



*Driedubbel groene smoothie*

# Driedubbel groene smoothie



 Bereidingstijd: 10 minuten

 Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

2 bananen, in stukken gesneden  
Halve komkommer, grof gesneden  
50 g babyspinazie  
30 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden  
2 groene appels, in stukken gesneden  
Halve geschilde citroen  
2 selderijstengels, grof gesneden  
600 ml koud kokoswater

---


## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.



 Bereidingstijd: 10 minuten

 Voor 1 persoon

---

1 kleine banaan, in stukken gesneden  
 $\frac{1}{4}$  komkommer, grof gesneden  
20 g babyspinazie  
10 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden  
1 kleine groene appel, in stukken gesneden  
 $\frac{1}{4}$  geschilde citroen  
Halve selderijstengel, grof gesneden  
250 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE tot het programma afloopt.



*Groene smoothie met rode biet en gember*

# Groene smoothie met rode biet en gember



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

**2 middelgrote rode bieten, geschild,  
in stukjes van 2 cm**

**180 g pitloze rode of groene druiven**

**50 g babyspinazie**

**Stuk gember van 2 cm, grof gesneden**

**Halve citroen, geschild en gehalveerd**

**1 sinaasappel, geschild en gehalveerd**

**16 verse muntblaadjes**

**10 ijsblokjes**

**400 ml biologisch troebel appelsap**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 **GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

**1 kleine rode biet, geschild, in stukjes van 2 cm**

**90 g pitloze rode of groene druiven**

**30 g babyspinazie**

**Stuk gember van een halve cm**

**¼ geschilde citroen**

**¼ geschilde sinaasappel**

**8 verse muntblaadjes**

**250 ml biologisch troebel appelsap**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



*Frisse groene smoothie*

# Frisse groene smoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

1 geschilde limoen

5 geschilde kiwi's

1 komkommer, grof gesneden

6 ijsblokjes

70 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden

2 peren, in vier parten gesneden

350 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en  
sluit het deksel.

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het  
programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

Halve geschilde limoen

1 kiwi, geschild en in stukken gesneden

¼ komkommer, in stukken gesneden

20 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden

1 peer, in stukken gesneden

250 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke  
blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het  
programma afloopt.



*Groene smoothie met granaatappel en bessen*

# Groene smoothie met granaatappel en bessen



 Bereidingstijd: 5 minuten

 Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

550 ml koud granaatappelsap

120 g babyspinazie

2 bananen, gehalveerd

300 g bevroren bosvruchten

260 g natuurlijke yoghurt

---

## Bereiding


1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.

---



 Bereidingstijd: 5 minuten

 Voor 1 persoon

---

250 ml koud granaatappelsap

50 g babyspinazie

1 banaan, gehalveerd

125 g bevroren bosvruchten

130 g natuurlijke yoghurt

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.





*Tropische groene smoothie*

# Tropische groene smoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

400 g ananas, geschild en grof gesneden  
200 g bevroren mangostukjes  
90 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
grof gesneden  
8 ijsblokjes  
60 g rauwe amandelen  
450 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.



GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

150 g ananas, geschild en in stukken gesneden  
100 g bevroren mangostukjes  
30 g boerenkoolbladeren, stengels verwijderd,  
gesneden  
300 ml koud kokoswater  
20 g rauwe amandelen

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.



GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.



*Frambozen-, peer- en vanillesmoothie*

# Frambozen-, peer- en vanillesmoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

**300 g magere vanilleyoghurt**

**2 peren, in vier parten gesneden**

**2 bananen, gehalveerd**

**200 g bevroren frambozen**

**350 ml magere melk**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

**Halve peer, in stukken gesneden**

**Halve banaan, in stukken gesneden**

**120 g bevroren frambozen**

**180 ml magere melk**

**100 g magere vanilleyoghurt**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



*Groene supersmoothie*

# Groene supersmoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

*1 sinaasappel, geschild en gehalveerd*  
*1 groene appel, in vier parten gesneden*  
*Halve komkommer, grof gesneden*  
*200 g groene pitloze druiven*  
*7 ijsblokjes*  
*60 g babyspinazie*  
*450 ml koud kokoswater*

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

*Halve sinaasappel, geschild en gehalveerd*  
*1 groene appel, in stukken gesneden*  
*¼ komkommer, in stukken gesneden*  
*100 g groene pitloze druiven*  
*20 g babyspinazie*  
*220 ml koud kokoswater*

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE tot het programma afloopt.



*Superfoodshake*

# Superfoodshake



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

85 g geblancheerde amandelen

400 g bevroren bosbessen

1 eetlepel rauw macapoeder

55 g vers vruchtvlees van een jonge kokosnoot,  
gesneden

800 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan  
en sluit het deksel.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

25 g geblancheerde amandelen

200 g bevroren bosbessen

2 theelepels rauw macapoeder

55 g vers vruchtvlees van een jonge kokosnoot,  
gesneden

400 ml koud kokoswater

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke  
blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.

**Tip:** rauw macapoeder is verkrijgbaar  
in biologische winkels.





*Groene smoothie met sinaasappel en mango*

# Groene smoothie met sinaasappel en mango



Bereidingstijd: 5 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

**3 geschilde sinaasappels**

**5 bladeren Toscaanse palmkool, gesneden**

**1 avocado**

**150 g bevroren mangostukjes**

**650 ml koud kokoswater**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 **GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE** tot het programma afloopt.

---



Bereidingstijd: 5 minuten



Voor 1 persoon

---

**1 sinaasappel, geschild en gesneden**

**2 bladeren Toscaanse palmkool, gesneden**

**Halve avocado**

**100 g bevroren mangostukjes**

**300 ml koud kokoswater**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



*Ontbijtsmoothie*

# Ontbijtsmoothie



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

60 g haverzemelen  
2 eetlepels chiazaad  
8 verse medjool-dadels, ontpit  
2 bananen, gehalveerd  
800 ml koude ongezoete amandelmelk  
200 g Griekse yoghurt  
Anderhalve eetlepel honing of ahornsiroop  
(optioneel)

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan  
en sluit het deksel.

 SMOOTHIE tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

2 eetlepels haverzemelen  
1 eetlepel chiazaad  
4 verse medjool-dadels, ontpit  
1 banaan, in stukken gesneden  
400 ml koude ongezoete amandelmelk  
80 g Griekse yoghurt  
2 theelepels honing of ahornsiroop (optioneel)

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke  
blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 SMOOTHIE tot het programma afloopt.



*Bessensmoothie met munt*

# Bessensmoothie met munt



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

400 g bevroren bosvruchten

800 ml amandelmelk

200 g natuurlijke yoghurt

2 eetlepels agavesiroop

16 muntblaadjes

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.

---



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

200 g bevroren bosvruchten

300 ml amandelmelk

100 g natuurlijke yoghurt

2 theelepels agavesiroop

8 muntblaadjes

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



*Cookies & cream-shake*

# Cookies & cream-shake



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4-6 personen

---

**12 Oreo-koekjes**  
**300 ml koude melk**  
**500 g vanille-ijs**

---

## Bereiding

1. Doe 4 koekjes in de blenderkan en pulseer 4 keer of totdat ze grof gemalen zijn. Doe ze in een kom en zet deze opzij.
2. Doe de rest van de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.



**SMOOTHIE** tot het programma afloopt.

Gebruik af en toe de drukker om de ingrediënten in de messen te duwen.

Serveren: schenk in gekoelde glazen en strooi de bewaarde koekjeskrumels eroverheen.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

**4 Oreo-koekjes**  
**300 ml koude melk**  
**140 g vanille-ijs**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.



**SMOOTHIE** tot het programma afloopt.





*Zomerse perzikshake*

# Zomerse perzikhake



Bereidingstijd: 10 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

**4 grote verse perziken, in vier parten gesneden**

**500 ml koude melk**

**200 g natuurlijke yoghurt**

**2 eetlepels honing**

**1 theelepel gemalen kaneel**

**6 ijsblokjes**

**Anderhalve theelepel vanille-extract**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 10 minuten



Voor 1 persoon

---

**1 verse perzik, in vier parten gesneden**

**250 ml koude melk**

**100 g natuurlijke yoghurt**

**2 theelepels honing**

**¼ theelepel gemalen kaneel**

**¼ theelepel vanille-extract**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



*Mango-, vanille- en chiasmoothie*

# Mango-, vanille- en chiasmoothie



Bereidingstijd: 5 minuten



Recept voor 1,5 liter / voor 4 personen

---

**400 g bevroren mangostukjes**

**200 g magere vanilleyoghurt**

**2 eetlepels chiazaad**

**750 ml koude melk naar keuze**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.



Bereidingstijd: 5 minuten



Voor 1 persoon

---

**150 g bevroren mangostukjes**

**300 ml koude melk naar keuze**

**150 g magere vanilleyoghurt**

**1 eetlepel chiazaad**

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **SMOOTHIE** tot het programma afloopt.




*Açai-, bieten- en bessenbowl*

# Açaï-, bieten- en bessenbowl



 Bereidingstijd: 10 minuten

 Voor 1-2 personen

---

180 ml koud kokoswater

1 banaan, in stukken gesneden

100 g bevroren bosbessen

100 g bevroren açaipulp

Halve kleine rode biet, geschild en in stukken gesneden

40 g biologische granola

1 eetlepel wei-eiwitpoeder of veganistisch eiwitpoeder (optioneel)

## OM TE SERVEREN

*Verse bosbessen, gojibessen en granola.*

---

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

 **GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE**  
tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.

2. Schenk de smoothie in een kom.  
*Serveren: garneer met verse bosbessen, gojibessen en granola.*




*Mango Melba*

# Mango Melba



 *Bereidingstijd: 10 minuten*

 *Voor 1-2 personen*

---

*190 g bevroren mangostukjes*

*120 g bevroren frambozen*

*350 ml koude sojamelk*

## OM TE SERVEREN

*Dunne perzikschijfjes, verse frambozen  
en biologische granola.*

---

## Bereiding

1. *Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.*

 **GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE**  
*tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.*

2. *Schenk de smoothie in een kom.*

*Serveren: gaarneer met perzik, frambozen  
en granola.*





*Bessenbowl met munt*

# Bessenbowl met munt



Bereidingstijd: 5 minuten

Recept voor 1,5 liter /  
voor 4 personen

400 g bevroren bosvruchten  
2 bevroren bananen, in stukken gesneden  
750 ml koude kokosmelk  
15 g verse muntblaadjes  
70 g rauwe amandelen of cashewnoten  
1 eetlepel vanille-eiwitpoeder (optioneel)

## OM TE SERVEREN

Verse bessen, banaanschijfjes,  
amandelschilfers en kleine muntblaadjes.

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

### GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE

30-35 seconden of tot een zacht resultaat is verkregen. Gebruik af en toe de drukker om de ingrediënten in de messen te duwen.

2. Verdeel de smoothie over 4 kommen.

Serveren: garneer met bessen, banaan, amandelschilfers en muntblaadjes.



Bereidingstijd: 10 minuten

Voor 1-2 personen

150 g bevroren bosvruchten  
1 bevroren banaan, in stukken gesneden  
350 ml koude kokosmelk  
10 verse muntblaadjes  
35 g rauwe amandelen of cashewnoten  
2 theelepels vanille-eiwitpoeder (optioneel)

## OM TE SERVEREN

Verse bessen, banaanschijfjes,  
amandelschilfers en kleine muntblaadjes.

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.

2. Schenk de smoothie in een kom.

Serveren: garneer met bessen, banaan, amandelschilfers en muntblaadjes.



*Muesli-smoothiebowl*

# Muesli-smoothiebowl



 Bereidingstijd: 5 minuten/  
1-2 uur weektijd

 Recept voor 1,5 liter /  
voor 4 personen

## BIRCHER-MUESLI

110 g havervlokken

220 ml soja- of amandelmelk

80 g natuurlijke yoghurt

60 g gedroogde abrikozen, in schijfjes  
gesneden

## SMOOTHIE

450 ml koude amandel- of sojamelk

1 Pink Lady-appel, in vier parten gesneden

6 ijsblokjes

40 g amandel- of kokosschilfers


Schil van 1 citroen, fijngeraspt

60 ml ahornsiroop

## OM TE SERVEREN

*Appelschijfjes, rozijnen, gehakte  
pistachenoten en geroosterde kokosschilfers*

## Bereiding


1. **BIRCHER-MUESLI.** Doe de havervlokken, melk, yoghurt en abrikozen in een kom, dek deze af en zet deze gedurende 1-2 uur in de koelkast.
2. Doe de bircher-muesli en de rest van de smoothie-ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.
-  **SMOOTHIE** 30–35 seconden of tot een zacht resultaat is verkregen. Gebruik af en toe de drukker om de ingrediënten in de messen te duwen.

3. Verdeel de smoothie over 4 kommen.

*Serveren: garneer met appelschijfjes, rozijnen, gehakte pistachenoten en geroosterde kokosschilfers.*



 Bereidingstijd: 10 minuten

 Voor 1-2 personen

## BIRCHER-MUESLI

40 g havervlokken

110 ml soja- of amandelmelk

40 g natuurlijke yoghurt

35 g gedroogde abrikozen, in schijfjes  
gesneden

## SMOOTHIE

200 ml koude soja- of amandelmelk

1 Pink Lady-appel, in vier parten gesneden

4 ijsblokjes

20 g amandel- of kokosschilfers


Schil van een halve citroen, fijngeraspt

2 eetlepels ahornsiroop

## OM TE SERVEREN

*Appelschijfjes, rozijnen, gehakte  
pistachenoten en geroosterde kokosschilfers*

## Bereiding

1. **BIRCHER-MUESLI.** Doe de havervlokken, melk, yoghurt en abrikozen in een kom, dek deze af en zet deze gedurende 1-2 uur in de koelkast.
2. Doe de bircher-muesli en de rest van de smoothie-ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.
-  **SMOOTHIE** tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.

3. Schenk de smoothie in een kom.

*Serveren: garneer met appelschijfjes, rozijnen, gehakte pistachenoten en geroosterde kokosschilfers.*



*Groene smoothie bowl met kokosnoot*

# Groene smoothiebowl met kokosnoot



Bereidingstijd: 15 minuten

Recept voor 1,5 liter /  
voor 4 personen

2 avocado's  
80 g babyspinazie  
4 groene appels, in stukken gesneden  
200 ml koud kokoswater  
220 g kokosyoghurt  
40 g gedroogde kokosnoot  
6 ijsblokjes  
1 limoen, fijngeraspte schil en sap  
1 theelepel vanille-extract  
Halve theelepel gemalen kaneel  
¼ theelepel verse geraspte nootmuskaat

## OM TE SERVEREN

Groene appel in schijfjes, limoenschil en -sap, kokosyoghurt, geroosterde en gehakte pecannoten, kokoschilfers en gemalen kaneel.

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de blenderkan en sluit het deksel.

**GROENE SMOOTHIE/SMOOTHIE**  
30-35 seconden of tot een zacht resultaat is verkregen. Gebruik af en toe de drukker om de ingrediënten in de messen te duwen.

2. Verdeel de smoothie over 4 kommen.  
Garneer met yoghurt, appel met limoen, pecannoten, kokosnoot en besprenkel met kaneel.

Serveren: appelschijfjes in limoenschil en -sap omschudden. Garneer de smoothie met yoghurt, appel met limoen, pecannoten, kokosnoot en besprenkel met kaneel.



Bereidingstijd: 10 minuten

Voor 1-2 personen

Halve avocado  
30 g babyspinazie  
1 groene appel, in stukken gesneden  
100 ml koud kokoswater  
100 g kokosyoghurt  
20 g gedroogde kokosnoot  
3 ijsblokjes  
Halve limoen, fijngeraspte schil en sap  
Halve theelepel vanille-extract  
¼ theelepel gemalen kaneel  
¼ theelepel verse geraspte nootmuskaat

## OM TE SERVEREN

Groene appel in schijfjes, limoenschil en -sap, kokosyoghurt, geroosterde en gehakte pecannoten, kokoschilfers en gemalen kaneel.

## Bereiding

1. Doe de ingrediënten in de persoonlijke blenderbeker en bevestig de blendermessen.

**GROENE SMOOTHIE / SMOOTHIE**  
tot het programma afloopt. Mix indien nodig wat langer.

2. Schenk de smoothie in een kom.  
Serveren: appelschijfjes in limoenschil en -sap omschudden. Garneer de smoothie met yoghurt, appel met limoen, pecannoten, kokosnoot en besprenkel met kaneel.