

GERAFFINEERDE
SMOOTHIE-
RECEPTSUGGESTIES
OM ZELF TE MAKEN



INHOUD

ANANAS-SPINAZIE-
SMOOTHIE _____ **3**

BESSEN-VANILLE-
SMOOTHIE _____ **6**

WORTELGROEN-SPINAZIE-
SMOOTHIE _____ **8**

KOMKOMMER-PEER-
KARNEMELK-SMOOTHIE _____ **12**

BANAAN-PEER-
SMOOTHIE _____ **17**

POMPOEN-
SMOOTHIE _____ **20**

RODEBIET-MELOEN-
SMOOTHIE _____ **22**

BANAAN-KIWI-
SMOOTHIE _____ **25**

TROPICAL-
SMOOTHIE _____ **4**

ANANAS-BESSEN-
SMOOTHIE _____ **7**

CHOCO-SINAASAPPEL-
ROOMDRANKJE _____ **11**

MELOEN-CHILI-
SMOOTHIE _____ **15**

AARDBEI-KWARK-
SMOOTHIE _____ **18**

MANGO-SINAASAPPEL-
SMOOTHIE _____ **21**

KIWI-KOMKOMMER-
SMOOTHIE _____ **24**

ZOET-
KRUIDIG



ANANAS-SPINAZIE-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

50 g verse babyspinazie
75 ml water
2 ananasschijven
2 peterselietakjes

- ✓ Snijd de ananasschijven in kleine stukjes.
- ✓ Pluk de peterselie van de takjes.
- ✓ Doe het water en daarna de ananas, de spinazie en de peterselie in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles zo lang tot alle ingrediënten zijn fijngesneden en vermengd.





TROPICAL-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

100 g kokosmelk
60 ml ananassap
2 ananasschijven
1 kiwi
1/2 banaan

- ✓ Snijd de ananasschijven in kleine stukjes.
- ✓ Schil de kiwi, pel de banaan en snijd ze in kleine stukjes.
- ✓ Doe het ananassap en de vruchten en daarna de kokosmelk in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles zo lang tot alle ingrediënten zijn fijngesneden en vermengd.



ROMIG-
FRUITIG



ROMIG-
FRUITIG



BESSEN-VANILLE- SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

- 100 ml appelsap
- 150 g bessen (diepvries, bijv. aardbeien, frambozen, bosbessen enz.)
- 100 g vanilleoghurt

- ✓ Doe eerst het appelsap en de vanilleoghurt en daarna de bessen in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles zo lang tot alle ingrediënten zijn fijngesneden en vermengd.





ANANAS-BESSEN-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

50 ml sinaasappelsap
50 ml ananassap
100 g bessen (diepvries, bijv.
aardbeien, frambozen,
bosbessen enz.)
1 ananasschijf
100 g biologische yoghurt

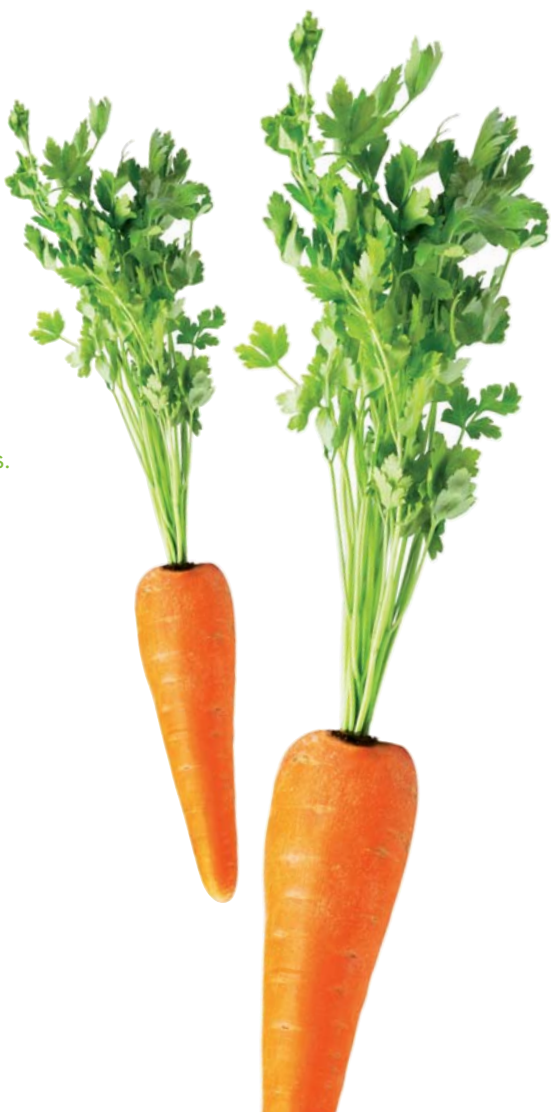
- ✓ Snijd de ananasschijf in kleine stukjes.
- ✓ Doe eerst het sinaasappelsap, het ananassap en de biologische yoghurt en daarna de bessen en de ananas in de mengbeker.
- ✓ Sluit de mengbeker met de meshouder.
- ✓ Meng alles zo lang tot alle ingrediënten zijn fijngesneden en vermengd.

WORTELGROEN- SPINAZIE-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

150 ml	water
15 g	verse babyspinazie
15 g	wortelgroen
1/2	sinaasappel
50 g	mangovruchtvlees
1/2	banaan
1	eetlepel lijnolie

- ✓ Schil de mango, verwijder de pit en snijd de mango in kleine stukjes.
- ✓ Schil de sinaasappel, pel de banaan en snijd ze in kleine stukjes.
- ✓ Snijd het wortelgroen en de spinazie klein.
- ✓ Doe het water en daarna de vruchten, de spinazie en het wortelgroen in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles zo lang tot alle ingrediënten zijn fijngesneden en vermengd.



KRUIDIG-
FRUITIG



A glass of chocolate drink with spices. The glass is filled with a thick, brown, frothy liquid. It is surrounded by various spices and ingredients: cinnamon sticks, star anise, orange slices, and a pile of cocoa powder. In the top left corner, there is an orange circle with the text 'BITTER-ZOET'. In the bottom left corner, there is a tip section with an orange 'X' icon and the text 'Onze tip: In plaats van cacaopoeder kunt u ook kaneelpoeder over het drankje strooien voordat u het serveert!'.

BITTER-
ZOET



Onze tip:

In plaats van cacaopoeder kunt u ook kaneelpoeder over het drankje strooien voordat u het serveert!



CHOCO-SINAASAPPEL- ROOMDRANKJE



INGREDIËNTEN:

100 ml slagroom
50 g pure chocola
2 sinaasappels
2 EL kwark (vetgehalte 20%)
2 snufjes cacao-poeder

- ✓ Verwarm de slagroom en laat de pure chocolade er al roerend in smelten.
- ✓ Laat de chocoladeroom afkoelen in de koelkast.
- ✓ Pers de sinaasappels en doe het sinaasappelsap, de chocoladeroom en de kwark in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles goed dooreen en bestrooi het drankje voor het serveren met een beetje cacao-poeder.



KOMKOMMER-PEER-KARNEMELK-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

100 g komkommer
½ peer
1 takje peterselie
100 ml karnemelk
Zout
Cayennepeper

- ✓ Schil de komkommer en snijd deze in blokjes. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.
- ✓ Was de peterselie en pluk de blaadjes van het takje.
- ✓ Doe eerst de karnemelk en daarna de komkommer, de peer en de peterselie in de mengbeker. Sluit de mengbeker met de meshouder en meng alles goed dooreen.
- ✓ Breng de smoothie op smaak met zout en cayennepeper.



KRUIDIG-
FRUITIG



FRUITIG-
PIKANT



Onze tip:

Doe een beetje munt in
de mengbeker!

Daardoor krijgt de
smoothie een frisse
smaak!





INGREDIËNTEN:

200 g watermeloen
50 ml appelsap
1 snufje chilipoeder
Een beetje vermalen ijs

Evtl. 1 takje munt

MELOEN-CHILI-SMOOTHIE

- ✓ Verwijder de pitten uit de meloen, snijd het vruchtvlees los van de schil en snijd het in blokjes.
- ✓ Doe de meloen, het appelsap en het vermalen ijs in de mengbeker.
- ✓ Sluit de mengbeker met de meshouder en meng alles goed dooreen.
- ✓ Breng de smoothie op smaak met het chilipoeder.

ROMIG-
FRUITIG



Onze tip:

Als u wilt, kunt u ook de amandelen in de mengbeker doen. Daardoor krijgt de smoothie een bijzondere smaak!

BANAAN-PEER-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

1	banaan
1	peer
½	citroen
150 ml	water
½ TL	kaneelpoeder
Evtl. 2 TL	gemalen amandelen

- ✓ Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.
- ✓ Pel de banaan en snijd hem in kleine stukjes.
- ✓ Pers de citroen.
- ✓ Doe de banaan, de peer, het citroensap en het water in de mengbeker en sluit deze met de meshouder. Meng alle ingrediënten goed dooreen.
- ✓ Doe de smoothie in glazen en strooi er wat kaneelpoeder over.





AARDBEI-KWARK-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

125 g aardbeien (vers of
diepvries)
75 ml rodedruivensap
100 g kwark (vetgehalte 20%)
½ citroen
1 EL tarwezemelen
1 EL gemalen amandelen
Evtl. een beetje ahornsiroop

- ✓ Was de aardbeien en verwijder het groen. Diepvriesaardbeien laat u eerst ontdooien.
- ✓ Pers de citroen.
- ✓ Doe het druivensap, de kwark, het citroensap, de tarwezemelen, de gemalen amandelen en de aardbeien in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles goed dooreen en breng de smoothie, al naar gelang uw persoonlijke smaak, op smaak met een beetje ahornsiroop.

ROMIG-
ZOET



MILD-
ZOET



POMPOEN-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

150 g vruchtvlees van
Hokkaido-
pompoen
1 peer
50 ml wortelsap
Evtl. een beetje water

- ✓ Laat het vruchtvlees van de Hokkaido-pompoen in wat water ca. 10 minuten zacht worden en laat het een beetje afkoelen.
- ✓ Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine stukjes.
- ✓ Doe het wortelsap, het pompoenvruchtvlees en de peer in de mengbeker, sluit deze met de meshouder en meng alles goed dooreen.
- ✓ Voor een iets dunnere smoothie voegt u wat water toe.



MANGO-SINAASAPPEL-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

200 g	mango
50 ml	sinaasappelsap
ca. 5 g	gember
100 ml	kokoswater

- ✓ Schil de mango, haal het vruchtvlees van de pit en snijd het in blokjes.
- ✓ Schil de gember en rasp deze fijn.
- ✓ Doe het sinaasappelsap, het kokoswater, de mango en de gember in de mengbeker en sluit deze met de meshouder. Meng alles goed dooreen.



RODEBIET-MELOEN-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

100 g rode biet (gekookt)
150 g watermeloen (incl. schil)
1 takje dille
½ citroen
50 g biologische yoghurt
(vetgehalte 1,5%)
50 ml water
Een snufje zout

- ✓ Snijd de rode bieten in kleine stukjes.
- ✓ Verwijder de pitten uit de meloen, snijd het vruchtvlees los van de schil en snijd het in blokjes.
- ✓ Was de dille en pluk de dunne blaadjes van de dikke tak.
- ✓ Pers de citroen.
- ✓ Doe het water, de biologische yoghurt, het citroensap, de rode bieten, de watermeloen en de dille in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Breng de smoothie na het mixen op smaak met een beetje zout.



**ZOET-
KRUIDIG**



KIWI-KOMKOMMER-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

1	kiwi
125 g	komkommer
1 takje	munt
100 ml	appelsap

- ✓ Schil de kiwi, verwijder de steelaanzet kegelvormig en snijd het vruchtvlees in blokjes.
- ✓ Schil de komkommer en snijd deze in blokjes.
- ✓ Was de munt en pluk de blaadjes van het takje.
- ✓ Doe het appelsap, de kiwi, de komkommer en de muntblaadjes in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles goed dooreen.



BANAAN-KIWI-SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

150 ml sinaasappelsap
(vers geperst)

1 kiwi

1/2 banaan

- ✓ Schil de kiwi, pel de banaan en snijd ze in kleine stukjes.
- ✓ Doe het sinaasappelsap en daarna de vruchten in de mengbeker en sluit deze met de meshouder.
- ✓ Meng alles zo lang tot alle ingrediënten zijn fijngesneden en vermengd.

ZOET-
FRUITIG





Opmerking

U kunt alle recepten op talloze manieren variëren en helemaal naar uw eigen smaak veranderen! Laat uw creativiteit de vrije loop.

De afbeeldingen in dit receptenboekje zijn als voorbeeld bedoeld en kunnen, al naar gelang de fruitsoort en de rijpheid van het fruit, iets afwijken van uw eigen resultaten.



Fotoverantwoording:

Titelachtergrond: © karandaev/www.fotolia.com, Titel: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, Pag. 1: © Kesu/www.fotolia.com, Pag. 2: © Nlitr/www.fotolia.com, Pag. 3: © Malyschyt'sViktar/www.fotolia.com, Pag. 4 boven: © Stauke/www.fotolia.com, Pag. 4: © Paulista/www.fotolia.com, Pag. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, Pag. 6: boven: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, Pag. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, Pag. 7: © pilippphoto/www.fotolia.com, Pag. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, Pag. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, Pag. 10: © HUPhoto/www.fotolia.com, Pag. 11 boven: © Artenauta/www.fotolia.com, Pag. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, Pag. 12 links, S. 17: © volff/www.fotolia.com,

Pag. 12: © Soyka/www.fotolia.com, Pag. 13: derkien/www.fotolia.com, Pag. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, Pag. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, Pag. 16: © lecić/www.fotolia.com, Pag. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, Pag. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, Pag. 20 boven: © saschanti/www.fotolia.com, Pag. 20: © Irochka/www.fotolia.com, Pag. 21 boven: © vanillaechoes/www.fotolia.com, Pag. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, Pag. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, Pag. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, Pag. 24 boven: © Dionisvera/www.fotolia.com, Pag. 24: © Nlitr/www.fotolia.com, Pag. 25: © bit24/www.fotolia.com, Pag. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Productie:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com