



Recepten voor de Bianco Blender



Inhoud

Voorwoord	2
Groene Smoothies.....	3
Exotische smoothie met boerenkool.....	5
Bessen proteïne boost	5
Immuun Boost Smoothie	6
Rode biet soep met wasabischuim	6
Verse Tomatensoep	7
Groene soep met spinazie en brandnetel	7
Walnootspread	7
Walnoot Champignonpaté	8
Cashew paprika Spread.....	9
Homemade Icecream.....	10
Havermout Ontbijt	11

Voorwoord

GreenYourself gaat over de kracht van puur natuur. Je daarmee verbinden maakt je gezond en sterk.

Het is bereikbaar voor iedereen en het is nog leuk om te doen ook. Of je nu zelf groente gaat verbouwen in je tuin, of op je balkon of dakterras, óf je bezoekt een lokale markt met biologisch groente en fruit; merk hoeveel voldoening het geeft als je mooie, verse producten hebt gevonden waar de energie van af straalt.

Energie bestemd voor jou! Maak hier maximaal gebruik van, bijvoorbeeld door je groente en fruit in een hogesnelheidsblender van BIANCO of WARTMANN te doen en er een heerlijke Groene Smoothie van te maken. Het is de lekkerste en simpelste weg naar vitale voeding.

Op je gezondheid!

Brenda Bas



Groene Smoothies



Een Groene Smoothie van bladgroente en fruit geeft je de nodige energie voor een goed begin van de dag. Of je nu single bent, een gezin hebt, vader of moeder bent met een drukke baan: een Groene Smoothie geeft je direct een boost; is de perfecte detox en de lekkerste en simpelste weg naar vitale voeding!

Een paar voordelen van Groene Smoothies:

- ✓ Bevat essentiële mineralen, vitaminen en aminozuren
- ✓ Reinigt het lichaam van afval- en gifstoffen
- ✓ Geeft energie: lichaamscellen vernieuwen zich makkelijker, huid wordt stralender en zachter
- ✓ Versterkt de weerstand en het immuunsysteem
- ✓ Vezels in de smoothie bevorderen een goede .. darmwerking
- ✓ Bladgroente bevat chlorofyl, wat de beste schoonmaker en energiegelver voor je lichaam is

De Beste Groene Smoothies

De beste Groene Smoothies maak je met fruit, bladgroente en water. Voorbeelden van bladgroente zijn: spinazie, boerenkool, snijbiet, andijvie, paksoi, wortelloof, bietenloof, palmkool, alle soorten sla, winterpostelein, bleekselderij en (het blad van) broccoli.

Groente als wortelen, bieten, broccoli, courgette, bloemkool, witte en rode kool, spruitjes, aubergine, pompoen, erwten, maïs en sperziebonen kun je beter niet combineren met fruit vanwege hun hoge zetmeelgehalte. Het eten van zetmeel in combinatie met fruit kan leiden tot fermentatie en winderigheid. Groene bladgroente kun je dus zon-



der problemen combineren met fruit. Bladgroenten hebben als voordeel dat ze een hoge voedingswaarde hebben én bijzonder vezelrijk zijn. Goed voor je darmen dus. De vezels in bladgroente vertragen ook de opname van vruchtsuikers. Daardoor kunnen zelfs mensen met diabetes, candida of hypoglycemie groene smoothies drinken.

Bijna alle soorten fruit kun je toevoegen aan je Groene Smoothie: banaan, mango, ananas, aardbei, bessen, appel, sinaasappel, granaatappel, kiwi, citroen, limoen, pruimen, nectarines, perziken etc.



Enkele kruiden die je goed kunt gebruiken zijn: basilicum, dille, koriander, munt, peterselie en venkelblad.

Voorbeelden van wilde (on)kruiden voor in de Smoothie met een geneeskrachtige werking: brandnetel, kaasjeskruid (malva), paardenbloem (blad en bloem), postelein, weegbree en zevenblad.

Exotische boerenkool Smoothie

- 2 koppen boerenkool
- 1 rijpe mango zonder schil en pit
- ½ ananas zonder schil
- 1 eetlepel platte peterselie of koriander
- 1 stukje gember
- 2 koppen water



Doe de ingrediënten in de hogesnelheidsblender. Gebruik het programma 'groene smoothie' of blend tot je een egale massa hebt. Tip: voeg een deel van het water toe in de vorm van ijsklontjes óf 1 bevroren stuk fruit voor een frisse smoothie.

Bessen proteïne boost

- 2 koppen spinazie
- 2 koppen amandelmelk, ongezoet
- 1 kop aardbeien
- 1 kop blauwe bessen
- 1 banaan
- ½ kop amandelen



Laat de amandelen een paar uur weken in water.

Doe dan de ingrediënten in de hogesnelheidsblender en gebruik het groene smoothie programma.

Tip: voeg 1 soort fruit bevroren toe voor een frisse smoothie.

Deze smoothie draagt o.a. bij aan de opbouw van spieren. De perfecte formule voor een strakke buik is deze eiwitrijke smoothie drinken na een paar workouts.

Immuun boost smoothie

10 gram hazelnoten, een nacht van tevoren geweekt
1 el goji bessen, 5 minuten in warm water geweekt
½ granaatappel, de pitjes
1 banaan
sap van 1 sinaasappel
½ el gebroken lijnzaad
paar blaadjes basilicum
150 ml. amandelmelk

Doe eerst de ½ eetlepel lijnzaad in de blender en pulse een paar keer tot het fijn is.



Voeg dan de overige ingrediënten toe. Gebruik het programma 'groene smoothie' of blend tot je een egale massa hebt.

- **SuperFruit Granaatappel**
- *zit boordevol antioxidanten en*
- *bevat tevens kalium,*
- *ijzer, foliumzuur en vitamines A,*
- *B en C.*

Rode biet soep met wasabi schuim

50 gram cashewnoten
600 gram rode biet
250 ml kokosmelk
250 ml groente bouillon
1 theelepel wasabipasta
sap van 1 limoen
zout

www.greenyourself.nl



Cashewnoten in de blenderkan doen en met het programma 'nuts' blenden. Rode biet schillen en in groffe stukken snijden. Doe dit bij de cashewnoten en voeg ook het kokosmelk en de groentebouillon toe. Wasabipasta toevoegen en het soep programma 'bisque' instellen. Met limoensap en zout op smaak brengen. Gebruik de pulse functie om de soep nog even door elkaar te mixen.

Verhit voor de wasabischuim de plantaardige melk met wasabipasta en klop dit op. Verdeel de soep over 4 kommen, lepel de wasabischuim erover en garneer eventueel met blaadjes rode biet.

Info: Rode bieten zijn rijk aan de mineralen kalium en calcium en bevatten daarnaast ook vitaminen als foliumzuur en vitamine C. De bladeren

Spinazie-brandnetelsoep

- 2 flinke uien
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel roomboter
- 2 biologische kruidenbouillonblokjes
- peper uit de molen
- 1 liter water
- 250 gram diepvries (of verse) doperwten of tuinbonen
- 300 gram verse spinazie* (of nog lekkerder:
200 gram spinazie en 100 gram verse brandneteltopjes)
- 1 dessertlepel gemalen rozemarijn (of zeer fijn gesneden verse rozemarijn naaldjes)
- 1 dessertlepel dragon (of een pluk verse, fijngesneden), anders lavas of een beetje zeesla
- 1 eetlepel boekweitmeel



* Vervang een deel van de spinazie (of voeg ze extra toe) door een flinke bos verse brandneteltoppen. Verzamel ze op een schone plek, was ze goed af, en kook ze heel kort in een apart pannetje. Laat het water weglopen, doe ze samen met de soep in de blender. Nog lekkerder en gezonder: roerbak ze in een beetje roomboter en doe ze dan samen met de soep in de blender. Even blenden tot een gladde soep.

Verse Tomatensoep

750 gram tomaten
1 rode paprika
2 koppen water
60 g cashewnoten
handje basilicum blad
evt. 1 blokje kruidenbouillon
zeezout en peper



Doe alle ingrediënten in de hogesnelheidsblender. Gebruik het programma 'bisque'. Voeg peper en zout naar smaak toe.

Walnotenspread

200 gram walnoten, een nacht vantevoren geweekt
2 à 3 eetlepels walnootolie
2 eetlepels rauwe honing
snufje keltisch zeezout

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot je een glad mengsel hebt. Breng op smaak met wat keltisch zeezout. Deze spread is lekker op een dun pannenkoekje of wrap met een flinke pluk fijngesneden tuinkers, rucola of rucolakiemen en een paar stukjes zachte geitenkaas. Rol stevig op, zet vast met een prikker en snijd het in stukjes. Dit gaat het makkelijkst als je het een paar uur hebt laten opstijven in de koelkast.



Walnoot Champignonpaté



- 150 gram walnoten
- 1 grote ui
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 3 teentjes knoflook
- 2 theelepels gedroogde tijm
- 2 theelepels gedroogde dragon
- 2 theelepels zout en wat peper naar smaak
- 800 gram champignons
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel balsamico azijn
- 80 gram witte bonen

Rooster de walnoten kort in een droge pan, een kleine 5 minuten.

Doe ze alvast in de blender. Snijd de ui fijn.

Verhit de olie en fruit de ui 3-5 minuten.

Pers de knoflook erboven uit en voeg tijm, dragon, zout en peper toe.

Bak dit een minuutje. Snijd intussen de champignons.

Voeg de champignons toe en bak 7-10 minuten, totdat ze zacht zijn (zet eventueel het vuur lager).

Maal de walnoten tot kruimels door een paar maal op de pulseknop te drukken.

Voeg het champignonmengsel samen met de balsamico azijn, olijfolie en witte bonen toe.

Gebruik het programma voor 'noten' of blend tot je een mooie egale spread hebt.

Voeg indien nodig wat water toe.

Cashew paprika Spread

150 gram rauwe cashewnoten,
30 min. geweekt in koud water
2 gegrilde rode paprika's
2 eetlepels milde olijfolie
1 teentje knoflook
2 sjalotjes, fijn gesneden
blaadjes van 3 takjes tijm
1-2 eetlepels vers citroensap
½ kopje water
60 gram biologische feta
peper, zout



Fruit de sjalotjes en knoflook in de olijfolie glazig (niet bruin). Doe $\frac{3}{4}$ van de tijm en de helft van de feta samen met de overige ingrediënten in de blender en mix tot je een glad mengsel hebt. Breng op smaak met wat peper en zeezout. Schep de dip in een mooi schaalpje, verkruimel de rest van de feta erover en bestrooi met de rest van de tijm. Deze dip is vegetarisch, suikervrij en glutenvrij.

Serveer met rauwkost of op een cracker.

- **Tip:**
- *Op dit basisrecept kun je heerlijk variëren door bijvoorbeeld verse kruiden als bieslook of peterselie toe te voegen. Ook kun je kiezen voor pittig door 1/4 theelepel cayennepeper toe te voegen.*



Homemade Icecream

4 rijpe bananen bevroren
50-100 ml kokosmelk
1,5 el honing
1 tl vanille aroma of merg van 1 vanillestokje

Crunchy topping:
30 gram pecannoten
2 el honing



Hak de pecannoten in stukjes en rooster ze kort in een koekenpan tot ze lichtbruin zijn. Meng ze in een kommetje met de honing en zet apart. Snijd de diepgevroren banaan in stukken en doe in de blender samen met de kokosmelk, honing en vanille aroma. Gebruik het programma `saus` of blend op hoge snelheid gedurende 30 – 60 seconden. Gebruik de stamper door de opening in het deksel om het ijs tot een egale massa te mengen. Serveer direct!

- **SuperFruit Banaan**
- *bevat o.a. veel gezonde voedingsvezels, vitamine B6, C en de belangrijke mineralen mangaan (ontwikkeling van de botten), Kalium (gezonde bloeddruk), magnesium en fosfor.*

▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪



- **Variatie 1:**
- *voor chocoladeijs nog 1 eetlepel rauwe cacao toevoegen aan het bananen mengsel.*

▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪

- **Variatie 2:**
- *gebruik in plaats van bananen 250 gram bevroren rood fruit.*

▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪

Havermout Ontbijt

Ingrediënten voor 1 persoon:

40 gram havermout

200 ml amandelmelk

2 medjooldadels zonder pit

1 banaan

1 theelepel kaneel

evt. 1 eetlepel lijnzaad

evt. 1 eetlepel goji-bessen



Doe alle ingrediënten in de hogesnelheidsblender en kies het programma voor 'smoothies' (30 sec.).

Wil je een gladder resultaat kies dan het programma

sous (1 minuut).

Schenk het havermoutontbijt in een glas of kom en strooi er wat hennep- of chiazaad over.

Eet smakelijk!

- **SuperFruit Goji bessen**
- *bevatten o.a. krachtige antioxidan-*
- *ten en verhogen de weerstand en*
- *het immuunsysteem.*

▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪

- **SuperFood Lijnzaad**
- *bevordert de spijsvertering en re-*
- *guleert de bloedsuikerspiegel, is*
- *daarom ook goed voor diabetes pati-*
- *enten. Bovendien bevat lijnzaad be-*
- *langrijke vezels en omega 3 vetzu-*
- *ren. Deze vetzuren worden het beste*
- *door het lichaam opgenomen als het*
- *lijnzaad gebroken wordt, bijvoor-*
- *beeld in de blender, en dan direct*
- *geconsumeerd.*

▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪



Alle recepten zijn gemaakt met de hogesnelheidsblenders waar GreenYourself achter staat. Shop online: www.greenyourself.nl.

VITALE VOEDING IN EEN HANDOMDRAAI
MET DE BIANCO BLENDERS VAN GREEN YOURSELF

Snel en gemakkelijk.



SHOP ONLINE OP WWW.GREENYOURSELF.NL