



SMOOTH BOEKJE

HET BOEKJE MET DE LEKKERSTE SMOOTHIE RECEPTEN OM SAMEN
MET JOUW KLAS TE MAKEN | #SMOOTHIES #LEKKER #LEKKERFIT

Daar is ie dan! De Klassenblender speciaal voor op school. Maak samen met jouw juf of meester gezond gewoon in de klas. In een handomdraai blenden jullie de lekkerste smoothies.

Dit boekje staat boordevol tips en inspiratie maar probeer vooral ook uit. Mix bekende smaken met nog onbekende smaken en ontdek wat bij jullie klas het meest in de smaak valt.

Veel plezier met deze smoothie maker!

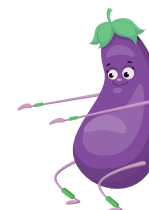
Team Putten voor Elkaar



CHECKLIST VOOR EEN GEZONDE SMOOTHIE

Om ervoor te zorgen dat de smoothie recepten gezond zijn, gebruiken we deze checklist:

- Minimaal 1 portie groente. Bijvoorbeeld spinazie, boerenkool, courgette of paksoi.
- Maximaal 2 porties fruit. Bijvoorbeeld 1 banaan en 100 gram aardbeien.
- Minimaal 1 portie gezonde vetten. Bijvoorbeeld lijnzaad, amandelen of avocado. Dit zorgt ervoor dat je lichaam de voedingsstoffen uit de smoothie beter kan opnemen.
- Voeg iets extra's toe. Zo voorzie je je smoothie van nóg meer voedingsstoffen. Voeg bijvoorbeeld een lepel chiazaad.



RECEPTEN

THE GREEN MACHINE

Ingrediënten

- 1 banaan
- 1 hand verse spinazie (50 gram)
- 1 el chiazaad
- 200 ml ongezoete amandelmelk

Voedingswaarden: 198 kcal, 30 gram koolhydraten, 4,8 gram eiwitten, 4,7 gram vetten, 6,4 gram vezels.

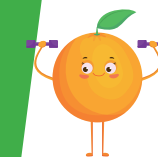


STRAWBERRY MINT

Ingrediënten

- 200 gram aardbeien
- 1 hand verse spinazie (50 gram)
- ½ avocado
- 8 muntblaadjes
- 200 ml water

Voedingswaarden: 250 kcal, 12,3 gram koolhydraten, 4,7 gram eiwitten, 17,9 gram vetten, 7,1 gram vezels.



BANANANAA



Ingrediënten

- 2 bananen
- ½ courgette
- 20 gram ongezouten amandelen
- 20 gram ongezouten walnoten
- 200 ml ongezoete amandelmelk

Voedingswaarden: 614 kcal, 69,7 gram koolhydraten, 15,1 gram eiwitten, 27,8 gram vetten, 9,3 gram vezels.



STRAWBERRY DREAM



Ingrediënten

- 100 gram aardbeien
- 1 banaan
- 1 hand verse spinazie (50 gram)
- 2 el havermout
- 20 gram ongezouten amandelen
- 50 gram Griekse yoghurt
- 200 ml ongezoete amandelmelk

Voedingswaarden: 432 kcal, 45,3 gram koolhydraten, 12,5 gram eiwitten, 19,8 gram vetten, 7,5 gram vezels.



SUMMER VIBES

Ingrediënten

- 100 gram ananas
- 1 hand boerenkool (50 gram)
- 1 el lijnzaad
- 100 ml kokosmelk (dik)
- 100 ml sinaasappelsap (versgeperst)

Voedingswaarden: 338 kcal, 27,9 gram koolhydraten, 6,1 gram eiwitten, 20,7 gram vetten, 4,9 gram vezels.



HANGRY HUNTER



Ingrediënten

- 1 avocado
- 1 banaan
- 1/3 courgette
- 20 gram ongezouten amandelen
- 200 ml ongezoete amandelmelk

Voedingswaarden: 686 kcal, 41,5 gram koolhydraten, 12,5 gram eiwitten, 48,9 gram vetten, 13,2 gram vezels.



VIVA HOLLANDIA



Ingrediënten

- 100 gram mango
- 1 hand verse spinazie (50 gram)
- 1 el lijnzaad
- 200 ml sinaasappelsap (versgeperst)

Voedingswaarden: 201 kcal, 36,3 gram koolhydraten, 4,4 gram eiwitten, 2,3 gram vetten, 4,9 gram vezels.



DE APPEL VALT NIET VER VAN DE BOOM

Ingrediënten

- ½ komkommer
- 1 appel
- 1 hand verse spinazie (50 gram)
- 1 el chiazaad
- 150-200 ml water

Voedingswaarden: 147 kcal, 21,2 gram koolhydraten, 4,4 gram eiwitten, 3,2 gram vetten, 7 gram vezels.



BLUE BERRY

Ingrediënten

- 100 gram blauwe bessen
- 1 banaan
- 4 stengels paksoi
- 1 el lijnzaad
- 200 ml ongezoete amandelmelk

Voedingswaarden: 244 kcal, 41,7 gram koolhydraten, 4,6 gram eiwitten, 4,3 gram vetten, 8,2 gram vezels.



TOFFE PEER

Ingrediënten

- 1 peer
- 1 banaan
- Stukje verse gember (1-2 cm)
- 1 el lijnzaad
- 200 ml ongezoete amandelmelk

Voedingswaarden: 289 kcal, 52,9 gram koolhydraten, 3,9 gram eiwitten, 4,7 gram vetten, 8,1 gram vezels.

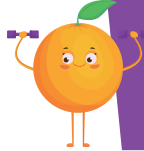


HUP HOLLAND HUP!

Ingrediënten

- 1 perzik
- 1 banaan
- 1 hand boerenkool (50 gram)
- 1 el lijnzaad
- 200 ml ongezoete amandelmelk

Voedingswaarden: 250 kcal, 40,4 gram koolhydraten, 6,3 gram eiwitten, 4,7 gram vetten, 7,8 gram vezels.



MOPPEN!

Het is groen en springt door het bos?

Dophertje

Het is wit en explodeert?

Witplaf

Het is oranje en roept ik ben een basketbal, ik ben een basketbal!

Een mandarijn die lijdt aan grootheidswaanzin.

Het is groen en erg moe?

Krop slaap

Het is groen en hangt onder een auto...

Spruitlaet

TIPS & TRICKS

Tip 1: Variatie

Probeer regelmatig een nieuwe smoothie. Het is namelijk goed voor je lichaam om veel verschillende groente- en fruitsoorten, noten en zaden binnen te krijgen.

Tip 2: Red je mislukte smoothies

Is je smoothie niet lekker? Weggooien is zonde! Red hem door een theelepel (rauwe) honing of een halve banaan toe te voegen.

Tip 3: Lekker koud

Wil je een dikke en koude smoothie? Blend dan wat ijsblokjes mee of gebruik diepvriesfruit.

Tip 4: Diepvriesfruit

Diepvriesfruit kun je kant-en-klaar kopen, maar je kunt natuurlijk ook zelf fruit invriezen. Bijvoorbeeld als je te veel rijp fruit in huis hebt of als er een goede aanbieding is.

Tip 5: Water is gezond!

Heb je geen yoghurt of melk in huis? Dan kun je dit vervangen door water. Ook sinaasappelsap kun je beter vervangen door water.



**KIJK VOOR MEER BLENDER INSPIRATIE OP DE WEBSITE VAN HET
VOEDINGSCENTRUM: WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL**