

## INHOUD

Inleiding	6	Opkikker voor het	46
Samenstellen	8	immuunsysteem	
Topping	11	Amandel & blauw fruit	48
Energieboost	12	Spinazie & blauwe bes	50
Amandel-bosvruchten	14	Braziliaanse açai kom	52
Banaan-pitaja	16	Blauwe bessen met haver	54
Amandel-pompoen	18	Bramen-spinazie	56
Bosvruchten-hennep	20	Kokos & limoengroen	58
Kokos & lijnzaad	22	Chia met bosvruchten	60
Gemberboost	24	Sinaasappel-kokos	62
Wortel met cacao	26	Groene perzik	64
Mango-yoghurt	28	Mango-aardbei	66
Kersen-pruimen	30	Pompoen-papaja	68
Boerenkool-bosvruchten	32	Tahini-cacao	70
Matcha & munt	34	Superaardbei	72
Kiwiyoghurt	36	Groen & geelwortel	74
Superbanaan	38	Groene mango	76
Kruidige pompoen	40		
Pimpelpaars	42		
Gember-perzik	44		

## Vol vitamines & mineralen

Bietjestango	78
Amandel, mango & matcha	80
Bosvrucht-banaan	82
Açai met papaja	84
Blauwe lavendel	86
Krokante boekweit met bessen	88
Haver met granaatappel	90
Cashew kefir	92
Bramen-kokos	94
Chia-mango	96
Groen met banaan	98
Blauwe bes met perzik	100
Ananas-pollen	102
Aardbei met chia	104
Framboos-kokos	106
Supergroen	108
Tropische haver	110
Zomermango	112
	114

## Boordevol eiwitten

Banaan-boekweit	116
Avocado-limoen	118
Bietjes & bosvruchten	120
Amandel-cacao	122
Bosvrucht & baobab	124
Cacao-vanille	126
Frambozen-kokos	128
Blauwe bes met amandel	130
Avocado, lijnzaad & noten	132
Chai met eiwitten	134
Cashew-avocado	136
Chocolade-bosvruchten	138
Haver, bosvruchten & chia	140
Noten-hennep-cacao	142
Kokos & haver	144
Roze maca	146
Vanille-bosvruchten	148
Pindakaas-chocolade	150
Eiwit pitaja	152
Pistache	154
Register	156
	158



## SAMENSTELLEN

Kies ingrediënten die je lekker vindt of die je in huis hebt. Heb je veel brandstof nodig, maak dan de kom af met granola, fruit en flink wat noten en zaden. Een eiwitrijk ontbijt geeft je langer een vol gevoel (zie ook hoofdstuk 4, blz. 116). Als je zin hebt in een verwenontbijtje, voeg dan wat romige notenspread toe en maak je kommetje af met wat chocoladedrops... Heerlijk!

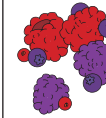
### Het basisrecept voor een smoothiebowl

Kies uit elke kolom minstens één ingrediënt. Experimenteer eens met de ingrediënten in de lijst hieronder en ontdek welke je het lekkerst vindt. Afhankelijk van de ingrediënten die je kiest, zal de consistentie van de smoothie variëren. Zorg er altijd voor dat het eindresultaat behoorlijk stevig is, zodat de topping er goed bovenop blijft liggen.

Groente	Fruit <small>(liefst uit de vriezer)</small>	Eiwit	Superfood	Vloeistof	Zoetstof
<i>Spinazie</i>	<i>Banaan</i>	<i>Eiwitpoeder</i>	<i>Bijenpollen</i>	<i>Plantaardige melk van:</i>	<i>Agavenectar</i>
<i>Boerenkool</i>	<i>Appel</i>	<i>Hennepzaad</i>	<i>Macapoeder</i>	<i>Haver</i>	<i>Ahornsiroop</i>
<i>Sla</i>	<i>Peer</i>	<i>Chiazaad</i>	<i>Cacaonibs</i>	<i>Rijst</i>	<i>Dadels en dadelsiroop</i>
<i>Bleekselderij</i>	<i>Kiwi</i>	<i>Noten</i>	<i>Spirulina</i>	<i>Noten</i>	<i>Zilveruliesrijst-siroop</i>
<i>Komkommer</i>	<i>Pitaja (drakenvrucht)</i>	<i>Notenspread</i>	<i>Kaneel</i>	<i>Soja</i>	<i>Honing</i>
<i>Bietjes</i>	<i>Ananas</i>		<i>Kokos</i>	<i>Kokoswater</i>	
<i>Wortel</i>	<i>Perzik</i>		<i>Chiazaad</i>		
<i>Avocado (officieel geen groente, maar toch in deze kolom omdat je deze vrucht beter niet kunt invriezen)</i>	<i>Mango</i>		<i>Matchapoeder (van premium kwaliteit)</i>		
	<i>Framboos</i>				
	<i>Aardbei</i>				
	<i>Blauwe bes</i>				
	<i>Papaja</i>				
	<i>Citroen</i>				
	<i>Limoen</i>				
	<i>Grapefruit</i>				
	<i>Sinaasappel</i>				

### Zo maak je je smoothie dikker

Er zijn een paar manieren waarop je een smoothie dikker kunt maken. Zo voorkom je dat alle toppings direct naar de bodem van je ontbijtkommetje zakken.



Fruit uit de vriezer – ingevroren fruit is onmisbaar bij het maken van een stevige smoothie. Niet alleen is bevroren fruit gewoon te koop in de supermarkt, vaak is het ook nog eens goedkoper dan vers fruit. Bovendien is het veel langer houdbaar dan vers fruit en gooi je dus minder weg. Je kunt ook zelf fruit invriezen in diepvrieszakjes. Groot fruit moet je eerst schillen en in stukjes snijden voordat je het invriest. In een paar recepten wordt açai gebruikt: deze pulp koop je online of vind je in de schappen van Zuid-Amerikaanse winkels. Je kunt deze pulp ook vervangen door ingevroren (bos)bessenpuree of 1 eetlepel açai-poeder.



Ijsblokjes – een paar handjesvol ijsblokjes helpen ook om een smoothie dikker te maken. Doe ze gelijk met de rest van de ingrediënten in de blender.



Avocado's – deze heerlijke eiwitrijke vruchten zijn rijk aan gezonde vetten. Pureer ze mee met het fruit en groentes en je krijgt een smoothie met een heerlijk romige, luxe textuur.



Notenspreads – pindakaas en andere notenspreads bevatten veel eiwitten en geven je smoothie een diepe smaak en een romige textuur. Voeg eens aan je volgende smoothie een eetlepel cashewspread toe en kijk wat je ervan vindt.



Havervlokken – week een handjevol havervlokken in wat water en voeg deze (uitgelekt) toe aan je smoothie voor extra stevigheid. Of gebruik gewoon wat havermeel. De (al dan niet gemalen) havervlokken maken een smoothie dikker en zorgen voor een vol gevoel.



Eiwitpoeders – Deze luchtige poeders zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en maken je smoothie ook romiger.



Dadels – verwijder voor het gebruik de pit. Dadels maken een smoothie zoeter en de kleverige Medjool-dadels zorgen ook nog eens voor extra stevigheid. Als de dadels te droog zijn, week ze dan voor gebruik eerst in wat heet water.

# ENERGIE- BOOST

*Deze prachtige, kleurige smoothiebowl  
bevatten veel voedingsstoffen, zitten vol  
fruit en geven je flink wat energie.*

Amandel-bosvruchten • Banaan-pitaja  
Amandel-pompoen • Bosvruchten-hennep  
Kokos & lijnzaad • Gemberboost  
Wortel met cacao • Mango-yoghurt  
Kersen-pruimen • Boerenkool-bosvruchten  
Matcha & munt • Kiwiyoghurt • Superbanaan  
Kruidige pompoen • Pimpelpears • Gember-perzik

# GEMBERBOOST

Voor: 1 – Bereiding: 5 minuten



## INGREDIËNTEN

150 ml ongezoete kokosmelk • 120 g ananas uit de vriezer, in stukjes  
handjevol spinazie • ½ eetlepel gepeld hennepzaad  
1 theelepel premium matchapoeder • 1 theelepel geraspte gember • 1 ijsblokje

## TOPPING

½ kiwi, geschild, in plakjes • 1 eetlepel gepeld hennepzaad  
2-3 eetlepels cashewspread, losgeroerd tot deze licht en luchtig is  
1 eetlepel granaatappelpitjes • 1 eetlepel kokosgranola (zie blz. 11)

Gember kan helpen bij misselijkheid en vermindert ontstekingen in het lichaam.

**RV** Rijk aan vitaminen **GB** Goed voor het bloed **GH** Goed voor de hersenen



Pureer alle ingrediënten, behalve die voor de topping, in de blender tot het een gladde smoothie is. Maak in een glas laagjes met de smoothie, kiwi, het hennepzaad, de cashewspread en granaatappelpitjes. Schep tot slot de granola erop.

# MANGO-YOGHURT

Voor: 2 – Bereiding: 10 minuten



## INGREDIËNTEN

1 banaan uit de vriezer, in plakjes • ½ mango uit de vriezer (75 g), in stukjes  
125 g yoghurt • 225 ml ongezoete amandelmelk • 3 eetlepels hennepzaad  
1 eetlepel macapoeder • 1 theelepel geraspte gember • 1 eetlepel citroensap

## TOPPING

1 banaan, in plakjes • ½ mango, geschild, in kleine blokjes  
1 eetlepel bijenpollen • 1 eetlepel rauwe amandelen, fijngesneden  
1 eetlepel geroosterd kokosschaafsel • 1 eetlepel gojibessen

Mango's zuiveren het bloed en zijn rijk aan bètacaroteen, vitamine C en kalium.

GB Goed voor het bloed GH Goed voor de hersenen RV Rijk aan vitaminen



Pureer alle ingrediënten, behalve die voor de topping, in de blender tot het een gladde smoothie is. Schenk in 2 kommen en maak af met het fruit, de pollen, noten, het kokosschaafsel en de gojibessen.