

SMOOTHIE-RECEPTEN

Smoothies zijn erg in trek, vooral bij kinderen. Geen wonder ook want ze zijn erg lekker. Het goede nieuws is dat ze ook een ideale manier zijn om fruit en groenten binnen te krijgen. De vruchtendrankjes zijn rijk aan vitamines en andere stoffen die goed zijn voor je lichaam. Koop je ze in de winkel, dan moet je echt wel een aardig bedrag voor neertellen. Je kunt ze dus beter zelf maken. Probeer maar aan de hand van volgende receptjes.

Kiwi-peer smoothie

(bron van vitaliteit)

2 kiwi, 2 bananen, 1 peer, 300 g yoghurt, 100 ml melk

Werkwijze:

schil de kiwi's en snijd in schijfjes (hou enkele schijfjes apart voor de garnering) - pel de bananen en snijd in schijfjes - schil de peer, verwijder de pitten en snijd in stukken - doe het fruit in de blender en mix fijn - vermeng met de yoghurt en de melk en mix nog even - verdeel de smoothie over de glazen en garneer met een schijfje kiwi - dien onmiddellijk op.

Kiwi's: zitten vol antioxydanten

- bevatten vitamine C en E en calcium
- helpen het cholesterolgehalte in het bloed verlagen
- houden het zoutgehalte in het bloed in evenwicht, wat belangrijk is voor de bloeddruk
- ze zijn ook goed voor de spijsvertering omdat ze veel vezels bevatten
- ze bevatten een enzym 'actinidine' dat helpt de eiwitten in de voeding te verteren

Peren: goed voor de spijsvertering

- bevatten meer pectine dan appels waardoor ze een zuiverende en kalmerende werking hebben op het spijsverteringskanaal
- de pectine zorgt voor een goede darmfunctie, maar bindt zich ook aan afvalstoffen en kankerverwekkende stoffen in de dikke darm
- peren zijn een goede bron van energie

Bananen-ananas smoothie

2 rijpe bananen, 4 eetlepels yoghurt, 240 ml ananassap, 2 takjes munt

Werkwijze:

pel de bananen en snijd in schijfjes - doe de bananen samen met de yoghurt en het ananassap in de blender en mix - versier met een takje munt.

Ananas: goed voor de spijsvertering

- bevat het enzym 'bromeline' dat de spijsvertering bevordert en ook ontstekingsremmend werkt
- zorgt ook bij de maaltijd voor de afbraak van eiwitten
- door het hoge vochtgehalte en de verschillende zuren heeft deze vrucht een vochtafdrijvende werking

Bananen: bron van energie

- een rijpe banaan is gemakkelijk verteerbaar omdat het grootste deel van het zetmeel al omgezet is in suiker en dus geschikt om verstopping te verhelpen (opgelet: onrijpe bananen veroorzaken juist verstopping)
- goede bron van vitamine B6 en het mineraal kalium

- ze bevatten tryptofaan, dat het lichaam kan omzetten in serotine: een hormoon dat de slaap bevordert

Bron: Wonderfoods - Natalia Savona

Smoothie van komkommer en tomaten (3 personen)

1 komkommer, 2 tomaten, 600 ml yoghurt, 1 teentje knoflook, ½ koffielepel verse basilicum, ¼ koffielepel komijnpoeder, 3 takjes peterselie, zwarte peper, eventueel wat zout

Werkwijze:

was de komkommer en tomaten - verwijder de harde kern van de tomaten - snijd de groenten in grove stukken - doe de groenten samen met de yoghurt en de knoflook in de blender en pureer - giet de inhoud in 6 glazen en kruid met wat peper en eventueel zout - leg een plakje peterselie op elk glas.

Muesli-smoothie (3 glazen)

1 1/2 stuk stengember op siroop + 3 el siroop, 75 g vooraf geweekte gedroogde abrikozen gehalveerd of in kwarten, 60 g muesli, ca 3 dl halfvolle melk

Werkwijze:

hak de gember en doe hem in een blender of keukenrobot - voeg de abrikozen, gembersiroop, muesli en 2/3 melk toe - maak glad en voeg eventueel de nog resterende melk toe - dien op in brede glazen. Tip: de abrikozen en gember passen perfect bij elkaar. Het is een gezond en smakelijk ontbijt maar het kan ook als dessert opgediend worden.

Frambozen smoothie

Frambozen, 1 tros blauwe druiven (eventueel zonder pit), 300 g volle yoghurt, 100 ml melk, ½ theelepel witte peper, 2 theelepels honing

Werkwijze:

doe de frambozen in de blender (hou er enkele apart voor de garnering) - was en ontpit de druiven en doe ze ook in de blender - hou 100 ml van dit mengsel apart - de rest meng je met de yoghurt, melk, peper en honing - verdeel het apart gehouden sap over 4 glazen en schenk het yoghurtmengsel er bovenop - garneer met enkele frambozen.