

# Molkosan supersmoothies

## 7 powerdrinks voor een vlotte spijsvertering

- Meer energie
- Goed voor de spijsvertering
- Bomvol essentiële voedingsstoffen

**A.Vogel**

A.Vogel helpt

# Vlotte spijsvertering, *goede gezondheid*

Fit en energiek, zo voelen we ons als de spijsvertering gesmeerd loopt. Een gezonde spijsvertering zorgt er namelijk voor dat ons lichaam alle belangrijke voedingsstoffen uit ons eten kan omzetten in bruikbare energie. De juiste voeding speelt hierbij een zeer belangrijke rol. We zeggen niet voor niets: 'Je bent wat je eet'. Want wat we in onze mond stoppen, bepaalt voor een groot deel wat er in onze buik gebeurt.

Een makkelijke manier om veel goede voedingsstoffen binnen te krijgen – die ook nog eens lief voor de darmen is – is de smoothie. Een goede smoothie zit bomvol belangrijke eiwitten, goede vetten, vitaminen, vezels, antioxidanten en mineralen. Het is de ideale brandstof om de dag goed te starten, de spijsvertering soepel te houden en de weerstand te ondersteunen. Heerlijk én licht voor de lijn!

## **Zeven dagen, zeven smoothies**

Geen dag in de week is hetzelfde. Waarom dan wel elke dag ontbijten of lunchen met een boterham met kaas? Variatie is het codewoord om veel verschillende essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen. Daarom vind je in dit boekje zeven verschillende smoothies, voor elke dag van de week één. Ideaal om de dag mee te starten of als tussendoortje. Eénmaal enthousiast? Varieer verder en stel je eigen Molkosan supersmoothie samen.

## Smoothie stappenplan

### 1. Kies je fruit en groente

Gebruik minimaal 2 soorten fruit en/of (blad)groente. Goede keuzes zijn bijvoorbeeld: spinazie, boerenkool, bleekselderij, rode biet, avocado, blauwe bessen, banaan en kiwi.

### 2. Maak het drinkbaar

Voeg water, kokosmelk, amandelmelk of versgeperst vruchtensap toe.

### 3. Breng op smaak

Kies voor kruiden, noten, zoete vruchten en natuurlijke smaakmakers voor een verrassende smaakbeleving. Honing, dadels, vijgen, walnoten, pistache, kokosrasp, vanille, munt, gember, koriander: experimenteren maar!

### 4. Geef het een extra boost

Voeg A.Vogel Molkosan Fruit\* (met calcium) toe voor een vlotte spijsvertering. Lees meer over Molkosan op blz. 11. Andere extra poweringrediënten zijn bijvoorbeeld macapoeder, chiazaadjes, chlorella, spirulina, bijenpollen, kokosolie en lijnzaad.



# Monday boost

Schil de ananas en snijd deze in kleine stukjes. Schil ook de gember en snijd of rasp deze in kleine stukjes. Doe vervolgens de ananas, gember, wortelsap, citroensap, avocado en basilicum in een potje of maatbeker. Mix alles met een blender of een staafmixer.

## Ingrediënten

kwart verse ananas of uit blik  
(op sap, niet op siroop  
200 gram)

---

250 ml wortelsap

---

sap van een halve citroen

---

1 blokje geschilde gember  
van 3 cm

---

1 avocado

---

handje verse basilicumbladeren

---

1 el Molkosan Fruit

## Superfoods?


Superfoods, die zijn toch alleen bij natuurwinkels te koop? Nee hoor! We vinden ze gewoon in de supermarkt. Want we kunnen het wel over gojibessen hebben, maar laten we vooral de oude vertrouwde krachtpatsers niet vergeten!

- **Superfruits:** blauwe bessen, frambozen, bosvruchten, bramen, kersen en granaatappels.
- **Supergreens:** rode ui, knoflook, champignons, paprika, paksoi, boerenkool en spinazie.

# Killer Kale

Schil de peer en snijd in kleine stukjes. Voeg een hand boerenkool, halve banaan, paar aardbeien, schep Griekse yoghurt, Molkosan Fruit en water toe in een blender en mix tot een gladde smoothie.

## Booming boerenkool



Boerenkool. Bij ons doodgevoerd, in Amerika een hippe hap. Boerenkool, of 'kale' op z'n Amerikaans, wordt daar gezien als dé nieuwe superfood. Ze maken er werkelijk alles van: smoothies, chips, soep en zelfs stampot. Slim, want boerenkool bevat niet alleen veel vitaminen, maar ook ijzer, antioxidanten en calcium. Kortom: boerenkool is booming! Maar dat wisten wij natuurlijk al langer.

## Ingrediënten

hand boerenkool (vers of paar  
deelblokjes uit de vriezer)

1 peer

halve banaan

klein handje aardbeien  
(vers of uit de vriezer)

schep Griekse yoghurt

2 el Molkosan Fruit

200 ml water



## Ingrediënten

1 groene appel

50 gram verse bladspinazie

plukje peterselie

1 dadel

½ eetlepel honing

200 ml amandelmelk

1 el Molkosan Fruit

# Green Dream

Schil de appel en snijd in kleine stukjes. Haal de pit uit de dadel. Voeg de appel, dadel, bladspinazie, peterselie, honing, amandelmelk en Molkosan Fruit toe en mix alles met de staafmixer of in een blender tot een romige smoothie.

### Viva variatie!

Een smoothie is een makkelijke én lekkere manier om allerlei belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. De truc hierbij is: variatie! Elke dag spinazie is misschien makkelijk, maar er zijn opties genoeg! Denk aan boerenkool, paksoi, andijvie, bleekselderij, rucola, raapstelen enzovoort. Experimenteer en combineer!



# Forest festival

## Ingrediënten

100 gram blauwe bessen (vers of uit de vriezer)

300 ml amandelmelk

50 gram verse bladspinazie

2 verse dadels

100 ml kokosmelk

2 el Molkosan Fruit

Haal de pit uit de dadels en doe ze in een grote maatbeker. Voeg de blauwe bessen, de amandelmelk, de kokosmelk, Molkosan Fruit en de bladspinazie (beetje meer of minder maakt niet uit) toe en meng alles met de staafmixer of in een blender tot een romige smoothie.





# Just Beet it!

Schil de avocado en haal de pit eruit. Snijd de bieten in kleine stukjes en doe ze samen met de avocado in een grote maatbeker. Voeg de amandelmelk, honing, cacao en Molkosan Fruit of Echinaforce Hot Drink toe en meng alles met de staafmixer of in een blender tot een stevige smoothie.

## Ingrediënten

---

2 kleine bieten

---

1 avocado

---

2 eetlepels cacao poeder

---

1 el honing

---

200 ml amandelmelk

---

Optioneel! Vervang de Molkosan Fruit door 1 eetlepel Echinaforce Hot Drink met vlierbessensmaak

---

## Wankele weerstand?

Doe een eetlepel Echinaforce Hot Drink met vlierbessensmaak door de smoothie. Deze 100% natuurlijke siroop bevat een hoge concentratie Echinacea purpurea. Een krachtige weerstandsverhoger die helpt om snel beter te worden. Lekker om aan te lengen met heet water of als extra power ingrediënt in deze smoothie.





# Summer Sweet

## Ingrediënten:

halve mango

---

1 banaan

---

3/4 grote bladen andijvie

---

sinaasappelsap van 1 sinaasappel

---

schep Griekse yoghurt

---

paar muntblaadjes

---

2 el Molkosan Fruit

---

Pers de sinaasappel. Schil de mango en snijd in kleine stukjes. Voeg de mango, banaan, andijvie, Griekse yoghurt, muntblaadjes, sinaasappelsap en Molkosan Fruit toe en mix alles met de staafmixer of in een blender tot een zomerzoete smoothie.



### Ingrediënten

2 stengels bleekselderij

½ courgette

1 banaan

2 kiwi's gold

100 ml kokosmelk

1 el Molkosan Fruit

# Mellow Yellow

Snijd de bleekselderij en courgette in stukjes. Schil de kiwi en banaan. Meng dit met de kokosmelk en Molkosan Fruit in een blender of met de staafmixer tot een frisse smoothie.

### Tips voor de kids!

Krijg je geen hap groenten bij je kinderen naar binnen? Maak deze smoothie dan eens met ze. Leuk én lekker! Want hij is niet te sterk van smaak, heerlijk romig door de kokosmelk en zoet door de banaan en gele kiwi's.



# Het *geheim* van jouw supersmoothie

Maak jouw supersmoothie compleet door er A.Vogel Molkosan Fruit aan toe te voegen. Molkosan Fruit van A.Vogel is een melkweidrank die bereid is uit gezuiverde en geconcentreerde melkwei. De combinatie van granaatappel, aroniabes en stevia zorgt voor een frisse drank met milde, zoetzure fruitsmaak. Lekker voor in de smoothie, goed voor de buik. En als de spijsvertering gesmeerd loopt, voelen we ons fit en vitaal. Op je gezondheid!

## Variaties met Molkosan Fruit

Molkosan Fruit kan ook prima als verfrissend drankje gedronken worden. Voeg daarvoor 1-2 eetlepels Molkosan Fruit toe aan een glas mineraalwater, vers sinaasappelsap of roer het door wat yoghurt.



## A.Vogel Molkosan Fruit\*

- Ondersteunt de spijsvertering\*
- Met melkwei, aroniabes, granaatappel, stevia en calcium
- Fris en fruitig van smaak
- Lactosevrij, caloriearm en suikervrij



## Meer smoothietips?

Kijk op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)

### Nieuwsbrief

Elke maand gratis gezondheidstips, lekkere receptjes en leuke acties in je mailbox? Meld je aan voor de Natuurlijk & Gezond nieuwsbrief en download het gratis Herbamare receptenboekje. Meer info op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)

### Meer weten?

Bel dan naar de A.Vogel gezondheidslijn op het nummer 013/35.89.40 of stuur een e-mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be). Je kan met vragen ook terecht op onze facebookpagina [www.facebook.com/avogelbe](http://www.facebook.com/avogelbe)

Volg ons ook op:



[facebook.com/avogelbe](https://www.facebook.com/avogelbe)



[@avogel\\_be](https://twitter.com/avogel_be)



[@avogel\\_be](https://www.instagram.com/avogel_be)



A.Vogel helpt