

# ***Smoothie Rezepten***





## *Inhoudsopgave*

---

Inhoudsopgave .....	3
Ijskoude aardbeien smoothie.....	5
Frambozen bananen smoothie.....	6
Bosvruchten smoothie.....	7
Bosvruchten smoothie.....	8
Oranje smoothie .....	9
Banaan kiwi sinas smoothie .....	10
Banaan kiwi sinas smoothie .....	11



## Ijskoude aardbeien smoothie

---



### Ingrediënten

- 2 doosjes diepvriesaardbeien a 225 gr
- 200 ml kokosmelk
- 250 ml sinaasappelsap
- Paar blaadjes verse munt
- Verse aardbeien om te garneren

### Bereiding

Doe de bevroren aardbeien met de kokosmelk en sinaasappelsap in de blender en pureer tot een egale massa. Voeg de blaadjes munt toe en mix nog even een minuutje mee. Verdeel de ijskoude smoothie over 4 glaasjes. Rijg 1 of twee verse aardbeien met eventueel een blaadje munt aan een prikker en leg deze op de glaasjes. Serveer de drankjes als ze nog ijskoud zijn. Ook lekker als toetje na de BBQ!

## Frambozen bananen smoothie

---



### Ingrediënten

- 2 bananen
- 150 gr frambozen
- 250 gr sinaasappelsap
- 250 gr yoghurt

### Bereiding

Doe de bananen, sinaasappelsap, citroensap en yoghurt in de blender en mix helemaal fijn. Voeg de frambozen toe en mix deze er doorheen. Giet de smoothie in glazen. Hij is het lekkerst als je hem direct nuttigt maar ook nog max 1 dag afgedekt te bewaren in de koelkast.

**Tip:** Gebruik in plaats van frambozen kan ook aardbeien of bramen.

## Bosvruchten smoothie

---



### Ingrediënten

- 100 gr blauwe bessen
- 75 gr frambozen
- 1 banaan
- 150 ml magere yoghurt
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel lijnzaad (optioneel)

### Bereiding

Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn. Schenk de paarse smoothie in een glas en garneer eventueel met wat blauwe bessen, frambozen en/of lijnzaad.

**Tip:** Ook lekker met aardbeien en/of bevroren fruit.



### Ingrediënten

- 1 avocado
- 1 banaan
- 300 ml sinaasappelsap
- Paar blaadjes munt
- 1 eetlepel pistachenootjes (ongezouten)

### Bereiding

Snijd de avocado doormidden en draai de helften los. Verwijder de pit en de schil en doe het vruchtvlees samen met het sinaasappelsap, munt en de geschilde banaan in een blender. Voeg de pistachenootjes toe en mix fijn. Giet de smoothie in een glas en garneer met wat verse munt en wat extra pistache.

Ben je bang dat jouw blender de nootjes niet makkelijk fijn krijgt? Laat de pistachenootjes dan 15 min weken in water en giet ze daarna af.



## Oranje smoothie

---



### Ingrediënten

- 2 sinaasappels
- 1 mango
- 250 ml yoghurt
- 8 aardbeien

### Bereiding

Als je graag een gladde smoothie wil pers je de sinaasappels uit en anders schil je ze en snijd je het vruchtvlees in stukken. Schil ook de mango en snijd het vruchtvlees. Verwijder de kroontje van de aardbeien. Doe de sinaasappels (of het sap), de stukken mango en citroensap in een blender en blend fijn. Voeg halverwege de yoghurt en de aardbeien toe en blend tot een mooie oranje smoothie.

## Banaan kiwi sinas smoothie

---



### Ingrediënten

- 4 kiwi's
- 4 sinaasappels
- 3 bananen
- 250 ml karnemelk

### Bereiding

Schil de kiwi's en pel de bananen, snijd in grote stukken en doe in de blender. Pers de sinaasappels uit en schenk het sap ook in de blender. Blend het fruit tot een gladde massa. Voeg de karnemelk en de citroensap toe en mix nogmaals goed door elkaar. Schenk de smoothie in lange glazen en serveer met een rietje en een partje sinaasappel.

Mocht je geen sinaasappelpers bij de hand hebben dan kun je ook verse sinaasappelsap kopen bij de supermarkt. Maar zelf geperst is natuurlijk het lekkerst!

## *Banaan perzik smoothie*

---



### **Ingredienten**

- 250 ml yoghurt
- 2 bananen
- 2 perziken
- 1 limoen

### **Bereiding**

Doe de yoghurt in de blender. Snijd of breek de banaan in stukken en voeg toe aan de yoghurt. Schil de perziken, verwijder de pit en voeg in stukken toe aan de blender. Knijp de limoen uit boven de blender en mix alles fijn.