



Smoothie-time!

Recept van Groentjessoep

Vanaf nu is het een eitje om het hele gezin te verwennen met meer groenten en fruit. Geef je blender een vaste plek op het aanrecht en mix naar hartenlust fruit en groenten waar jij en je kind van houden. Kies een recept, mix & match of... koop het kant en klaar in de supermarkt. Jij kiest!

Ingrediënten (1 persoon of twee kinds)

- 200 ml amandelmelk
- 1 grote hand spinazie
- 1 avocado in grove stukken
- 2 Medjool dadels, ontpit
- 250 gram bevroren fruit
- Optioneel: een ½ of hele sinaasappel

Bereiding

1. Mix de amandelmelk, spinazie, avocado en dadels in de blender.
2. Als laatste mag het bevroren fruit erbij.
3. Proef op smaak, niet zoet genoeg? Voeg dan nog een dadel toe of probeer een ½ of hele sinaasappel.

Mix & match:

Fris!

Diepvriesfruit en -groenten: zorgt ervoor dat je smoothie lekker koud is! Daarbij is diepvriesfruit makkelijk te bewaren en portioneren én de smaken zijn milder. Ideaal voor kids. Tip: laat eerst 5 minuutjes ontdooien, dan zorgt voor een gladde smoothie.

- Fruit: blauwe bessen (aanrader!), frambozen, aardbeien, mango, ananas
- Groente: avocado, spinazie

Romig!

Producten genoeg die jou een romige smoothie bezorgen. Het is heerlijk en vult goed. Een gouden combi met (diepvries) fruit en groenten.

- Melkproducten: (griekse) yoghurt, melk, kwark
- Plantaardige producten: kokosyoghurt, amandelmelk, avocado

Zoet!

Grote kans dat jouw kind dol is op zoet. Producten die van nature zoet zijn mogen dan zeker niet ontbreken.

- Fruit: banaan, dadel
- Groente: wortel

Hup, in je winkelmandje

Geen tijd om zelf je smoothie samen te stellen? Dan is de kant-en-klare smoothie uit de supermarkt iets voor jou. Je haalt het pakje uit de vriezer te halen, even in de blender en je hebt een heerlijke toevoeging aan het ontbijt of de lunch voor jou en je kind(eren) te pakken. Let wel even op de ingrediënten en check of er ook groenten in de mix zit.