

**SUPER
FOODIES**

22

**RECEPTEN MET
LUMINOUS**

BEAUTYSHAKE



22

RECEPTEN MET LUMINOUS BEAUTYSHAKE

INHOUD

DRINKS

	9
SIMPLE BEAUTY DRINKS	5
FRESH BEETROOT JUICE	7
FOREST FRUIT SMOOTHIE	9
CREAMY RASPBERRY SMOOTHIE	11
MORNING DETOX SMOOTHIE	13
POST WORKOUT SMOOTHIE	15
REFRESHING 'MILK'	17
LATTE	19

BREAKFAST & LUNCH

	21
CREAMY PEANUT BUTTER OVERNIGHT OATS	22
BERRYLICIOUS PROTEIN SMOOTHIE BOWL	24
PROTEIN PANCAKES	26
COURGETTE NOODLES WITH BEETROOT PESTO	28
BEETROOT HUMMUS	30
CREAMY TAHINI SALAD DRESSING	32

SWEETS & DESSERTS

	34
STRAWBERRY COCONUT ICECREAM	35
RASPBERRY MUFFINS	37
COCONUT LEMON SNACK BALLS	39
CHERRY & CHOCOLATE NO-BAKE BEAUTY SLICES	41
CHOCOLATE BEAUTY CUPS	43

1

DRINKS



VOOR
ÉÉN
PORTIE

SIMPLE BEAUTY DRINKS

INGREDIËNTEN

1 tl Luminouspoeder
kokoswater
appelsap
perensap
sinaasappelsap, versgeperst
rodebietensap

Optioneel

citroensap, naar smaak
limoensap, naar smaak

INSTRUCTIES

Je hebt geen blender nodig om deze verfrissende en supergezonde drankjes te maken die je huid laten stralen! Je kunt ze mengen met een lepel of, nog beter en sneller, schudden in een fles of een shaker. Voeg gewoon de vloeistof naar keuze en een theelepel Luminouspoeder toe aan een fles of shaker, sluit de dop of het deksel, schud krachtig gedurende ongeveer 10 seconden en het is klaar! Je kunt het meteen drinken of meenemen om van te genieten op werk of op school. Vergeet niet te schudden voor het openen.

De basisverhouding is 240 ml (1 cup) vloeistof voor 1 theelepel Luminouspoeder. Je kunt 240 ml (1 cup) van een van de vloeistoffen hierboven genoemd gebruiken, of probeer onze heerlijke combinaties:

- 1 Schud of meng 1 tl Luminouspoeder met 120 ml (½ cup) kokoswater, 120 ml (½ cup) appelsap en (optioneel) een scheutje vers limoensap.
- 2 Schud of meng 1 tl Luminouspoeder met 120 ml (½ cup) bietensap, 120 ml (½ cup) perensap en (optioneel) een scheutje vers citroensap.
- 3 Schud of meng 1 tl Luminouspoeder met 120 ml (½ cup) appelsap en 120 ml (½ cup) perensap.
- 4 Schud of meng 1 tl Luminouspoeder met 80 ml (⅓ cup) bietensap en 160 ml (⅔ cup) vers sinaasappelsap.

Mix of schud en
genieten maar!

Of probeer iets anders en maak je eigen heerlijke combinaties!



VOOR
ÉÉN
PORTIE

FRESH BEETROOT JUICE

INGREDIËNTEN

- 1 kleine/middelgrote rode biet,
geschild en grof gesneden
- 1 middelgrote appel, klokhuis
verwijderd, geschild en
grof gesneden
- 1 cm lang stuk verse gember,
geschild
- 1 el citroensap
- 1 tl Luminouspoeder
- 200 ml gefilterd water

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender. Mix gedurende 60 seconden op hoge snelheid.
- 2 Schenk het sap in een glas. Optioneel: je kunt het sap door een zeef gieten als je er zeker van wilt zijn dat er geen stukjes fruit of groente in terechtkomen. Serveer direct.

Geen juicer nodig



VOOR
ÉÉN
PORTIE

FOREST FRUIT SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

1 middelgrote, rijpe peer
(of 1 rijpe mango)
80 g (¾ cup) bevroren
bosvruchtenmix
1 el hennepzaden
1 handje babyspinazie
1 tl Luminouspoeder
120 ml (½ cup) kokosyoghurt
240 ml (1 cup)
vers sinaasappelsap

INSTRUCTIES

- 1** Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix gedurende 60-90 seconden op hoge snelheid,
tot het mengsel glad en romig is.
- 2** Schenk in een glas of een kan en serveer direct.

Natuurlijk rijk aan eiwitten,
zonder bananen



VOOR
ÉÉN
PORTIE

CREAMY RASPBERRY SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

½ middelgrote biet (60 gr),
rauw, geschild en
in stukken gesneden

80 g (¾ cup)
bevroren frambozen

½ avocado

1 medjool dadel

2 tl Luminouspoeder

Scheutje citroensap - optioneel,
maar zorgt voor een fris accent!

Klein stukje
verse gember, geschild -
optioneel, maar supergoed voor
je gezondheid!

300 ml (1¼ cup) kokoswater (of
gefilterd water of appelsap)

INSTRUCTIES

1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix 60 seconden op hoge snelheid. Indien gewenst kun je meer water toevoegen als je een dunnere consistentie wilt.

2 Schenk in een kan of een glas en genieten maar!



VOOR
ÉÉN
PORTIE

MORNING DETOX SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

1 selderijstengel

1 banaan

80 g (½ cup) blauwe bessen,
vers of bevroren

handje bladgroen naar keuze
(babyspinazie, veldsla,
waterkers, etc.)

1 el lijnzaad

grote scheut citroensap

1 of 2 tl Luminouspoeder

stuk verse gember
van 2 cm, geschild

250 ml (iets meer dan een cup)
gefilterd water

INSTRUCTIES

1 Doe alle ingrediënten in een blender.
Mix gedurende 60 seconden op hoge snelheid.

2 Schenk in een glas en geniet er meteen van.



VOOR
ÉÉN
PORTIE

POST WORKOUT SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

1 mangopartje (of 75 g/½ cup
bevroren mango)

6-8 aardbeien

1 tot 2 tl Luminouspoeder

20 g (2 el) vanille proteïnepoeder

1 el hennepzaden +
optioneel 1 tl voor topping

240 ml (1 cup) rijstmelk

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender. Mix gedurende 60 seconden op hoge snelheid, tot het mengsel glad en romig is.
- 2 Schenk in een glas en garneer optioneel met hennepzaden. Geniet ervan!



VOOR
ÉÉN
PORTIES

REFRESHING 'MILK'

INGREDIËNTEN

1 tl Luminouspoeder

240 ml (1 cup) koude havermelk
(of amandel-, kokos- of rijstmelk)

Optioneel

2 (¼ cup) ijsblokjes

INSTRUCTIES

- 1 De gemakkelijkste en snelste manier om perfect gladde koude melk te bereiden is door alle ingrediënten te schudden gedurende ongeveer 10-15 seconden. Je kunt dit doen in een shaker, in een fles of in een herbruikbare beker met een deksel. Je kunt ook een melkopschuimer of een kleine garde gebruiken om de ingrediënten te mengen. Geniet van je zachte en schuimende drankje!

Snel en eenvoudig



VOOR
ÉÉN
PORTIE

LATTE

INGREDIËNTEN

240 ml (1 cup)
plantaardige melk, ongezoet
(kies uit haver-, amandel-,
kokos- of hennepmelk)

1 tl Luminouspoeder

¼ tl gemberpoeder

¼ tl kaneel

½ tl bietenpoeder (optioneel)

1 tl kokosolie

INSTRUCTIES

- 1 Doe de plantaardige melk en kokosolie in een kleine sauspan en verwarm dit zonder te laten koken.
- 2 Schenk in een blender, voeg alle resterende ingrediënten toe en mix gedurende ongeveer 15 seconden totdat het geheel glad en schuimend is.
- 3 Schenk in een mok en drink warm.

Waarom nog een
cappuccino drinken
wanneer je een heerlijke,
rustgevende latte kunt
drinken die je ook nog
eens mooier maakt?

2

**BREAKFAST
& LUNCH**



VOOR
ÉÉN
PORTIE

CREAMY PEANUT BUTTER OVERNIGHT OATS

INGREDIËNTEN

60 g (½ cup) havermout
60 g (½ cup) bevroren frambozen
1 el pindakaas
1 volle tl Luminouspoeder
150 ml (½ cup en 2 el) plantaardige melk naar keuze
2 tl ahornsiroop
(of rauwe honing)

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een kan en meng goed met een lepel.
- 2 Zet voor een nacht in de koelkast (of minimaal 4 uur).
- 3 Haal uit de koelkast, roer goed door en genieten maar! Je kunt de overnight oats ook meenemen naar je werk of naar school.

Je kunt de overnight oats
ook meenemen naar je
werk of naar school.



VOOR
ÉÉN
PORTIE

BERRYLICIOUS PROTEIN SMOOTHIE BOWL

INGREDIËNTEN

100 g (1 cup) gemixte bevroren
frambozen en blauwe bessen

1 banaan

25 g (1 lepel) vanille
proteïnepoeder

1 tl Luminouspoeder

1 el chiazaden

200 ml (¾ cup) plantaardige
melk naar keuze, bijvoorbeeld
kokos of amandel (of
kokoswater)

TOPPINGS

verse frambozen en
blauwe bessen

schijfjes kiwi

hennepzaden

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten, behalve de toppings, in een blender en mix op hoge snelheid tot een gelijkmatige massa ontstaat.
- 2 Schenk in een kom, garneer met schijfjes kiwi, frambozen, bessen en hennepzaden. Serveer direct.



VOOR
VIER
PANNENKOEKEN

PROTEIN PANCAKES

INGREDIËNTEN

60 g (½ cup) havermout
1 rijpe banaan (of 1 ei)
15 g (1 volle el) vanille
proteïnepoeder
½ tl wijnsteenbakpoeder
1 tl Luminouspoeder
½ tl bietenpoeder (optioneel)
2 el kokosyoghurt
100 ml (iets minder dan een ½
cup) water
+1 tl kokosolie om te bakken

VOOR HET SERVEREN

1 el kokosyoghurt
verse bessen
cacaonibs
ahorn- of kokossiroop

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten (behalve kokosolie en toppings) in een blender en mix tot een gelijkmatige massa ontstaat.
- 2 Verwarm een theelepel kokosolie in een antiaanbakpan. Bak 4 pannenkoeken tot ze aan beide kanten goudbruin zijn.
- 3 Serveer met kokosyoghurt, verse bessen, cacaonibs en siroop.



VOOR
TWEE
PORTIES

COURGETTE NOODLES WITH BEETROOT PESTO

INGREDIËNTEN

1 grote of 2 kleine rode bieten
(200 gram), gekookt, geschild en
grof gesneden

50 g ($\frac{1}{3}$ cup) cashewnoten

3 el citroensap

3 el extra vierge olijfolie

1 teentje knoflook

10 basilicumblaadjes

$\frac{1}{4}$ tl zeezout
(of meer naar smaak)

2 tl Luminouspoeder

2 middelgrote courgettes
+ gehakte cashewnoten en
gesneden bieslook voor het
serveren

INSTRUCTIES

1 Doe alle ingrediënten (behalve de courgettes) in een hoge kom en meng met een (staaf)mixer tot een gelijkmatige massa ontstaat.

2 Bereid de courgettenoedels voor met behulp van een spiraalsnijder of een schilmesje. Je hoeft de courgettenoedels niet te koken. Meng ze met rodebietenpesto, doe ze in kommen en serveer met garnering van gehakte cashewnoten en gesneden bieslook. Geniet ervan!



VOOR
VIER
PORTIES

BEETROOT HUMMUS

INGREDIËNTEN

1 pot (250 g/1½ cup) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld, maar bewaar het kikkererwtenvocht uit de pot!

30 ml (2-3 el) kikkererwtewater

1 kleine rode biet (ca. 60-70 gram/½ cup), gekookt, geschild en in vieren gesneden

2 el tahini

sap van een halve citroen

1 teentje knoflook

2 tl Luminouspoeder

⅓ tl zeezout, of meer naar smaak

1 tl komijnpoeder

½ tl korianderpoeder

cayennepeper, naar smaak

VOOR HET SERVEREN

2-3 wortels, geschild en in reepjes gesneden
3 selderijstengels, in reepjes gesneden

handje verse koriander, gehakt

1 tl sesamzaden

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten voor de hummus in een keukenmachine en meng deze tot een gladde massa ontstaat, waarbij je meerdere malen langs de zijanten schraapt. Of gebruik een staafmixer.
- 2 Proef en voeg naar smaak peper en zout toe.
- 3 Schenk in een kleine kom, decoreer met gehakte koriander en sesamzaadjes. Serveer met groentesticks.

Zonder olie, met
groentesticks



VOOR
CIRCA **VIJF**
PORTIES

CREAMY TAHINI SALAD DRESSING

INGREDIËNTEN

60 ml (¼ cup) witte tahini
3 el versgeperst citroensap
1 el ahornsiroop (of rauwe
honing)
¼ tl zeezout (of naar smaak)
2 tl Luminouspoeder
3-6 el water

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten in een kleine mengkom en voeg eerst 3 el water toe. Roer tot het een gelijkmatig mengsel is.
- 2 Voeg meer water toe voor de gewenste dikte. De exacte hoeveelheid zal afhangen van de dikte van de tahini die je gebruikt en van je persoonlijke smaak. Proef en voeg meer zout toe indien gewenst.
- 3 Serveer bij koude of warme salades. Ook heerlijk met ovengebakken of gegrilde groenten.
- 4 Bewaar het restant van de dressing in een afgesloten pot in de koelkast voor maximaal 5 dagen. Als het te dik wordt, voeg dan net voor het serveren meer water toe.

3

SWEETS & DESSERTS



VOOR
DRIE
PORTIES

STRAWBERRY COCONUT ICE CREAM

INGREDIËNTEN

250 g (1½ cup) bevroren
aardbeien

125 ml (½ cup) volle
kokosmelk, uit blik

50 ml (3 el) ahornsiroop
(of rauwe honing), of meer naar
smaak

1 tl vanille-extract + verse
aardbeien voor de garnering

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten (behalve de verse aardbeien voor de topping) in een keukenmachine. Mix tot een gladde massa ontstaat.
- 2 Giet in een vriesbestendige bak en zet 40 minuten tot 1 uur in de vriezer.
- 3 Haal uit de vriezer en schep het ijs in bolletjes in ijsglazen. Decoreer met verse aardbeien. Serveer direct.



VOOR
ACHT
MUFFINS

RASPBERRY MUFFINS

INGREDIËNTEN

80 g (3 el) kokosbloesemuiker

3 el gesmolten kokosolie

120 ml (½ cup) sinaasappelsap

120 ml (½ cup) naturel
plantaardige yoghurt
(bv. kokosyoghurt)

110 g (1 cup) boekweitmeel

70 g (½ cup) amandelmeel

1 el Luminouspoeder

1 tl wijnsteenbakpoeder

snufje zeezout

circa 125 g (¾ cup)
bevroren frambozen

INSTRUCTIES

- 1 Doe kokosbloesemuiker, kokosolie, sinaasappelsap en yoghurt in een grote mengkom. Klop op.
- 2 Voeg boekweit- en amandelmeel, Luminouspoeder, bakpoeder en zout toe. Gebruik een lepel om te mengen tot het één geheel is. Mix niet te lang.
- 3 Voeg voorzichtig de bevroren frambozen toe.
- 4 De oven voorverwarmen tot 180 °C. Bereid 8 siliconen muffinvormen voor, of, bij gebruik van papieren vormpjes, vet ze licht in met olie om te voorkomen dat de muffins aan het papier blijven plakken. Verdeel het beslag over 8 muffinvormpjes en bak ze 21 minuten in de oven. Daarna laten afkoelen op een rooster.



VOOR
TIEN TOT TWAALF
BALLETJES

COCONUT LEMON SNACK BALLS

INGREDIËNTEN

80 g (1 cup) fijn geraspte kokos
(ongezoet) +
beetje extra om
de balletjes in te rollen

50 g (½ cup) amandelmeel

1 el Luminouspoeder

2 el citroensap

3 el ahornsiroop
(of rauwe honing)

3 el volle kokosmelk (haal het
romige gedeelte met een lepel
uit het blikje)

INSTRUCTIES

- 1 Doe alle ingrediënten in een kom en gebruik een lepel om goed te mengen. Het mengsel moet vochtig en zacht zijn, maar tevens gemakkelijk te bewerken zijn met je handen. Je kunt zelf de gewenste consistentie bepalen door een beetje meer amandelmeel of kokosmelk toe te voegen.
- 2 Rol het mengsel in hapklare balletjes, rol elke bal in de geraspte kokos en zet ze minimaal een uur in de koelkast.
- 3 Eet als snack of toetje. Bewaar tot 3 dagen in de koelkast.

Slechts 6 ingrediënten en
geen blender nodig



VOOR **NEGEN
TOT TWAALF**
PLAKJES
AFHANKELIJK
VAN DE GROOTTE

CHERRY AND CHOCOLATE NO-BAKE BEAUTY SLICES

INGREDIËNTEN

Chocoladelaag

100 g (1 cup) havermout

70 g (½ cup) amandelen

30 g (3 el) cacaonibs

80 g (½ cup) dadels

1 el onbewerkt cacaopoeder

3 el kokosolie
(hoeft niet gesmolten te zijn)

snufje zeezout

2-3 el koud water

Kersenlaag

200 g (1⅓ cup) cashewnoten, een nacht
geweekt in koud water of 1 uur in heet
water, vervolgens laten uitlekken

80 g (½ cup) bevroren kersen

Kokoscrème uit 1 blik volvette kokosmelk
(haal het romige gedeelte met een lepel
uit een gekoeld blikje)

sap van een halve citroen

50 ml (¼ cup) ahornsiroop

2 tl Luminouspoeder

2 el gesmolten kokosolie

INSTRUCTIES

- 1 Doe havermout, amandelen en cacaonibs in een keukenmachine. Vermaal tot het in zeer kleine stukjes is gebroken.
- 2 Voeg dadels, cacaopoeder, zout en kokosolie toe en mix opnieuw tot het goed gemengd is. Blijf mengen terwijl je langzaam koud water toevoegt, eetlepel voor eetlepel, tot het deeg plakkerig wordt.
- 3 Doe het bakpapier in een vierkante brownievorm en doe het deeg hierin. Druk het goed aan met je handen om een gelijke korst te maken. Zet in de vriezer terwijl je de kersenlaag maakt.
- 4 Doe de geweekte en uitgelekte cashewnoten, bevroren kersen, kokoscrème, limoensap, ahornsiroop en Luminouspoeder in een keukenmachine of blender. Mix tot een gelijkmatig mengsel ontstaat. Schraap meermaals langs de zijanten.
- 5 Voeg tijdens het mengen langzaam 2 eetlepels gesmolten kokosolie toe.
- 6 Schenk de kersenlaag over de chocoladelaag en zet weer voor 4 uur in de vriezer om hard te laten worden. Haal uit de vriezer 20-30 minuten voordat je het in plakken snijdt en serveert. Bewaar in de koelkast (maximaal 3 dagen) of in de vriezer (maximaal 3 weken).



VOOR
VIER
CUPJES

CHOCOLATE BEAUTY CUPS

INGREDIËNTEN

- 100 g pure chocolade
(ca. 70% cacao)
- 1 el kokosolie, ongeraffineerd
- kokoscrème uit 1 blikje volvette
kokosmelk, een nacht gekoeld.
- 1 el ahornsiroop
(of rauwe honing)
- 1 tl Luminouspoeder
- 1 tl zelfgemaakte bessensjam (of
in de winkel gekochte, gezonde
suikervrije jam)

INSTRUCTIES

- 1 Breek de chocolade in kleine stukjes en doe deze samen met een eetlepel kokosolie in een kom. Smelt het geheel door de kom op een pan met kokend water te plaatsen. Roer regelmatig.
- 2 Neem 4 siliconen muffinvormpjes en voeg een eetlepel gesmolten chocolade toe aan elke vorm. Beweeg de vormpjes in je handen, zodat de chocolade ook de zijkanten van de vormen bedekt. Plaats de vormpjes 10 minuten in de vriezer om ze hard te laten worden.
- 3 Voeg in de tussentijd de gekoelde kokoscrème samen met de ahornstroop toe aan een hoge kom. Gebruik een handmixer met een garde om de crème op te kloppen. Voeg aan het einde een theelepel Luminouspoeder en een theelepel bessensjam toe en meng tot het een gladde crème vormt.
- 4 Haal de vormpjes uit de vriezer. Doe ongeveer twee theelepels crème in het midden van elke vorm en giet er nog een eetlepel gesmolten chocolade over. Plaats opnieuw in de vriezer tot het hard wordt. Rechtstreeks uit de vriezer serveren of in de koelkast zetten vóór het serveren, afhankelijk van de gewenste consistentie van de crème (de cupjes zijn hard als ze geserveerd worden vanuit de vriezer, en zacht en romig als ze uit de koelkast worden geserveerd).

