

Molkosan *supersmoothies*

7 powerdrinks voor een soepele spijsvertering

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

Soepele 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 – en 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. Lekker? Héél lekker en licht voor de lijn ook!

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 te drinken als lichte lunch. Eenmaal enthousiast? Varieer door 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 uitgeperst vruchtensap toe om de smoothie vloeibaar te maken.

3. Maak 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: experimenteer!

4. Geef het een extra boost

Voeg A.Vogel Molkosan Fruit* (met calcium) toe voor een soepele 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 bak 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

Oer-Hollandse 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 doodnormale krachtpaters 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 doodgewoon, 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: kale smoothies, kale chips, kale soep en zelfs kale stamppot. Slim, want boerenkool bevat niet alleen veel vitamines, maar ook ijzer, antioxidanten en calcium. Kortom: boerenkool is booming! Maar dat wisten wij Hollanders natuurlijk al.

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 Granny Smith 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 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 Hotdrink met vlierbessmaak

Wankele weerstand?

Doe eens een eetlepel Echinaforce Hot Drink + vlierbes door de smoothie. Deze 100% natuurlijke siroop bevat een hoge concentratie Echinacea purpurea, dat de weerstand verhoogt en helpt bij sneller herstel na ziekte.

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

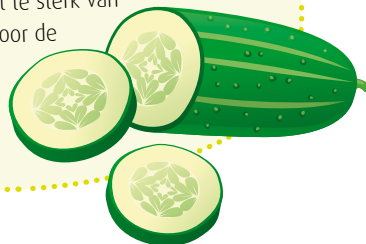
1 el Molkosan Fruit

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 groente 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 is een melkweidrank en een bron van calcium, dat de spijsvertering ondersteunt. De combinatie van granaatappel, aroniabes en stevia geven Molkosan Fruit een 100% natuurlijke en frisoete fruitsmaak. Lekker voor in de smoothie, goed voor de buik. En als de spijsvertering goed gesmeerd blijft lopen, voelen we ons fit en vitaal. Cheers to health!

Variaties met Molkosan Fruit

Naast ingrediënt voor een smoothie kan Molkosan Fruit ook prima als verkoelend drankje gedronken worden. Voeg daarvoor 1-2 eetlepels Molkosan Fruit toe aan een glas mineraalwater, vers (sinaas) appelsap of roer het door de yoghurt.



A.Vogel Molkosan Fruit*

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



Meer smoothietips?

Kijk op www.avogel.nl/smoothie-maken

Nieuwsbrief

In onze maandelijkse nieuwsbrief geven wij gezondheidsadvies, voedingstips en informeren wij je over nieuwe producten en aanbiedingen. Aanmelden voor de nieuwsbrief kan via: www.avogel.nl/advies/nieuwsbrief.php

Vraag het de Gezondheidslijn

Vragen of op zoek naar persoonlijk gezondheidsadvies? Bel dan (tijdens kantooruren) de A.Vogel Gezondheidslijn: 0900-2464646 (10 ct/m) of mail naar info@avogel.nl.

Volg ons ook op:

 facebook.com/avogelnl  [@avogel_nl](https://twitter.com/avogel_nl)  [@avogel_nl](https://www.instagram.com/avogel_nl)

A.Vogel

A.Vogel helpt