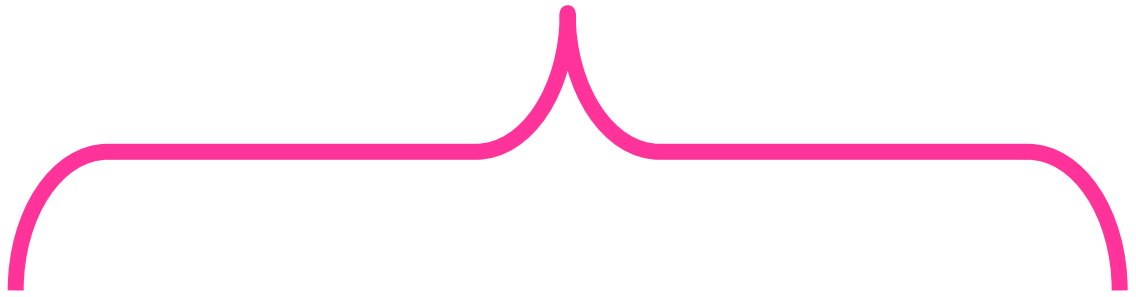
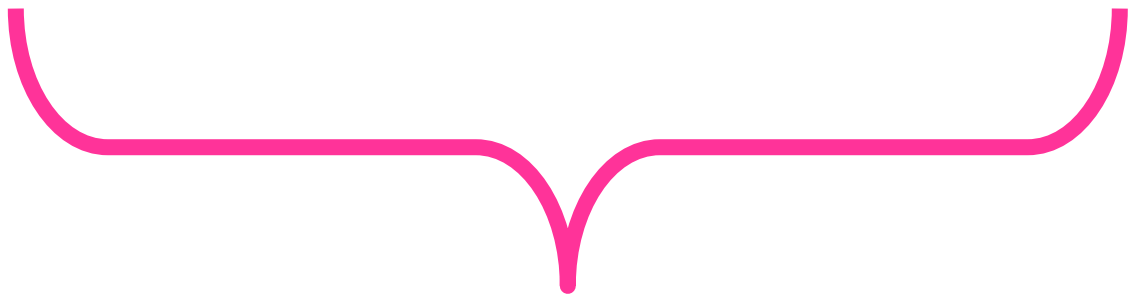




# *Raw Smoothies*



Ik gebruik mijn kennis, passie en creativiteit  
om  
vrouwen boven de 40  
te helpen  
fit, jong en slank te blijven  
op een natuurlijke manier





# Smoothies

**100% RAW**

## **Wat is een smoothie?**

Een smoothie is een mix van verschillende fruit en/of groenten. Je mixt de volledige vrucht waardoor de vezels behouden blijven.

In dit boek vind je verschillende recepten, maar laat je niet tegenhouden om je eigen combinaties uit te proberen.

## Het 3 stappen smoothie plan :

1. Start met een fruitsmoothie. Dit vind iedereen lekker. Vooral kinderen zijn er gek op en je voldoet aan je zoete trek.
2. Wil je van je zoete trek af, ga dan langzaam over naar een fruit met groentencombinatie. Door te combineren met een zoet fruit of een banaan zal je weinig proeven van de groenten. Dit is ideaal om meer groenten binnen te krijgen zonder je neus op te halen. En het is het ideale drankje om je zoete trek te minderen. Dit komt doordat je jezelf tjokvol vitamientjes laadt waardoor je lichaam geen noodkreet meer zal laten horen.
3. Wil je supergezond verder, verminder dan het fruit en vermeerder je portie groenten. Of maak een smoothie van enkel groenten en water/kokoswater.



# Smoothies

**100% RAW**

## Tips:

Sla en verse spinazie hebben een zeer zachte smaak. Je kan ze aan elke smoothie toevoegen en dit zal niet veel aan de smaak veranderen. Een ideale manier dus om je kinderen (en ook jezelf) veel groentjes te geven.

Kool is zeer gezond maar geeft wel een specifieke smaak. Gebruik kool enkel als je een gevorderde smoothieliefhebber bent.

Wanneer je zelf smoothierecepten uitprobeert, denk dan ook aan de kleur. Rood en groen geeft namelijk bruin en dat is niet zo smakelijk. Rode groenten meng ik daarom graag met witte of zeer lichtgroene groenten zoals bleekselder en komkommer.





# Smoothies

**100% RAW**

## 1. Easy breezy smoothie (voor 1 smoothie)

- 1 banaan (gepeld, in stukjes)
- 2 sinaasappels, geschild en in stukjes
- 1-2 verse dadels, ontpit
- 1 handjevol spinazie

*Je mag je smoothie  
zoeten met 1-2 dadels,  
een eetlepel agavesiroop  
of wat stevia*

## 2. Groene Banaan Kaneel/Gember Smoothie (voor 1 smoothie) (\*)

- 1 bevroren banaan (gepeld, in stukjes)
- 1/2 peer, geschild en in stukjes
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1 theelepel kaneel poeder
- 1 theelepel geraspte gember (of gember poeder)
- 1-2 verse dadels, ontpit
- 1 cup water (250 ml) of notenmelk
- 1 handjevol sla



(\*) recepten met sterretje ontwikkeld door Sabine Spaargaren



# Smoothies

**100% RAW**

## **3. Chocolade Superfood Smoothie (2 personen)\***

1 blikje volle kokosmelk  
250-500 ml water  
100-200 gram verse of bevroren bessen  
3 eetlepels rauwe cacao poeder  
30 gram rauw, gepeld hennepzaad  
1-2 eetlepels rauwe honing, agave of yacon siroop  
kaneel



## **4. Groene Smoothie (voor 1 smoothie) (\*)**

500 ml water  
3 handen vol bladgroente  
1 handvol peterselie  
3 rijpe bananen  
1 rijpe mango  
2 eetlepels chia zaad  
optioneel: 2 eetlepels bijenpollen



# Smoothies

**100% RAW**

## 5. Frisse Lente (sap voor 2 personen) \*

1/2 ananas  
2 kiwis  
2 sinaasappels  
1 citroen  
1 groene appel  
beetje verse gember

Mix bovenstaande ingredienten.



### Variatie :

Blend vervolgens met:

1 rijpe perzik  
60 ml Kombucha of water kefir  
1 eetlepel rauwe honing/agave/yacon siroop  
optioneel: bijenpollen, kaneel



Ik hoop dat deze recepten je gesmaakt hebben.

En vooral dat ik je nog vaak kan inspireren op mijn blog <http://legallyraw.be>

 *Katinka*