

# Recepten

## **EXOTISCHE SMOOTHIE**

Deze exotische smoothie met limoen, mango, ananas, kiwi en banaan heeft een lekkere zoetzure smaak. Dit is echt een heerlijke smoothie gemaakt met verse vruchten.

### *Ingrediënten:*

- Limoen (geschild en in blokjes, zonder pitten)
- Kiwi, mango, ananas en banaan

### *Bereiding:*

Schil de limoen, kiwi's, mango, ananas en banaan en snijd ze in blokjes. Plaats alle ingrediënten in de beker en mix tot een smoothie. Onmiddellijk opdienen.

Tip: Probeer deze verfrissende smoothie met ijsblokjes op warme zomerdagen.

## **ZOMERSMOOTHIE**

Grapefruit gemixt en geblend met bevroren frambozen maakt een heerlijke fruitige zomersmoothie.

### *Ingrediënten:*

- Frambozen (bevroren)
- Grapefruit, eierlikeur en (bos)honing

### *Bereiding:*

Plaats de bevroren frambozen in de kan. Voeg de grapefruit toe (geschild en in blokjes) Voeg vervolgens de eierlikeur en honing naar smaak toe en mix tot een smoothie.

Tip: Deze smoothie maakt ook een smakelijk dessert als je een halve banaan toevoegt voor het blenden.

## **RODE BARON**

Smoothie met rode vruchten

### *Ingrediënten:*

- Aardbeien (bevroren), frambozen en rode bessen
- Kaneel, suiker
- Melk, 0.5% vet

### *Bereiding:*

Was het fruit en verwijder de steeltjes. Doe alle ingrediënten in de beker en meng goed. Serveer ijskoud in een cocktailglas met een blaadje munt.

Tip: Gebruik granaatappels in plaats van aardbeien voor een interessante nieuwe smaak.

## **VITALE KRACHT**

Vitamine smoothie

### *Ingrediënten:*

- Middelgrote wortel (geschild)
- Sinaasappel (geschild), appel en peer
- Koudgeperste olijfolie
- Honing

### *Bereiding:*

Snijd de appel, sinaasappel, peer en wortel in blokjes en doe ze in de beker. Voeg de olijfolie toe en meng goed. Voeg honing toe als een zoetere smaak is gewenst.

Tip: Probeer ijsblokjes toe te voegen aan deze smoothie. Je zult erachter komen dat dit wonderen doet in de avond of na een lange nacht.

## **WILDE KERS**

### *Ingrediënten:*

- Verse kersen
- Vanille yoghurt
- Melk
- Honing

### *Bereiding:*

Was de kersen onder de kraan en verwijder de pitten. Doe vervolgens alle ingrediënten in de beker en mix ze.

Tip: Laat de smoothie ongeveer een half uur afkoelen in de koelkast voordat je hem drinkt.

## **PERZIKSMOOTHIE**

### *Ingrediënten:*

- Verse perziken
- Yoghurt
- Suiker of honing naar smaak

Bereiding:

Was de perziken, verwijder de pit en snijd ze in tweeën. Doe alle ingrediënten in de beker en mix ze.

### **TOTAAL VITAAL**

Een heerlijke gele vitamine smoothie

*Ingrediënten:*

- Ananas, mango, appel en sinaasappel

Bereiding:

Schil de ananas en snijd deze in blokjes. Schil de mango en snijd hem in stukjes. Snijd de appel en sinaasappel (geschild) in blokjes en meng alle ingrediënten. Direct opdrinken.

### **BEVROREN MELOEN**

Dessert smoothie

*Ingrediënten:*

- Galia Meloen, in blokjes gesneden
- Honingmeloen, in blokjes gesneden
- Watermeloen, in blokjes gesneden
- Sinaasappelsap

Bereiding:

Schil de meloenen. Verwijder de pitten. Snijd ze in blokjes en plaats ze in de vriezer om af te koelen. Doe vervolgens de meloen samen met de ijsblokjes en het sinaasappelsap in de beker en meng tot een gladde mix. Direct serveren in een groot glas.

Tip: Genoeg van normale pudding? Probeer een heerlijk meloensorbet. Leuk om te serveren op dessertbordjes gearneerd met een paar muntblaadjes.

### **ONTBIJTSMOOTHIE**

*Ingrediënten:*

- Verse aardbeien, perzik, rijpe banaan
- Vanille yoghurt
- Melk en suiker

Bereiding:

Was het fruit onder de kraan en schil de banaan. Doe vervolgens alle ingrediënten in de beker, zet het apparaat aan en mixen maar.

Tip: Als je de ontbijtsmoothie koelt met 2 ijsblokjes dan smaakt hij nog beter!

### **ONTBIJTSMOOTHIE II**

*Ingrediënten:*

- Rijpe perzik, rijpe banaan, tarwekiemen
- havervlokken
- Vanille yoghurt
- Vers sinaasappelsap

Bereiding:

Mix alle ingrediënten in de beker en serveer onmiddellijk.

Tip: Je kunt ook magere melk gebruiken in plaats van sinaasappelsap. Deze smoothie is ook erg lekker met ijsblokjes.

### **GROENTENSMOOTHIE**

*Ingrediënten:*

- Wortel, stengel selderij en rode paprika
- Sjalot, aardappelen, gekookt
- Citroensap en tomatensap
- Ijsblokjes Tabasco, zout en peper

Bereiding:

Meng alle ingrediënten in de kan. Voeg Tabasco, zout en peper toe naar smaak en garneer eventueel met selderij.

### **KOMKOMMERSMOOTHIE**

*Ingrediënten:*

- Komkommer, stengel selderij
- Artisjokkenharten (uit blik of pot)
- Groene peper
- Limoen
- Kleine tuinkers
- Tabasco, zout
- Gemalen ijsblokjes

Bereiding:

Schil de komkommer en verwijder de pitten. Snijd de komkommer, selderij en artisjokkenharten in stukjes en doe ze in de beker. Meng goed met groene peper, gemalen ijs en het sap van de limoen. Voeg bij het opdienen Tabasco en zout toe naar smaak. Garneer met tuinkers en schijfjes limoen.

# Rezepten

## **SMOOTHIE EXOTIC**

### *Smoothie Zutaten:*

- Limonen, geschält, gewürfelt, ohne Kerne
- Kiwi, Mango, Ananas und Banane

### *Zubereitung:*

Waschen und schälen Sie die Limonen, Kiwis, Mango, Ananas und Banane und würfeln Sie sie. Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher und mixen Sie Ihren Smoothie.

Sofort servieren.

## **SUMMER SMOOTHIE**

### *Smoothie Zutaten:*

- Himbeeren, gefroren
- Grapefruit, Eierlikör und wilder Honig

### *Zubereitung:*

Geben Sie die gefrorenen Himbeeren in den Mixbecher. Geben Sie die Grapefruit (geschält und gewürfelt) hinzu. Dann geben Sie den Eierlikör und den Honig nach Geschmack hinzu. Mixen.

Tipp: Dieser Smoothie ist ebenfalls ein schmackhaftes Dessert, wenn Sie vor dem Mixen eine halbe Banane dazugeben.

## **RED BARON**

Smoothie mit roten Früchten

### *Smoothie Zutaten:*

- Erdbeeren (gefroren)
- Himbeeren und rote Johannisbeeren
- Zimt, Zucker
- Milch, 0,5 % Fett

### *Zubereitung:*

Waschen Sie die Früchte und entfernen Sie die Stiele. Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher und mixen Sie gut. Eiskalt in einem Cocktailglas mit einem Blatt Minze servieren.

Tipp: Versuchen Sie Granatäpfel anstatt Erdbeeren für einen interessante neuen Geschmack.

## **VITAL POWER**

### *Smoothie Zutaten:*

- Mittelgroße Karotte, geschält
- Orange, geschält, Apfel und Birne
- Kalt gepresstes Olivenöl
- Honig

### *Zubereitung:*

Schneiden Sie Apfel, Orange, Birne und Karotte in Stücke und geben Sie sie in den Mixbecher. Geben Sie das Olivenöl hinzu und mixen Sie. Geben Sie Honig dazu, wenn Sie es süßer mögen.

## **WILD CHERRY**

### *Smoothie Zutaten:*

- Frische Kirschen
- Vanillejoghurt
- Milch
- Honig

### *Zubereitung:*

Waschen Sie die Kirschen unter fließendem Wasser und entkernen Sie sie. Dann geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher.

## **PEACH SMOOTHIE**

### *Smoothie Zutaten:*

- Frische Pfirsiche
- Naturjoghurt
- Zucker oder Honig nach Geschmack

### *Zubereitung:*

Waschen Sie die Pfirsiche, nehmen Sie die Steine heraus und halbieren Sie sie. Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher. Ihre Gäste werden erstaunt sein, wie frisch und fruchtig dieser Vitamindrink schmeckt .

## **TOTAL VITAL**

### *Smoothie Zutaten:*

- Ananas, Mango, Apfel und Orange.
- Keimöl

### *Zubereitung:*

Schälen und würfeln Sie die Ananas. Schälen Sie außerdem die Mango und schneiden Sie sie in Stücke, würfeln Sie Apfel und Orange

(geschält), dann mixen Sie alles zusammen im Mixbecher. Sofort trinken.

### **FROZEN MELON**

Dessert smoothie

Melonen-smoothies eignen sich besonders als Desserts und Kinder lieben sie.

*Smoothie Zutaten:*

- Buttermelone, gewürfelt
- Honigmelone, gewürfelt
- Wassermelone, gewürfelt
- Orangensaft

*Zubereitung:*

Schälen Sie die Melonen, entfernen Sie die Kerne und stellen Sie sie gewürfelt in den Gefrierschrank. Dann geben Sie die Melonen und dem Orangensaft in den Mixbecher. Mixen Sie die Zutaten cremig. Sofort in einem hohen Glas servieren.

### **BREAKFAST SMOOTHIE**

Das flüssige Frühstück

*Smoothie Zutaten:*

- Frische Erdbeeren
- Pfirsich
- Reife Banane
- Vanillejoghurt
- Milch und Zucker

*Zubereitung:*

Waschen Sie das Obst unter fließendem Wasser und schälen Sie die Banane. Dann geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher, einschalten und mixen. Fertig!

**Tipp:** Kühlen Sie den Frühstücks-Smoothie mit 2 Eiswürfeln für noch besseren Geschmack!

### **GEMÜSE-SMOOTHIE**

Schmackhaft und gesund

*Smoothie Zutaten:*

- Karotten, eine Stange Sellerie

- Paprikaschoten,
- Frühlingszwiebel, gekochte Kartoffeln,
- Zitronen- und Tomatensaft,
- Eiswürfel, Tabasco, Salz und Pfeffer

*Zubereitung:*

Mixen Sie alle Zutaten im Mixbecher. Schmecken Sie mit Tabasco, Salz und Pfeffer ab und servieren Sie mit einer Stange Sellerie.

### **BREAKFAST SMOOTHIE II**

*Smoothie Zutaten:*

- Reifer Pfirsich, reife Banane, Weizenkeime und Haferflocken
- Vanillejoghurt
- Frischer Orangensaft
- Zerstoßenes Eis

*Zubereitung:*

Mixen Sie alle Zutaten gründlich im Mixbecher, dann sofort servieren. Sie können auch fettarme Milch anstatt Orangensaft benutzen. Ein Smoothie schmeckt am besten mit zerstoßenem Eis!

### **CUCUMBER SMOOTHIE**

Großartiger Geschmack für Gesundheitsbewusste

*Smoothie Zutaten:*

- Gurke, Stange Sellerie
- Artischockenherzen (aus Dose oder Glas)
- Grüne Paprika
- Limonen
- Etwas Kresse
- Tabasco, Salz

*Zubereitung:*

Schälen Sie die Gurke und entfernen Sie die Kerne. Würfeln Sie Gurke, Sellerie und Artischockenherzen und geben Sie alles in den Mixbecher. Gut mit der grünen Paprika, gestoßenem Eis und Limonensaft mixen. Mit Tabasco und Salz vor dem Servieren abschmecken. Mit Kresse oder Limonenscheiben garnieren.

# Recipes

## **SMOOTHIE EXOTIC**

*Smoothie ingredients:*

- Lime, peeled, diced, without pips
- Kiwi, mango, pineapple and banana

Preparation:

Wash and peel the lime, kiwi's, mango, pineapple and banana and dice them. Place all the ingredients in the jar and blend to a smoothie. Serve immediately.

TIP: Try this refreshing smoothie with ice cubes on hot summer days.

## **SUMMER SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Raspberries, frozen
- Grapefruit, egg liqueur and forest honey

Preparation:

Place the frozen raspberries in the jar. Add the grapefruit (peeled and diced). Then add the egg liqueur and honey to taste. Blend.

## **RED BARON**

*Smoothie ingredients:*

- Strawberries (frozen), raspberries and red currants
- Cinnamon, sugar
- Milk, 0.5% fat

Preparation:

Wash the fruit and remove the stalks. Add all the ingredients to the jar and blend well. Serve ice cold in a cocktail glass with a mint leaf.

## **VITAMIN SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Medium-sized carrot, peeled
- Orange, peeled
- Apple and pear
- Cold-pressed olive oil
- Honey

Preparation:

Dice the apple, orange, pear and carrot and place in the jar. Add the olive oil and blend well. Add honey if a sweeter taste is desired.

## **CHERRY SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Fresh cherries
- Vanilla yoghurt
- Milk
- Honey

Preparation:

Wash the cherries under the tap and remove the stones. Then place all the ingredients into the jar and blend.

Tip: Chill the smoothie for about half an hour in the fridge before drinking.

## **PEACH SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Fresh peaches
- Plain yoghurt
- Sugar or honey according to taste

Preparation:

Wash the peaches, remove the stones, and halve them. Then add all the ingredients to the jar and blend. Your guests will be amazed how fresh and fruity this vitamin drink tastes.

## **YELLOW VITAMIN SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Pineapple, mango, apple and orange
- Germ oil

Preparation:

Peel the pineapple and dice it. Also peel the mango and cut it in pieces, dice the apple and orange (peeled) and then blend all the ingredients in the jar. Drink immediately.

## **MELON SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Cantaloupe, diced
- Honeydew melon, diced
- Water melon, diced
- Orange juice

Preparation:

Peel the melons, remove the pips, dice them and place in the freezer to chill. Then add the

melon together with the ice cubes and orange juice to the jar and blend until smooth. Serve immediately in a tall glass.

### **BREAKFAST SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Fresh strawberries
- Fresh peach
- Ripe banana
- Vanilla yoghurt
- Milk and sugar

Preparation:

Wash the fruit under the tap and peel the banana. Then place all ingredients into the jar, switch on and blend. Ready!

### **VEGETABLE SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Carrot
- Stalk celery
- Red bell pepper
- Shallot
- Potatoes, boiled
- Lemon juice and tomato juice
- Tabasco, salt and pepper

Preparation:

Blend all ingredients in the jar. Add Tabasco, salt and pepper to taste and serve garnished with celery.

### **BREAKFAST SMOOTHIE II**

*Smoothie ingredients:*

- Ripe peach, ripe banana, wheat germ
- Instant oat flakes
- Vanilla yoghurt
- Fresh orange juice
- Crushed ice cubes

Preparation:

Blend all the ingredients thoroughly in the jar and serve immediately. Skimmed milk can be used instead of orange juice. A smoothie tastes best with crushed ice.

### **CUCUMBER SMOOTHIE**

*Smoothie ingredients:*

- Cucumber, celery stalk
- Artichoke hearts (canned or jarred)
- Green pepper
- Lime
- Little cress
- Tabasco, salt
- Ice cubes

Preparation:

Peel the cucumber and remove the seeds. Dice the cucumber, celery and artichoke hearts and add to the jug. Blend well with the green pepper, crushed ice and the juice from the lime. Add Tabasco and salt to taste when serving. Garnish with cress and lime slices.

# Recettes

## **SMOOTHIE EXOTIQUE**

*Ingrédients du smoothie:*

- Citron vert, pelé, découpé, sans pépin.
- Kiwi, mangue, ananas et banane

Préparation:

Lavez et épluchez le citron vert, les kiwis, la mangue, l'ananas et la banane et coupez-les en morceaux. Placez tous les ingrédients dans la cuve et broyez jusqu'à obtenir un mélange lisse. Servez aussitôt.

Conseil: Essayez ce smoothie rafraîchissant une chaude journée d'été : il n'y a rien de tel pour étancher la soif.

## **SMOOTHIE D'ÉTÉ**

*Ingrédients du smoothie:*

- Framboises (surgelées)
- Pamplemousse, liqueur d'œuf (type: Advocaat) et miel

Préparation:

Placez les framboises surgelées dans la cuve. Ajoutez le pamplemousse (pelé et découpé en morceaux). Ajoutez ensuite la liqueur d'œuf et le miel à votre convenance. Mixez.

Conseil : Pour faire de ce smoothie un merveilleux dessert, il suffit d'ajouter une demi-banane avant de mixer.

## **BARON ROUGE**

Smoothie avec fruits rouges

*Ingrédients du smoothie:*

- Fraises (surgelées), framboises et groseilles.
- Cannelle, sucre.
- Lait demi-écrémé

Préparation:

Lavez les fruits et retirez les tiges. Placez tous les ingrédients dans la cuve et mixez. A servir dans des verres à cocktail avec une feuille de menthe.

Conseil: Pour obtenir un nouveau parfum, remplacer les fraises par des grenades.

## **PUISSANCE VITALITÉ**

Smoothie vitaminé

*Ingrédients du smoothie:*

- Carotte de taille moyenne, pelée
- Orange, épluchée, pomme et poire
- Huile d'olive pressée à froid
- Miel

Préparation:

Coupez la pomme, l'orange, la poire et la carotte en morceaux et placez-les dans la cuve. Ajoutez l'huile d'olive et mixez. Ajoutez du miel si vous préférez un goût plus sucré.

Conseil: Essayez d'ajouter à ce smoothie : c'est une boisson parfait en soirée ou pour récupérer d'une sortie tardive.

## **CERISE SAUVAGE**

*Ingrédients du smoothie:*

- Cerises fraîches
- Yaourt à la vanille
- Lait
- Miel

Préparation:

Lavez les cerises à l'eau et dénoyautiez-les. Placez ensuite tous les ingrédients dans la cuve et mixez.

Conseil: Laissez reposer ce smoothie une demi-heure au réfrigérateur avant de servir.

## **SMOOTHIE A LA PECHE**

Smoothie léger

*Ingrédients du smoothie:*

- Pêches fraîches
- Yaourt nature
- Sucre ou miel à votre convenance

Préparation:

Lavez les pêches, dénoyautiez-les et coupez-les

en deux. Placez ensuite tous les ingrédients dans la cuve et mixez. Vous allez étonner vos invités par la fraîcheur et le goût du fruit de cette boisson vitaminé!

### **SMOOTHIE VITAMINÉ**

*Ingrédients du smoothie:*

- Ananas, mangue, pomme et orange
- Éventuellement du lait de soja

Préparation:

Epluchez l'ananas et coupez-le en morceaux. Epluchez également la mangue, la pomme et l'orange, coupez-les en morceaux et mixez tous les ingrédients dans la cuve. A boire aussitôt.

### **MELON GLACÉ**

*Ingrédients du smoothie:*

- Melon cantaloup, coupé en dé
- Melon d'eau, coupé en dé
- Pastèque, coupée en dé
- Jus d'orange

Préparation:

Epluchez les melons, retirez les pépins, découpez-les en dés et placez-les au congélateur. Une fois refroidis, placez les morceaux de melon et le jus d'orange dans la cuve et mixez jusqu'à obtenir une boisson lisse. Servez aussitôt dans un grand verre.

Conseil : Envie de changement?

Essayez un délicieux sorbet au melon. Servez sur des assiettes à dessert garnies de quelques feuilles de menthe.

### **SMOOTHIE DU PETIT DÉJEUNER**

Un petit-déjeuner liquide

*Ingrédients du smoothie:*

- Fraises fraîches, pêche, banane mûre
- Yaourt à la vanille
- Lait et sucre

Préparation:

Lavez les fruits à l'eau et épluchez la banane. Placez ensuite tous les ingrédients dans la cuve et mixez. C'est prêt !

Conseil: ce smoothie est encore meilleur en rajoutant 2 glaçons.

### **SMOOTHIE AUX LÉGUMES**

Délicieux et sain

*Ingrédients du smoothie:*

- Carotte, branche de céleri et poivron rouge
- Echalote, pommes de terre à l'eau
- Jus de citron et jus de tomate
- Glaçons, Tabasco, sel et poivre

Préparation:

Mixez tous les ingrédients dans la cuve. Ajoutez le Tabasco, le sel et le poivre à votre convenance et servez avec la branche de céleri.

### **SMOOTHIE DU PETIT DÉJEUNER II**

*Ingrédients du smoothie:*

- Pêche bien mûre, banane bien mûre, germe de blé
- Flocons d'avoine
- Yaourt à la vanille
- Jus d'orange frais
- Glace pilée

Préparation:

Mixez les ingrédients dans la cuve et servez aussitôt. Vous pouvez remplacer le jus d'orange par du lait. La saveur d'un smoothie est accentuée avec de la glace pilée!

### **SMOOTHIE AU CONCOMBRE**

*Ingrédients du smoothie*

- Concombre, branche de céleri
- Cœurs d'artichaut (en boîte ou en conserve)
- Poivron vert
- Citron vert
- Cresson, tabasco, sel

Préparation:

Epluchez le concombre et retirez les graines. Coupez le concombre, le céleri et les cœurs d'artichaut en dés et placez dans la cuve. Mixez avec le poivron vert, la glace pilée et le jus du citron. Ajoutez du Tabasco et du sel à votre convenance au moment de servir. Décorez avec le cresson et des rondelles de citron.