

10X SMOOTHIES

ONTBIJT



EEN GOEDE START VAN DE DAG!

In onze drukke levens schiet het eten van voldoende groente en fruit er vaak bij in. Misschien herken je het wel: je weet dat het belangrijk is, maar je hebt weinig tijd, geen trek in rauwe groente, of simpelweg geen inspiratie. Een smoothie biedt dan een eenvoudige én lekkere uitkomst. Het is een snelle manier om veel voedingsstoffen in één glas te verwerken, zonder gedoe.

Smoothies zijn perfect om:

- ongemerkt meer groenten binnen te krijgen, zoals spinazie, courgette of zelfs bloemkool
- je dag fris te starten met een voedzaam ontbijt
- tussendoor op een makkelijke manier fruit en vezels binnen te krijgen
- te variëren met smaken, seizoensproducten en texturen

In de huidige tijd worden we vaak bang gemaakt voor suikers – en daardoor ook voor fruit. Begrijpelijk, want we worden overspoeld met boodschappen over "suikervrij" eten en bloedsuikerpieken. Maar het is belangrijk om onderscheid te maken tussen toegevoegde suikers en de natuurlijke suikers die van nature in fruit zitten.

Fruit is namelijk een compleet voedingsmiddel: het bevat niet alleen natuurlijke suikers, maar ook vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. De vezels in fruit zorgen ervoor dat de suikers langzamer worden opgenomen, waardoor je een stabielere energieafgifte hebt dan bij bijvoorbeeld frisdrank of koek. En bovendien geeft fruit volume, verzadiging en waardevolle micronutriënten die je lichaam nodig heeft.

Zelfs als je fruit verwerkt in een smoothie, blijven veel van die voordelen behouden – zeker als je ook groenten, havermout, zaden of plantaardige melk toevoegt.

Hierbij geef ik je 10x inspiratie voor lekkere en voedzame smoothies!

Liefs,
Esmée Borgts
Diëtist



Groene Ontbijtsmoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 grote handen verse spinazie
- 1 rijpe avocado
- 2 rijpe kiwi's (geschild)
- 1 banaan
- 300 ml ongezoete sojadrink
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad of chiazaad
- Sap van een halve limoen (optioneel voor frisheid)



Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten samen in de blender.
2. Blend tot een gladde, romige massa.
3. Proef en voeg indien gewenst extra limoen of een halve dadel toe.
4. Serveer in twee glazen en garneer met een schijfje kiwi of wat lijnzaad bovenop.

Açaí Bowl met Banaan en Bessen

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 bevroren bananen (in plakjes)
- 1 handje bevroren frambozen
- 2 theelepels açaí-poeder (of 1 portie diepvries açaí-puree)
- 150–200 ml ongezoete soja drink

Toppings:

- 1 verse banaan (in plakjes)
- 1 handje verse frambozen
- 1 handje verse blauwe bessen
- 2 eetlepels kokosvlokken



Bereidingswijze

1. Blend de bevroren banaan, frambozen, açaí en plantaardige melk tot een dikke, gladde massa. Begin met 150 ml melk en voeg meer toe als het nodig is.
2. Verdeel de açaí smoothie over 2 kommen.
3. Garneer met plakjes banaan, verse frambozen, blauwe bessen en kokosvlokken.
4. Serveer direct met een lepel en geni

Romige Banaan-Dadel Smoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 4 medjooldadels (ontpit)
- 2 eetlepels 100% pindakaas
- 2 eetlepels havermout
- 300–350 ml ongezoete sojadrink (of andere plantaardige melk)
- ½ theelepel kaneel

Topping (optioneel, zoals op de foto):

- Extra pindakaas
- Havervlokken
- Snufje kaneel
- 1 extra dadel in stukjes gesneden



Bereidingswijze

1. Doe de bananen, dadels, pindakaas, havermout, kaneel en plantaardige melk in een blender.
2. Blend tot een romige smoothie. Voeg ijsblokjes toe als je hem extra koel en dik wilt.
3. Verdeel over 2 glazen en werk af met toppings naar keuze.
4. Serveer direct en geniet van deze voedzame, natuurlijke energieboost!

Mango-Turmeric Smoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 grote, rijpe mango (geschild en in stukjes)
- 1 banaan (vers of bevroren)
- 250 ml ongezoete sojadrink of andere plantaardige melk
- 1 theelepel kurkumapoeder (of vers geraspt, indien beschikbaar)
- ½ theelepel kaneel
- 1 eetlepel lijnzaad (of chiazaad)
- Snufje zwarte peper (versterkt opname van curcumine uit kurkuma)

Topping (zoals op de foto):

- Extra lijnzaad of chiazaad
- Verse munt of een blaadje rucola voor de si



Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten (behalve de toppings) in een blender.
2. Blend tot een romige, egale smoothie.
3. Proef: voeg eventueel wat extra banaan toe voor meer zoetheid.
4. Verdeel over 2 glazen en garneer met zaadjes en een groen blaadje.

Aardbei-Banaan Smoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 200 g verse of diepvries aardbeien
- 300 ml ongezoete plantaardige melk (bijv. soja of haverdrink)
- 3 eetlepels havermout
- 1 eetlepel chiazaad (plus extra voor topping)
- ½ theelepel vanille-extract (optioneel)
- 1 dadel

Topping (zoals op de foto):

- Extra chiazaad
- Verse aardbei in plakjes
- Muntblaadjes



Bereidingswijze

1. Doe de bananen, aardbeien, plantaardige melk, havermout, chiazaad en eventuele extra's in de blender.
2. Blend tot een dikke, romige smoothie. Voeg eventueel wat extra melk toe als het mengsel te dik is.
3. Verdeel over twee glazen of potjes.
4. Garneer met chiazaad, aardbei en munt.
5. Serveer direct of laat 5 minuten staan zodat de havermout iets indikt

Banaan-Bloemkool Smoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 125 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
- 200 gram bloemkoolroosjes (rauw of kort gestoomd, afgekoeld)
- 330 ml sojadrink
- 2 dadels



Bereidingswijze

1. Schil de bananen, breek ze in stukken en doe ze in de blender.
2. Maak de bloemkool schoon, snijd de roosjes los en voeg ze toe aan de banaan.
3. Voeg de blauwe bessen, dadels en sojadrink toe.
4. Blend tot een romige, egale smoothie.
5. Serveer direct in twee glazen of drinkbekers.

Groene Smoothie met Komkommer

2 PERSONEN

Ingrediënten

- ½ komkommer (geschild als de schil dik is)
- 1 groene appel
- 1 banaan (vers of bevroren)
- 1 hand spinazie of boerenkool
- 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad
- Sap van ½ limoen of citroen
- 250–300 ml ongezoete plantaardige melk of water

Bereidingswijze

1. Snijd de komkommer en appel in stukjes.
2. Doe alle ingrediënten in een blender.
3. Blend tot een gladde, frisse smoothie.
4. Proef en voeg eventueel wat extra limoensap toe voor een frissere smaak.
5. Verdeel over 2 glazen en serveer direct.



Bietensmoothie met Banaan

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 middelgrote gekookte biet (ca. 100 g)
- 2 rijpe bananen
- 1 eetlepel cacao poeder (ongezoet)
- 3 eetlepels havermout
- 1 eetlepel pindakaas of amandelpasta (optioneel)
- 250–300 ml ongezoete plantaardige melk (bijv. soja of haverdrink)
- 1 theelepel chiazaad of lijnzaad
- 2 dadel
- ½ theelepel vanille-extract (optioneel)

Toppings:

- blokje chocolade

Bereidingswijze

1. Snijd de biet in stukjes.
2. Doe alle ingrediënten in een blender.
3. Blend tot een romige, egale smoothie.
4. Laat eventueel 5–10 minuten staan zodat de havermout iets indikt.
5. Serveer in 2 glazen of kommen. Garneer met een snufje cacao of extra havervlokken als je wilt.



Cacao-Banaan Smoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen (vers of bevroren)
- 2 eetlepels ongezoet cacao-poeder
- 1 eetlepel pindakaas of amandelpasta
- 3 eetlepels havermout
- 300 ml ongezoete sojadrink of andere plantaardige melk
- 1 theelepel vanille-extract (optioneel)
- 1-2 dadels of 1 theelepel ahornsiroop

Topping:

- 1 blokje pure chocolade



Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten in een blender.
2. Blend tot een gladde, romige smoothie.
3. Proef en voeg indien gewenst extra zoetstof of cacao toe.
4. Verdeel over twee glazen en serveer direct.

Ananas-Komkommer Smoothie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 g verse of diepvries ananas (in stukjes)
- ½ komkommer (geschild als de schil dik is, in stukjes)
- 1 banaan
- Sap van ½ limoen
- 250 ml ongezoete kokoswater of sojadrink
- 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad

Bereidingswijze

1. Doe de ananas, komkommer, banaan, limoensap, kokoswater of sojadrink en eventueel chiazaad in de blender.
2. Blend tot een gladde, frisse smoothie.
3. Verdeel over 2 glazen en serveer direct.

