

A kitchen scene featuring a black blender filled with red raspberries and other fruits. In front of the blender are several ripe yellow bananas, a whole pineapple, and several glass jars containing various ingredients like seeds and dried fruits. A small white bowl with a spoon is also visible. The background is a plain, light-colored surface.

Wat zijn superfood smoothies dan?

WAT ZIJN SUPERFOOD SMOOTHIES DAN?

Superfood smoothies geven kracht. Als er al een wondermethode zou bestaan om onze gezondheid in eigen handen te nemen, dan is het wel deze. Er zijn enkele principes die ik hanteer bij het maken van deze superfood smoothie-recepten:

1. Ik werk met eenvoudige, kakelverse voedingsmiddelen.
2. Elk ingrediënt dat erin gaat, heeft iets te bieden.
3. Meer is niet altijd beter (je hoeft er geen tien per dag te drinken).
4. Voedingsdichtheid komt op de eerste plaats: door superfoods – de meest voedingsdichte voedingsmiddelen van allemaal – toe te voegen, schieten we deze recepten naar ongekende hoogten op het gebied van voedingswaarde.
5. Ik vervang dierlijke producten door plantaardige ingrediënten: de smoothies zijn dus 100% vegan.
6. Ik ban suiker en zoet mijn smoothies op alternatieve manieren (neen, geen stevia!).

De opbouw van een superfood smoothie bestaat altijd uit vier delen:

1. basis (bv. diepgevroren fruit);
2. bulk-ingrediënten (bv. banaan);
3. poeders (bv. superfoodpoeders);
4. vloeistoffen (bv. amandel- of kokosmelk).

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white off-the-shoulder top with lace trim and blue jeans, is sitting cross-legged on a light-colored surface. She is holding a green smoothie in a glass jar with a small white flower on top. She is smiling and looking down at the smoothie. The background is a plain white wall. To her left is a large yellow cushion. To her right is a large green plant with broad leaves. In the bottom right corner, there is a wooden table.

Superfood smoothies

Green superfood smoothies

Superfood smoothies

Protein smoothies

Sweet tooth smoothies

GREEN SUPERFOOD SMOOTHIES

First green smoothie

PORTIE: 1 portie
BEREIDINGSTIJD: 5 min.
BENODIGDHEDEN: blender

1 banaan
250 ml ongezoete amandelmelk
3 el mango, bevroren
2 handjes spinazie
1 tl spirulina
1 scheut agavesiroop of
1 ontpitte dadel
(optioneel om bij te zoeten)

Voeg alles samen in de blender, *mix it up!*
Blend alles tot een zacht en glad geheel.
Giet in een glas en serveer koud.

TIP: Deze smoothie is perfect voor jonge kinderen die voor het eerst in aanraking komen met groene smoothies. Jonge kinderen, of gewoon iedereen die begint met groene smoothies ;-).

WEETJE: De smaak van deze smoothie is nog steeds zoet, door de banaan en mango. Perfect om de spirulina en spinazie te 'verbergen'. Geleidelijk aan kan je het fruit verminderen (van 1 banaan naar ½ banaan. Van 3 eetlepels mango naar 2 en naar 1) en de dosis groenten verhogen. Baby steps.

'Clean green' smoothie

PORTIE: 1 portie
BEREIDINGSTIJD: 7 min.
BENODIGDHEDEN: blender

250 ml ongezoete kokosmelk
100 ml gefilterd water
1 handvol spinazie
10 muntblaadjes
100 g groene druiven, ontpit
sap van 1 limoen
½ groene appel (optioneel om wat bij te zoeten)

TOPPING:
kokosvlokken
gojibessen

Voeg alles samen in de blender, *mix it up!*
Blend alles tot een zacht en glad geheel.
Giet in een glas en serveer ijskoud.
Werk af met kokosvlokken en wat gojibessen.

TIP: Heb je te veel gemaakt? Vries de smoothie in ijsblokvormpjes in. Die kan je makkelijk samen met wat water of kokosmelk opnieuw blenden voor een nieuwe smoothie! No waste ;-).





Coconut avocado smoothie

Deze smoothie drink ik erg graag vóór een work-out. Alle essentiële voedingsstoffen die ik nodig heb tijdens het sporten zitten erin en ik krijg er gewoon erg veel energie van! Makkelijk ook om mee te nemen op weg naar de gym!

Opgelet: je moet wel wat gewend zijn aan green smoothies, aangezien deze smoothie geen fruit bevat en dus niet erg zoet is. Wil je 'em toch proberen, maar ben je wat bang voor de bittere smaak? Voeg gerust een handje bevroren mango of ananas toe :-).

PORTIE: 1 portie

BEREIDINGSTIJD: 7 min.

BENODIGDHEDEN: blender

250 ml ongezoete kokosmelk

(optioneel) 150 g ananas

½ avocado

½ tl agavesiroop

1 tl verse gember

sap van ½ limoen

1 tl chiazaden

1 handvol spinazie

3 ijsblokjes

Voeg alles samen in de blender, *mix it up!* Blend alles tot een zacht en glad geheel.

Giet in een glas en serveer ijskoud. Smakelijk!

Matcha & lime smoothie

PORTIE: 1 portie

BEREIDINGSTIJD: 5 min.

BENODIGDHEDEN: blender

1 banaan, bevroren

½ groene appel

1 tl matcha

1 handvol spinazie

200 ml ongezoete kokosmelk

sap en zeste van 1 limoen

1 tl spirulina

Voeg alles samen in de blender, *mix it up!* Blend alles tot een zacht en glad geheel.

Giet in een glas en serveer koud.

WEETJE: Deze smoothie is zo samengesteld dat je er een verhoogde focus van krijgt en dat hij een positieve werking heeft op je hersenen (mede door de matcha)! Busy day filled with meetings? Check!



'I REALLY REGRET EATING HEALTHY...
SAID NO ONE EVER'



Mango maca smoothie

Maca is een superfood uit het Andesgebergte in Centraal-Peru. Maca wordt al eeuwenlang gebruikt voor zijn geweldige voedingsstoffen en medicinale waarde.

PORTIE: 1 portie

BEREIDINGSTIJD: 5 min.

BENODIGDHEDEN: blender

1 banaan

120 g mango, bevroren

1 el maca

2 middelgrote wortelen, in stukken

300 ml amandelmelk

Voeg alles samen in de blender, *mix it up!* Blend alles tot een zacht en glad geheel.

Giet in een glas en serveer koud.

WEETJES: Maca is ook een natuurlijke bron aan antioxidanten, mineralen en vitaminen. Maca helpt de vitale lichaamsfuncties te reguleren.

Deze superfood kan bovendien symptomen van de menopauze reguleren, seksuele prestaties en je humeur verbeteren. Why not?

