

7 SMOOTHIE RECEPTEN



Auteur: Souhela Akharouid

Lose your weight with Sousou

Wil je graag meer groente en fruit eten, maar vind je het lastig om deze naar binnen te krijgen. Begin dan eens met smoothies te drinken. Ze zijn makkelijk mee te nemen, lekker en voedzaam! In dit E-book deel ik 7 smoothies met je die je zeker eens moeten proberen. Ik zou zeggen probeer er elke dag één!

De Green Smoothie

Groene smoothies zijn super gezond! "A green smoothie a day keeps the doctor away!" Probeer deze groene smoothie maar eens uit. Je hebt ervoor nodig;

- Amandelmelk (300ml)
- Appel (1)
- Avocado (50g)
- Kiwi (1)
- Spinazie (150g)
- Gember
- Chia-zaad (5g)



MANGO PASSION SMOOTHIE

Ben jij gek op mango? Dan moet je deze smoothie echt eens proberen! Bedenk er even bij dat je op een heerlijk tropisch eiland bent en je geniet extra lekker;

- Griekse yoghurt (225g)
- Kokosmelk (200ml)
- Mango (halve)
- Passievrucht (2)
- Lijnzaad (5g)



HAPPY SMOOTHIE

De één houdt van mango, de ander houdt van aardbeien. Maar ik moet je wel eerlijk zeggen dat je van deze smoothie echt happy wordt! Zacht, romig en heerlijk van smaak. Zal ik verklappen wat je nodig hebt?

- Magere yoghurt (250ml)
- Banaan (1)
- Aardbeien (200g)
- Lijnzaad (5g)
- Vanille poeder (5g)



FRESH SMOOTHIE

Groene smoothies maken mij blij! Maar nog meer maken ze me fresh van binnen. Deze smoothie nog ik dan ook de fresh smoothie. Hij is namelijk echt fresh.. Wil jij je ook fresh voelen?

- Peer (1)
- Spinazie (100g)
- Amandelmelk (300ml)
- Avocado (halve)
- Banaan (1)



FAST AND THE FURIOUS SMOOTHIE

Ben jij nou zo'n drukke vogel die geen tijd heeft om nog alle fruitsoorten in kleien stukjes te snijden. Koop dan een kant- en klaar pakje diepvriesfruit. Je gooit hem in de blender met wat yoghurt en lijnzaad en tadaaa klaar is je smoothie!

Wat heb je nodig voor deze smoothie?

- Magere yoghurt (250ml)
- AH Doosjevol Zomerfruit (250g)
- Lijnzaad (5g)
- Appel & dadels ter versiering



BANANA SMOOTHIE

Ben jij weg van Griekse yoghurt en passievruchten? Dan moet je deze smoothie vol smaak eens gaan uitproberen. Hij smaakt lekker zacht.

- Banaan (1)
- Griekse yoghurt (225g)
- Passievrucht (1)
- Kokosmelk (200ml)
- Chia-zaad (5g)



POWERSMOOTHIE

Nog even wat power erin? De smoothiepower geeft je vleugels! En niet redbull nee.

- Amandelmelk (200ml)
- Appel (1)
- Avocado (50g)
- Spinazie (150g)
- Chia-zaad (5g)
- Pompoenpitten (10g)

