

**SUPER  
FOODIES**



# IMMUNITY SUPPORT

5 SNELLE ONTBIJTRECEPTEN





# IMMUNITY SMOOTHIE MET AVOCADO, FRAMBOOS EN SINAASAPPEL

VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

## INGREDIËNTEN

80 g bevroren frambozen

¼ middelgrote avocado,  
geschild en ontpit (30 g)

2 tl (6 g) chiazaad

1 volle tl (6 g)  
Immunity Support

120 ml verse  
sinaasappelsap

120 ml amandel- of  
kokosmelk

## BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender.
- 2 Mix alles totdat het mengsel glad en romig is.
- 3 Giet het in een glas en serveer onmiddellijk.



# SINAASAPPEL IMMUNITY OVERNIGHT OATS

VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

## INGREDIËNTEN

55 g havermout

1 el (10 g) ongezoete  
geraspte kokos

1 of 2 tl (5-10 g)  
Immunity Support

1 Medjool-dadel, ontpit en  
fijngesneden

120 ml verse  
sinaasappelsap

120 ml ongezoete  
kokosyoghurt

1 el sinaasappelschil

## ALS TOPPING

handvol gesneden  
sinaasappel,

1 tl geraspte kokos

## BEREIDING

- 1** Doe 's avonds alle ingrediënten (behalve de toppings) in een afsluitbare pot. Meng alles goed, sluit de pot af met een deksel en laat het mengsel een nacht in de koelkast staan.
- 2** Voeg 's ochtends de toppings toe en geniet ervan!





VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

# IMMUNITY SMOOTHIE BOWL

## INGREDIËNTEN

1 geschilde en in stukken  
gesneden sinaasappel

1 middelgrote geschilde  
banaan

60 g bevroren mango

1 volle tl (6 g)  
Immunity Support

## TOPPINGS

halve banaan,  
1 el kokosvlokken,  
handvol frambozen,  
1 el grof gehakte  
amandelen,  
2 tl cacaonibs

## BEREIDING

- 1 Leg de stukjes sinaasappel op de bodem van een blender, gevolgd door de banaan, de bevroren mango en het Immunity-poeder.
- 2 Mix alles totdat het mengsel glad en romig is.
- 3 Giet het in een kom, voeg de toppings toe en serveer.





VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

# POWER BOWL MET YOGHURT EN ZADEN

## INGREDIËNTEN

240 ml ongezoete  
plantaardige yoghurt naar  
keuze

2 tl (10 g)  
Immunity Support

2 tl dadelsiroop  
(of een andere natuurlijke  
zoetstof naar keuze)

(optioneel) 1 tl vanillepasta

2 tl (8 g) chiazaad

1 el (10 g) hennepzaad

1 el (10 g)  
zonnebloempitten

Kleine handvol (20 g)  
rauwe amandelen

1 geschilde en in plakjes  
gesneden kiwi

2-3 aarbeien in vieren  
gesneden

Kleine handvol bosbessen

## BEREIDING

- 1** Meng de plantaardige yoghurt met het Immunity-poeder, de zoetstof en (optioneel) de vanillepasta.
- 2** Giet het mengsel in een kom en strooi er chiazaad, hennepzaad, zonnebloempitten, amandelen en vruchten overheen. Geniet ervan!



VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

# IMMUNITY SMOOTHIE MET YOGHURT EN SPINAZIE

## INGREDIËNTEN

70 g bevroren ananas

70 g verse of  
bevroren aardbeien

60 ml Griekse kokosyoghurt

1 el (10 g) hennepzaad

1 kleine handvol (20 g)  
babyspinazie

1 volle tl (6 g)  
Immunity Support

180 ml kokoswater

## BEREIDING

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