

10 **GROENE** SMOOTHIE *Recepten*



DIANA VERBEEK

1. De groene smoothie spinazie met banaan en aardbeien

- > Een flinke handvol verse spinazie
- > Halve beker water
- > Halve beker sinaasappelsap
- > Klein handjevol met aardbeien
- > Klein handjevol met bosbessen
- > 1 a 2 bananen

Spoel allereerst de verse spinazie schoon onder de kraan, voeg het in de blender toe samen met de sinaasappelsap en water. Meng dit totdat het geheel mooi glad is. Daarna voeg je de aardbeien, bosbessen en bananen toe en mix het geheel weer. Let op: Dit recept kan veel zijn voor 1 persoon. Om de groene smoothie lekker koud te maken is het aan te raden om tenminste een fruitsoort in te vriezen voor je de smoothie maakt.

2. De groene smoothie spinazie bosbessen en banaan

- > 1 Beker met verse spinazie
- > 1 Beker water naar eigen inzicht
- > Halve beker bosbessen
- > Halve beker frambozen
- > 1 Banaan
- > 1 Kiwi

Allereerst weer de verse spinazie en andere fruitsoorten schoonmaken onder de kraan. Daarna de spinazie en water mengen tot een mooi glad geheel. Hierna voeg je de bos- bessen en frambozen toe en een banaan en kiwi. Wel eerst even schillen natuurlijk. Om de smoothie koud te maken kun je een van de fruitsoorten invriezen of ijsblokjes aan het geheel toevoegen.

3. De groene smoothie boerenkool komkommer en banaan

- > Een flinke hand boerenkool
- > 1 Glas amandelmelk/ water kan ook
- > 2 kopjes druiven
- > 1 komkommer
- > Halve avocado
- > 1 banaan
- > Klein handjevol met ananas

Maak eerst de boerenkool schoon dit kan je eventueel alvast wat fijn snijden zodat de blender minder werk heeft. Doe het in de blender en voeg de amandel melk toe (je kan ook water toevoegen) Schil de komkommer en mix het geheel tot het mooi glad is. Voeg daarna de druiven, banaan, ananas en halve avocado toe en mix het nog eventjes. Om de smoothie koud te krijgen moet je minimaal 1 vrucht invriezen of ijs- blokjes toevoegen aan de blender.



4. De groene smoothie boerenkool met perzik

- > Handvol boerenkool
- > 1 Glas kokoswater of gewoon water
- > 1 Kopje aarbeien
- > 1 Kopje perzik
- > Handje spinazie

De boerenkool en spinazie eerst goed schoonmaken daarna in de blender doen. Kokoswater of gewoon water toevoegen naar eigen inzicht om de smoothie dikker of dunner te maken. Dit geheel mixen tot het mooi glad is en daarna de aardbeien en stukjes perzik toevoegen. Nog even mixen en klaar is de groene smoothie om een koude smoothie te maken kun je bijvoorbeeld de perzik invriezen of ijsblokjes eraan toevoegen.

5. De groene smoothie spinazie ananas

- > Handvol Spinazie
- > 1 glas amandelmelk
- > Half kopje water
- > Anderhalf kopje ananas
- > 1 a 2 eetlepels met kokosvlokken (optioneel)

Was de spinazie eerst goed onder de kraan, voeg dit daarna in de blender toe met de amandelmelk en water. Meng het geheel tot het mooi glad is en voeg daarna de ananas toe, dit kun je het beste al voorsnijden omdat er wel een aardige hoeveelheid in gaat. Eventueel kun je nog kokosvlokken toevoegen om een soort piña-colada smaak te krijgen. Om de smoothie koud te krijgen kun je weer een fruitsoort invriezen of eventueel ijsblokjes toevoegen.

6. De groene smoothie boerenkool aardbei en sinaasappel

- > Handvol boerenkool
- > 1 Glas versgeperste sinaasappelsap
- > 1 Kopje aarbeien
- > 1 Kiwi (gepeld)
- > 1 Banaan
- > Halve citroen om uit te persen (optioneel)

De vers geperste sinaasappelsap in de blender doen samen met de schoongemaakte boerenkool dit geheel blenden tot het mooi glad is. Daarna de aardbeien, banaan en de geschilde kiwi toevoegen en weer mixen. Je kunt eventueel voor extra smaak nog een halve citroen erin uitpersen. Om de smoothie koud te maken een van de fruitsoorten invriezen of eventueel ijsblokjes eraan toevoegen.



7. De groene smoothie sla met appel

- > Handvol verse romeinse sla
- > 1 a 2 appels
- > 1 Banaan
- > 1 Glas water
- > Een halve eetlepel kaneel

Maak eerst de Romeinse sla schoon en en snij dit grof voordat je het in de blender gooit, voeg daar 1 glas water aan toe en mix het geheel tot het mooi glad is. Snij de banaan en de appels in stukjes en voeg dit samen met een een halve eetlepel kaneel toe aan het geheel. Even mixen en klaar is je groene smoothie om deze koud te maken is aangeraden om er ijsblokjes bij te doen.

8. De groene smoothie spinazie mango en banaan

- > Handvol verse spinazie
- > 1 Banaan
- > 1 Kopje mango
- > 1 Kopje ananas
- > 1 Glas amandelmelk of gewone melk

Snij de verse spinazie grof en was het eerst voordat je het in de blender doet, voeg hier de melk aan toe en mix het geheel. Daarna voeg je de mango, ananas en banaan toe en mix het geheel nog een keer goed. Om de smoothie koud te krijgen kun je koude melk of bevroren fruit gebruiken. Eventueel kun je nog een paar ijsblokjes eraan toevoegen.

9. De groene smoothie spinazie appel en banaan

- Handvol verse spinazie
- 1 Banaan
- 1 Appel in stukje gesneden
- 2 Theelepels lijnzaad (optioneel)
- 1 Glas water

Maak eerst de spinazie schoon onder de kraan en snij de appel en banaan in stukjes voeg dit samen met het water aan de blender toe en mix het geheel tot het mooi glad is. Je kan eventueel nog wat lijnzaad toevoegen om het nog gezonder te maken. Koude smoothies maak je door eventueel de banaan of appel in te vriezen of ijsblokjes er aan toe te voegen.



10. De groene smoothie sla met sinaasappel en perzik

- > Handvol verse spinazie
- > 1 Perzik
- > 2 Sinaasappelen
- > 1 Glas water

De spinazie eerst schoon maken en mengen met water in de blender. Daarna de sinaasappelen pellen en de perzik in stukjes snijden en toevoegen aan de blender. Dit geheel goed mixen totdat het mooi glad wordt. Om de smoothie koud maken kun je water ook vervangen door fijngemalen ijs. Ook kan je een van de fruitsoorten invriezen of gewone ijsblokjes eraan toevoegen.



10 **GROENE**
SMOOTHIE
Recepten

KLIK HIER

**VOOR NOG MEER
GROENE SMOOTHIE
RECEPTEN**



2 0 1 3