



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

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)

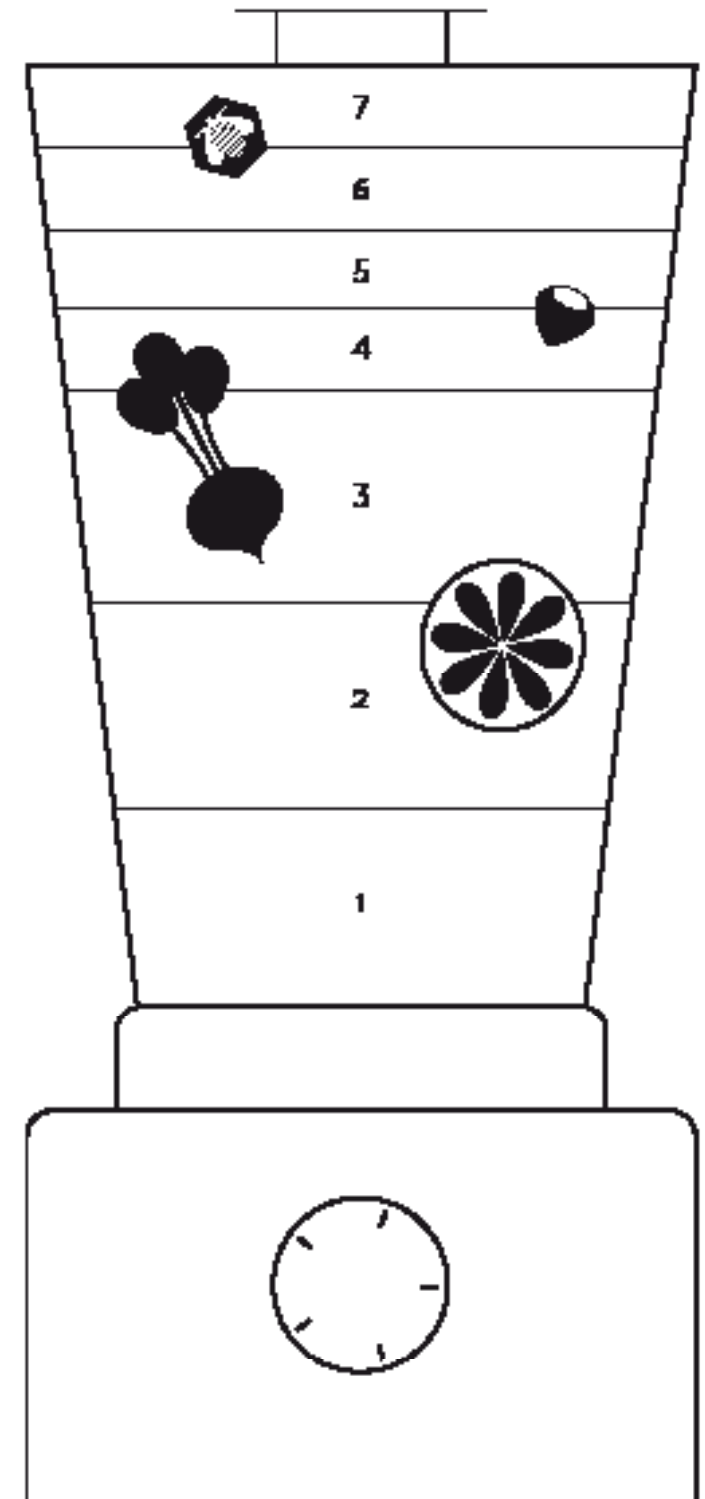
Kokosolie
Lijnzaadolie
Olijfolie
Omega 3-olie van vis of algen
Teunisbloemolie

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



BASISRECEPTEN

Voordat we met de blender aan de slag gaan, willen we eerst een paar basisrecepten met je delen. In dit boek verwijzen we regelmatig naar deze recepten. In dit hoofdstuk vertellen we je hoe je zelf noten- en zadenpreads maakt, lekker romig en vol van smaak, waarmee je je smoothies echt wat extra's geeft (blz. 26). Of hoe je zelf van die knapperige brokjes granola bakt om over je smoothies te strooien (blz. 29). Zelf zijn we groot fan van onze heerlijke chiapuddinkjes. Hiermee maak je niet alleen een mooie parfait in laagjes, we eten de puddinkjes ook erg graag als snack (blz. 28). Tot slot delen we ook nog ons recept voor ongezoete muesli, die we bijna standaard toevoegen aan onze ontbijtsmoothies voor extra vulling en textuur (blz. 31).

Al deze basisrecepten maken we thuis geregeld klaar. Wel veranderen we ze vaak een beetje, afhankelijk van wat we op dat moment in huis hebben. Soms voegen we gedroogd fruit toe aan de granola, limoenschil aan de chiapudding of roeren we wat ahornsiroop en kaneel door onze notenspread. We raden je aan hetzelfde te doen.

NOTENSPREAD

—
voor 600 g

We maken graag onze eigen notenspread; zo weten we precies wat erin zit en het is ook nog eens goedkoper. Veel kant-en-klare notenspreads uit de winkel bevatten geharde olie, geraffineerde suiker en andere stoffen. Al deze ingrediënten zijn compleet overbodig; het enige wat je nodig hebt zijn noten. Noten zijn rijk aan gezonde enkelvoudige en meervoudige onverzadigde vetzuren en zitten vol energie. Meestal kiezen we zelf voor een combinatie van noten en zonnebloempitten, omdat de pitten goedkoper zijn en extra smaak toevoegen, maar voel je vrij om pure notenspread te maken. Zorg er wel voor dat je de noten en pitten eerst roostert voor je ze in de foodprocessor fijnmaakt. Aanschouw daarna het wonder dat zich voor je eigen ogen voltrekt: langzaam zullen de natuurlijk oliën vrijkomen en verandert het fijngemalen notenmengsel in een gladde pindakaas!

—
** We gebruiken graag gelijke hoeveelheden amandelen, cashewnoten, paranoten en zonnebloempitten.*

—
600 g rauwe noten naar keuze (of een combinatie van noten en zaden)*
½ theelepel zeezout

—
Verwarm de oven voor op 150 °C/gasstand 2. Leg de noten in een enkele laag op een bakplaat en zet deze 10-20 minuten in de oven tot de noten goudkleurig zijn. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Schep de noten met het zout in de foodprocessor en zet deze 10-20 minuten aan op een hoge stand tot het een geheel gladde pindakaas of notenspread is. Stop af en toe om met een spatel alle noten van de zijkant te schrapen; zo voorkom je ook dat de foodprocessor oververhit raakt.

—
TIP: Houd je van notenspread met stukjes, voeg dan aan het eind wat fijngebakke noten toe aan de foodprocessor.

Schep de notenspread in een gesteriliseerde middelgrote glazen pot met goed passend deksel, laat afkoelen en bewaar in de koelkast. Zo blijft de notenspread tot een paar weken goed.



EENVOUDIGE SMOOTHIES

Eens per maand nodigt mijn vader ons uit om te komen brunchen. Hij houdt van brunches en neemt deze maaltijd heel serieus. Er staan minstens drie verschillende zuurdesembroden op tafel (twee met rogge en een met abrikozen erdoor) met boter, jams en kazen, bananenpannenkoeken zonder meel ('Jouw recept', zegt hij elke keer trots), een grote schaal met fruitsalade, cappuccino en versgeperst sinaasappelsap en soms ook een roze verjaardagstaart 'om te vieren dat we met zijn allen bij elkaar zijn!' En altijd – zonder uitzondering – staat er een grote kan met zelfgemaakte smoothie op tafel. Nu is mijn vader niet de meest avontuurlijke smoothiemaker, maar hij heeft een paar goede ingrediëntencombinaties ontdekt waarmee hij roze, paarse of blauwe smoothies maakt.

We zijn gek op mijn vaders creaties en dit hoofdstuk hebben we gemaakt met hem in gedachten. Als een van ons riep 'Deze zou pap kunnen maken!' dan wisten we dat het recept eenvoudig genoeg en voldoende verrassend was. Zo is er in een aantal van de smoothies in dit hoofdstuk specerijen, groente of notenspread verwerkt en zijn ze stuk voor stuk snel en eenvoudig te maken. Alle ingrediënten zijn in de supermarkt te vinden, worden gewoon in de blender gepureerd en dan in een glas geschonken.

We hopen dat deze recepten het begin zijn van je smoothieavontuur – dat je de slag helemaal te pakken krijgt en na enige oefening ook de meer uitdagende smoothies aandurft.

DAVID



MOCCACHINO

VOOR 1

NOTENVRIJ

Dit is onze ochtendcappuccino: een koude smoothie met dadels, een snufje cacao en wat haverhout. Dit is pure verwennerij! De haverhout maakt het geheel iets steviger en zorgt voor een fijne, ronde smaak. Je moet zelf even kijken hoeveel dadels en espresso je wilt gebruiken: maak het zo zoet en zo sterk als je zelf wilt. Op warme zomerdagen vullen we ons glas eerst met ijsblokjes voordat we de smoothie inschenken, voor een moccachino on the rocks.

-
- 3-5 zachte dadels, pit eruit
 - 2 theelepels cacao poeder
 - 3 eetlepels havervlokken (glutenvrij als je intolerant bent)
 - 250 ml ongezoete plantaardige melk
 - 1-2 shots espresso (ongeveer 2-4 eetlepels)
 - 1 theelepel koudgeperste kokosolie
 - 2 ijsblokjes
-

Doe alle ingrediënten in de blender en pureer op een hoge stand tot het een gladde smoothie is.

Proef en voeg eventueel extra dadels, espresso of melk toe.

Schenk in een middelgroot glas of kopje (zoals op de foto) en drink meteen op. De witte krul in het kopje op de foto is gewoon een extra scheutje notenmelk dat met een lepel half door de smoothie is geroerd.

ZO GROEN ALS GRAS

VOOR 2
of 1 grote portie

NOTENVRIJ

Dit is een van onze favoriete groene smoothies. Met slechts een paar ingrediënten draai je in mum van tijd dit supergezonde drankje in elkaar. Het zoete, sappige van de ananas is perfect in balans met de grassige smaak van de spinazie. Vind je deze smoothie net zo lekker als wij, dan moet je ook echt even de ananassmoothie met bladgroentes (blz. 123) proberen.

** Is de ananas niet zoet en sappig genoeg? Voeg dan extra ananas toe of doe er een halve rijpe banaan bij.*

150 g rijpe ananas, geschild*
60 g spinazie, uit de diepvries (lieft biologisch)
½ rijpe avocado
sap van ½ limoen
½-1 theelepel geraspte gember (of ¼-½ theelepel gemberpoeder)
250 ml rijstmelk (of kokoswater)

Snijd de ananas 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 extra gember toe als dat nodig is.

Schenk in twee middelgrote glazen en dien op. Of schenk de smoothie in een grote goed afsluitbare glazen fles en neem mee naar een picknick (zoals op de foto).



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!

CHIA-FRAMBOZEN- PUDDING

VOOR 2
of 1 grote portie

Deze frambozenvariantie van chiapudding is eenvoudig en superlekker als ontbijt. Of maak er een nagerechtje van door een paar dadels met de melk mee te pureren. Dit is een ideaal ontbijtje-to-go: maak alles de avond van tevoren klaar en bewaar de pudding in de koelkast. Voeg toppings naar keuze toe. Onze favoriet is notenspread, omdat deze zo goed past bij de zoete en zure fruitsmaken.

** Vervang de frambozen gerust door andere bosvruchten of gebruik gepureerd fruit. In plaats melk kun je ook versgeperst sap gebruiken.*

120 g verse rijpe frambozen (of uit de diepvries, ontdooid)*
3 eetlepels kokosrasp
3 eetlepels zwart chiazaad
½ theelepel vanillepoeder of vanille-extract
250 ml plantaardige melk naar keuze

VOOR DE TOPPING

hazelnootspread (of andere notenspread, blz. 26)
kiwi, in stukjes
verse frambozen en bramen
verse muntblaadjes
hennepzaad

Doe de frambozen in een schaal en prak met een vork. Roer de kokos, het chiazaad en de vanille erdoor, schenk de melk erover en roer tot alles goed vermengd is. Roer de eerste 10 minuten af en toe om te voorkomen dat er klontjes in komen.

Zet dan minstens 30 minuten of een nacht in de koelkast. De pudding is klaar als deze dik en geleïchtig is.

Schep in twee middelgrote glazen potjes of in een grote. Bedek met een laag notenspread en maak af met het fruit en een paar muntblaadjes. Bestrooi met hennepzaad. Goed afgesloten blijft de pudding een paar dagen goed in de koelkast (zonder de toppings).





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

AARDBEIEN- CASHEWMELK

VOOR 1 LITER

Deze luxe en romige aardbeien‘milkshake’ is gemaakt van geweekte cashewnoten. We voegen dadels toe als natuurlijke zoetstof, maar de echte smaak komt van de aardbeien. Afhankelijk van hoe rijp en zoet de aardbeien zijn, wil je misschien minder of meer dadels gebruiken. Schenk de melk in kleine flesjes – een ideaal drankje voor een kinderfeestje! Ook lekker met een kom havermoutpap of muesli.

150 g rauwe cashewnoten
750 ml gefilterd water (plus gefilterd water voor het weken)
225 g verse rijpe aardbeien, kroontjes eraf (of uit de diepvries, ontdooid) (liefst biologisch)
4-6 zachte dadels, pit eruit
¼ theelepel gemalen kardemom
1-2 snufjes zeezout
2-3 ijsblokjes

Doe de cashewnoten in een schaal, schenk er gefilterd water over en laat 3-12 uur of een hele nacht weken.

Giet af, gooi het weekwater weg en spoel de noten af onder de kraan. Doe ze met de 750 ml water in de blender en pureer op een hoge stand tot het een heel gladde vloeistof is. Voor een romige, fluwelen textuur laat je de melk zoals deze nu is. Houd je van een zijdezachte, gladde textuur? Giet dan de cashewmelk door een notenmelkzak (zie tip op blz. 106), een stuk kaasdoek of een fijne zeef. Spoel de kan van de blender om en schenk de cashewmelk erin terug.

Voeg de rest van de ingrediënten toe aan de blender en pureer alles op een hoge stand tot het een glad drankje is. Proef en voeg als dat nodig is extra dadels toe.

TIP: Voor een dunnere, subtielere en goedkopere melk voeg je een extra kopje gefilterd water toe.



Bewaar in de koelkast in een grote glazen karaf met deksel. Goed afgedekt blijft de cashewmelk een paar dagen goed.

Schenk in middelgrote glazen flesjes en dien op met een rietje erin.

KRUIDIGE APPEL- WORTEL GROG

VOOR 2

NOTENVRIJ

Met onze lange Scandinavische winters wilden we minstens één warm sapje opnemen in dit boek. Deze zoete en kruidige grog van appel en wortel warmt je lekker op als het buiten nat en koud is en is een uitstekend slaapmutsje. Of drink deze warme drank bij de eerste tekenen van verkoudheid of griep.

4 kleine appels, klokhuis eruit (ongeveer 400 g) (liefst biologisch)
2 grote wortels, groen eraf, geschild (ongeveer 300 g)
1 stukje gember, geschild (ongeveer 15 g)
¼ theelepel kaneel
¼ theelepel nootmuskaat
snufje gemalen kardemom
snufje gemalen kruidnagels

ERBIJ
kaneel

Was de appels, wortels en gember en snijd ze in grove stukken.

Duw ze een voor een door de vulopening van de sapmachine, waarbij je de vezelrijke ingrediënten (gember) afwisselt met de sappige (appels). Gebruik de harde wortels om alles erdoor te duwen.

Proef en pas de smaak aan als dat nodig is.

Schenk het sap in een pannetje en roer de specerijen erdoor. Breng langzaam aan de kook en haal dan van het vuur.

Roer goed, schenk in twee middelgrote bekers (zoals op de foto) en maak af met wat kaneel. Meteen opdrinken.

TIP: Zin in een winters alcoholisch drankje? Voeg dan voor het opdienen 1 deel rum toe op 4 delen sap.



GEMARMERDE SMOOTHIE-IJSLOLLY'S

VOOR 10 IJSLOLLY'S

** Voor een veganistisch alternatief kun je de yoghurt vervangen door volvette ongezoete kokosyoghurt of -melk. Of maak de bosvruchtensmootbielaag van de Semifreddo op de volgende bladzijde.*

TIP: Wij kochten onze ijslollyvormpjes op Amazon. Als je geen vormpjes hebt, kun je ook papieren cupcakevormpjes gebruiken met stokjes of theelepeltjes erin.

Een smoothie als ijslolly, waarom niet? Deze ijsjes hebben een prachtig gemarmerd patroon dat je in heel veel kleuren kunt maken. Op de foto staan drie verschillende smaakcombinaties: mango met passievruchten, aardbeien met frambozen en blauwe bessen. Voel je vrij dit recept aan te passen aan je eigen smaak. Gebruik je fantasie – elke soort fruit is goed. Het enige dat je misschien even moet aanpassen is de hoeveelheid zoetstoffen: voeg bij heel rijp en zoet fruit minder zoetstoffen toe dan bij zurig fruit.

VOOR DE BANANENSMOOTHIE

2 rijpe bananen, gepeld
500 g volvette ongezoete Griekse yoghurt*
2 eetlepels pure ahornsiroop of goede rauwe honing
¼ theelepel vanillepoeder of 1 theelepel vanille-extract

VOOR DE FRUITSMOOTHIE

150 g verse rijpe bosvruchten of fruit naar keuze
2 eetlepels pure ahornsiroop of goede rauwe honing

VOOR DE EXTRA'S

verse rijpe bosvruchten of fruit naar keuze, grofgesneden
notenspread (blz. 26)
geroosterde noten, grofgehakt
kokos-boekweitgranola (blz. 29)
goede pure chocolade (minstens 70% cacaobestanddelen) of rauwe veganistische chocolade zonder geraffineerde suiker, grofgesneden

Snijd de bananen in grove stukken en doe ze met de rest van de ingrediënten voor de bananensmoothie in de blender. Pureer op een hoge stand tot het een gladde smoothie is.

lees verder op de volgende bladzijde