

Natuurlijk (W)eten



www.reflex-zwolle.nl

Smoothie recepten.



Groene smoothies

Boerenkool smoothie:

Ingrediënten:

- 1 banaan
- als je het nodig hebt eventueel 1 eetlepel gepelde hennepzaadjes. Deze zijn eiwitrijk, bevatten omega 3, 6, en 9 en calcium, magnesium, ijzer en vitamine e.
- blauwe bessen
- ruim 1kopje water
- 3 grote boerenkoolbladeren

Bereiding:

- boerenkool bladeren schoon maken.
- ingrediënten in de blender doen.
- het water als laatste toevoegen, afhankelijk van je smaak kun je het dunner maken.

Komkommer en venkel

Ingrediënten:

- 1 hele venkel knol
- 1 hele komkommer
- ongeveer 4 takjes (biologische)peterselie
- water naar smaak

Bereiding:

- groentes schoon maken en in grove stukken snijden
- ingrediënten in de blender doen.
- het water als laatste toevoegen, afhankelijk van je smaak kun je het dunner maken.



Natuurlijk (W)eten



www.reflex-zwolle.nl

Smoothie recepten.



Spinazie smoothie

Ingrediënten:

- 1 flinke handvol verse spinazie (geen diepvries!)
- 1 sinaasappelen
- 1 appel, mag gewoon met schil.
- water

Bereiding:

- groentes schoon maken en in grove stukken snijden
- ingrediënten in de blender doen.
- het water als laatste toevoegen, afhankelijk van je smaak kun je het dunner maken.

Groene smoothie

Ingrediënten:

- 2 flinke handen spinazie, of ter afwisseling sla.
- 1.5 stengel bleekselderij
- 1 grote appel
- 0.5 peer
- handje peterselie
- water

Bereiding:

- groentes schoon maken en in grove stukken snijden
- ingrediënten in de blender doen.
- het water als laatste toevoegen, afhankelijk van je smaak kun je het dunner maken.



Natuurlijk (W)eten



www.reflex-zwolle.nl

Smoothie recepten.



Avocado en alfalfa

Ingrediënten:

- 1 avocado
- 1 banaan
- 20 gram alfalfa
- 200 ml amandelmelk

Bereiding: Net als de voorgaande recepten:

- Groentes schoon maken en in grove stukken snijden
- Ingrediënten in de blender doen.
- Het water als laatste toevoegen, afhankelijk van je smaak kun je het dunner maken.
- Eet smakelijk

Dit zijn wat ideeën voor smoothies maken. Varieer vooral zelf met groenten en verse kruiden wat je zelf lekker vindt.

Laat de hoofdzaak qua ingrediënten uit groenten bestaan.

Dat maakt het juist zo makkelijk met smoothies maken. De bereiding blijft altijd gelijk.

