131

# 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 toeziend 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 maandelijkse menu. Zodat je zult ervaren hoe fijn het is energie te krijgen van binnenuit.

DAVID

# 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 zadenspreads 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 fijnmaalt. 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!

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

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

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.

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.

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

# CHIAPUDDING

VOOR 250 ml

*NOTENVRIJ*

Chiapudding met verse bosvruchten en gehakte noten is een heerlijk verwenontbijt, een lekkere snack of zelfs nagerecht. In dit boek verwerken we de puddinkjes in onze smoothies, om zo mooie laagjes te kunnen bouwen. Probeer maar eens de mango-chiaparfait (blz. 64) of de parfait van kiwi, boerenkool & chia (blz. 99). Als je van zoet houdt, kun je altijd wat ahornsiroop of rauwe honing toevoegen. Combineer je de chiapudding met een van onze zoetere smoothies, dan kun je vanzelfsprekend de natuurlijke zoetstof achterwege laten.

3 eetlepels chiazaad naar keuze
¼ theelepel vanillepoeder of 1 theelepel vanille-extract
1 eetlepel pure ahornsiroop of rauwe honing (als je wilt)
250 ml ongezoete plantaardige melk

Doe het chiazaad, de vanille en ahornsiroop (als je die gebruikt) in een kom. Schenk de melk erover en roer goed door elkaar. Roer de eerste 10 minuten af en toe even door, zodat er geen klontjes kunnen ontstaan.

Schep het mengsel in een middelgrote afsluitbare glazen pot en zet 30 minuten of een nacht in de koelkast. Na een nachtje weken hebben de zaadjes het melkmengsel verandert in een puddingachtige substantie die aan gelei doet denken. Goed afgesloten blijft de pudding een paar dagen goed in de koelkast.

TIP: *Voor de kokos-chiapudding in de mango-chiaparfait (blz. 64) en de parfait van kiwi, boerenkool & chia (blz. 99) raden we wit chiazaad aan, ¼ theelepel geraspte limoenschil (in plaats van een natuurlijke zoetstof) en kokosdrank of kokosmelk uit blik.*

In *The Green Kitchen Smoothies* delen bestsellerauteurs en foodbloggers David Frenkiel en Luise Vindahl hun favoriete smoothierecepten. Het hoofdstuk *Eenvoudige smoothies* bevat verrassend eenvoudige basisrecepten boordevol fruit en groentes, die ook bij kinderen goed in de smaak vallen. Het hoofdstuk *Kunstwerkjes* laat smoothies van een heel nieuwe kant zien: met kleurrijke laagjes, verleidelijke texturen en heerlijke smaken.

Of je nu beginnend smoothiemaker of ervaren blendergebruiker bent, op dit boek raak je niet snel uitgekeken. Ontdek de smoothies voor pre- en post-workout en laat je verrassen door bijzondere ontbijtkommetjes, parfaits, milkshakes, ijslolly's en de spectaculaire semi-freddo met gezouten karamel.

*Green Kitchen Smoothies* is verplichte leeskost voor alle *smoothie-lovers.*

"Dit boek hoort in jouw kast als je van vegetarisch of veganistisch koken houdt."
DE GROENE MEISJES over *The Green Kitchen*

"Vegetarisch en verrassend koken, zo mooi en zo puur mogelijk, voor ouders én kinderen."
JAMIE MAGAZINE over *The Green Kitchen Travels*

BECHT

www.becht-boeken.nl

9 789023 014904