



**SUPER
FOODIES**

OM DE DAG
VOL ENERGIE
TE STARTEN

GREEN JUICE

6 ONTBIJTRECEPTEN



VOOR
ÉÉN
PORTIE

GREEN JUICE COCONUT CHIA PUDDING

INGREDIËNTEN

120 ml ongezoete
kokosyoghurt, plus
2 el extra voor garneren

60 ml light kokosmelk

2 tl rauwe honing
(of een andere natuurlijke
zoetstof naar keuze)

1-2 tl Green Juice poeder

2 el chiazaad

2 el geraspte kokos

GARNEREN

een handvol verse bessen,
1 el ongezoete kokoschips

BEREIDING

- 1 Meng in een kom of pot de kokosyoghurt met de kokosmelk, de rauwe honing en het Green Juice poeder, tot het poeder is opgelost.
- 2 Voeg het chiazaad en de geraspte kokos toe en meng alles.
- 3 Plaats het in de koelkast en laat het minimaal een uur staan. Je kunt de pudding ook 's avonds bereiden en een nacht in de koelkast laten staan.
- 4 Serveer gegarneerd met de extra kokosyoghurt, plus verse bessen naar keuze en kokoschips.



VOOR
ÉÉN
PORTIE

CREAMY GREEN JUICE CHIA OATMEAL

INGREDIËNTEN

50 g havervlokken

1 eetlepel chiazaad

240 ml water

snufje zeezout

120 ml amandelmelk (of
gebruik een andere plant-
aardige melk naar keuze)

1 tl Green Juice poeder

1-2 theelepels natuurlijke
zoetstof naar keuze
(bijv. rauwe honing, dadel-
stroop of appelstroop)

GARNERING

¼ banaan (in plakjes
gesneden),
een kleine handvol
bosbessen,
1 theelepel kokoschips,
1 theelepel cacaonibs,
1 theelepel amandelboter

BEREIDING

- 1 Doe de havermout, chiazaad, water en zout in een steelpan. Breng aan de kook, draai dan het vuur laag en laat ongeveer 6-8 minuten, of tot bijna al het vocht is opgenomen, sudderen.
- 2 Giet de melk erbij en kook nog 5 minuten, of tot het mengsel de gewenste consistentie heeft (hoe langer je kookt, hoe dikker je havermout zal zijn).
- 3 Neem de pan van het vuur en meng er het Green Juice poeder door. Op dit punt kun je ook je zoetstof naar keuze (bijv. honing) erdoor mengen. Je kunt het ook achterwege laten en vlak voor het opdienen over de havermout sprenkelen.
- 4 Schep de gekookte havermout over in een kom, voeg de garnering toe en serveer.



VOOR
ÉÉN
PORTIE

GREEN JUICE PEAR AND GINGER SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

1 middelgrote Conference
peer (ongeveer 180 g),
waarvan het klokhuis ver-
wijderd is, maar die je niet
hoeft te schillen

Een stuk verse gember,
geschild van 1-2 cm

Handvol boerenkool
(ongeveer 20 g) - of gebruik
andere groene groente
naar keuze

1 el citroensap

1-2 tl Green Juice poeder

1 el chiazaad

240 ml ongezoete
amandelmelk

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een krachtige blender.
- 2 Meng alles op hoge snelheid tot een glad mengsel.
- 3 Schenk het in een glas en serveer.



VOOR
VIER
PORTIES

GREEN JUICE RAW GRANOLA

INGREDIËNTEN

75 g rauwe amandelen

50 g rauwe walnoten
(of gebruik cashewnoten of
havermout)

50 g ongezoete geraspte
kokos (of gebruik
kokoschips)

4 medjouldadels, ontpit

snufje zeezout

2 el Green Juice poeder

2 tl amandelboter

GARNERING

4 el kokosyoghurt,
1 kiwi (geschild en in
plakjes gesneden), een
handvol bessen naar keuze

BEREIDING

- 1 Doe de amandelen, walnoten, kokos en dadels in een keukenmachine. Pulseer het mengsel tot het in kleine stukjes gehakt is en goed gemengd.
- 2 Voeg het zeezout en het Green Juice poeder toe en pulseer het mengsel om het op te nemen.
- 3 Voeg de amandelboter toe en meng het kort, waarbij je zo nodig stopt om de zijanten van de keukenmachine af te schrapen. Je moet een kruimelige consistentie krijgen die gemakkelijk aan elkaar kleeft en kleine klontjes vormt. Als het te droog is, meng er dan een extra theelepel amandelboter door.
- 4 Serveer 3-4 eetlepels rauwe granola over kokosyoghurt, gegarneerd met kiwi en bessen. Doe de overgebleven granola over in een pot, sluit af met het deksel en bewaar tot 5 dagen in de koelkast.



VOOR
ÉÉN
PORTIE

GREEN JUICE ENERGY SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

(1 grote of 2 kleine porties)

½ avocado (60 g),
geschild en ontpit

120 g bevroren
mangobrokjes

Flinke handvol
(20 g) spinazieblaadjes

1-2 tl Green Juice poeder

360 ml amandelmelk
(of gebruik een deel
amandelmelk en een
deel water)

BEREIDING

- 1** Doe alle ingrediënten in een krachtige blender. Blend gedurende ongeveer 60 seconden tot het mengsel glad en romig is.
- 2** Schenk in een groot glas, een smoothiebeker of twee kleinere glazen en serveer.



VOOR
ÉÉN
PORTIE

GREEN JUICE SMOOTHIE BOWL

INGREDIËNTEN

80 g rauwe, ongeschilde courgette (ongeveer van een middelgrote courgette), fijngehakt

120ml water (of gebruik amandelmelk)

20g amandelboter (of gebruik een andere noten- of zadenboter)

1 flinke tl Green Juice poeder

1½ banaan (ongeveer 160 g), in stukjes bevroren

GARNERING

5-6 plakjes banaan,
1 el grof gehakte walnoten,
1 el cacaonibs

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een krachtige blender in de volgende volgorde: courgette en water onderin, gevolgd door de notenboter en Green Juice poeder, met de bevroren bananenstukjes helemaal bovenop.
- 2 Mix op hoge snelheid tot het glad en romig is. Gebruik zo nodig een stamper om de vruchten naar de messen te drukken.
- 3 Giet het in een kom, voeg de garnering toe en serveer.