

Recepten vloeibare periode

Banaan/perzik en kaneel smoothie met havermout vlokken

Ingrediënten:

½ banaan, 1 rijpe perzik, 50 ml magere yoghurt, 1 el havermout vlokken en 1 tl kaneel

Bereidingswijze:

Doe alles in de blender en schenk het in een hoog glas om koud op te drinken.



Heerlijke soja groene thee (1 persoon)

Ingrediënten:

1 portie
150 ml water
1 theezakje groene thee
1 theelepel honing
2-3 druppels vanille-extract
1 kleine kaneelstok (of 1/2 theelepel kaneelpoeder)
1/2 theelepel kardemom
een snuifje gember
1 kruidnagel
75 ml ongezoete sojamelk

BEREIDINGSWIJZE :

Plaats het water, theezakje, honing, vanille-extract, kaneel, gember en kruidnagel in een kleine pan. Plaats het op het vuur tot het kookt. Laat daarna nog een 3-tal minuten verder pruttelen. Verwijder het mengsel van het vuur en voeg de sojamelk toe. Dek het af en laat een tweetal minuten staan zodat de kruiden de thee wat smaak geven. Laat het geheel door een zeef gaan om zo het theezakje, kaneelstokje en andere grote kruidendeeltjes te verwijderen. Serveer het wanneer het nog warm is.



Avocado\limoensoep met klein beetje pit (10 personen)

Ingrediënten:

4 rijpe avocado's, 2 dl Turkse yoghurt 3% vet, sap van 1 limoen, 1 liter kippenbouillon, 1 rode peper zonder zaadjes, 1 tl koriander, 3 lente uitjes, 1 el komijn poeder, 1 el gemberpoeder, klein bosje koriander

Bereidingswijze:

Halveer de avocado's, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukken. Pureer in de keukenmachine met 3 el yoghurt. Verhit de bouillon in een pan. Voeg de rest van de yoghurt en de kruiden (behalve de koriander) toe. Laat op zacht vuur enkele minuten warm worden. Voeg het gepureerde avocado mengsel geleidelijk toe aan de bouillon. Meng de soep goed door maar laat hem niet koken. Pers de limoen uit en meng dit door de soep. Snijd de koriander fijn en voeg de lente-ui op het laatst bij de soep.



Spinazie/peer en kokos smoothie

Ingrediënten:

100 ml alpro soya rijstdrink, 1 groene selderij ,1 peer, 40 gram spinazie, beetje limoen sap

Bereidingswijze:

Snijd de peer en de selderij in stukjes. Doe alle ingrediënten in de blender. Voeg de Alpro Rijstdrink toe en blend alles goed. Giet de smoothie in een glas. Smakelijk!



Kwark met sinaasappel en rood fruit

Ingrediënten:

100 gram magere plattekaas/kwark
100 gram gemengd fruit
1 sinaasappel uitgeperst
1 el ongezoete muesli
Zoetstof naar keuze

Bereidingswijze:

Doe het fruit samen met het sinaasappelsap in de blender. Doe de kwark in een kom en schenk het fruitmengsel erbij. Meng de muesli er door heen. Maak eventueel af met wat zoetstof naar smaak.

