

BENODIGHEDEN

- glazen potten die luchtdicht afgesloten kunnen worden
- een goed mes
- een snijplank
- een mandoline om mooie, dunne schijfjes mee te snijden
- een groenteborstel
- rietjes om tussen het fruit door te kunnen drinken

GRANNY SMITH-APPEL + LIMOEN

Voor 1 glazen pot van 500 ml • Bereidingstijd: 10 min. • Kosten: €

De ingredienten

Granny Smith-appel..... ½
Limoen..... ½
Mineraalwater ca. 400 ml
Ijsklontjes

Het recept

1. Was de appel. Borstel de schil van de limoen schoon.
2. Snijd de appel en de limoen met de mandoline in schijfjes.
3. Leg de schijfjes appel op de bodem van de glazen pot.
4. Voeg de ijsklontjes zo toe dat je daarmee de schijfjes limoen op een decoratieve manier tegen de wand van de glazen pot vastzet. Giet het water erbij tot aan de bovenrand.
5. Sluit de glazen pot en zet deze een nacht in de koelkast. De volgende dag kun je met een rietje van dit drankje genieten.



Als de zomer in aantocht is, krijgt iedereen zin in frisse en gezonde drankjes op basis van water: detox water. Deze watertjes met vitaminerijk fruit, groente en kruiden zijn gemakkelijk zelf te maken en heerlijk verfrissend. Ze zijn bovendien gezond, want ze bevatten geen suiker, en voeren gifstoffen in het lichaam af. Je hebt er alleen maar fruit of groente, water, ijsblokjes en een glazen pot voor nodig. Ontdek in dit boek 30 recepten voor detox water: aardbei + citroen + munt, abrikoos + rozemarijn, sinaasappel + braam, komkommer + nectarine + citroentijm en nog veel meer.



www.becht-boeken.nl



9 789023 014812

