



The Green Kitchen Smoothies

MEER DAN 50 RECEPTEN
VOOR SMOOTHIES, SAPJES,
GRANOLA'S EN DESSERTS

David Frenkiel &
Luise Vindahl



BECHT
Haarlem



INHOUD

Inleiding 6

Wat je vooraf moet weten 8

Onze smoothie-voorraadkast 10

Zo maak je de perfecte smoothie 16

Benodigdheden 18

Tips & trucs 22

BASISRECEPTEN 24

EENVOUDIGE SMOOTHIES 34

KUNSTWERKJES 62

NOTENMELK 104

SAP 118

NAGERECHTEN 132

Over de auteurs 154

Index 156

INLEIDING

Het eerste drankje dat ik samen met Luise dronk, was *geen* smoothie. Het was een belachelijk sterke Cuba Libre met fijngestampte limoen en ijs, met een klein beetje cola en minstens een kwart fles bruine rum. Een gezamenlijke vriend mixte de cocktail op een afterparty in een piepklein appartement in Rome, vlak bij Campo de' Fiori. Dat glas vol alcohol was het tegenovergestelde van een smoothie, maar als we die Cuba Libre niet hadden gedronken, denk ik niet dat we ooit samen smoothies zouden hebben gemaakt.

Fast forward – negen jaar later. We wonen in Stockholm en hebben twee kinderen, Elsa (6) en Isac (1,5). Onze blog Green Kitchen Stories loopt zo goed dat we ondertussen allebei van carrière zijn veranderd en ons fulltime met gezond eten en fotografie bezighouden. Luise weigert toe te geven dat dit allemaal door die ene Cuba Libre komt, maar persoonlijk ben ik 'm erg dankbaar.

Een groot deel van onze dagen brengen we door in onze keuken en achter de camera. We bedenken gezonde, op groente gebaseerde recepten voor onze blog, apps, boeken en workshops, met af en toe een freelanceopdracht, als dat lukt. We houden allebei erg van lekker en goed koken, maar doordat er soms ook weleens wat mislukt (onvermijdelijk als je veel experimenteert in

de keuken) en de lange freelance-werkdagen, kunnen we niet meer zonder smoothies. Ze geven energie op de momenten dat we dat nodig hebben en zijn een prima manier om de kinderen extra groentes te laten eten zonder dat ze dat doorhebben.

Smoothies passen bij ieder moment van de dag: soms drinken we ze als ontbijt, soms als gezond alternatief voor een zoete middagsnack, soms als nagerecht – maar altijd na het sporten. We zijn vooral zo dol op smoothies omdat je er geen keuken-ninja voor hoeft te zijn. Het enige wat je moet kunnen, is dingen fijnsnijden en op een knop drukken. En dat kan iedereen. Zelfs Elsa maakt nu haar eigen smoothies (onder ons toezien oog als ze de blender gebruikt).

Al met al hebben we heel wat smoothies gemaakt. Al doende ontdekten we wat tips en trucs om ze nog interessanter en gevarieerder te maken. Zo kun je spelen met het contrast in textuur en smaak; op sommige dagen kiezen we voor een snelle, gladde smoothie, op andere dagen voegen we extra bosvruchten, fruit, noten of granen toe. Ook is het leuk om je smoothie in laagjes in het glas te schenken, voor een extra visueel effect. Een ander trucje is om een iets dikkere smoothie te maken en deze dan met een lepel uit een kommetje te eten. Minstens net zo lekker en goed vullend, al was het

maar omdat je aan zo'n kommetje meerdere toppings kunt toevoegen.

Al die verschillende types smoothies vind je terug in dit boek. We hopen zowel de ervaren als de beginnende smoothiefans te inspireren en te verrassen. Om die reden hebben we de recepten in dit boek verdeeld in twee hoofdstukken: Eenvoudige smoothies en Kunstwerkjes. In het eerste hoofdstuk vind je al onze snelle, eenvoudige recepten die iedereen kan maken, zoals onze ultieme eenvoudige frambozensmoothie (blz. 38): een simpele, lekkere smoothie met basisingrediënten en zonder superfood. De kunstwerkjes in het tweede hoofdstuk gaan een stap verder, zoals de pindakaasmilkshake met jam (blz. 68), waarbij de aardbeien onderin het glas voor prachtige patronen zorgen als je de shake erover schenkt. Overigens, laat je niet misleiden door het indrukwekkende uiterlijk van deze milkshake: hij bevat slechts 5 ingrediënten en het duurt niet langer dan 5 minuten om 'm klaar te maken. En we hoeven natuurlijk niet te zeggen dat de shake goddelijk smaakt. Hetzelfde geldt voor de meeste van onze kunstwerkjes: zien er best ingewikkeld uit, maar het zal je verbazen hoe simpel ze te maken zijn.

Naast alle recepten voor smoothies, hebben we ook een kort hoofdstuk samengesteld met basisrecepten voor muesli, granola, notenspread en chiapudding (blz. 26-31). In veel van de andere recepten wordt hiernaar verwezen.

Er is ook nog een hoofdstuk met gezonde sapjes – het zusje van de smoothie, maar dan met meer groentes, minder fruit en geen vezels – en een hoofdstuk met onze favoriete soorten notenmelk. Er staan hier en daar wat ongewone ingrediënten bij, zoals chiazaad, bonen, açai en pompoen. We sluiten het boek af met het hoofdstuk Nagerechten, met daarin de wat zoetere smoothies en twee variaties uit de diepvries.

Op de volgende bladzijdes vertellen we je welke ingrediënten handig zijn om in huis te hebben, delen we een paar handige weetjes en geven we tips voor de perfecte smoothie. Ook hebben we een kort overzicht gemaakt van keukenbenodigdheden.

De meeste recepten in dit boek zijn helemaal nieuw en zijn nog niet eerder gepubliceerd. Deze worden afgewisseld met een aantal van onze favorieten; smoothies die we door de jaren heen hebben gemaakt voor onze blog of app. Alle recepten zijn grondig getest – niet alleen door ons, maar ook door een andere tester (dank je wel, Nic!) en alle recepten kun je ook zuivel- en glutenvrij maken.

We hopen dat je dit boek inspirerend en handig vindt. Dat je een paar smoothies ontdekt die goed bij je passen en die na verloop van tijd onderdeel gaan uitmaken van je wekelijkse of maandelijke menu. Zodat je zult ervaren hoe fijn het is energie te krijgen van binnenuit.

DAVID

WAT JE VOORAF MOET WETEN

Smoothies maken is geen exacte wetenschap. Daarom hebben we de recepten zo kort mogelijk gehouden; we gaan ervanuit dat de meeste mensen toch geen ingrediënten wegen als ze een smoothie maken. We gebruiken overal fruit en groente van gemiddelde grootte en noemen alleen de exacte hoeveelheden als we denken dat dit nodig is.

Als het op smaak aankomt, hebben we je hulp nodig. Want de zoetheid van bananen en de romigheid van avocado's hangt bijvoorbeeld af van hoe rijp ze zijn. De grootte van een dadel kan ook nogal verschillen en mango's die in Mexico of Zuidoost-Azië rijp worden geplukt zijn heel anders van formaat en smaak dan de exemplaren die groen worden geoogst en over grote afstanden worden vervoerd. Onze vraag aan jou is dus: gebruik zoveel mogelijk groentes en fruit in het seizoen en bewaar ze het liefst in de vriezer. En maak er een gewoonte van de smoothie *altijd* te proeven voor je deze uit de blender schenkt. Zijn de smaken in balans? Moet er iets zoets bij, of iets zuurs? Jij bent degene die de smoothie drinkt, dus ga af op je eigen smaak.

Zoals we in de inleiding al zeiden, drinken we smoothies bij het ontbijt, als middagsnack, na het sporten en als toetje. We vervangen normaal gesproken geen

maaltijden door een smoothie, tenzij het een heel drukke dag was of als onze spijsvertering en zuiveringsorganen rust nodig hebben.

AFMETINGEN

In dit boek hanteren we ongeveer 250 ml als een gemiddelde portie, tenzij anders vermeld.

1 eetlepel = 3 theelepels = 15 ml

1 theelepel = 5 ml

1 handvol = 30 g

TE ZOET?

De meeste smoothies in dit boek worden gezoet met bananen, dadels, appels, mango's of ananas – natuurlijke, ongeraffineerde zoetstoffen die we graag gebruiken. Ze veroorzaken echter nog steeds een piek in de bloedsuikerspiegel, hoewel deze stukken minder hoog is dan die van geraffineerde suiker en siroop. Natuurlijke suikers in fruit zijn altijd een gezondere keuze dan verwerkte, geraffineerde en chemisch bewerkte suikers, omdat het lichaam en de hersenen deze anders verwerken.

Als je diabetes hebt of je bent allergisch voor bananen of ander fruit dat veel fructose bevat, dan kun je nog steeds het grootste deel van de smoothies in dit boek maken, simpelweg door enkele ingrediënten te vervangen. Zo kun je banaan of mango eenvoudig vervangen door avocado omdat

deze eenzelfde soort romigheid toevoegt, ongeveer net zo groot is en niet te zoet is. Appel en ananas kan worden vervangen door komkommer. Dadels kun je achterwege laten of in een kleinere hoeveelheid gebruiken. Stevia of xylitol zijn natuurlijke zoetstoffen die je bloedsuikerspiegel stabiel houden maar wel zoetheid toevoegen, dus probeer deze te combineren met avocado voor een zoete smaak en een romige textuur. Kies producten van goede kwaliteit uit de natuurwinkel. Bosvruchten hebben prachtige kleur, smaak en textuur en bevatten bijna geen fructose, dus ze zijn ideaal voor het maken van suikerarme smoothies.

SMOOTHIE VERSUS SAP

Er is nog steeds een discussie gaande over sap en smoothies; over welke van de twee beter voor je is. We maken thuis zowel smoothies als sappen en hebben daarom ook een paar van onze favoriete saprecepten in dit boek opgenomen. Smoothies en sappen zijn allebei goed voor je en het is onmogelijk om te zeggen dat de een beter is dan de ander. Wat het best bij je past, hangt af van wat je wilt en hoe gezond je bent. Wij geloven in een combinatie van de twee en dat is waarschijnlijk het beste voor iedereen.

SMOOTHIES bevatten gepureerde ingrediënten en daardoor blijven alle vezels van de groente en het fruit behouden. De blender breekt de vezels, wat ze beter verteerbaar maakt dan wanneer je ze rauw eet. Vezels zijn goed voor je; de gezonde bacteriën in je darmen voeden zich ermee. Vezels vertragen de opname van suiker en ook de opname van voedingsstoffen (in

tegenstelling tot sap). Smoothies vertragen de spijsvertering en geven je langer een vol gevoel. Ze blijven langer goed dan sap en behouden langere tijd het grootste deel van de voedingsstoffen.

SAP bevat de vloeistof uit fruit en groentes, waarbij de onverteerbare/onoplosbare vezels worden weggegooid. Een sapje bevat dus een hoge concentratie aan voedingsstoffen die snel in de bloedsomloop wordt opgenomen. Omdat er niets hoeft te worden verteerd krijgt het spijsverteringskanaal even rust. Sap wordt niet gezien als maaltijdvervanger omdat het geen eiwitten of vezels bevat. Wel wordt sap vaak gedronken als onderdeel van een kuur. Om pieken in de bloedsuikerspiegel te voorkomen, kun je het beste weinig of geen fruit in het sap gebruiken.



ZO MAAK JE DE PERFECTE SMOOTHIE

Bij het maken van een smoothie zijn de mogelijkheden eindeloos. Als je dit eenvoudige stappenplan volgt, krijg je een voedingsrijk, goed gebalanceerd en heerlijk drankje. Probeer altijd minstens één ingrediënt uit de vriezer toe te voegen – fruit of groente, dat maakt niet uit – zodat de smoothie lekker koud en romig wordt.

1 BEGIN MET DE BASIS

Water
Kokoswater
Melk of plantaardige melk (ongezoet)
Vruchtensap (niet van concentraat)
Groentesap (niet van concentraat)
Yoghurt (naturel en ongezoet)
Kefir
Thee (koud)

2 KIES JE FRUIT

Banaan
Bosvruchten
Kersen
Mango
Appel
Ananas
Perzik
Peer
Avocado
Kaki
Papaja
Sinaasappel
Grapefruit
Druiven
Kiwi
Passievruchten

3 KIES JE GROENTE

Spinazie
Romainesla
Boerenkool
Snijbiet
Bleekselderij
Komkommer
Paprika
Broccoli
Rucola
Paardenbloemblad
Wortels
Venkel
Courgette
Pompoen (gekookt)

4 KIES BOOSTERS & SMAAKMAKERS

Specerijen (kaneel, gemberpoeder, kardemom, kurkuma, saffraan)
Verse kruiden
Verse gember
Verse geelwortel
Cacaopoeder of cacaonibs
Noten
Kokosschaafsel
Zaden
Eiwitpoeders (gemaakt van hennep, erwtjes, zilvertviesrijst of wei)
Superfoodpoeders
Bijenpollen
Koffie (koud)

5 VOEG GEZONDE VETTEN TOE (ALS JE WILT)

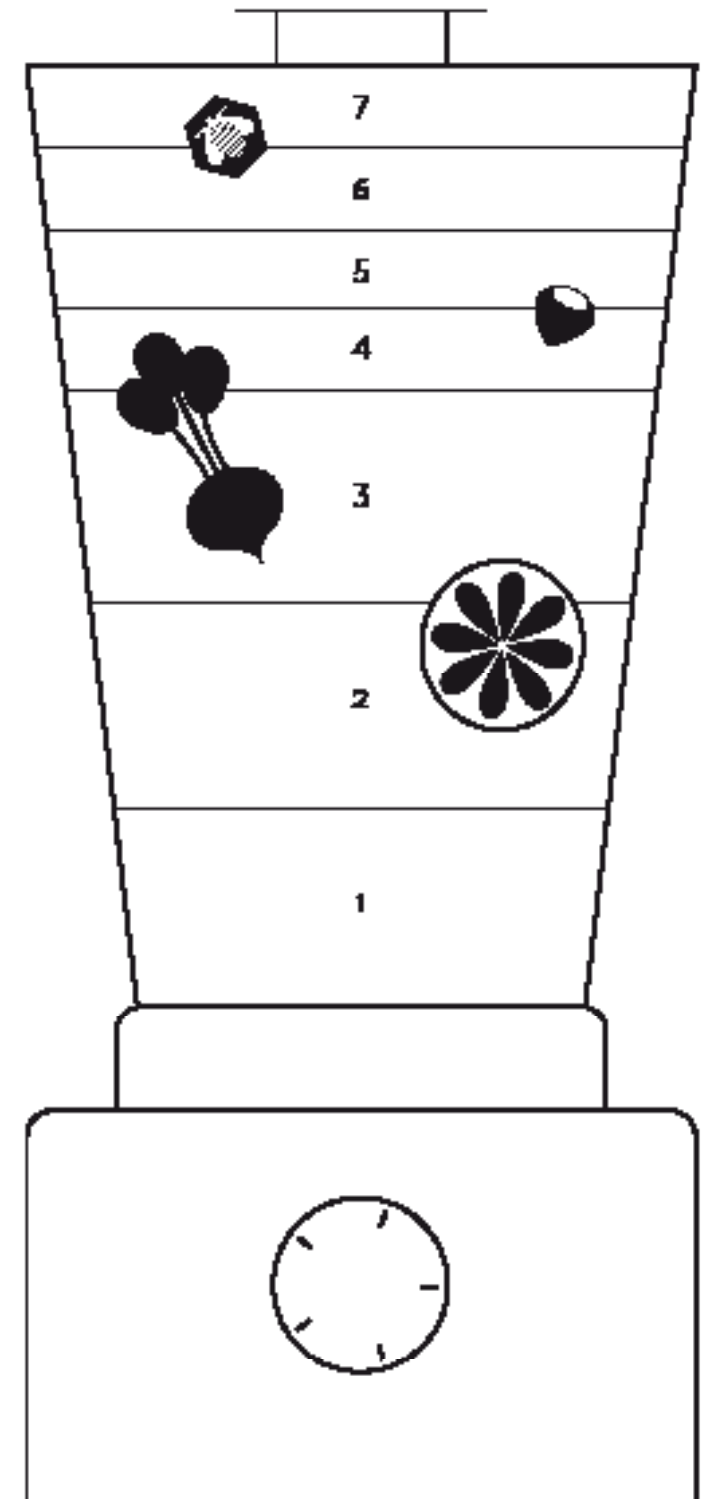
Kokosolie
Lijnzaadolie
Olijfolie
Omega 3-olie van vis of algen
Teunisbloemolie

6 MAAK DIKKER & ROMIGER (ALS JE WILT)

Notenspread
Zadenspread
Chiazaad
Lijnzaad
Psylliumzaad
Havervlokken (of gekookte havermout)
Griekse yoghurt (ongezoet)
Witte bonen (gekookt)
Tofu (silken of zacht)

7 VOEG EEN EXTRA ZOETSTOF TOE (ALS JE WILT)

Zachte dadels
Gedroogde vijgen, pruimen of abrikozen
Rauwe honing
Pure ahornsiroop
Stevia



SLAAP LEKKER SMOOTHIE

VOOR 1
of 2 kleine porties

Warme kamillethee met honing is goed voor de nachtrust en wordt al tientallen jaren als slaapmutsje gedronken. Deze romige smoothie met wat verwarmende specerijen is minstens net zo effectief! De nootmuskaat heeft een kalmerende werking en de bananen en amandelen zijn rijk aan magnesium; een krachtig ontspanningsmineraal en antigif tegen stress. Omdat je vlak voor het slapengaan veel natuurlijke magnesium binnenkrijgt, is de kans op een goede nachtrust groter. Of gebruik een goed magnesiumsupplement (verkrijgbaar bij de natuurvoedingswinkel) als je slecht slaapt of als je kind slaapproblemen of groei pijnen heeft. Welterusten!

1 rijpe banaan, gepeld
2 eetlepels rauwe amandelen (liefst geweekt)
1 eetlepel lijnzaad
snufje nootmuskaat
125-250 ml gefilterd water
1 theelepel koudgeperste kokosolie
½ theelepel vanillepoeder of vanille-extract

Snijd de banaan in grove stukken en doe met de rest van de ingrediënten in de blender. Pureer op een hoge stand tot het een gladde smoothie is. Proef en voeg als dat nodig is extra water toe.

Schenk in een middelgroot glas (zoals op de foto) of in twee kleinere glazen en dien op. Zorg er wel voor dat de smoothie op kamertemperatuur is, zodat je lichaam vlak voor het slapengaan geen schok van de kou krijgt.

TIP: Eiwitpoeder van zilvervliesrijst is ook rijk aan magnesium en is een goede manier om extra voedingsstoffen binnen te krijgen. Bovendien voorkomt het dat je 's nachts wakker wordt van de honger.

KUNSTWERKJES

Het is zeker niet onze bedoeling een eenvoudige smoothie extra ingewikkeld te maken. Maar zo rond onze 537ste smoothie realiseerden we ons gewoon dat het nog veel beter en mooier kon. Dus zijn we gaan variëren met smaken, texturen en kleuren. Zo zijn de meeste smoothies in dit hoofdstuk wat steviger van textuur, waardoor je ze ook kunt eten als ontbijt. Ook spelen we met kleur, bijvoorbeeld door mooie laagjes te maken met vers geprakt zomerfruit. Dien de smoothies op in een kom, met lekker veel granola en vers fruit erover, of schenk ze in een hoog glas, met chiapudding, yoghurt of een notenspread ertussen.

Alle smoothies in dit hoofdstuk hebben een ding gemeen: ze zien er stuk voor stuk indrukwekkend uit! Dit zijn geen snelle drankjes om in een flesje mee te nemen naar de sportschool, deze kunstwerkjes zet je voor aan vrienden die langskomen. En maak je vooral geen zorgen: de smoothies zien er dan misschien ingewikkeld uit, de meeste recepten zijn helemaal niet moeilijk om te maken. Wel vraagt de bereiding vaak iets meer tijd, maar we beloven je: het is zeker de moeite waard!





PARFAIT VAN KIWI, BOERENKOOL & CHIA

VOOR 2

Een van de redenen waarom we ooit met Green Kitchen zijn gestart, was omdat we groentes meer sexy wilden maken. Vooral door te laten zien, met foto's en verrassende recepten, hoe prachtig en heerlijk ze zijn. Smoothies zijn het perfecte middel om groentes te laten schitteren. Neem nu deze parfait die, vol met boerenkool en avocado, nog steeds erg zoet en fruitig smaakt en er adembenemend uitziet met al die verschillende lagen. Je kunt deze smoothie ook gemakkelijk opdienen als toetje na een chic diner of als ontbijt op een regenachtige dinsdagochtend – zo veelzijdig en eenvoudig zijn groentes!

VOOR DE CHIAPUDDING

250 ml kokos-chiapudding (gemaakt met wit chiazaad en kokosdrank of kokosmelk uit blik) (blz. 28)

VOOR DE KIWISMOOTHIE

¼ rijpe avocado, pit eruit

1 rijpe kiwi

1 banaan, uit de diepvries (blz. 22)

1 handje boerenkool of spinazie, steeltjes verwijderd (liefst biologisch)

125 ml kokoswater (of kokosmelk)

sap van ½ limoen

ERBIJ

rijpe kiwi, in dunne plakjes en stukjes

notenspread (blz. 26)

verse blauwe bessen

kokos-boekweitgranola (blz. 29) of granola naar keuze

kokosrasp

verse blaadjes citroenmelisse (als je wilt)

lees verder op de volgende bladzijde

VIRGIN MARY

VOOR ALS JE EEN KATER HEBT

VOOR 2

NOTENVRIJ

Goede vrienden van ons wonen in Londen en als we er een weekendje op bezoek zijn gaan we altijd ergens in de stad brunchen of dineren. Steevast bestellen zij dan bloody mary's, terwijl ze thuis de heerlijkste verse sappen maken. Dit is dus het perfecte drankje voor hen (en voor iedereen die van tomatensap houdt). Deze alcoholvrije sapversie van de bloody mary bevat alle bekende ingrediënten plus een paar gezonde extra's, zoals frisse gember. We schenken dit drankje in sexy glazen met een randje van zout, die we opvullen met ijsblokjes en afmaken met wat versgemalen zwarte peper en een takje oregano.

-
- 3 pruimtomaten of 24 kerstomaatjes (ongeveer 300 g) (liefst biologisch)
 - 1 stengel bleekselderij met blad (ongeveer 50 g) (liefst biologisch)
 - ½ rode paprika, zaad en zaadlijsten verwijderd (ongeveer 90 g) (liefst biologisch)
 - 1 stukje gember, geschild (ongeveer 15 g)
 - 2 takjes verse oregano
 - 1 theelepel biologische ongefilterde ciderazijn
 - 3 druppels Tabasco
 - 2 snufjes zeezout

ERBIJ

- limoensap
- grof zeezout
- ijsblokjes
- versgemalen zwarte peper
- takjes verse oregano

Was de tomaten, bleekselderij, paprika, gember en oregano en snijd ze in grove stukken. Duw ze een voor een door de vulopening van de

lees verder op de volgende bladzijde



KOMMETJE MET MUNT EN TRIPLE CHOCOLAT

VOOR 2
of 4 kleine porties

Met die stukjes chocolade erbovenop kwam dit recept eigenlijk automatisch terecht in het hoofdstuk nagerechten! Maar als je naar de ingrediënten kijkt, zul je zien dat het eigenlijk best een gezonde snack is. Er zit zelfs een hele avocado in, hoewel deze compleet wordt overstemd door de pure chocolade en de frisse munt. Dit toetje is vrij zwaar, dus houd de porties klein. Je kunt de granola natuurlijk vervangen door een andere granola die je al in huis hebt, voor een nog sneller toetje.

** Voor een gezondere optie kun je ook een paar eetlepels cacaonibs toevoegen aan de granolatopping (tegelijk met de haver en quinoa) in plaats van de chocolade.*

VOOR DE CHOCOLADE-QUINOAGRANOLA*

1 eetlepel koudgeperste kokosolie
1 eetlepel pure ahornsiroop
1 eetlepel cacaopoeder
30 g havervlokken (glutenvrij als je intolerant bent)
15 g gepofte quinoa (of rauwe, afgespoelde quinoa voor een knapperige textuur)
30 g hele hazelnoten

VOOR DE CHOCOLADESMOOTHIE

1 rijpe avocado, pit eruit
2 bananen, uit de diepvries (blz. 22)
4 eetlepels cacaopoeder
2 eetlepels hazelnootspread (of andere notenboter, blz. 26)
250 ml sojamelk (of amandelmelk)
2-4 druppels pepermuntolie of 4-8 verse pepermuntblaadjes

ERBIJ

goede pure chocolade (minstens 70% cacaobestanddelen) of rauwe veganistische chocolade zonder geraffineerde suiker
hele hazelnoten

OPMERKING: Op de foto staat een dubbele hoeveelheid.

lees verder op de volgende bladzijde