

SHAKES

eBOOK



31 Smoothie Recepten

Juice Plus+ Smoothie Recepten E-book

Algemene gebruiksaanwijzing voor de shakes:

Doe 250 ml halfvolle of magere melk (of sojamelk, rijstmelk, amandelmelk,...) samen met 4 ijsblokjes en een handvol fruit in een blender en mix het door elkaar.

Daarna een half maatschepje (\pm 18 gram) Juice Plus+ Complete toevoegen en alles goed mixen.

Wat ook kan is 150ml water/ijsblokjes + 100ml magere melk of yoghurt of 150 ml. Yoghurt en 100 ml. Melk bijvoorbeeld. Als het totaal maar 250 ml. Is.

Indien je fruit bij de shake toevoegt, dien je een half schepje JP+ Complete toe te voegen. Als je geen fruit of groenten toevoegt dan een heel schepje.



1. Halve banaan, paar blauwe bosbessen, paar frambozen, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.
 2. Met coconut dream en alpro almond 50/50, 4 ijsblokjes en 1 schepje Juice Plus+ Complete.
 3. Melk, kiwi en banaan, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.
 4. 1 zespri gold kiwi, halve banaan, halve appel, 100 ml coconut dream, 150ml Alpro soya banaan, 100ml amandelmelk, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.
 5. 250 ml. Hazelnootmelk, 1/2 mango, 1 mandarijntje, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 6. gepelde pecannoten (dikke eetlepel) 250 ml. amandelmelk , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 7. Mengeling van rode vruchten met , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 8. Kiwi gold (gele kiwi) met een halve banaan en 250 ml. hazelnootmelk, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 9. Passievrucht en ananas & 250 ml. amandelmelk . 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 11. 100 ml. kokosmelk, 1/2 banaan, koffielepel amandelschilfers, 150 ml. Alpro soja vruchten, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 12. Frambozen, 250 ml. Magere melk, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 13. 250 ml Alpro amandelmelk, 1 banaan en 1 kiwi, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 14. 250 ml. Hazelnootmelk plus braambes, framboos en bosbes, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 15. 150 ml. Almond milk + 100 ml. coconut dream, 1 passievrucht, 1 minibanaantje, wat blauwe bosbes, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 16. 250 ml. Hazelnootmelk en halve banaan, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 17. 100 ml. kokoswater, 150 ml. sojamelk, 1 groene kiwi, 1 sappige peer, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 18. , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete, 250 ml. Magere Melk en aardbeien
 20. Coconut dream 250ml – 1 mini banaantje - kwart handje blauwe bosbessen , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 21. 250 ml. Rijstmelk, banaan , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 22. 250 ml. Alpro soya rode vruchten , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 23. 250 ml. pomelo en rode vruchten, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 24. 250 ml. Macchiato soya melk plus pecannoten en halve banaan , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 25. 250 ml. sojamelk, banaan en chiazaad, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 26. afgestreken koffielepeltje nescafé (oploskoffie) -> mixen en twee ijsklontjes toevoegen (wel geen fruit, maar ook heerlijk) 250 ml. Water en ½ schepje Juice Plus+ Complete
- Chocolade
- 27 50ml ananassap, 200ml magere melk, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 28. 1 koffie, 125ml koude magere melk - 125 gr natuur yoghurt of vanille yoghurt - 1/4 tl gemalen kaneel -. evt. een lepel geraspte kokosnoot, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 29. 100 ml ananassap, 150 ml cocunut dream, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 30. 100 ml. Soya banaan, 150 ml. amandelmelk, halve avocado, halve banaan, lijnzaad , 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 31. 250 ml sinaasappelsap en 150 gr spinazie, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete
 32. Stukjes mango, 150ml kokosmelk en 100 ml. walnoten soya drink één eetlepel chia zaadjes, 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.



33. Courgette banaan ananas kokosmelk smoothie

Deze courgette banaan ananas kokosmelk smoothie zou eigenlijk verboden moeten worden, zo lekker! Dat komt vooral door de combinatie tussen vet en zoet.

Er wordt veel geschreven over kokosmelk. Het voedingscentrum focust vooral op het verzadigde vet in kokos en schrijft: "Verzadigd vet staat erom bekend niet goed te zijn voor de gezondheid. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Het is dan ook het advies om kokosproducten alleen bij uitzondering te eten."

Is verzadigd vet dan ongezond? Nee, dat is het niet. We eten er alleen veel te veel van. Dat is waar het gemiddeld genomen in Nederland misgaat. We eten teveel verzadigde vetten. Die zitten

onder andere in vlees, kokos(olie), boter, kaas, cacao, koek, gebak, etc. Daarom stuurt het Voedingscentrum zo op verzadigd vet, met een ongezond eetpatroon eet je er heel snel teveel van.



Kokosmelk in een smoothie geeft een extra verzadigend gevoel. Ik kies er wel voor om slechts 150 ml kokosmelk te gebruiken en deze aan te lengen met 150 ml water. Verzadigd vet is dus niet slecht, maar wel met mate. Dat geldt dus ook voor de hoeveelheid kokosmelk.

Kokosmelk is trouwens niet het vocht dat in de kokosnoot zit. Dat heet namelijk gewoon kokoswater. De kokosmelk wordt gemaakt door het geraspte witte vruchtvlees van de kokosnoot te mengen en te kneden met water. Daarna wordt het mengsel uitgeknepen en ontstaat er kokosroom, oftewel santen. Als je het proces herhaalt en het mengsel weer uitknijpt, krijg je kokosmelk.

Voor dit recept gebruik ik 150 ml kokosmelk van Fair Trade Original Kokosmelk. Daar zitten namelijk zo min mogelijk toevoegingen in.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 courgette
- 1 banaan
- 250 gram ananas
- 150 ml kokosmelk, Fair Trade Original Kokosmelk
- 150 ml water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Snijd de courgette in dikke plakken en doe deze in de blender.

Schil de banaan en breek deze in tweeën. Voeg de banaan toe aan de courgette.

Maak de ananas schoon of kies voor voorgesneden ananas. Snijd de ananas in stukjes en voeg deze toe aan de courgette en de banaan.

Voeg als laatste de 150 ml kokosmelk en de 150 ml water toe en zet de blender op de ijsblokjes stand. Zet de blender daarna op de smoothie stand en blend het geheel tot een egale courgette banaan ananas kokosmelk smoothie. Klaar is je groene smoothie!

34. Spinazie komkommer sinaasappel kokos smoothie

Deze spinazie komkommer sinaasappel kokos smoothie was een gok, maar wel een zeer geslaagde. Een erg lekkere frisse groene smoothie die goed vult.

Voor dit recept gebruik ik 150 ml kokosmelk van Fair Trade Original Kokosmelk. Daar zitten namelijk zo min mogelijk toevoegingen in. Nu hoor ik wel eens mensen zeggen: "Ja maar kokosmelk bevat verzadigd vet en verzadigd vet is toch slecht?" Dat is niet waar. In Nederland eten 9 op de 10 mensen tevéél verzadigd vet, dat is slecht. Verzadigd vet heb je ook nodig, maar wel in normale hoeveelheden. Zie voor meer informatie over de verschillende vetten en de ideale verhouding, het artikel "Vet is vet gezond!"

Kokosmelk is trouwens niet het vocht dat in de kokosnoot zit. Dat heet namelijk gewoon kokoswater. De kokosmelk wordt gemaakt door het geraspte witte vruchtvlees van de kokosnoot te mengen en te kneden met water. Daarna wordt het mengsel uitgeknepen en ontstaat er kokosroom, oftewel santen. Als je het proces herhaalt en het mengsel weer uitknijpt, krijg je kokosmelk.

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 gram spinazie
- 1 komkommer
- 1 sinaasappel
- 250 ml. kokosmelk
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

Doe 100 gram spinazie in de blender. Snijd de komkommer in dikke plakken en voeg deze toe aan de spinazie. Schil de sinaasappel en voeg de partjes toe aan de spinazie en komkommer. Controleer de partjes eerst wel even op pitjes. Zitten er pitjes in, verwijder die dan voordat je de sinaasappel toevoegt. Schenk de 150 gram kokosmelk bij de smoothie en zet vervolgens de blender aan. Blend het geheel tot een egale spinazie komkommer sinaasappel kokos smoothie. Je zou water kunnen toevoegen, maar ik vind hem dan te waterig worden. Om die reden laat ik het water liever weg.

Drink smakelijk!

35. Wortel avocado mango limoen

Het recept voor deze groene smoothie was eigenlijk een toevalstreffer. De wortel avocado mango limoen is ontstaan door restjes bij elkaar te doen. Dit is geen groene smoothie die groen van kleur is, maar de basis is wel weer groente.

De grap is dat ik in eerste instantie niet zo snel aan wortel denk bij het bedenken van een nieuw groene smoothie recept. Toch is het superlekker, zo blijkt ook dit keer weer. Zou je wortelsap gebruiken, dan is het misschien nog lekkerder qua structuur, maar dan verlies je wel een hoop vezels. Die vezels zijn ook hartstikke essentieel, daarom geef ik altijd de voorkeur aan het maken van groene smoothies in een blender. Op die manier krijg je ook



voldoende vezels binnen. Heel belangrijk voor het goed functioneren van je darmen.

Ingrediënten voor 2 personen

- 300 gram winterpeen
- 1 avocado
- 1 mango
- 1/2 limoen, het sap
- 7,5 gram munt, optioneel
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Schil de 300 gram winterpeen en snijd deze in stukjes. Doe de winterpeen in de de blender. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel vervolgens het vruchtvlies uit de schil en voeg dit toe aan de winterpeen.

Maak nu de mango schoon. Voeg vervolgens het vruchtvlies van de mango toe aan de winterwortel en avocado.

Snijd de limoen doormidden en knijp het sap van een halve limoen uit boven de blender. Je kunt nog wat blaadjes munt toevoegen aan de smoothie. Dat is optioneel. Let op, ik bedoel hier niet 7,5 gram aan blaadjes. Ik bedoel 7,5 gram inclusief de takjes, waarvan je alleen de blaadjes gebruikt.

Voeg als laatste een groot glas water toe en zet de blender aan. Blend het geheel tot een egale groene smoothie. Klaar is je wortel avocado mango limoen smoothie.

36. Banaan paprika gember kokosmelk smoothie

Deze banaan paprika gember kokosmelk smoothie smaakt superlekker fris, zoet en als de zomer in een glas. De kokosmelk geeft de smoothie een tropisch tintje.

Volgens de zuur base tabel zijn de banaan en de paprikabase vormend. De kokosmelk is verzurend. Het totaal is dus weer mooi in verhouding.

Voor dit recept gebruik ik 150 ml kokosmelk van Fair Trade Original Kokosmelk.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 bananen
- 1 rode paprika
- 0,5 theelepel gember, geraspt
- 150 gram kokosmelk, Fair Trade Original Kokosmelk
- 250 ml water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Schil twee bananen en doe deze in de blender.

Snijd de paprika door midden en verwijder de zaadjes en zaadlijsten. Doe deze vervolgens ook in de blender.

Rasp een stukje gember tot je ongeveer 0,5-1 theelepel hebt. Voeg deze toe aan de banaan en paprika.

Schenk er vervolgens 150 gram Fair Trade Original Kokosmelk. Dat is een half blikje.

Voeg als laatste 250 ml water toe en zet de blender op de pulse stand. Als alles in stukken is gehakt, zet dan de blender op de smoothie stand. Blend het geheel tot een egale banaan paprika gember kokosmelk smoothie.



37. Courgette komkommer druif basilicum smoothie

Deze courgette komkommer druif basilicum smoothie is weer eens smoothie zonder banaan of avocado. Dat maakt hem minder romig, maar hij is nog steeds lekker!

In de meeste gevallen neig ik wel sterk naar een smoothie met banaan of avocado. Die twee zorgen voor een aangename structuur en maken een groene smoothie wat minder waterig. Je zult met deze smoothie ook sneller merken dat het pulp al snel boven komt drijven en het water naar beneden zakt. Helemaal niets mis mee, even roeren en drinken maar. Want lekker is hij wel!

De medjool dadel voeg ik toe om het bittertje van de druivenschillen te overstemmen. Het valt reuze mee en het is afhankelijk van het type druif, maar ik vind het met het zoetje erbij toch net iets lekkerder. Het toevoegen van de medjool dadel is dus geen noodzaak.

Als je het wel doet, kies dan ook echt voor een medjool dadel. Die zijn zo lekker zacht en smeuïg. Dat is echt een wereld van verschil met zo'n uitgedroogde harde gewone dadel. Zo'n medjool dadel eet ik ook wel eens tussendoor met een handje noten. Superlekker en voedzaam.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 courgette
- 1/2 komkommer
- 200 gram witte druiven, zonder pit
- 7,5 gram basilicum
- 1 medjool dadel, zonder pit
- 250 l. water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Schenk eerst een glas water in de blender en doe de medjool dadel erbij. Zet de blender aan zodat de medjool dadel goed stuk gehakt wordt.

Snijd dan de courgette in dikke plakken en doe deze in de blender.

Snijd vervolgens de komkommer ook in dikke plakken en voeg die toe aan de courgette.

Pluk 200 gram druiven los van de tros. Voeg de druiven toe aan de courgette en de komkommer.

Voeg dan als laatste nog de 7,5 gram basilicumblaadjes toe.

Zet de blender opnieuw aan en blend het geheel tot een egale groene smoothie. Klaar is je courgette komkommer druif basilicum smoothie



38. Spinazie bleekselderij banaan peer smoothie

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 gram spinazie
- 4 stengels bleekselderij
- 1 banaan
- 1 peer
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.



Doe eerst de 100 gram spinazie in de blender.

Maak vervolgens de 4 stengels bleekselderij schoon. Ik breek altijd voorzichtig een stukje af van de onderkant van de stengel zodat ik de draden van de bleekselderij eraf kan trekken. Dat voorkomt dat er draden in je groene smoothie terecht komen die de blender niet fijn krijgt. Doe er dan de banaan bij. Verwijder het klokhuis van de peer en voeg deze met schil en al toe aan de spinazie, de bleekselderij en de banaan. Voeg als laatste een groot glas water toe en blend het geheel tot een egale groene smoothie. Klaar is je spinazie bleekselderij banaan peer smoothie.

39. Komkommer bleekselderij ananas munt smoothie

Deze komkommer bleekselderij ananas munt smoothie is een verrassend lekkere groene smoothie. Ik had niet verwacht dat ik hem zelf zo lekker zou vinden. Het is een frisse smoothie en weer eens eentje zonder banaan of avocado.

Er zijn best veel smoothies met banaan of avocado, dat komt omdat die twee zorgen voor een hele fijne structuur. En het bindt het geheel. Kijk maar eens goed naar de foto. In deze smoothie heb je geen "bindende factor" en dan zie je dat het pulp zich al snel scheidt van het sap.

Helemaal niet erg hoor. De groene smoothie smaakt nog steeds lekker. Vlak voordat je de groene smoothie drinkt, kun je hem wel nog even doorroeren met een lepel mocht je dat lekkerder vinden.

Ingrediënten voor 2 personen

- 1/2 komkommer
- 4 stengels bleekselderij
- 250 gram ananas
- 7,5 gram munt, de blaadjes
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Snijd de halve komkommer in stukken en doe deze in de blender.

Maak vervolgens de 4 stengels bleekselderij schoon en snijd deze ook in stukken. Voeg die toe aan de komkommer.

Voeg vervolgens de 250 gram ananas toe en de 7,5 gram munt. Gebruik van de munt alleen de blaadjes.



Doe er als laatste het grote glas water bij en zet de blender eerst op de pulse- of ijsblokjesstand. Op die manier hakt de blender de groenten en het fruit alvast in kleinere stukken. Dat maakt het makkelijker om het geheel tot een egale groene smoothie te blenden. Zet de blender op de smoothiestand en blend het geheel tot een egale groene smoothie.

40. Courgette banaan nectarine smoothie

Groene smoothies zijn echt super simpel te maken en erg lekker. Ook deze courgette banaan nectarine smoothie is weer een heerlijke groene smoothie. Hij smaakt romig en lekker zoet door de banaan en de nectarines. Kies wel voor lekker rijpe zoete nectarines, anders heeft de groene smoothie wat weinig smaak. Een courgette is ook echt een ideale basis voor een groene smoothie. De courgette heeft in een groene smoothie een beetje hetzelfde effect als een komkommer. Het maakt de groene smoothie lekker licht en overheerst niet qua smaak. Een courgette bestaat net als een komkommer voor meer dan 90% uit vocht. Wel bevat de courgette iets meer mineralen en vitaminen dan een komkommer. Gek genoeg bevatten ze allebei wel evenveel vezels per 100 gram. Het grootste verschil zit hem in de hoeveelheid vitamine B en C. Daar wint de courgette. De komkommer verslaat eigenlijk alleen de courgette op het gebied van de vitamine K. Een courgette bevat 3,3 microgram vitamine K per 100 gram en een komkommer bevat 20,9 microgram per 100 gram. Deze vitamine is nodig voor een goede bloedstolling. In Nederland wordt geen aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aangehouden.



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 courgette, in stukken
- 1 banaan, geschild
- 2 nectarines, ontpit
- 250 ml. water
- 2 eetlepels chiazaad, optioneel
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Was de courgette goed af en snijd deze in dikke plakken. Doe de courgette vervolgens in de blender. Schil de banaan en doe het vruchtvlees van de banaan ook in de blender. Ontpit de twee nectarines. Doe vervolgens het vruchtvlees van de nectarines ook in de blender bij de courgette en banaan. Voeg als laatste een groot glas water toe en zet de blender eerst op de ijsblokjesstand. Nadat alles in stukjes is gehakt, kun je de blender op de normale (smoothie) stand zetten. Blend het geheel tot een egale groene smoothie. Klaar is je courgette banaan nectarine smoothie.

41. Spinazie banaan ananas smoothie

Deze spinazie banaan ananas smoothie is echt weer een traditionele groene smoothie. Bladgroente met wat fruit, groen van kleur en natuurlijk ook weer boordevol vitaminen, mineralen en vezels.

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram spinazie
- 1 banaan
- 250 gram ananas, vers in stukjes
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Doe eerst een glas water in de blender en doe er 100 gram spinazie bij. Zet de blender dan even op de ijsblokjes stand en hak de spinazie fijn. Doe er dan de overige 100 gram spinazie bij. Op deze manier voorkom je dat je blender wel staat te blenden, maar er niets gebeurt. Schil de banaan en voeg deze toe. Voeg als laatste de stukjes ananas toe en zet de blender eerst weer op de ijsblokjes stand. Zodra alles in stukjes is gehakt kun je de blender op de normale (smoothie) stand zetten.



42. Rode kool banaan druiven smoothie

Deze smoothie is alleen niet groen van kleur :-). Maar dat mag de pret niet drukken. Het is een lekkere frisse groene smoothie. De smaken van de amandelmelk, banaan, druiven en rode kool vullen elkaar heel goed aan. Natuurlijk zit ook deze groene smoothie weer boordevol vitaminen en mineralen. Het zijn echter niet alleen vitaminen en mineralen. In rode kool zitten bijvoorbeeld ook anthocyaninen, die zorgen voor de rode kleur. Maar het is meer dan alleen een natuurlijke kleurstof.

Anthocyaninen schijnen ook een belangrijke rol te spelen bij het voorkomen van verschillende ziekten zoals kanker, diabetes en cardiovasculaire en neurologische aandoeningen. Dit alles maakt deze groene smoothie, ondanks dat hij paars is :-), toch tot een waardige 100ste groene smoothie!

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram rode kool
- 1 banaan
- 250 gram blauwe druiven, zonder pitten
- 250 ml. amandelmelk, verse
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Doe de verse amandelmelk in de blender. Snijd de rode kool in repen en doe deze bij de amandelmelk. Zet de blender aan en hak op die manier eerst de rode kool goed fijn. Ikzelf vind dat altijd lekkerder, omdat je op deze manier de rode kool goed fijn krijgt.

Voeg vervolgens de banaan toe. Pluk de druiven los van hun takjes en voeg ook de rode druiven zonder pit toe aan de groene smoothie. Zet de blender opnieuw aan en blend het geheel tot een egale groene smoothie.



43. Komkommer banaan kakivrucht smoothie

Kakivruchten bevatten in harde toestand, zelfs wanneer ze al mooi oranje-rood gekleurd zijn, zeer veel tannine en is zeer zoet en aromatisch. De vrucht bevat geen pitten en tannine, hoeft daarom niet overrijp te worden gegeten en smaakt ook goed wanneer het vruchtvlees nog een vrij stevige structuur heeft. De sharonvrucht is vooral rijk aan vitamine A. Qua vezels valt de vrucht een beetje tegen. De sharonvrucht bevat 0,5 gram vezels per 100 gram. Gelukkig wordt dat in deze smoothie gecompenseerd door de banaan. Die bevat zelfs 1,9 gram vezels per 100 gram.



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer
- 1 banaan
- 1 kakivrucht
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Snijd de komkommer in stukken en doe deze in de blender. Schil de banaan en breek deze in tweeën. Voeg deze ook toe aan de blender. Snijd de kakivrucht (ofwel de sharonvrucht) in stukken en voeg deze ook toe aan de komkommer en banaan. Je hoeft de kakivrucht niet te schillen. Wel even goed wassen natuurlijk. Voeg als laatste een glas water toe en zet de blender aan. Blend het geheel tot een egale komkommer banaan kakivrucht smoothie.

44. Groene smoothie bosvruchtenmix

Dit is een groene smoothie vermomd als bosvruchtenmix toetje. Als je dit iemand blind voorschotelt dan zou die persoon nooit verwachten dat er courgette in zit. Het smaakt gewoon naar een dessert en zeker niet naar een traditionele groene smoothie.

In dit recept gebruik ik medjoul dadels. Die dadels zijn rijk aan vitamine A en B, ijzer, magnesium en fosfor. Medjoul dadels bevatten aanzienlijk meer vitamine C en minder suiker dan de gekonfijte dadels. Daarnaast zijn ze zachter en meer honingachtig. Ideaal om een groene smoothie een zoet accent mee te geven. Veel lekkerder dan de gekonfijte dadel.

De bosvruchtenmix komt uit de vriezer. De mix die ik gebruik heb bestaat uit aardbeien, blauwe bessen, rode bessen, bramen, frambozen en bosbessen. Een iets andere mix kun je natuurlijk ook gebruiken. Je kunt bijvoorbeeld ook kiezen voor een doosje zomerfruit.



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 courgette
- 1 avocado
- 250 gram bosvruchtenmix
- 2 dadels, grote medjoul
- 1/2 geraspte gember
- 2 cm vanillestokje, de zaadjes
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Doe als eerste de twee medjoul dadels samen met het glas water in de blender. Zet de blender aan zodat de medjoul dadels in hele kleine stukje worden gehakt. Snijd de 2 cm van het vanillestokje in de lengte open en schraap de zaadjes eruit. Doe de zaadjes in de blender. Snijd de courgette in dikke plakken en doe deze in ook de blender. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil. Voeg het vruchtvlees van de avocado toe aan de courgette. Doe hier de 250 gram bosvruchtenmix bij. In de winter kun je er voor kiezen om de bosvruchtenmix de avond van tevoren alvast vanuit de vriezer in de koelkast te zetten. Zo wordt de groene smoothie wat minder koud. Dat is wat prettiger op de vroege ochtend. Rasp vervolgens de verse gember totdat je een halve theelepel geraspte gember hebt. Voeg deze als laatste toe. Zet de blender aan en blend het geheel tot een egale groene smoothie. Klaar is de groene smoothie bosvruchtenmix.

45. Spitskool banaan ananas amandelmelk smoothie

Deze groene smoothie kun je gewoon aan iemand voorschotelen en zeggen dat het een milkshake is :-). De smaak van de spitskool is nauwelijks terug te vinden. De banaan en ananas overstemmen de spitskool. Doordat er verse amandelmelk inzit, krijgt de smoothie nog een licht zoet vanille accent. Echt erg lekker!

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram spitskool
- 1 banaan
- 225 gram ananas
- 1/2 theelepel geraspte gember
- 250 ml. amandelmelk, verse
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.



Het lekkerste wordt deze groene smoothie als je hem met verse amandelmelk maakt. Doe eerst de verse amandelmelk in de blender. Doe er vervolgens de 150 gram spitskool bij. Leg daar de banaan en ananas bovenop. Alleen het vruchtvlees van die twee natuurlijk ;-). Rasp een halve theelepel verse gember en voeg deze ook toe. Niet teveel, want gember kan de smoothie heel snel heel scherp maken.

Zet de blender eerst even op de ijsblokjes stand. Op die manier hak je alles makkelijk alvast in wat kleinere stukken. Zet vervolgens de blender op de smoothie stand en blend het geheel tot een egale groene smoothie.

Klaar is je spitskool banaan ananas amandelmelk smoothie.

46. Spinazie banaan mango smoothie

Deze spinazie banaan mango smoothie is weer een groene smoothie die ook echt goed groen van kleur is. Hij smaakt heel lekker zoet! Dit recept is een afgeleide van de traditionele groene smoothie. De traditionele groene smoothie is diegene met spinazie, banaan en blauwe bessen. Dat was mijn eerste groene smoothie. In deze versie heb ik de blauwe bessen vervangen door mango. Zorg wel dat je een mooie rijpe mango uitkiest. Die zorgt dan namelijk voor dat lekkere zoete smaakje



aan deze groene smoothie. Zo'n rijpe mango is ook veel makkelijker te schillen dan een onrijpe mango.

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram spinazie
- 1 banaan
- 1 mango
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Doe eerst de spinazie met een glas water in de blender. Zet de blender even op de ijsblokjes stand. Dan wordt spinazie gelijk goed fijngehakt. Je kunt de blender erna even vol aanzetten op de smoothie stand. Op die manier krijg je straks een hele mooie egale groene smoothie. Voeg nu de geschilde banaan en de geschilde mango toe. Zet de blender nog weer even op de ijsblokjes stand, totdat de banaan en mango ook in stukjes gehakt is. Zet de blender nu op de smoothie stand en blend het geheel tot een egale groene smoothie. En klaar is je spinazie banaan mango smoothie.

47. Pompoentaart smoothie

Deze pompoentaart smoothie is eigenlijk meer een dessert. Ik noem hem nog steeds een groene smoothie, omdat hij groente bevat. Hij is alleen geel van kleur.

Het recept is geïnspireerd op de Amerikaanse pompoentaart. Het is een zoet dessert dat vaak tijdens de herfst en in het begin van de winter wordt gegeten. Speciaal tijdens Thanksgiving en Kerst. De pompoen is een symbool voor de oogst en de pompoen wordt ook gebruikt tijdens Halloween.

De taart bestaat uit een pudding op basis van pompoen. De kleur verschilt van oranje tot aan bruin en wordt gebakken in een taartbodem met opstaande rand. De taart wordt op smaak gebracht met kaneel, gember, nootmuskaat en kruidnagel. Deze combinatie van kruiden wordt ook wel pumpkin pie spice genoemd. Deze is in Amerika kant-en-klaar te verkrijgen. Hier in Nederland heb ik het zelf nog nooit gezien.



Ingrediënten voor 2 personen

- 350 gram pompoen, voorgekookt
- 1 banaan
- 2 cm vanillestokje, de zaadjes
- 1/2 theelepel gemalen gember
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- beetje gemalen kruidnagel
- beetje geraspte nootmuskaat
- beetje zout
- 250 ml. amandelmelk, zelf gemaakt
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Stoom de avond van tevoren de pompoen. Snijd de pompoen doormidden, in de breedte. Zodat je een bovenkant en een onderkant hebt. Verwijder vervolgens de zaadlijsten en pitten.

Zet een pan met een stoommand en een laagje water op het vuur. Leg de pompoen in de stoommand en sluit af met een deksel. De pompoen is gaar te stomen in ongeveer 12 minuten.

Laat de pompoen eerst afkoelen alvorens je hem in de koelkast zet.

Doe de verse amandelmelk in de blender. Voeg een half glas extra water toe als je er een smoothie van wilt maken. Wil je het als dessert serveren, voeg dan wat minder water toe. Dan lijkt het meer op pudding.

Snijd vervolgens de pompoen in stukken en voeg deze toe aan de amandelmelk.

Schil de banaan en voeg deze ook toe aan de amandelmelk en de pompoen.

Haal de zaadjes uit het vanillestokje en voeg de zaadjes toe.

Voeg erna alle overige kruiden toe. Doe de 1/2 theelepel gemalen gember, 1/2 theelepel gemalen kaneel

beetje gemalen kruidnagel en een beetje geraspte nootmuskaat toe.

Zet de blender aan en blend het geheel tot een egale groene smoothie.

48. Wortel pastinaak mango smoothie

Een groene smoothie met pastinaak? Jawel, een wortel pastinaak mango smoothie. Hij is van kleur niet groen, dus misschien meer een groenten smoothie. Natuurlijk wel weer erg lekker!

Het leuke van pastinaak in je groene smoothie is dat pastinaak rijk is aan vezels. Je hebt als vrouw zo'n 30 gram vezels per dag nodig en als man zo'n 40 gram. In pastinaak zit 4,9 gram vezels per 100 gram. In wortel zit 2,8 gram vezels per 100 gram en in een mango zitten 1,6 gram vezels per 100 gram.

Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gram wortel
- 150 gram pastinaak
- 1 kleine mango
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete.

Schil de pastinaak en snijd deze in stukken. Doe de pastinaak in de blender.

Schil de wortelen en snijd deze ook in stukken. Voeg de wortel toe aan de pastinaak.

Schil de mango en voeg het vruchtvlees toe aan de pastinaak en wortel.

Voeg een glas water toe en zet de blender aan. Start met de ijsblokjes stand. Die hakt de pastinaak en wortel het snelste tot kleine stukjes. Zet je blender vervolgens op de smoothie stand en blend het geheel tot een egale groene smoothie.

49. Bloemkool komkommer mango smoothie

Dit recept voor de bloemkool komkommer mango smoothie is een heerlijk frisse groene smoothie. Erg lekker!

Ik gebruik in dit recept 2 dadels, maar dan wel verse medjool dadels. Medjool dadels zijn vruchten van de dadelpalm. De smaak is erg zoet en is te vergelijken met honing.

Let wel op, het blijft suiker wat je eet. Al zit het in de dadel in zijn natuurlijke matrix, het blijft suiker. Ze zijn supergezond, maar doordat ze voor 30% uit suiker bestaan is het verstandig om ze met mate te eten. Doe er dus ook niet meer dan 2 in de groene smoothie voor 2 personen.



Een mooie medjool dadel weegt zonder pit zo'n 20 gram. Dat levert je 27,8 Kcal aan energie en 6,3 gram koolhydraten. Een dadel bestaat voor iets meer dan 12 gram uit water. Daarbij krijg je toch ook nog weer 0,7 gram vezels binnen, best netjes. Er zit zelfs 1,5 gram eiwit in één dadel.

Ingrediënten voor 2 personen

- 200 gram bloemkool
- 1/2 komkommer
- 1 mango
- 2 medjool dadels
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

Verwijder als eerste de pit van de medjool dadels en doe ze vervolgens in de blender. Snijd dan 200 gram bloemkoolroosjes los van de bloemkool. Doe de bloemkoolroosjes ook in de blender. Snijd nu de komkommer in stukken en voeg deze toe. Maak dan de mango schoon en voeg het vruchtvlees toe aan de blender. Schenk er als laatste een glas water bij en blend het geheel tot een egale groene smoothie.

50. Spinazie komkommer kwark smoothie

Deze spinazie komkommer kwark smoothie is een groene smoothie met vooral groenten als basis. Er zit vooral spinazie en komkommer en qua fruit slechts het sap van een halve limoen.

Ingrediënten voor 2 personen

- 300 gram spinazie
- 1/2 komkommer
- 1/2 ui
- 150 gram magere kwark
- 100 ml water
- 1/2 limoen, het sap
- 7,5 gram koriander
- beetje zout
- beetje peper
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete



Doe als eerste de 250 gram kwark samen met de 100 ml water in de blender om deze groene smoothie te maken. Voeg er vervolgens een groot deel van de spinazie aan toe. Zet de blender aan, bij voorkeur op een ijsblokjes stand. Wacht tot het grootste deel van de spinazie fijngehakt is en voeg dan de rest van de spinazie toe samen met koriander. Zet de blender weer op de ijsblokjes stand. Net zo lang totdat alle blaadjes goed fijngehakt zijn. Op deze manier blend de groene smoothie straks beter. Voeg nu de halve komkommer toe samen met de halve ui. Knijp de halve limoen uit boven de blender en strooi er wat peper en zout bij. Zet de blender aan en blend het geheel tot een egale groene smoothie ofwel koude soep.

51. Chocolate mint groene smoothie

Een groene smoothie die bruin is en smaakt naar chocola en munt. Boordevol vitamines en mineralen, supergezond. Deze smoothie bevat vitamines & mineralen, vezels en gezonde vetten (omega 3). Rauwe cacao is ook een rijke bron aan vezels en eiwitten, bestaat voor 33% uit vezels en voor 25% uit eiwitten. Dat is nog los van alle vitamines en mineralen die in cacao zitten. Kies wel voor de rauwe cacao. Rauwe cacao is namelijk minder bewerkt dan gewone cacao, waardoor er veel meer vitamines en mineralen zitten vergeleken met gewone cacao.



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 avocado
- 1 banaan
- 7,5 gram munt
- 25 gram cashewnoten
- 100 ml kokoswater
- 1 eetlepel rauwe cacao poeder
- 150 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

Doe eerst het kokoswater in de blunder met het 1/3 glas water en voeg hier de cashewnoten en munt aan toe. Zet vervolgens de blender aan. Op deze manier kun je de noten beter fijn gemalen krijgen. Schil vervolgens de banaan en breek deze in twee stukken. Voeg de banaan toe aan de blender. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Lepel het vrucht vlees uit de schil. Voeg een eetlepel rauwe cacao toe en zet de blender opnieuw aan. Blend de groene smoothie tot een egaal geheel en klaar is je groene smoothie.

52. Groene smoothie andijvie/kiwi/appel/banaan

Ingrediënten:

- 250 gram gesneden andijvie
- 1 kiwi
- 1 appel
- 1 banaan
- 250 ml. Water
- 4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

Bereiding:

Doe de 250 gram gesneden andijvie in de blender en vul daarna de blender met water tot net iets boven de andijvie. Blender de andijvie kort in 30 seconden. Vervolgens de schil van de banaan verwijderen en dan de banaan ook in de blender doen. Was de appel en snij het dan in vieren. Verwijder het klokhuis uit alle 4 partjes en voeg de appel met schil ook in de blender. Blender het geheel voor 45-60 seconden en voeg hierna de kiwi



zonder schil toe en blender alles nog eens goed zodat er een lekkere zoete groene smoothie het resultaat is. Eventueel kan er acai poeder worden toegevoegd om zo extra vitamines in de groene smoothie te verkrijgen.

Ingrediënten voor 2 glazen

2 handjes spinazie

1/2 banaan

Sap van 3 persinaasappelen

Zo maak je het

Blend alle ingrediënten samen in een blender. Is het nog niet vloeibaar genoeg, voeg dan wat extra water toe.

Drink het meteen op.

53. Cinnamon-Blueberry Sensation

1/2 kopje hennep melk of amandelmelk

1/2 kop bevroren bosbessen

1/4 theelepel kaneel, plus nog veel meer smaak

250 ml. water

2 eetlepels hennepzaad

4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

54. Lemon-Peach Pie Smoothie

1/2 kopje hennep melk of amandelmelk

1/2 kop bevroren perziken

1/4 theelepel puur citroen extract

250 ml. Water

2 eetlepels hennepzaad

4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete



55. Raspberries and Cream Smoothie

1/2 kopje hennep melk of amandelmelk

1/2 kop bevroren frambozen

1/4 theelepel pure amandel-extract

250 ml. water

2 eetlepels hennepzaad

4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

56. Coconut-Mango Delight

1/2 kopje hennep melk of amandelmelk

1/2 kop bevroren mango brokken

1/4 theelepel puur citroen extract

250 ml water

2 eetlepels ongezoete, rauwe geraspte kokos

4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

57. Orange Vanilla “Dreamsicle”

1/2 kopje hennep melk of amandelmelk
1 hele oranje, geschild en in stukjes gesneden
1/4 theelepel puur citroen extract
250 ml. water
1 eetlepel hennepzaad
4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

58. Coconut-Pineapple Lime Slushy

1/2 kopje hennep melk of amandelmelk
3/4 kop bevroren ananasstukjes
1/4 theelepel puur citroen extract
250 ml. water
2 eetlepels ongezoete, un-sulfured rauwe geraspte kokos
sap van 1/4 van een limoen
4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

Smoothies vooral lekker met Juice Plus chocoladesmaak

59. To Die for Chocolatey Peanut Butter Banana Shake

1/2 bevroren banaan, in stukjes gesneden
1/2 kopje hennep melk of amandelmelk
2 theelepels volledig natuurlijke pindakaas
250 ml. water
2 theelepels ongezoet cacao-poeder
4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

60. German Chocolate Cherry Cake

1/2 kop bevroren kersen
150 ml. amandelmelk
2 theelepels amandel boter
100 ml. water
2 theelepels ongezoet cacao-poeder
4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete

61. Next Best Thing to an “Almond Joy”

250 ml amandelmelk
1 eetlepel amandel boter
1/4 theelepel pure amandel-extract
2 eetlepels ongezoete, rauwe geraspte kokos
4 ijsblokjes en ½ schepje Juice Plus+ Complete



SHAKES

eBOOK