

Blender POWER



magimix®

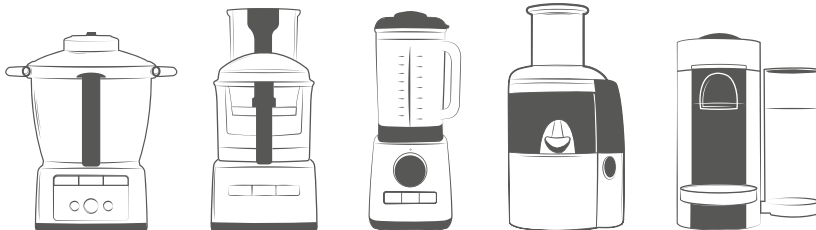
HET PLEZIER TE KOKEN ALS EEN CHEF

.....

Magimix richt zich al meer dan 50 jaar op de
culinaire innovatie met makkelijk te bedienen,
krachtige en duurzame producten

De beroemdste restaurants ter wereld
gebruiken de professionele uitvoering van
onze producten.

Maak met de Blender heerlijke verse groente
en fruit sapjes, smoothies, sauzen en
desserts...



INHOUDSOPGAVE

.....

BLENDER	2
Vitamines	4
Mineralen en vezels	5
Voedingsstoffen uit groentes	6
Voedingsstoffen uit fruit	8
Voedingsstoffen uit "superfoods"	12
Selectie van recepten op basis van hun gezondheidsvoordelen	14
Toelichting bij de recepten	18
Soepen	19
Smoothies en zo	29
Milkshakes en melkrecepten	41
Ontbijt	53
Desserts	61
Sauzen	71
Kruiden	76
Thematische index	80
Index groente en fruit	82
Verwijzingen	84



BLENDER

.....

Voor uw kookplezier en om de dagelijkse gezondheid te ondersteunen kunt u vanaf nurekenen op de Magimix **Blender**.

Hiermee combineert u het beste uit de natuur met het beste uit de technologie.

De Blender heeft een speciaal **BlenderMix**-systeem en een 1300 W motor met een draaisnelheid van maximaal 22.000 toeren/min. Hiermee maakt u bereidingen met een superfijn en homogeen resultaat zonder de ingrediënten op te warmen.

Het is nog nooit zo gemakkelijk geweest om te profiteren van de weldaden van de natuur.

Dankzij **4 automatische programma's** en een geïntegreerde spatel kunt u heel gemakkelijk en snel allerlei gerechten bereiden zoals smoothies, milkshakes, soepen, gestampt ijs of ijsdesserts.

Met het automatische schoonmaakprogramma kunt u het apparaat na elk gebruik spoelen. Alle onderdelen van de Blender kunnen verder ook in de vaatwasser.

De kan van de blender is gemaakt van hittebestendig glas: een duurzame kan waarmee zowel koude als warme gerechten kunnen worden bereid*, in grote hoeveelheden.



*uitgezonderd droge mengsels, waarvoor we de minikom aanraden.

VITAMINEBOOSTER

.....

De **Blender** is verkrijgbaar in een aantal modellen waarbij verschillende accessoires worden geleverd.



Mini-kom*: van glas en ideaal om kleine hoeveelheden specerijen te malen, Parmezaan te hakken of sauzen en dipsauzen te bereiden.

De mesjes zijn speciaal ontworpen voor koude of droge mengsels.



Blendcups 400 en 700ml*: kommen die speciaal zijn ontworpen om smoothies en milkshakes in te bereiden en direct mee te nemen.



Citruspers*: geplaatst op de deksel om gemakkelijk sap van citrusvruchten toe te voegen aan al uw bereidingen.

U vindt in dit boek 85 recepten met veel variatie: soepen, smoothies, smoothiebowl's, milkshakes, melkrecepten, nagerechten en kruidenmengsels. Voor elk recept worden bovendien alle goede eigenschappen vermeld voor uw dagelijkse gezondheid.



* afhankelijk van het model

VITAMINES

.....



VITAMINE A / BÈTACAROTEEN – Gezichtsvermogen, groei en gezonde huid. Asperge, wortel, waterkers, spinazie, boerenkool, peterselie, kaki, mango, meloen, abrikoos, pompoen, broccoli en selderie.



VITAMINE B2 – Vorming van bloedlichaampjes
Amandelen, tarwekiem, soja, spinazie, munt, melkproducten en eieren.



VITAMINE B6 – Werking van het zenuwstelsel
Aardappel, paprika, banaan, komijn, noten, tarwekiem, gember en sesamzaad.



VITAMINE B9 – Immuunsysteem
Rode biet, broccoli, wortel, waterkers, radijs, spinazie, peterselie, meloen, kersen, aardbeien en mango.



VITAMINE C – Tegen vermoeidheid
Broccoli, waterkers, spinazie, boerenkool, peterselie, paprika, guave, kiwi, citroen, sinaasappel, papaja en zwarte bessen.



VITAMINE D – Fixeert calcium
De zon is de voornaamste bron. In voedingsmiddelen zit vitamine D voornamelijk in melkproducten, eieren en vis.



VITAMINE E – Antioxidant (beschermt tegen vrije radicalen)
Waterkers, spinazie, munt, peterselie, paprika, tomaat, mango, blauwe bosbessen, zaden, diverse noten en plantaardige oliën.



VITAMINE K – Bloedstolling
Broccoli, boerenkool, waterkers, spinazie, asperge, wortel, peterselie, kiwi en blauwe bosbessen.

MINERALEN EN VEZELS

.....

CALCIUM – Vorming van sterke botten en tanden

Melk en melkproducten. Bepaalde groente en fruit: abrikoos, broccoli, groene kool, boerenkool, waterkers, spinazie, peterselie.



IJZER – Zuurstoftransport in het bloed

Waterkers, spinazie, peterselie, basilicum, munt, gember, tarwekiem, kaneel, vlees en vis.



VOEDINGSVEZELS – Voedseltransport en regulering van de bloedsuikerspiegel

Graanproducten, gedroogde fruit, noten, tarwekiemen, peulvruchten (linzen, witte bonen etc.), zwarte bessen en pruimedanten.



MAGNESIUM – Zenuw- en spierstelsel (anti-stress)

Noten en diverse kruiden. Basilicum, peterselie, spinazie, munt, passievrucht en banaan. En niet te vergeten: chocolade!



MANGAAN – Beschermde de cellen tegen veroudering

Ananas, kokosnoot, gember, amandelen, kaneel, pijnboompitten, munt, rode biet en bessen.



FOSFOR – Energie voor de cellen

Abrikoos, kiwi, pruimedanten, tomaat etc. Tarwekiemen, sesamzaad, cashewnoten en melkproducten.



KALIUM – Voorkomt hoge bloeddruk

Spinazie, venkel, kool, gember, peterselie, passievrucht, meloen, banaan, zwarte bessen en tomaat.



ZINK – Gezonde huid, nagels en haar

Spinazie, courgette, peterselie, ananas, frambozen, citrusfruit, tomaat, melkproducten, vlees, vis en diverse noten.



DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

ASPERGE



Door het gehalte aan vitamine A en C heeft asperge een hoog antioxidant vermogen. Asperge is ook rijk aan vitamines B9 en K.

BASILICUM



Bevat een concentraat van voedingsstoffen, rijk aan vitamines A, B9, K, ijzer en mangaan. Basilicum is een bron van vitamine C, calcium, magnesium en kalium.

RODE BIET



Dankzij de donkerrode kleur en zoete smaak heeft rode biet alles om bij kinderen in de smaak te vallen! En is bovendien rijk aan vitamine B9 en een bron van mangaan.

BROCCOLI



Is rijk aan vitamines A, B9, C en K. Om optimaal te profiteren van de heilzame eigenschappen, wordt broccoli rauw of gestoomd gegeten.

WORTEL



De oranje kleur is afkomstig van de rijkdom aan bètacaroteen. Deze vitamine speelt een belangrijke rol bij het behoud van een goed gezichtsvermogen en een gezonde huid. Wortel bevat eveneens vitamines B9 en K.

BLEEKSELDERIJ



Bestaat voor 95% uit water en is zeer caloriearm. Is rijk aan vitamines A, K en B9, een vitamine die bijdraagt aan het goed functioneren van het immuunsysteem.

BOERENKOOL



Rijk aan vitamines A, C, B9 en K.

Bevat eveneens calcium en kalium en is een bron van vezels, die essentieel zijn voor een goede spijsvertering.

GROENE KOOL



Rijk aan vitamine K, die helpt bij de bloedstolling. Tevens een goede bron van vitamine C.

KOMKOMMER



Bestaat voor 97% uit water en is zeer caloriearm (12 kcal/100 g). De ideale groente voor uw afslankrecepten.

WATERKERS



Bijzonder rijk aan bètacaroteen, vitamines B, C, E, K en calcium. Waterkers is eveneens een bron van ijzer.

SPINAZIE



Rijk aan vitamines A, C, E en K. Een bron van vitamines van de B groep (B2, B6, B9), ijzer, magnesium, kalium en mangaan. Tevens een bron van voedingsvezels.

VENKEL



Een bron van vitamine B9 en kalium. Kalium draagt bij tot het handhaven van een normale bloeddruk.

MUNT



Rijk aan vitamines A, B9, C en E, ijzer, mangaan en voedingsvezels. Eveneens een bron van vitamine B2, calcium, magnesium en kalium.

Lente Zomer Herfst Winter

VAN GROENTEN

.....



ASPERGE



BASILICUM



RODE BIET



BROCCOLI



WORTEL



BLEEKSELDERIJ



KOOL



KOMKOMMER



WATERKERS



SPINAZIE



VENKEL



MUNT

DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

PETERSELIE



Perfect om kleur en smaak toe te voegen. Rijk aan vitamines A, B9, C, E, K en een bron van diverse mineralen: ijzer, calcium, kalium en mangaan. Bevat tevens vezels.

PAPRIKA



Rijk aan water en een uitstekende bron van antioxiderende vitamines (A en C) en vitamine B6, die bekend staat om de werking op het zenuwstelsel.

RADIJS



Caloriearm, bestaat voor 95% uit water en is een bron van vitamines B9 en C.

ABRIKOOS



Rijk aan vitamine A met een sterke antioxiderende werking op de cellen. Kies bij voorkeur abrikozen die lekker ruiken en soepel aanvoelen.

CITRUSVRUCHTEN



Iedereen weet het, citrusvruchten bevatten vitamine C. Deze vruchtenfamilie is ook rijk aan vitamine A en een bron van vitamine B9, essentieel voor de immuniteit.

ANANAS



Rijk aan mangaan en een bron van vitamine C. Ananas is perfect te gebruiken in zowel zoete als hartige recepten, in voorgerecht, hoofdgerecht of nagerecht.

BANAAN



Zeer in trek bij sporters en rijk aan mangaan, een essentieel mineraal om onze cellen voor voortijdige veroudering te behoeden. Deze energierijke vrucht (ca. 100 kcal/150g) is tevens een bron van vitamines A en B6.

ZWARTE BESSEN



Wist u dat zwarte bessen 5 keer zo rijk zijn aan vitamine C als sinaasappel. Ze bevatten bovendien voedingsvezels, kalium en mangaan. Uitstekende redenen om ze aan uw menu toe te voegen.

KERSEN



Hebben een hoog antioxiderend vermogen dankzij de polyfenolen die zij bevatten. Hun karakteristieke rode kleur danken ze aan de anthocyaninen. Kersen zijn een bron van vitamine B9.

AARDBEIEN



Zijn rijk aan water en arm aan calorieën met als gevolg onbetwistbare afslankende eigenschappen. Daarnaast bevatten ze veel vitamine C, vitamine B9 en mangaan.

FRAMBOZEN



Zijn niet alleen kleurig, mooi om te zien en goed voor de gezondheid, maar ook een bron van voedingsvezels. Bovendien bezitten ze een hoog gehalte aan vitamine C en zijn een bron van vitamine B9 en mangaan.

PASSIEVRUCHT



Een exotische vrucht rijk aan voedingsstoffen, waaronder vitamines A en C. Levert tevens voedingsvezels en kalium, een mineraal dat verhoogde bloeddruk helpt voorkomen.

Lente Zomer Herfst Winter

VAN GROENTEN EN FRUIT

.....



PETERSELIE



PAPRIKA



RADIJS



ABRIKOOS



CITRUSVRUCHTEN



ANANAS



BANAAN



ZWARTE BESSEN



KERSEN



AARDBEIEN



FRAMBOZEN



PASSIEVRUCHT

DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

KIWI



Een atypische vrucht door zijn kleur en textuur. Is rijk aan vitamines C en K. Tevens een bron van vitamine B9, een voedingsstof die essentieel is voor het goed functioneren van het immuunsysteem.

MANGO



Met zijn oranje vruchtvlees is mango rijk aan vitamines A en C die voor het behoud van een goed gezichtsvermogen zorgt. Mango bevat tevens vitamine B9.

MELOEN



Is rijk aan water en zeer verfrissend, heeft een hoog gehalte aan vitamines A en B9 en is tevens een bron van kalium.

BRAMEN



Hun donkere kleur geeft uw sappen en smoothies een originele noot. Bramen zijn krachtige antioxidanten, die onze cellen beschermen tegen voortijdige veroudering. Ze zijn tevens rijk aan mangaan.

BLAUWE BOSBESSEN



Net als de grote meerderheid van de bessen hebben blauwe bosbessen een hoog antioxidant vermogen. Ze zijn tevens een bron van vitamine K en mangaan.

NECTARINE EN PERZIK



Twee vruchten die veel overeenkomsten vertonen en rijk zijn aan vezels.

PEER



De zoete en smakelijke peer is een bron van voedingsvezels, die een rol spelen in het welzijn van de ingewanden.

APPEL



Appel bevat pectinen, oplosbare vezels die bijdragen tot het behoud van een normale bloedsuikerspiegel.

POMPOEN



Is zeer rijk aan bètacaroteen, waaraan de oranje kleur en het hoge antioxidant vermogen te danken is. Pompoen is een vrucht, ook al wordt hij meer in hartige gerechten gegeten.

DRUIF



Voor het meeste fruit en groente geldt dat hoe intenser de kleur, des te hoger hun antioxidant vermogen. Dit is met name het geval voor blauwe druiven.

TOMAAT



Tomaat is ook een fruitsoort en is rijk aan vitamine A en een bron van vitamine C. Tomaat bevat tevens een zeer specifieke antioxidant, lycopene, het pigment dat tomaten hun rode kleur geeft.



Lente



Zomer



Herfst



Winter

VAN HET FRUIT

.....



KIWI



MANGO



MELOEN



BRAMEN



BLAUWE BOSBESSEN



NECTARINE



PERZIK



PEER



APPEL



POMPOEN



DRUIF



TOMAAAT

DE VOEDINGSSTOFFEN

.....

AMANDELEN

Rijk aan vitamines B2, B9 en E, aan calcium, magnesium, kalium, fosfor en zink. Ze bevatten tevens vezels die helpen om het voedseltransport te reguleren.

KANEEL

Is rijk aan calcium, ijzer en mangaan. Kaneel kan even goed worden gebruikt in hartige als in zoete recepten.

KOMIJN

Ruikt en smaakt niet alleen heerlijk, maar bezit ook diverse voordelen vanuit nutritioneel oogpunt. Komijn is rijk aan vitamines A en B6 en bevat een groot aantal mineralen.

KURKUMA

Zit bomvol voedingsstoffen! Kurkuma is naar het schijnt een van de voedingsstoffen die het rijkst is aan antioxidanten. De smaak is mild en subtiel.

KONINGINNENGELEI

Dient als voedsel voor alle larven van de bijenkolonie voordat deze zich ontpoppen, waarna het uitsluitend het voedsel wordt van de bijenkoningin, vandaar de naam. Het is een ideale booster tegen vermoeidheid.

TARWEKIEMEN

Verrijk uw recepten dagelijks met een lepel tarwekiemen. Ze zijn rijk aan voedingsstoffen: vitamines B2, B6, E en K, ijzer, magnesium, kalium en fosfor.

GEMBER

Zowel vers of in poedervorm gebruikt, is gember rijk aan vitamine B6 en een

bron van vele mineralen zoals ijzer, magnesium, zink en mangaan. Gember bevat tevens een grote hoeveelheid fosfor, een waardevol mineraal voor de productie van de energie die nodig is voor de activiteiten van onze cellen.

CHIAZAAD

Zit boordevol uiteenlopende voedingsstoffen en staat bekend om het gehalte aan het vetzuur omega-3. Chiazaad levert tevens vezels die nodig zijn voor het voedseltransport.

SESAMZAAD

Staat bekend om het hoge gehalte aan vitamines en mineralen, met name aan vitamine B9 en calcium, een mineraal dat een rol speelt bij de vorming van botten en tanden.

OLIJFOLIE

Bezit een gunstig profiel aan vetzuren, met name aan mono-onverzadigde vetzuren die bekend staan om hun gunstige effect op de gezondheid van hart en bloedvaten.

PIJNBOOMPITTEN

Zijn rijk aan vitamines B9, E en K, aan ijzer, magnesium, kalium, zink, fosfor, mangaan en vezels. Ze zijn tevens een bron van plantaardige eiwitten.

SOJA en SOJADERIVATEN

Deze groente staat bekend om zijn gehalte aan plantaardige eiwitten en lage vetgehalte. Bovendien levert zij vitamines van de B groep (B2, B9), K, magnesium, zink en fosfor. Daarnaast is soja een uitstekende bron van voedingsvezels.

VAN DE SUPERFOODS

.....



AMANDELEN



KANEEL



KOMIJN



KURKUMA



KONINGINNENGELEI



TARWEKIEMEN



GEMBER



CHIAZAAD



SESAMZAAD



OLIJFOLIE



PIJNBOOMPITTEN



SOJA en SOJADERIVATEN

SELECTIE VAN DE RECEPTEN

.....

Groente en fruit zijn lekker en dragen op vele manieren bij aan onze gezondheid. De recepten die u met de blender kunt maken, hebben verschillende heilzame effecten op het lichaam.



ANTIOXIDEREND – Proteïns, vitamines C, E en mangaan p.16

Deze recepten bevatten voedingsstoffen die bekend staan om hun antioxidantiserende werking. Ze spelen een belangrijke rol in de bescherming van ons organisme tegen vrije radicalen. Dat zijn door het lichaam gevormde onstabiele moleculen die een erkende oorzaak zijn van voortijdige veroudering van de cellen en van de ontwikkeling van bepaalde ziekten.



ANTI-STRESS – Magnesium, vitamines B6 en C p.16

Een combinatie van vitamines en mineralen, zoals magnesium, vitamines B6 en C, die bijdragen tot de normale werking van het zenuwstelsel. Deze voedingsstoffen helpen om vermoeidheid, die vaak samenhangt met stresssituaties, te verminderen.



ONTGIFTEND – Voedingsmiddelen die het lichaam zuiveren p.17

Deze recepten bevatten voedingsmiddelen die een bron zijn van voedingsstoffen, zoals vezels, vitamines en antioxidantiserende mineralen. Deze laatste zijn bijzonder doeltreffend voor het verwijderen van substanties of toxines die vaak in overmaat worden opgehoopt tijdens feestdagen of wanneer het eten van zware en overvloedige maaltijden de spijsvertering en het organisme vertraagt.



SPIJSVERTERING – Voedingsvezels en gluciden p.17

Deze recepten leveren voedingsvezels die bijdragen aan de regulering van het voedseltransport en de bloedsuikerspiegel. Ze hebben tevens een verzadigend - of hongerstillend - vermogen, ideaal om overmatige voedselinname te voorkomen.



STIMULEREND – Enkelvoudige gluciden p.16

Deze recepten zijn ideaal voor het ontbijt of als lichte maaltijd op drukke dagen. Zij leveren enkelvoudige gluciden die nodig zijn om het organisme te voorzien van snel beschikbare energie.

OP BASIS VAN HUN HEILZAME EFFECTEN

.....



IMMUNITEIT – Zink, ijzer, vitamines A, B6, B9, C, D en omega-3 p.16

Deze recepten zijn rijk aan voedingsstoffen die zorgen voor het goed functioneren van het immuunsysteem, zoals zink, ijzer, vitamines A, B6, B9, C en D. Deze voedingsstoffen zijn ook belangrijk om het lichaam te beschermen tegen de ontwikkeling van bepaalde ziektes.



AFSLANKEND – Minder dan 125 kcal/portie p.17

Deze recepten zijn bijzonder rijk aan water en arm aan calorieën.



REVITALISEREND – Eiwitten, gluciden en fosfor p.17

Deze recepten voorzien het lichaam van een optimale combinatie van voedingsstoffen die het organisme in staat stellen zich beter te herstellen na matige of intensieve lichamelijke oefening.



MASSAWINST - Kwalitatieve en goed verteerbare eiwitten, koolhydraten, groep B-vitaminen, kalium, magnesium. p.17

Om sport en spiergroei te optimaliseren, wordt geadviseerd om te kiezen voor recepten die rijk zijn aan kwalitatieve eiwitten. (in balans met aminozuren en gemakkelijk opneembaar).



AFVALLEN - Eiwitten, voedingsvezels, lage vetinname. p.17

Deze recepten maken deel uit van specifiek fysiek proces gericht op het behoud van een gezond gewicht en spieren terwijl de inname van overtollige vetten wordt verminderd. Combineer met koolhydraten, groep B-vitaminen en mineralen.



KOOLHYDRAATARM - Lage inname van complexe en enkelvoudige koolhydraten (suikers). p.17

Ingrediënten speciaal gekozen voor zij die de inname van koolhydraten (zetmeel en toegevoegde suikers) willen beperken in hun dieet. Deze recepten helpen om het hongergevoel te voorkomen.

SELECTIE VAN RECEPTEN

.....



ANTIOXIDANT



Nutri-smoothie	34
Kruidenmelange voor barbecue ..	78
Kokos-broccolisoepp	22
Citroen granité	38
Frozen lime	38
Wortelsoep	26
Perziklassi met rozensiroop	46
Amandelpuree	60
En op pagina 20, 22, 30, 32, 34, 54, 72	



ANTISTRESS



Smoothiebowl met aardbeien	54
Moeders soep	26
Rode linzensoep	24
Avocado-kokossoep	22
Rode milkshake met munt	44
Geurige lassi	46
Energiemilkshake	44
Tropische milkshake	48
En op pagina 46, 50, 54, 58, 60, 70, 73	



ENERGIE



Banaan-avocadoshake	46
Heerlijke perensoep	52
Amandelmelk	50
Smoothiebowl met groenten	54
Bowl met chocolade, kokos	56
Crunchy bowl met vijgen	58
Bosbessenroomijs	62
Chocobananenmix	66
En op pagina 30, 34, 38, 48, 62, 64, 66	



IMMUNITEIT



Exotische smoothie	30
Doperwtroomsoep met munt	24
Kokos-mangomilkshake	42
Ijskoffie met slagroom en caramel ..	52
Pap met amandelmelk	58
Dadelpudding	58
Groene smoothiebowl	56
Zadentrio	60
En op pagina 34, 42, 46, 48, 72, 73, 79	

OP BASIS VAN HUN GEZONDHEIDSVOORDELEN

.....



DETOX



Gazpacho	20
Sinaasappelsmoothie.....	30
Bananen-frambozensorbet.....	64
Sauce vierge	74
Kruidenmelange voor barbecue ...	78
Eigengemaakte kerriepasta	78
Tomaten-chili chutney	79
Citroen granité	38
En op pagina 22, 30, 32, 36, 38, 44	



SPIJSVERTERING



Wortelsoep	26
Rode linzensoep	24
Kokos-mangomilkshake	42
Rode milkshake met munt	44
Groene smoothiebowl.....	56
Perzikenijs.....	64
Bananenmuffins	68
En op pagina 22, 30, 32, 34, 46, 50, 60	



SLANK



Groene soep	28
Ochtendenergie	36
Perzik ice tea.....	36
Groene smoothie	32
Humus van palmharten	73
Aardbeien frambozen meloen	32
Zout met kruiden	77
Nutri-smoothie	34
En op pagina 32, 34, 36, 74, 77, 78	



REVITALISEREND



Tropische milkshake.....	48
Moeders soep	26
Tuinkruidensaus	74
Pastinaak-appelsoep.....	28
Groene soep	28
Heerlijke perensoep	52
Amandelmelk	50
Pindakaas	60
En op pagina 26, 34, 42, 44, 46, 68, 72	

TOELICHTING BIJ DE RECEPTEN

.....

DE GEZONDHEIDSVoordelen



Elk recept bevat één of meer pictogrammen die de gezondheidsvoordelen van het recept aangeven. Zie pagina 14 en 15 om te weten wat de gezondheidsvoordelen zijn.

DE ACCESSOIRES



Citruspers



Blendcup 700 ml



Glazen kan



Mini-kom



of



maak de recepten in de blendcup of de kan van de blender. In de kan van de blender kunt u de hoeveelheden van het recept verdubbelen.

DE RECEPTEN

Onze recepten passen binnen verschillende diëten.

Bijna alle recepten zijn vegetarisch en het overgrote deel veganistisch.

Alle recepten in het boek zijn getest. De resultaten kunnen wisselen al naar gelang de grootte, de kwaliteit en de versheid van de gekozen groente en fruit.

VARIATIES OP RECEPTEN

Voor sommige recepten worden variaties gegeven, die als volgt worden gepresenteerd:

SMAKELIJKE CASHEWNOTENMELK

- 1 Vervang de amandelen door dezelfde hoeveelheid cashewnoten.
- 2 Voeg aan de niet-gefilterde melk 3 ontpitte vijgen, 1 tl vanille-extract en 1 el ahorn- of agavesiroop toe.
- 3 Mix 30 seconden op snelheid 4.

ALLERGENEN

Onder elk recept staat aangegeven welke van de meest voorkomende allergenen zij bevatten:

*Allergenen: dit recept bevat melkproducten.



GAZPACHO



VOORBEREIDING: 15 min

RUSTTIJD: 3 h

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

1 1/2 sneetjes witbrood*

3 rijpe tomaten

2/3 komkommer

1 rode paprika

1 kleine uitjes

1 teentje knoflook

8 blaadjes verse basilicum

70 ml olijfolie

30 g balsamicoazijn*

1 tl Espelette peper of chilipeper

zout, peper

- 1 Laat het brood ca. 10 minuten weken in een beetje water.
- 2 Dompel de tomaten in kokend water, snijd ze in vieren en druk de pitjes en het sap eruit.
- 3 Schil de komkommer en snijd de uien doormidden. Verwijder de steel en de zaadlijsten van de paprika. Snijd alle groentes in grote stukken. Pel het knoflookteentje.
- 4 Giet eerst de vloeistof en vervolgens alle ingrediënten in de blender. Voeg zout en peper toe.
- 5 Start het programma SOUPS.
- 6 Breng verder op smaak en zet de gazpacho minstens 3 uur in de koelkast.
- 7 Heel koud serveren met een scheutje olijfolie en wat olijven.

*Allergenen: dit recept bevat gluten en sporen van sulfiet.

ROOMSOEP VAN RODE BIET



VOORBEREIDING: 15 min VOOR 6 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

3 gekookte rode bieten

1/4 komkommer

125 ml Bulgaarse yoghurt*

4 verse geitenkaas*

15 g olijfolie

zout, peper

bieslook

- 1 Verwijder het vel van de gekookte bieten. Was en schil de komkommer.
- 2 Snijd de groenten in grote blokjes. De bieslook wassen en grof hakken (bewaars een paar takjes voor de garnering).
- 3 Doe alle ingrediënten in de blender en start het programma SOUPS. Gebruik indien nodig de spatel om het mengsel homogener te maken.
- 4 Koel bewaren. Serveren in kleine glaasjes, garneer met bieslook.

*Allergenen: dit recept bevat lactose.



AVOCADO-KOKOSSOEP



VOORBEREIDING: 15 min VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRES:



2 avocado's
1/3 komkommer
1/2 citroen
500 ml kokosmelk
1 tl groene tabasco*
5 takjes bieslook

10 g pompoenpitten
10 g zonnebloempitten
zout, peper

- 1 Snijd de avocado's doormidden en haal het vruchtvlees eruit.
- 2 Schil de komkommer en snijd deze in grote stukken.
- 3 Doe de avocado's en de komkommer in de kan van de blender.
- 4 Zet de citruspers op de deksel van de blender en pers de citroen. Voeg de tabasco en zout toe.
- 5 Start het programma SOUPS en voeg de kokosmelk geleidelijk toe tot de gewenste consistentie.
- 6 Verdeel over de kommen en garneer met de bieslook en het licht geroosterde zadenmengsel.

*Allergenen: dit recept bevat sporen van sulfiet.

KOKOS-BROCCOLISOEP



VOORBEREIDING: 10 min

KOOKTIJD: 5 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE:



300 g broccoli
400 ml kokosmelk
2 teentjes knoflook

1 mespuntje kerriepoeder
10 g pompoenpitten

- 1 Snijd de broccoli in stukken. Laat deze 3-5 minuten koken in 800 ml water met zout. De broccoli moet zacht, maar nog steeds goed groen zijn.
- 2 Doe de broccoli in de kom van de blender en voeg de kokosmelk en geperste knoflook toe.
- 3 Start het programma SOUPS.
- 4 Verdeel over de kommetjes en garneer met de pompoenpitten.



DOPERWTENROOMSOEP MET MUNT



VOORBEREIDING: 15 min

KOOKTIJD: 10 min

RUSTTIJD: 2 h

VOOR 6 PERSONEN

ACCESSOIRE:



500 g diepvriesdoperwtjes

5 muntblaadjes

1 liter kippenbouillon*

200 ml kookroom*

1 tl zeezout

Peper

- 1 Kook de doperwtjes ongeveer 10 minuten in 1 liter kippenbouillon. Tot lauw laten afkoelen.
- 2 Doe de doperwtjes met de rest van de bouillon in de kan van de blender. Voeg de muntblaadjes, de room, zout en peper toe.
- 3 Start het programma SOUPS. Gebruik zo nodig de spatel. Voeg meer bouillon toe totdat u de gewenste consistentie heeft.
- 4 Laten afkoelen en zet 2 uur in de koelkast.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en sporen van gluten.

RODE LINZENSOEP



VOORBEREIDING: 10 min

KOOKTIJD: 20 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE:



210 g rode linzen

1 tl komijn

20 g boter*

850 ml kippenbouillon*

200 ml kokosmelk

zout, peper

- 1 Spoel de linzen goed.
- 2 Fruit in een grote pan de linzen en de komijn al roerend in de boter op laag vuur gedurende 3 minuten.
- 3 Voeg de kippenbouillon toe en breng het geheel aan de kook. Zet de deksel op de pan en laat 15 minuten koken op matig vuur. Voeg de kokosmelk, de peper en het zout toe. Tot lauw laten afkoelen.
- 4 Giet het mengsel in de kan van de blender. Start de functie SOUPS totdat het mengsel romig is geworden.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en sporen van gluten.



MOEDERS SOEP



VOORBEREIDING: 15 min

KOOKTIJD: 40 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

80 g spekblokjes	1 prei
½ geschilde ui	1 uitgeperst knoflookteentje
2 wortels	20 g boter*
1 aardappels	750 ml water

- 1 Schil de groenten en snijd ze in stukken.
- 2 Fruit de spekjes met de gesnipperde ui in een stoofpan. Voeg de boter en de groenten toe en laat al roerend nog 2 minuten meefruchten. Voeg het water en peper toe en laat ca. 40 minuten op laag vuur koken. Na het koken de soep af laten koelen tot deze lauw is.
- 3 Giet de soep in de blenderkan. Start het programma SOUPS.

*Allergenen: dit recept bevat lactose.

WORTEL SOEP



VOORBEREIDING: 10 min

KOOKTIJD: 20 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

250 g geschrapte wortels	7 g verse gemberwortel
½ geschilde ui	480 ml kippenbouillon*
2 teentjes knoflook	blaadjes verse koriander
30 ml olijfolie	zout, peper

- 1 Kook de wortels en de ui in de kippenbouillon. Fruit ze vervolgens met de knoflook in een koekenpan. Laat dit afkoelen tot het lauw is.
- 2 Giet het geheel samen met de bouillon in de kan van de blender.
- 3 Voeg de gemberwortel en olijfolie toe.
- 4 Breng op smaak met peper en zout. Start het programma SOUPS.
- 5 Warm opdienen in kleine kommetjes.

*Allergenen: dit recept bevat sporen van gluten.



PASTINAAK-APPEL SOEP



VOORBEREIDING: 10 min

KOOKTIJD: 30 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

350 g pastinaak

1 appel

½ ui

1 sjalotten

10 g kerrie

600 ml water

70 ml amandelmelk*

10 g geplette hazelnoten*

zout, peper

- 1 Schil de ui en sjalotten en snipper ze. Fruit ze in een grote pan in de olijfolie totdat de ui glazig wordt.
- 2 Schil de pastinaak en de appel. Snijd ze in kleine stukjes en doe ze vervolgens in de pan.
- 3 Voeg de kerrie toe, roer deze erdoor en voeg circa 600 ml water toe.
- 4 Laat ongeveer 30 minuten koken op laag vuur. Tot lauw laten afkoelen.
- 5 Giet het mengsel in de kan van de blender. Voeg de amandelmelk toe. Start het programma SOUPS.
- 6 Garneer met de geplette hazelnoten. Breng op smaak met peper en zout.

*Allergenen: dit recept bevat noten.

GROENE SOEP



VOORBEREIDING: 10 min

KOOKTIJD: 30 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

1 courgettes

½ prei

1 bos groene asperges

½ selderijstengel*

1 ui

2 teentjes knoflook

1 l water

10 g koriander

2 el verkruimelde feta*

zout, peper

- 1 Snijd de courgettes en de selderijstengel in stukken. Verwijder de vezelachtige basis van de asperges.
- 2 Schil de ui en knoflook en snipper deze. Doe de groenten in een pan en giet het water erbij tot ze $\frac{3}{4}$ onder water staan. Voeg zout toe en breng aan de kook.
- 3 Zet de deksel op de pan en laat 30 minuten koken op laag vuur. Tot lauw laten afkoelen.
- 4 Giet het mengsel in de kan van de blender en voeg de fijngeknipte koriander toe. Start het programma SOUPS.
- 5 Serveer met de verkruimelde feta erover heen.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en selderij.



SINAASAPPELSMOOTHIE



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRES: of

4 rijpe abrikozen
½ banaan

3 sinaasappels of
250 ml sinaasappelsap
10 ijsklontjes

- 1 Ontpit de abrikozen. Snijd de banaan in stukken. Doe de ingrediënten in de kan.
- 2 Pers de sinaasappels uit met de citruspers.
- 3 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.

GROENE SMOOTHIE



Vervang de 1/2 banaan door een 1/2 ananas en de 4 abrikozen door 2 handjes spinazie. Voer de rest van het recept op dezelfde manier uit. Goed gekoeld opdrinken.

EXOTISCHE SMOOTHIE



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRES: of

3 sinaasappels of
250 ml sinaasappelsap
1 kiwi

¼ ananas
1 rijpe mango
10 ijsklontjes

- 1 Snijd de sinaasappels in tweeën. Zet de citruspers op de kom van de blender en pers de sinaasappels uit.
- 2 Schil het fruit en snijd in grote stukken. Doe de ijsklontjes en het fruit in de kan.
- 3 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.



AARDBEIEN FRAMBOZEN MELOEN SMOOTHIE



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE: 700 of 

1 meloen
200 g aardbeien

200 g frambozen
8 ijsblokjes

- 1 Verwijder de pitjes en de schil van de meloen en snijd het vruchtvlees in stukken. Verwijder de steeltjes van de aardbeien. Spoel de frambozen.
- 2 Doe alle ingrediënten in de kan van de blender en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 3 Heel koud serveren.

TIP: als u diepvriesframbozen gebruikt, kunt u de ijsklontjes achterwege laten.

GROENE SMOOTHIE



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRES: 700 of  

1 groene appel
1 cm verse gemberwortel
50 g babyspinazie
½ avocado

4 ijsblokjes
½ limoen
200 ml water
15 ml agavesiroop (optioneel)

- 1 Schil de appel en de avocado en verwijder het klokhuis en de pit. Schil de gember. Pers de ½ limoen uit met de citruspers. Snijd de appel en de ½ avocado in blokjes.
- 2 Doe de ingrediënten in de BlendCup (of in de glazen kan) in de bovengenoemde volgorde.
- 3 Mix 10 seconden op snelheid 2 en daarna circa 30 seconden op snelheid 4.



BOERENKOOL SMOOTHIE

Vervang de babyspinazie door dezelfde hoeveelheid boerenkool. Voeg desgewenst voor een frissere smaak een paar blaadjes munt toe.



SMOOTHIE BOOSTER



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: 700 of 

300 ml kokoswater
110 g diepvriesbosbessen
15 g gedroogde kokos

15 g gegrilde amandelen*
4 muntblaadjes

- 1 Doe alle ingrediënten in de kan.
- 2 Mix 30 seconden op functie SMOOTHIE.
- 3 Direct serveren.



SMOOTHIE BOOSTER MET ZADEN

Voor extra boost in uw smoothie voegt u vóór het mixen 15 g zaden trio toe (recept pagina 60).

*Allergenen: deze recepten bevatten noten.

NUTRI-SMOOTHIE



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: 700 of 

125 g bevroren rode vruchten
½ banaan
15 g chiazaad

15 g agavesiroop of honing
200 ml kokoswater

- 1 Schil de banaan en snijd deze in plakjes.
- 2 Doe de ingrediënten in de bovengenoemde volgorde in de kan. Start het programma SMOOTHIE.



OCHTENDENERGIE



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRES:  of  

3 sinaasappels of
250 ml sinaasappelsap
1 mango

60 ml water
6 ijsblokjes

- 1 Pers de sinaasappels uit met de citruspers. Snijd de mango in stukken.
- 2 Doe alle ingrediënten in de kan van de blender.
- 3 Mix 30 seconden op functie SMOOTHIE.
- 4 Direct serveren.

PERZIK ICE TEA



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:  of 

200 ml earl grey thee
2 grote perziken

2 el honing
6 ijsblokjes

- 1 Zet een kop slappe earl grey thee en laat afkoelen.
- 2 Pel en ontpit de perziken. Doe de ijsklontjes, de perziken, de thee en de honing in de kan en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.

CITROEN ICE TEA MET MUNT



Vervang voor een nog frissere smaak de perziken door 1 grote citroen. Schil de citroen en verwijder de pitten. Voeg na het mixen 4 muntblaadjes toe.



CITROEN GRANITÉ



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:



100 ml water
1 grote citroen

3 el rietsuikersiroop
12 ijsklontjes

- 1 Rasp de schil van de citroen en bewaar dit. Schil de citroen, snijd hem in vieren en verwijder de pitjes. Doe het water in de kan van de blender, voeg de citroenparten en -rasp toe gevolgd door de siroop en de ijsklontjes.
- 2 Mix 30 seconden met het programma ICE gevolgd door 10 seconden op snelheid 4.

GRAPEFRUIT GRANITÉ



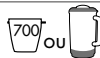
Vervang de gele citroen door een rode grapefruit. Voer de rest van het recept op dezelfde manier uit.

FROZEN LIME



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:



40 ml grapefruitsap
40 ml muntsiroop

2 bolletjes limoensorbet

- 1 Doe alle ingrediënten in de kan, te beginnen met de vloeistoffen en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.



VIRGIN MOJITO



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:



2 limoenen
20 muntblaadjes
8 tl suiker

12 ijsklontjes
250 ml water met bubbels

- 1 Pers de limoenen met de citruspers. Verdeel de muntblaadjes, de suiker en het limoensap over de glazen. Stamp het geheel fijn om de essence uit de munt te halen.
- 2 Doe de ijsblokjes in de blender. Mix 30 seconden met het programma ICE. Verdeel over de glazen. Voeg water toe.
- 3 Proost!

VIRGIN COLADA



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:



½ ananas
200 ml kokosmelk

10 ijsklontjes

- 1 Schil de ananas, verwijder de kern en snijd het vruchtvlees in stukken.
- 2 Doe de ijsklontjes, de kokosmelk en de ananas in de kan. Mix 1 minuut met het programma SMOOTHIE. Voor een romiger resultaat kunt u de kokosmelk vervangen door kokosroom.



KOKOS-MANGOMILKSHAKE



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: 700 of

125 ml kokosmelk	2 tl honing
400 g mangovrucht vlees	10 ijsklontjes
1 geperste limoen	

- 1 Giet de kokosmelk in de kan gevolgd door de andere ingrediënten en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 2 Direct serveren.

AARDBEIENMILKSHAKE



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: 700 of

230 g aardbeien	2 el honing
170 ml melk*	8 ijsblokjes

- 1 Was de aardbeien en verwijder de steeltjes. Doe alle ingrediënten in de kan.
- 2 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.

FRAMBOZENMILKSHAKE



Vervang de aardbeien door dezelfde hoeveelheid frambozen. Voer de rest van het recept op dezelfde manier uit. Voor een frissere smaak kunt u een paar muntblaadjes toevoegen.

*Allergenen: deze recepten bevatten lactose.



RODE MILKSHAKE MET MUNT



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:  of 

250 ml kokosmelk	3 muntblaadjes
185 g bevroren rode vruchten	15 g agave- of rijstsiroop
125 ml vanille- of kokosyoghurt*	

- 1 Doe alle ingrediënten in de kan.
- 2 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 3 Direct serveren.



RODE YOGHURTSHAKE

Vervang de kokosmelk naar wens door 250 ml vanille- of kokosyoghurt. Voer de rest van het recept op dezelfde manier uit.

*Allergenen: deze recepten bevatten lactose.

ENERGIEMILKSHAKE



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:  of 

125 ml granaatappelsap	4 aardbeien zonder steeltjes
125 ml vanilleyoghurt*	15 g zaden trio*
125 g diepvriesframbozen	15 g honing

- 1 Doe alle ingrediënten in de kan van de blender.
- 2 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 3 Direct serveren.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en noten.



BANAAN-AVOCADOSHAKE



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: of

180 ml halfvolle melk*
2 bananen
½ avocado

240 ml ijsklontjes
15 g kristalsuiker

- 1 Haal de pit uit de avocado, schil de bananen en snijd ze in grote blokjes.
- 2 Doe alle ingrediënten in de kan.
- 3 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 4 Serveer koud.

*Allergenen: dit recept bevat lactose.

PERZIK LASSI MET ROZENSIROOP



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE:

500 ml yoghurt*
250 ml melk*
2 perziken

2 el kristalsuiker
4 el rozensiroop

- 1 Pel en ontpit de perziken. Snijd ze in stukken.
- 2 Doe alle ingrediënten in de kan van de blender en mix 40 seconden met het programma SMOOTHIE.

*Allergenen: dit recept bevat lactose.

GEURIGE LASSI



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE:

500 ml yoghurt*
250 ml melk*
4 el kristalsuiker
10 ongezoeten pistachenootjes*

½ tl kardemompoeder
1 draadje saffraan
amandelschilfers (optioneel)*

- 1 Laat het saffraandraadje enkele minuten weken in 1 eetlepel water.
- 2 Doe alle ingrediënten behalve de amandelen in de kan van de blender en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE. Zet de drank minstens 1 uur voor gebruik in de koelkast. Rooster de amandelen licht in een droge koekenpan.
- 3 Serveer in hoge glazen, garneer met geroosterde amandelschilfers.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en noten.



TROPISCHE MILKSHAKE



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: 700 of

250 ml kokosmelk
80 ml kokoswater
20 g boerenkoolblad
140 g ananas

55 g bevroren banaan
¼ limoen
2 tl chiazaad
2 grote ijsklontjes

- 1 Doe alle ingrediënten in de kan van de blender.
- 2 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 3 Direct serveren.

YOGHURTSHAKE MET RODE VRUCHTEN



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: 700 of

1 glas melk*
125 ml Bulgaarse yoghurt*
125 g frambozen

125 g blauwe bosbessen
1 tl honing

- 1 Doe de melk en de yoghurt gevolgd door de andere ingrediënten in de kan van de blender en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.

CRUNCHY YOGHURTSHAKE MET RODE VRUCHTEN



Voeg voor meer knapperigheid aan het einde van de bereiding 30 g muesli met rood fruit toe.

*Allergenen: deze recepten bevatten lactose.



AMANDELMELK



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 450 ml GEFILTERDE MELK ACCESSOIRE:



100 g gepelde amandelen*

500 ml water

- 1 Doe de amandelen in de kan van de blender.
- 2 Voeg het water toe. Mix 60 seconden op snelheid 4.
- 3 Filter de melk om de pulp te verwijderen. Daarna 30 minuten koel bewaren en goed gekoeld drinken.



CASHEWNOTENMELK

Vervang de amandelen door dezelfde hoeveelheid cashewnoten*.
Voer de rest van het recept op dezelfde manier uit.

*Allergenen: deze recepten bevatten noten.

PISTACHEMELK



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 500 ml GEFILTERDE MELK ACCESSOIRE:



100 g ongezoeten, niet-geroosterde*
pistachenootjes*

500 ml water

- 1 Doe de pistachenootjes in de kan.
- 2 Voeg het water toe. Mix 60 seconden op snelheid 4.
- 3 Filter de melk om de pulp te verwijderen. Daarna 30 minuten koel bewaren en goed gekoeld drinken.

Tip: voeg vóór het mixen 1 el ahorn- of agavesiroop en 1 tl vanille-extract toe. De melk krijgt hierdoor nog meer smaak.

*Allergenen: dit recept bevat noten.



HEERLIJKE PERENMILKSHAKE



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

400 g peren op siroop*
1 mespuntje kaneel
15 g ahornsiroop*

125 ml Bulgaarse yoghurt*
10 ijsklontjes

- 1 Doe alle ingrediënten in de blender, begin met de yoghurt, en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 2 Voeg de siroop van de peren toe tot de gewenste consistentie bereikt is.
- 3 Serveer koud.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en sporen van sulfiet.

IJSKOFFIE MET SLAGROOM EN CAMEL



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:  of 

1 kopje espresso
300 ml melk*
12 ijsklontjes

15 g suiker
2 el vloeibare karamel
geklopte slagroom* (optioneel)

- 1 Doe alle ingrediënten (behalve de slagroom) in de kan van de blender en mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 2 Verdeel over de glazen en eventueel met de geklopte slagroom.

IJSKOFFIE MET VANILLE-IJS



Vervang de vloeibare karamel door 2 bolletjes vanille-ijs voor nog meer frisheid en smaak!

*Allergenen: deze recepten bevatten lactose.



SMOOTHIEBOWL MET NOTEN EN GRANEN



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 1 À 2 KOMMEN

ACCESSOIRE: of

125 ml soja- of amandelmelk*
150 g aardbeien zonder steeltjes
110 g banaan in stukjes
25 g vijfgranenvlokken*
1 el lijnzaad
1 el agavesiroop
1 tl vanille-extract

VOOR DE TOPPING:
40 g muesli naar keuze*
2 fijngesneden aardbeien
2 el bananenchips
1 el zonnebloempitten

- 1 Doe alle ingrediënten (behalve de topping) in de kan, begin met de melk.
- 2 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 3 Giet het mengsel in een kom en voeg daaraan de muesli, aardbeien, bananenchips en zonnebloempitten toe.

*Allergenen: dit recept bevat gluten, soja, noten en sporen van sesamzaad.

SMOOTHIEBOWL MET AARDBEIEN



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 1 À 2 KOMMEN

ACCESSOIRE: of

125 ml soja- of soja- (of andere) melk*
150 g aardbeien
25 g havermoutvlokken*
100 g banaan
1 el honing

VOOR DE TOPPING:
2 fijngehakte aardbeien
40 g muesli*
2 el appelchips
1 el pompoenpitten

- 1 Verwijder de steeltjes van de aardbeien, schil de banaan en snijd ze in stukjes. Voeg de ingrediënten toe in de aangegeven volgorde.
- 2 Mix 5 seconden op snelheid 2 en daarna circa 30 seconden op snelheid 4. Giet alles in een kom en voeg de muesli, fijngehakte aardbeien, een paar appelchips en de pompoenpitten toe.

*Allergenen: dit recept bevat gluten, soja en sporen van noten en sesamzaad.



BOWL MET CHOCOLADE, KOKOS EN HAZELNOTEN



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 1 À 2 KOMMEN

ACCESSOIRE  of 

50 g hazelnoten*

1 banaan

4 el cacao

4 ijsblokjes

VOOR DE TOPPING:

15 g bananenchips

150 ml kokosmelk

geplette hazelnoten*

kokosschilfers

chocoladeschilfers

sesamzaad*

- 1 Schil de banaan en snijd deze in plakjes. Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de kan. Mix 10 seconden op snelheid 2 en daarna circa 40 seconden op snelheid 4.
- 2 Giet alles in een kom en voeg een paar geplette hazelnoten, kokos- en chocoladeschilfers, bananenchips en sesamzaad toe.

*Allergenen: dit recept bevat noten en sesamzaad.

GROENE SMOOTHIEBOWL



VOORBEREIDING: 10 min VOOR 1 À 2 KOMMEN

ACCESSOIRE  of 

120 ml kokoswater

½ avocado

30 g spinazie

150 g mango

1 el chiazaad

1 el zonnebloempitten

30 g blauwe bosbessen

30 g kokosvlokken

- 1 Haal de pit uit de 1/2 avocado en de mango, schil ze en snijd ze in stukken.
- 2 Doe het kokoswater, de avocado, de spinazie, de mango en het chiazaad in de kan van de blender.
- 3 Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 4 Doe de smoothie in een kom en garneer met de blauwe bosbessen, zonnebloempitten en kokosvlokken.



CRUNCHY BOWL MET VIJGEN



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 1 À 2 KOMMEN ACCESSOIRE:  of 

250 g verse vijgen
100 ml amandelmelk*
1 sojayoghurt*

15 g agavesiroop*
30 g chocolademuesli*

- 1 Was de vijgen, snijd ze door en doe ze in de kan van de blender.
- 2 Voeg de amandelmelk, de sojayoghurt en de agavesiroop toe en mix 1 minuut met het programma SMOOTHIE.
- 3 Giet alles in een kom en garneer met de muesli.

*Allergenen: dit recept bevat gluten, soja, lactose, noten en sporen van sesamzaad.

PAP MET AMANDELMELK



VOORBEREIDING: 15 min
VOOR 6 PERSONEN

RUSTTIJD: 7 h
ACCESSOIRE: 

300 ml amandelmelk*
20 g chiazaad
1 banaan

¼ tl kaneel
Vers seizoensfruit voor de garnering

- 1 Doe de avond ervoor de melk, het chiazaad, de banaan en het kaneel, in de kan. Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 2 Doe het mengsel in een kom. Laat het mengsel ca. 7 uur rusten in de koelkast.
- 3 Meng het geheel nog 45 seconden met een spatel.
- 4 Dien de volgende dag op met vers fruit erover heen.

*Allergenen: dit recept bevat noten.

DADELPUDDING



VOORBEREIDING: 15 min
VOOR 6 PERSONEN

RUSTTIJD: 7 h
ACCESSOIRE:  of 

250 ml amandel- of sojamelk*
15 g chiazaad
1 tl agavesiroop

30 g kokosyoghurt*
2 verse dadels voor de garnering

- 1 Doe de avond ervoor de melk, het chiazaad, de agavesiroop en de yoghurt in de kan. Mix 30 seconden met het programma SMOOTHIE.
- 2 Doe het mengsel in een kom. Laat het mengsel ca. 7 uur rusten in de koelkast.
- 3 Koud opdienen met verse dadels erover heen.

*Allergenen: dit recept bevat soja, lactose en noten.



PINDAKAAS



VOORBEREIDING: 5 min

ACCESSOIRE: 

420 g ongezouten geroosterde pinda's* 30 g olie naar keuze

- 1 Doe de pinda's met de olie in de kan van de blender.
- 2 Mix 30 seconden op snelheid 1.
- 3 Stop de blender en veeg met een spatel het mengsel van de wand naar beneden.
- 4 Mix opnieuw 30 seconden op snelheid 2 en verhoog de snelheid tegen het einde naar snelheid 3.
- 5 Bewaar het mengsel in een kleine kom.

*Allergenen: dit recept bevat pinda's.

AMANDELPUREE



VOORBEREIDING: 5 min

ACCESSOIRE: 

550 g ongezouten geroosterde amandelen* 60 ml amandelolie

- 1 Doe de amandelen met de olie in de kan van de blender.
- 2 Mix 30 seconden op snelheid 1.
- 3 Stop de blender en veeg met een spatel het mengsel van de wand naar beneden.
- 4 Mix opnieuw 30 seconden op snelheid 2 en verhoog de snelheid tegen het einde naar snelheid 3.
- 5 Bewaar het mengsel in een kleine kom.

*Allergenen: dit recept bevat noten.

ZADENTRIO



VOORBEREIDING: 5 min

ACCESSOIRE: 

50 g lijnzaad

35 g zonnebloempitten

20 g gegrilde amandelen*

- 1 Doe de ingrediënten in de mini-kom.
- 2 Mix met PULSE tot een poeder.
- 3 Bewaar in de koelkast.

*Allergenen: dit recept bevat noten.



KERSENROOMIJS



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 4 PERSONEN ACCESSOIRE: 

200 ml magere room*
1 eiwit*

40 g suiker
250 g diepvriesbosbessen

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de kan van de blender, mix circa 1 minuut met het programma DESSERTS en gebruik de spatel om het mengsel omlaag te duwen.
- 2 Schakel het apparaat uit zodra u een homogeen mengsel heeft. Gebruik eventueel snelheid 3 aan het eind van de bereiding om een romiger resultaat te krijgen.

*Allergenen: dit recept bevat ei en lactose.

KERSENROOMIJS



Vervang de bosbessen door dezelfde hoeveelheid diepvrieskersen. Verminder de hoeveelheid suiker door deze te vervangen door 1 el agavesiroop.

*Allergenen: dit recept bevat ei en lactose.

IJSSNACK



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 2 KINDERPORTIES ACCESSOIRE: 

100 g vers fruit (of uit blik)*
200 g yoghurt met vruchten*

8 ijsblokjes

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de kan van de blender. Mix circa 1 minuut met het programma DESSERTS tot u een homogeen mengsel heeft. Gebruik zo nodig de spatel.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en sporen van sulfiet.



PERZIKIJS



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:



3 rijpe perziken

12 ijsklontjes

2 el honing

- 1 Pel en ontpit de perziken.
- 2 Doe alle ingrediënten in de blender, begin met de perziken. Mix 20 seconden met het programma DESSERTS en daarna 10 seconden op snelheid 3.
- 3 Als de textuur te vloeibaar is, kunt u deze steviger maken door nog een handje ijsklontjes toe te voegen. Mix opnieuw enkele seconden op snelheid 4.

SORBET MET BANAAN EN FRAMBOZEN



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE:



200 ml sinaasappelsap

1 bevroren banaan*

2 handjes diepvriesframbozen
(niet samengeklonterd)

- 1 Doe het sinaasappelsap en de bevroren frambozen en banaan in de kan van de blender.
- 2 Mix circa 1 minuut met het programma DESSERTS en gebruik de spatel om het mengsel goed door te roeren.
- 3 Schakel het apparaat uit zodra het mengsel er homogeen uitziet. Mix niet te lang om te voorkomen dat het ijs smelt en serveer meteen.

ZOETE SORBET MET BANAAN EN FRAMBOZEN



Voor een zachtere smaak kunt u het sinaasappelsap vervangen door appelsap.

TIP: bevroren banaan: pel minstens 3 uur van te voren de banaan en snij in stukken van 1 à 2 cm. Zet de banaan in een bakje in de vriezer. 10 minuten voor de bereiding uit de vriezer halen.



CHOCOBANANENMIX



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:



2 el melk*

1 banaan

4 bolletjes chocolade-ijs

1 el ahornsiroop*

- 1 Doe de melk, de ahornsiroop, de banaan en het chocolade-ijs in de kan van de blender.
- 2 Gebruik het programma DESSERTS totdat het mengsel er romig uit ziet. Gebruik indien nodig de spatel.



HAZELNOOT-BANANENMIX

Vervang de bolletjes chocolade-ijs door dezelfde hoeveelheid hazelnotenijs. Voor nog meer smaak kunt u aan het einde van de bereiding geplette hazelnoten toevoegen.

*Allergenen: deze recepten bevatten lactose en sporen van sulfiet.

IJSKOFFIE



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 2 PERSONEN

ACCESSOIRE:



100 ml room*

1 kopje sterke espresso

2 el rietsuikersiroop

4 bolletjes koffie-ijs

- 1 Zet de room 15 minuten in de vriezer.
- 2 Maak de kop espresso en laat het afkoelen.
- 3 Doe de afgekoelde koffie, de siroop, de room en het ijs in de kan van de blender. Mix ca. 30 à 40 seconden met het programma DESSERTS.

*Allergenen: dit recept bevat lactose.



FROZEN ABRIKOZENYOGHURT



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 4 PERSONEN

ACCESSOIRE:



300 g bevroren abrikozen

2 el rietsuiker

250 ml Bulgaarse yoghurt*

4 roomboterkoekjes*

1 el perzikensiroop

- 1 Haal de abrikozen 10 minuten voor de bereiding uit de vriezer. Verkrummel ondertussen de koekjes in de blender met PULSE en zet ze opzij.
- 2 Doe de yoghurt, de siroop, de suiker en de abrikozen in de kan van de blender. Mix 1 minuut met het programma DESSERTS. Schakel het apparaat uit zodra u een homogeen mengsel heeft.
- 3 Verdeel het ijs over de glazen, schep de koekkrummels er op en serveer direct.

*Bevroren abrikozen: was de abrikozen de avond tevoren en haal de pitten eruit. Snijd ze in kleine stukjes en doe ze in de diepvries. Let op dat ze niet aan elkaar vast klonteren.

*Allergenen: dit recept bevat gluten, ei en lactose.

BANANENMUFFINS



VOORBEREIDING: 15 min

KOOKTIJD: 25 min

VOOR 6 PERSONEN

ACCESSOIRE:



1 ei*

135 g meel*

30 g halfvolle melk*

2 g bicarbonaat

155 g suiker

2 g gist

2 rijpe bananen

2 g kaneel

40 g gesmolten boter*

mespuntje zout

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Doe het ei, de melk, de suiker, de geplette bananen en de gesmolten boter in de kan van de blender. Mix 20 seconden op snelheid 3. Voeg het meel, het bicarbonaat, de gist, het kaneel en een mespuntje zout toe. Mix 20 seconden op snelheid 1.
- 3 Gebruik de spatel om het mengsel omlaag te duwen.
- 4 Smeer 6 aparte vormen in met boter en vul deze tot $\frac{3}{4}$ met het mengsel.
- 5 Bak 25 minuten in de oven.

*Allergenen: dit recept bevat gluten, ei en lactose.



FLENSJESBESLAG



VOORBEREIDING: 10 min

RUSTTIJD: 1 h

VOOR 12 FLENSJES

ACCESSOIRE: 

3 eieren*
500 ml melk*
2 el olie

mespuntje zout
250 g bloem*

- 1 Doe alle ingrediënten in de kan van de blender, begin met de eieren en eindig met de bloem. Zet de blender aan en voer de snelheid geleidelijk op tot 3 gedurende ca. 10 seconden. Laat vervolgens 20 seconden op snelheid 4 draaien.
- 2 Laat het beslag 1 uur rusten.

LUCHTIG FLENSJESBESLAG



Voor luchtige flensjes kunt u 125 ml van de melk vervangen door bier.

BOEKWEITBESLAG



Vervang voor hartige flensjes het tarwebloem door boekweitbloem.

*Allergenen: deze recepten bevatten ei, gluten en lactose (geen gluten in het boekweitbeslag).

CHOCOLADECÈME



VOORBEREIDING: 10 min

RUSTTIJD: 3 h

VOOR 4 tot 6 PERSONEN

ACCESSOIRE: 

200 g pure chocolade
250 ml melk*

1 ei*

- 1 Breek de chocolade in stukjes en doe deze in de kan van de blender. Druk enkele keren op PULSE om de chocolade grof te malen.
- 2 Verwarm de melk. Voeg de warme melk toe aan de chocolade in de blender en mix ca. 20 seconden op snelheid 3 om de chocolade te laten smelten.
- 3 Voeg het hele ei toe en mix nog 10 seconden op snelheid 3.
- 4 Verdeel het mengsel over individuele schaalpjes. Laat minstens 3 uur in de koelkast opstijven.

*Allergenen: dit recept bevat ei en lactose.



TAPENADE



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



160 g ontpitte olijven
1 ansjovis in olijfolie*
1 tl mosterd*

½ citroen
50 ml olijfolie
peper

- 1 Pers het sap van de halve citroen. Doe alle ingrediënten in de mini-kom en sluit deze zorgvuldig af.
- 2 Schakel het apparaat 10 à 20 seconden in op snelheid 2, totdat u een homogeen mengsel heeft. Mix het mengsel daarna op snelheid 3 tot een pasta.

*Allergenen: dit recept bevat mosterd en vis.

AVOCADODIP



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



1 goed rijpe avocado
1 kleine ui
½ limoen
1 Bulgaarse yoghurt*

2-3 druppels tabasco*
1 scheutje olijfolie
zout, peper

- 1 Schil de avocado en snijd deze in grote stukken. Snijd de ui doormidden. Pers de limoen uit.
- 2 Doe de olie en de yoghurt gevolgd door de andere ingrediënten in de mini-kom en sluit deze goed af. Mix 30 seconden op snelheid 1 en dan ca. 10 seconden op snelheid 2 tot een homogene puree.

*Allergenen: dit recept bevat lactose en sporen van sulfiet.

TONIJNSALADE



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



1 blik tonijn, naturel (200 g)*
3 el vloeibare room*
1 tl olijfolie
1 tl mosterd*

½ citroen
bieslook
zeezout, peper

- 1 Versnipper de tonijn grof, pers de citroen uit en hak de bieslook fijn.
- 2 Doe de olie en het citroensap gevolgd door de andere ingrediënten in de mini-kom. Mix 20 seconden op snelheid 1.

*Allergenen: dit recept bevat mosterd, lactose en vis.

HUMUS VAN PALMHARTEN



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



200 g palmharten
1 kleine ui
½ teentje knoflook
75 ml Bulgaarse yoghurt*

1 tl citroensap
5 el olijfolie
Espelette peper

- 1 Laat de palmharten uitlekken en snijd ze in stukken van ca. 2 cm. Pel het knoflookteentje en pers dit boven de mini-kom. Snijd de ui in vieren. Doe de olijfolie, het citroensap en de yoghurt gevolgd door de andere ingrediënten in de mini-kom en sluit deze goed af.
- 2 Mix 20 seconden bij lage snelheid (0,5-1) en voer de snelheid dan geleidelijk op tot 2.

*Allergenen: dit recept bevat lactose.

RODE PAPRIKACRÈME



VOORBEREIDING: 10 min

VOOR 2 KOMMEN

ACCESSOIRE:



120 ml water
170 g geroosterde rode paprika's
30 ml olijfolie
120 g sesampuree*
40 ml citroensap

2 teentjes knoflook
5 g tabasco*
720 g kikkererwten in blik
1 tl komijnpoeder en zout, peper

- 1 Doe alle ingrediënten in de kan van de blender.
- 2 Mix 30 seconden op snelheid 2.
- 3 Gebruik zo nodig de spatel om het mengsel bij elkaar te vegen.
- 4 Doe het mengsel in een kom en serveer koud.
- 5 Serveer koud.

*Allergenen: dit recept bevat sesamzaad en sporen van sulfiet.

TUINKRUIDENSAUS



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



125 ml Bulgaarse yoghurt*

½ tl mosterd*

1 el balsamicoazijn*

1 handje verse tuinkruiden

(bieslook, kervel, ...)

zout, peper

- 1 Was de tuinkruiden en droog ze. Snijd ze grof. Doe de yoghurt, de mosterd en de azijn in de mini-kom gevolgd door de tuinkruiden.
- 2 Mix 20 seconden op snelheid 2.

*Allergenen: dit recept bevat mosterd, lactose en sporen van sulfiet.

SAUCE VIERGE



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



of



vruchtvlees van 1 tomaat

1 kleine ui

150 ml olijfolie

1 el citroensap

1 handje verse tuinkruiden

(bieslook, peterselie...)

zout, peper

- 1 Was de tuinkruiden en droog ze. Snijd ze grof.
- 2 Was (en pel als nodig) de tomaat en snijd deze in stukken. Snijd de ui doormidden.
- 3 Doe alle ingrediënten in de kan. Mix 20 seconden op snelheid 3/4.

PIKANTE LATINO SAUS



VOORBEREIDING: 5 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



4 groene pepers

¼ ui

1 takje koriander

1 takje peterselie

2 el citroensap

2 el olijfolie

3 tl azijn*

1 tl zeezout

- 1 Snijd de pepers in de lengte open, verwijder de pitjes en snijd ze in stukken van 2 cm. Snijd de ui in blokjes van 2 cm.
- 2 Doe alle ingrediënten in de mini-kom en mix 20 seconden op snelheid 1.

*Allergenen: dit recept bevat sporen van sulfiet.

VEGANISTISCHE AVOCADOSAUS



VOORBEREIDING: 10 min

VOOR 1 KOM

ACCESSOIRE:



4 tl citroensap

1 avocado

240 ml warm water

60 ml plantaardige olie naar keuze
zout, peper

- 1 Doe het citroensap, de avocado, het warme water, het zout en de peper in de kan.
- 2 Mix 30 seconden op snelheid 2.
- 3 Verlaag de snelheid en voeg de plantaardige olie langzaam toe tot de gewenste textuur.

VEGANISTISCHE CITRUS-AVOCADOSAUS



Voeg voor een frissere smaak aan het einde van de bereiding het vruchtvlees van een rode grapefruit toe.



ZOUT MET KRUIDEN



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 1 POTJE

ACCESSOIRE:



2 tl korianderzaad
1 tl zwarte peperkorrels

1 tl komijnzaad
2 stuks steranijs

- 1 Mix alle kruiden 40 seconden in de mini-kom op snelheid 4.
- 2 Open de kom, voeg 200 g zout toe. Sluit de kom en schud deze om het mengsel goed te mengen.

Geeft een heerlijk aroma aan water om rijst in te koken.

THAIS ZOUT



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 1 POTJE

ACCESSOIRE:



1 tl zwarte peper
1 tl gedroogde knoflook
1 tl chili
1 tl gemberpoeder

1 el korianderzaad
1 tl gedroogde basilicum
1 tl gedroogd citroenkruid

- 1 Mix alle kruiden 40 seconden in de mini-kom op snelheid 4.
- 2 Open de kom, voeg 200 g zout toe. Sluit de kom en schud deze om het mengsel goed te mengen.

SUIKER VOOR IJSTHEE



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 1 POTJE

ACCESSOIRE:



1 kaneelstokje
1 tl gember

2 kardemompeultjes
1 kruidnagel

- 1 Mix alle kruiden 40 seconden in de mini-kom op snelheid 4.
- 2 Open de kom, voeg 200 g suiker toe. Sluit de kom en schud deze om het mengsel goed te mengen.

ENERGIESUIKER



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 1 POTJE

ACCESSOIRE:



1 el goji bessen
el gedroogde hibiscusbloemen

1 el limoenschil
½ tl gemberpoeder

- 1 Mix alle ingrediënten 40 seconden in de mini-kom op snelheid 4.
- 2 Open de kom, voeg 200 g suiker toe. Sluit de kom en schud deze om het mengsel goed te mengen.

KRUIDENMELANGE VOOR BARBECUE



VOORBEREIDING: 5 min

KOOKTIJD: 5 min

VOOR 1 POTJE

ACCESSOIRE:



1 el korianderzaad
1 el zwarte peperkorrels
1 tl mosterdzaad*
2 tl komijnzaad

1 tl kerrie
1 peper
1 tl gedroogde tijm
2 el zeezout

- 1 Rooster in een roestvrijstalen koekenpan met dikke bodem het koriander- en komijnzaad, de peperkorrels en het mosterdzaad. Schud gedurende 2 à 3 minuten of totdat de kruiden hun aroma ontwikkelen. Laat afkoelen.
- 2 Doe de geroosterde kruiden in de mini-kom, voeg de rest van de ingrediënten toe.
- 3 Mix ca. 10 seconden op snelheid 4 totdat u een fijn poeder heeft.

*Allergenen: dit recept bevat mosterd.

EIGENGEMAAKTE KERRIEPASTA



VOORBEREIDING: 10 min

KOOKTIJD: 5 min

VOOR 1 POTJE

ACCESSOIRE:



1 tl komijnzaad
1 tl korianderzaad
1 tl kruidnagels
2 tl zwarte peperkorrels
2 el mosterdzaad*
2 tl 5 kruidenmelange
2 kardemompeultjes

1 kaneelstokje
2 tl kurkuma
2 tl cayennepeper
2 el extra vierge olijfolie
1 ui
1 cm verse gemberwortel

- 1 Mix alle droge kruiden 40 seconden op snelheid 3 in de mini-kom, totdat u een fijn poeder heeft. Zet dit opzij.
- 2 Schil en snipper de ui. Fruit de ui op laag vuur in de olijfolie, totdat ze glazig worden. Schil en rasp het stukje gemberwortel.
- 3 Voeg de gemalen kruiden en de gemberrasp toe aan de ui en laat 5 minuten fruiten.

*Allergenen: dit recept bevat mosterd.

MANGOCHUTNEY MET MUNT



VOORBEREIDING: 5 min VOOR 1 POTJE

ACCESSOIRE:

180 g mango

1 handje muntblaadjes

1 middelgrote ui

4 groene chilipepers

zout

- 1 Schil de mango en verwijder de pit. Snijd de mango in blokjes van 2 cm.
- 2 Mix de muntblaadjes, het vruchtvlees van de mango en de ui 30 seconden op snelheid 2 totdat u een fijne pasta heeft. Breng op smaak naar wens.

TOMATEN-CHILI CHUTNEY



VOORBEREIDING: 10 min

VOOR 1 POTJE

KOOKTIJD: 5 min

ACCESSOIRE:

1 tl korianderzaad

2 kruidnagels

1 chilipeper

1 kaneelstokje

2 tomaten

1 middelgrote ui

1 teentje knoflook

1 el olijfolie

100 ml balsamicoazijn*

1 el honing

1 el geraspte verse gemberwortel

1 tl zout

- 1 Rooster in een droge roestvrijstalen pan met dikke bodem op matig vuur het korianderzaad, de kruidnagels, de chilipeper en het kaneelstokje. Schud gedurende 2 à 3 minuten.
- 2 Mix de kruiden 10 seconden op snelheid 4 in de mini-kom en zet ze opzij.
- 3 Snijd de tomaten in stukken. Schil de ui en de knoflook en hak deze in grove stukken. Doe de tomaten, de ui en de knoflook in de mini-kom en druk 2 à 3 keer op PULSE. Fruit dit mengsel op laag vuur in een beetje olie.
- 4 Voeg onder voortdurend roeren de azijn, de kruiden en het zout toe. Voeg zodra het mengsel kookt de honing en de gember toe.
- 5 Laat 5 minuten pruttelen onder voortdurend roeren. Laat afkoelen.

*Allergenen: dit recept bevat sporen van sulfiet.

THEMATISCHE INDEX

.....

SOEPEN

Avocado en kokos.....	22	Kokos-broccoli	22
Bieten	20	Moeders	26
Doperwt met munt	24	Pastinaak en appel.....	28
Gazpacho	20	Rode linzen	24
Groen.....	28	Wortel	26

SMOOTHIES en zo

Aardbeien, frambozen, meloen	32	Groen.....	32
Boerenkool.....	32	Nutri	34
Booster	34	Ochtendenergie.....	36
Booster met zaden	34	Perzik ice tea.....	36
Citroen granité	38	Sinaasappel	30
Citroen ice tea met munt	36	Virgin colada	40
Exotisch	30	Virgin mojito.....	40
Frozen lime	38	Vitamine	30
Grapefruit granité	38		

MILKSHAKES EN MELKRECEPTEN

Aardbei	42	Kokos-mango.....	42
Amandelmelk	50	Peer	52
Banaan-avocado.....	46	Pistachemelk.....	50
Crunchy rode vruchten.....	48	Perziklassi met rozensiroop	46
Energie	44	Rode vruchten met munt	44
Framboos.....	42	Rode vruchten.....	48
Geurige lassi	46	Rode yoghurtshake.....	44
Ijskoffie met slagroom en caramel	52	Smakelijke cashewnotenmelk.....	50
Ijskoffie met vanille-ijs	52	Tropisch.....	48

ONTBIJT

Amandelpuree	60	Pap met amandelmelk.....	58
Chocolade, kokos en hazelnoten	56	Pindakaas	60
Crunchy bowl met vijgen.....	58	Smoothiebowl met aardbeien	54
Dadelpudding	58	Smoothiebowl met groenten	54
Groene smoothiebowl.....	56	Zadentrio	60

DESSERTS

Bananenmuffins	68	Hazelnoot-bananenmix	66
Boekweitbeslag.....	70	Ijskoffie.....	66
Bosbessenroomijs	62	Ijssnack	62
Chocobananenmix	66	Kersenroomijs.....	62
Chocoladecrème.....	70	Luchtig flensjesbeslag	70
Sorbet met banaan en frambozen	64	Perzikijis	64
Flensjesbeslag	70	Zoete sorbet	64
Frozen abrikozenyoghurt	68		

SAUZEN

Avocadodip	72	Tapenade.....	73
Humus van palmharten	73	Tonijnsalade	72
Pikante latino	75	Tuinkruidensaus	74
Rode paprikacrème	73	Veganistische citrus-avocadosaus	75
Sauce vierge	74	Veganistisch met avocado	75

KRUIDEN

Eigengemaakte kerriepasta	78	Suiker voor ijsthee.....	77
Energiesuiker	77	Thais zout	77
Kruidenmelange voor barbecue	78	Tomaten-chili chutney.....	79
Mangochutney met munt	79	Zout met kruiden	77

INDEX GROENTEN EN FRUIT

.....

ABRIKOZEN

Frozen abrikozenyoghurt	68
Sinaasappelsmoothie	30

KNOFLOOK

Mangochutney met munt	79
Tomaten-chili chutney	79
Avocadodip	72
Gazpacho	20
Groene soep	28
Humus van palmharten	73
Eigengemaakte kerriepasta	78
Moeders soep	26
Pikante latino saus	75
Sauce vierge	74
Wortelsoep	26
Pastinaak-appelsoep	28

AMANDEL

Bowl met chocolade, kokos en hazelnoten	56
Crunchy bowl met vijgen	58
Amandelmelk	50
Geurige lassi	46
Energie milkshake	44
Tropische milkshake	48
Chocobananenmix	66
Pap met amandelmelk	58
Dadelpudding	58
Amandelpuree	60
Smoothie booster	34
Smoothie booster met zaden	34
Smoothiebowl met groenten	54
Pastinaak-appelsoep	28
Zadentrio	60

ANANAS

Tropische milkshake	48
Exotische smoothie	30

Virgin colada	40
---------------------	----

ASPERGE

Groene soep	28
-------------------	----

AVOCADO

Avocadodip	72
Boerenkool smoothie	32
Groene smoothie	32
Groene smoothiebowl	56
Banaan-avocadoshake	46
Veganistische avocadosaus	75
Veganistische citrus-avocadosaus	75
Avocado-kokossoep	22

BANAAN

Nutri-smoothie	34
Banaan-avocadoshake	46
Smoothiebowl met aardbeien	54
Smoothiebowl met groenten	54
Sinaasappelsmoothie	30
Bananen-frambozensorbet	64

BIETEN

Roomsoep van rode biet	20
------------------------------	----

BROCCOLI

Kokos-broccolisoepe	22
---------------------------	----

WORTEL

Moeders soep	26
Wortelsoep	26

SELDERIJ

Groene soep	28
-------------------	----

KERS

Kersenroomijs	62
---------------------	----

KOOL

Green kale smoothie	32
Tropische milkshake	48

CITROEN

Avocadodip	72
Rode paprikacrème	73
Frozen lime	38
Citroen granité	38
Groene smoothie	32
Humus van palmharten	73
Kokos-mangomilkshake	42
Tropische milkshake	48
Tonijnsalade	72
Pikante latino saus	75
Veganistische avocadosaus	75
Tapenade	72
Avocado-kokossoep	22
Virgin mojito	40

KOMKOMMER

Roomsoep van rode biet	20
Gazpacho	20
Avocado-kokossoep	22

COURGETTE

Groene soep	28
-------------------	----

SJALOT

Pastinaak-appelsoep	26
---------------------------	----

SPINAZIE

Groene smoothie	32
Groene smoothiebowl	56

VIJG

Crunchy bowl met vijgen	58
-------------------------------	----

AARDBEI

Aardbeienmilkshake	42
Smoothiebowl met aardbeien	54
Smoothiebowl met groenten	54
Aardbeien frambozen meloen smoothie	32

FRAMBOOS

Crunchy yoghurtshake	48
Frambozenmilkshake	42
Energie milkshake	44
Nutri-smoothie	34
Rode milkshake met munt	44
Rode yoghurtshake	44
Yoghurtshake met rode vruchten	48
Aardbeien frambozen meloen smoothie	32
Bananen-frambozen sorbet	64

GEMBER

Tomaten-chili chutney	79
Boerenkool smoothie	32
Groene smoothie	32
Eigengemaakte kerriepasta	78
Thais zout	77
Wortelsoep	26
Energiesuiker	77
Suiker voor ijsthee	77

GRANAATAPPEL

Energie milkshake	44
-------------------------	----

KIWI

Exotische smoothie	30
--------------------------	----

MANGO

Mango chutney met munt	79
Groene smoothie bowl	56
Ochtendenergie	36
Kokos-mangomilkshake	42
Exotische smoothie	30

MELOEN

Aardbeien frambozen meloen smoothie	32
--	----

BLAUWE BOSBES

Bosbessenroomijs	62
Crunchy yoghurtshake	48
Groene smoothie bowl	56
Yoghurtshake met rode vruchten	48
Smoothie booster	34
Smoothie booster met zaden	34

CASHEWNOOT

Smakelijke cashewnotenmelk	50
----------------------------------	----

KOKOSNOOT

Bowl met chocolade, kokos en hazelnoten	56
Groene smoothie bowl	56

UI

Mango chutney met munt	79
Tomaten-chili chutney	79
Avocadodip	72
Gazpacho	20
Groene soep	28
Humus van palmharten	73
Eigengemaakte kerriepasta	78
Moeders soep	26
Pikante latino saus	75
Sauce vierge	74
Wortelsoep	26
Pastinaak-appelsoep	28

SINAASAPPEL

Ochtendenergie	36
Exotische smoothie	30
Sinaasappelsmoothie	30
Groene smoothie	30

GRAPEFRUIT

Frozen lime	38
Grapefruit granité	38
Veganistische citrus-avocado saus	75

PASTINAAK

Pastinaak-appelsoep	28
---------------------------	----

PERZIK

Perzik ice tea	36
Perziklassi met rozensiroop	46

PEER

Heerlijke perensoep	52
Perziklassi met rozensiroop	46

PREI

Groene soep	28
Moeders soep	26

PAPRIKA

Rode paprikacrème	73
Gazpacho	20

APPEL

Groene smoothie	32
Smoothie bowl met vijgen	54
Pastinaak-appelsoep	28

AARDAPPELS

Moeders soep	26
--------------------	----

TOMAAAT

Gazpacho	20
Sauce vierge	74
Tomaten-chili chutney	79

BIBLIOGRAFISCHE VERWIJZINGEN

.....

- Voedingssamenstellingstabel van Ciqal. 2016. ANSES.
- Europese verordening nr. 432/2012 van de Commissie van 16 mei 2012 tot vaststelling van een lijst van toegestane gezondheidsclaims voor levensmiddelen die niet over ziekterisicobeperking gaan. Publicatieblad van de Europese Unie (EU) 40 pagina's. 2012.
- Gezondheid komt met eten. De voedselgids voor iedereen. INPES.
- Plezier, voeding en gezondheid: het witboek van vruchtensappen. Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits (UNIJUS). 50 pagina's. 2013.
- "Smoothies", een nieuwe manier om groenten en fruit te consumeren. Interfel. <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>

DANKWOORD

.....

We willen met name onze dank uitspreken aan Josée Cloutier, een Frans-Canadese diëtiste afgestudeerd aan de universiteit McGill in Montréal (Canada), voor haar steun en waardevolle hulp bij de samenstelling van dit boek.

We willen eveneens Clara L. bedanken, die menselijke voeding studeert en veel heeft bijgedragen aan de voorbereiding en opzet van dit boek.

Dank ook aan alle testers: Laurence, Kira, Peter, Steve, Fenneke, Sanne, Michel, Louise, Charlotte, Jeanne, Paul B., Gilles B.

Dank eveneens aan Sylvain, Christophe, Arnaud, Jean-Pierre, Patrick, Edouard, Stéphanie, Sarah, Julie, Virginie, Béatrice en Solène voor hun hulp en aanbevelingen.

Foto's: Prise De Vue Production en Fotolia

Lichtdruk: Fotimprim

Wij behouden ons het recht voor de technische kenmerken van dit apparaat te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen.

De in dit document vermelde informatie is niet contractueel bindend en kan op elk moment gewijzigd worden.

© Alle rechten voorbehouden voor alle landen door Magimix.

ref. 460 353 01/2022



magimix®