

Deliciously Ella Smoothies & Juices



Deliciously
Ella
Smoothies
& Juices

INHOUD

• • • • •

INLEIDING 6

GEWICHT VAN FRUIT EN GROENTE 8

NOTENMELK EN NOTENPASTA'S 101 9

SMOOTHIES 10

INLEIDING 12

NOTEN 14

FRUIT 20

GROEN 28

PITTIG 34

ZOET 40

JUICES 44

INLEIDING 46

GROEN 48

GROENTEN 58

FRUIT 66

JUICE-SMOOTHIE-COMBI'S 72

SHOTS 76

REGISTER 78

INLEIDING

Smoothies en juices horen bij mijn wekelijkse routine. Het is een fantastische manier om veel fruit en groenten binnen te krijgen, vooral als ik het druk heb. Het lijkt wel alsof mijn agenda elke week voller wordt en ik heb niet altijd tijd om de maaltijden te maken die ik zou willen. Daarom ben ik steeds op zoek naar makkelijke manieren om verschillende voedingsstoffen in mijn eetpatroon te verwerken. Met de blender en de juicer lukt dit al snel.

En hoe beter ik me voel, hoe productiever ik ben, heb ik gemerkt. In hectische tijden maak ik daarom elke ochtend iets uit dit boek om op gang te komen. Op die manier heb ik al drie of vier porties fruit en groente gehad voor mijn dag is begonnen en hoef ik me daar bij de rest van de maaltijden niet druk om te maken. Ook inspireert zo'n goed begin van de dag me om voor mezelf te zorgen, zelfs als ik moet rennen en vliegen.

SMOOTHIES VERSUS JUICES

In de inleidingen van de hoofdstukken ga ik verder in op het verschil tussen beide, maar het belangrijkste is dat smoothies dikker en romiger zijn en ook de vezels van de ingrediënten bevatten, terwijl juices dun en

vloeibaar zijn en vrijwel zonder vruchtvlees. Dat betekent dat smoothies meer vullen, vooral als je er ook nog extra's als haver en amandelpasta in doet.

Smoothies drink ik daarom als complete maaltijd, meestal als ontbijt. Ze geven me net zo'n voldaan gevoel als iets wat je kunt eten, maar ze zijn vaak sneller klaar en makkelijker mee te nemen. Juices drink ik bij iets anders. Als ik bijvoorbeeld juice voor het ontbijt maak, eet ik er romige pap met banaan en notenpasta bij. Of chiapudding met kokosyoghurt en granola. Of ik maak een groot glas juice en zet dat op mijn bureau om de hele dag door van te drinken. Heerlijk verfrissend tussen de maaltijden door.

De trend is om dit soort drankjes helemaal van groente te maken, omdat je veel hoort over al het goede van groene juices. Maar wat mij betreft hoef je niet direct dol op hardcore groentejuices te zijn: het is normaal als je zo'n slok broccoli en koriander niet meteen lekker vindt. Ik hield eerst in elk geval niet van dranken zonder fruit en wilde er echt een zoet ingrediënt in (groene smoothies vond ik echt naar gras smaken). Geen zorgen dus als jij dat ook vindt. Ik was gewend om

bewerkte ontbijtgranen met heel veel suiker als ontbijt te eten en de overstap naar boerenkool en komkommer uit de blender was te groot. Ik deed er stukjes bevroren mango, ananas en veel notenpasta doorheen om eraan te wennen en bij mijn groentejuice deed ik appel tot mijn smaakpapillen begonnen te veranderen – maar dat duurde een tijdje.

Het is prima als je rustig begint met de smoothies en juices. Voor de meeste mensen is het denk ik een kwestie van langzaam opbouwen, zodat je aan de smaak kunt wennen. Ben je al bezig met volledig groene combinaties, maar geniet je er niet echt van omdat je ze te heftig vindt, doe dan een stap terug. Gun jezelf een iets zoetere variant, dat is beter dan jezelf kwellen met vloeibare boerenkool. Groene juices zijn geweldig, maar je kunt beter iets maken wat je echt lekker vindt – waar je je goed door voelt en waar je een gewoonte van wilt maken – dan wat je met tegenzin drinkt, terwijl je ondertussen van koekjes droomt. Onthoud dat je een gezondere levensstijl niet hoeft te overhaasten. Je moet ergens beginnen en het moet vooral leuk zijn, zodat je het

volhoudt. Het is niet de bedoeling dat je voortaan je neus moet dichtknijpen om je eten en drinken te kunnen doorslikken.

Houd dat bij dit boek in je achterhoofd en pas recepten gerust aan als dat voor jou beter werkt. Doe wat extra appel in je juice of dadels in je smoothie, als je maar van elke slok geniet. Zo is het mij gelukt om ze in mijn eetpatroon in te passen.

Er staat een mooie mix van recepten in dit boek, met al mijn favoriete juices en smoothies van de afgelopen jaren. Van helemaal groene, die ik nu heel lekker vind, tot verwenssmoothies met bevroren banaan, notenpasta en cacao, en heerlijk frisse combinaties. Ik hoop dat je ze net zo graag maakt als ik. Zodra je merkt hoe makkelijk het is, gaan ze vast ook bij jouw leven horen.

A glass of green juice and a small bowl of green juice.

Ella x

TROPISCHE PAPAJA, MANGO & LIMOEN

Als ik deze smoothie drink droom ik direct weg naar warme oorden en zonnige stranden. Ik word er altijd gelukkig van, en helemaal op een grauwe maandagochtend in Londen! De mix van papaja, bevroren mango, limoen, kaneel en kokoswater maakt elke dag vrolijk en smaakt altijd geweldig. De truc is om heel rijp fruit te gebruiken, dat geeft een enorm verschil in smaak. Laat het fruit dus een tijdje in de keuken liggen tot het perfect zoet is. Het is het wachten waard.

NOTENVRIJ

VOOR 1 PERSOON

$\frac{1}{2}$ rijpe papaja, geschild en zaden verwijderd (150 g)

Handvol bevroren mangoblokjes (85 g)

Sap van 1 limoen

$\frac{1}{2}$ tl kaneel

$\frac{3}{4}$ glas koud kokoswater, liefst rauw en ongepasteuriseerd (300 ml)

1 tl honing (optioneel, het is alleen nodig als je van extra zoet houdt)

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot het glad en romig is.

TIP Vries al je restjes groenten en fruit in om smoothies mee te maken. Zo voorkom je verspilling. Ik vries alle groenten en fruit die ik voor smoothies gebruik in, van spinazie tot mango, ananas en bessen. Ook is het vaak goedkoper om ingevroren ingrediënten te kopen dan verse, dus zo bespaar je geld.



MANGO, LIMOEN & BOERENKOOL

RECIPTEN • GROEN • 15 MINUTEN

Deze smoothie smaakt fris en groen en is toch heerlijk romig, zoet en fruitig. Ik gebruik graag cashewnoten- en amandelmelk voor een lekker dikke textuur, en gember en limoen voor een pittig element. Samen met de mango zorgt dit voor een mooie balans met de smaak van de boerenkool.

VOOR 1 PERSOON

Klein stukje verse gember (18 g)
½ rijpe mango (170 g)
Handvol boerenkool (30 g, of maak
het zo groen als je lekker vindt!)
Sap van ½ limoen
½ glas koude amandelmelk (200 ml)
Handvol cashewnoten (35 g)

RECIPTEN • GROEN • 15 MINUTEN

Schil de gember. Schil de mango en verwijder de pit. Scheur de boerenkoolblaadjes van de harde stengels.

Doe alles in de blender en mix glad en romig. Dat kan wat langer duren dan bij andere smoothies, omdat de cashewnoten fijn gemalen moeten worden. Het hangt er ook van af hoe sterk je blender is.

TIP Met bevroren fruit kun je je smoothie lekker koud maken zonder dat die waterig wordt, zoals met ijsblokjes. Zo krijg je een veel betere smaak en textuur. Als je hem toch kouder en frisser wilt maken, kun je altijd nog wat ijsblokjes in je glas doen.



SINAASAPPEL, ZOETE AARDAPPEL & WORTEL

Deze mix met wortel, sinaasappel, gember, citroen en citroengras is zo'n heerlijke variant op de klassieke wortel-gemberjuice. Door de extra ingrediënten krijg je een heel rijke smaak, die precies zoet genoeg is.

NOTENVRIJ

VOOR 1 PERSOON

1 zoete aardappel (270 g)

Stukje gember zo groot als een kleine duim (22 g)

Stukje verse kurkuma zo groot als een duim (22 g)

1 sinaasappel (150 g)

½ citroen (30 g)

1 stengel citroengras (12 g)

5 wortels (400 g)

Schil de zoete aardappel, gember en kurkuma. Schil de sinaasappel en de citroen zorgvuldig, zodat er geen wit vlies meer op zit.

Doe alles in de juicer. Je kunt de gember, kurkuma en het citroengras er het beste in het begin in doen, tegelijk met de grotere ingrediënten. Dan haal je er het meeste uit.

