

CoolBest SMOOTHIES VOL SMAAK

CoolBest is 100% puur fruit, lekker en dus ideaal als basis om snelle en makkelijke smoothies mee te maken. Zo krijg je veel vitamine C binnen, en als je varieert met verse groenten, fruit, kruiden en specerijen proef je steeds weer iets heel anders. Open je eigen juicebar en laat iedereen heel eenvoudig meegenieten van je creaties.

RECEPTEN TRUDELIES SCHOUTEN FOTOGRAFIE, STYLING, BEREIDING STUDIO PHILIPPI



Spinazie-sinaasappelsmoothie

spinazie-sinaasappelsmoothie drankje (4 glaasjes)

75 g jonge spinazie + blaadjes om te garneren / handje (25 g) jonge boerenkool of cavolo nero / grof gesneden / 2 cm verse gember, geschild, in stukjes / 1 avocado, in stukjes / 10 g koriander / evt. ½ tl spirulina of chlorella (algenpoeder), natuurwinkel / 450 ml CoolBest premium orange

Doe alle ingrediënten in een hoge kom (inhoud minimaal 1 liter) en pureer met de staafmixer of in de blender tot een gladde mix.

Schenk de smoothie in glazen. Garneer met spinazieblad.

Bereiden ± 5 min.

wortel-mangosmoothie drankje (5-6 glazen)

150 ml (± 100 g) kokosyoghurt*, supermarkt en natuurwinkel / 3 dunne boswortels, geschild en geraspt / 1 rijpe geschilde handpeer, in stukken / 450 ml CoolBest mango dream / geraspte gedroogde kokos, voor erover

Doe alle ingrediënten in een hoge kom (inhoud minimaal 1 liter) en pureer met de staafmixer of in de blender tot een gladde mix.

Schenk de smoothie in glazen. Garneer met geraspte kokos.

* I.p.v. kokosyoghurt kun je ook gewone volle boerenyoghurt nemen. Met kokosyoghurt is de shake ook vegan.

Bereiden ± 5 min.

aardbei-bietensmoothie drankje (6 glazen)

1 frizure (bio)handappel* / 1 banaan, in stukjes / 150 g (diepvries) frambozen / 1 kleine rauwe biet, geschild, geraspt* / 400 ml CoolBest strawberry hill / 3 aardbeien, gehalveerd, als garnering

Snijd de appel in kwarten. Houd 1 kwart apart, snijd de rest in stukken. Snijd het achtergehouden kwart in dunne parten en houd apart.

Doe alle ingrediënten in een hoge kom (inhoud minimaal 1 liter) en pureer met de staafmixer of in de blender tot een gladde mix.

Schenk de smoothie in glazen en garneer met een appelpartje en een halve aardbei.

* Van een biologische appel kun je de schil eten.

Bereiden ± 5 min.



Wortel-mangosmoothie

WIST JE DAT...

- > Aan CoolBest sap nooit suiker is toegevoegd.
- > Uit onderzoek blijkt dat 100% fruitsap qua voedingswaarden vergelijkbaar is met versgeperst sap.



Aardbei-bietensmoothie

CoolBest premium orange, CoolBest mango dream en CoolBest strawberry hill vind je – altijd gekoeld – in het koelvak van de supermarkt. www.coolbest.nl

