

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

### TOELICHTING

Een zomer vol gezonde drankjes zónder alcohol. Ga je voor geel, rood of groen? Probeer ze één voor één uit en ik hoor graag welke jouw favoriet wordt deze zonnige dagen!

### ZON IN EEN GLAS

#### ZO MAAK JE HET

Schenk de kokosmelk en het water in een steelpannetje. Leg de rozemarijntakjes er in. Laat 10 minuten op laag vuur pruttelen zodat de smaak van de rozemarijn in de kokosmelk kan trekken. Zet het vuur uit en laat afkoelen. Haal de rozemarijn uit de kokosmelk maar laat een paar blaadjes (zonder de takjes) achter. Doe de kokosmelk en de rest van de ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel.

#### DIT HEB JE NODIG

voor 2 glazen

- 200 gram rijp, tropisch fruit naar keuze (ananas, mango, meloen etc)
- 200 ml kokosmelk
- 200 ml water
- Sap van 1 citroen
- 4 grote takjes rozemarijn



## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

### MOJITOTWIST

#### ZO MAAK JE HET

Knijp het sap van de limoen uit in de glazen en voeg de partjes ook toe. Snijd met een dunschiller of kaas-schaaf dunne slierten in de lengte van de komkommer en doe samen met de takjes munt erbij. Maak af met het kokoswater. Laat dit bij voorkeur een paar uur trekken, maar je kunt het ook meteen afmaken met bruisend water en ijsklontjes. Roer goed door elkaar. Ijskoud op een warme zomerdag het allerlekkerst!

#### DIT HEB JE NODIG

voor 2-3 glazen

- 350 ml kokoswater (zonder toevoegingen)
- Paar takjes munt
- 150 ml bruisend water
- 1 limoen, in kwarten gesneden
- Stukje komkommer, met schil
- Ijsblokjes

### ROOD FRUIT MET EEN GROEN JASJE

#### ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel. Gebruik je bruisend water, voeg deze dan als laatste toe. Schenk over in twee glazen.

#### DIT HEB JE NODIG

voor 2 glazen

- 175 gram rood fruit (aardbeien, frambozen, granaatappelpitjes)
- el limoensap
- 1-2 tl (koudgeslingerde) honing
- 15 blaadjes basilicum
- 200 ml bruisend of plat water
- Flinke snuf zwarte peper

