

# SMART SNACKS



HIGH FAT - HIGH PROTEIN - LOW CARBS

# Inhoud

CASHEW VANILLA PROTEIN SMOOTHIE	4
CACAO STRAWBERRY PROTEIN SMOOTHIE	6
COCONUT MANGO PROTEIN SMOOTHIE	8
BLUEBERRY VANILLA PROTEIN MUFFINS	10
CHICKPEA FLOUR PROTEIN PANCAKES	12
ALMOND BUTTER PROTEIN BROWNIES	14







SMOOTHIES & DRINKS

VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

# CASHEW VANILLA PROTEIN SMOOTHIE

## BEREIDING

### INGREDIËNTEN

80g (bevroren)  
bloemkoolrijst  
of bloemkoolroosjes  
1 scoop  
upgraded proteïn vanille  
1 el cashewboter  
240 ml ongezoete  
amandelmelk

- 1 Meng alle ingrediënten in de blender tot een romige smoothie.
- 2 Schenk er een glas in en geniet.



SWEETS

## VOOR ZES MUFFINS

### INGREDIËNTEN

65g boekweitmeel  
40g upgraded protein vanille  
25g amandelmeel  
1 tl (wijnsteen) bakpoeder  
120 ml ongezoete amandelmelk  
60 ml suikervrije appelmoes  
1 el vloeibare zoetstof naar keuze  
(ahornsiroop of keto-siroop)  
handvol bosbessen  
+ extra voor topping

# BLUEBERRY VANILLA PROTEIN MUFFINS

### BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180C en bekleed een muffinvorm met papieren cupcakevormpjes (of gebruik een siliconen muffin bakvorm).
- 2 Meng in een mengkom boekweitmeel, amandelmeel, upgraded protein en het bakpoeder.
- 3 Voeg amandelmelk, appelmoes en ahornsiroop toe en roer tot alles goed gemengd is, maar meng niet te veel.
- 4 Schep voorzichtig de bosbessen door het beslag.
- 5 Verdeel het beslag over 6 muffinvormpjes, ongeveer 2 eetlepels beslag per muffin. Verdeel daarna nog 2-3 bosbessen over het beslag (topping).
- 6 Bak de muffins in ongeveer 24 minuten gaar. Laat volledig afkoelen voordat je de muffins uit de vorm haalt.





SMOOTHIES & DRINKS

VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

# CACAO STRAWBERRY PROTEIN SMOOTHIE

## BEREIDING

### INGREDIËNTEN

- 90g (bevroren) aardbeien
- 1 el amandelpasta
- 1 scoop upgradet protein  
chocolade
- 1 tl rauwe cacao poeder
- 240 ml ongezoete  
amandelmelk

- 1 Meng alle ingrediënten in de blender tot een romige smoothie.
- 2 Schenk er een glas in en geniet.



SMOOTHIES & DRINKS

VOOR  
**ÉÉN**  
PORTIE

# COCONUT MANGO PROTEIN SMOOTHIE

## BEREIDING

### INGREDIËNTEN

120 ml kokosyoghurt  
90g (bevroren) mango  
1 el geraspte kokos  
1 scoop  
upgraded protein banaan  
180 ml ongezoete  
kokosmelk

- 1 Meng alle ingrediënten in de blender tot een romige smoothie.
- 2 Schenk er een glas in en geniet.





LUNCH & DINNER

VOOR  
ÉÉN  
PORTIE

# CHICKPEA FLOUR PROTEIN PANCAKES

## BEREIDING

### INGREDIËNTEN

50g kikkererwtenmeel

20g upgraded protein  
banaan

1 el (8g) kokosmeel

1/2 tl (wijnsteen) bakpoeder

20g kokosyoghurt

120 ml ongezoete  
amandel- of kokosmelk

1 el vloeibare zoetstof  
naar keuze (ahornsiroop  
of keto-siroop)

### (OPTIONEEL) VOOR TOPPING

notenpasta

bosbessen

geraspte kokos

- 1 Meng in een grote mengkom de droge ingrediënten: kikkererwtenmeel, upgraded protein, kokosmeel en bakpoeder.
- 2 Voeg de natte ingrediënten (yoghurt, melk en siroop) toe aan het droge mengsel. Meng goed en zet 5 minuten opzij om te rusten.
- 3 Verwarm een koekenpan en vet deze lichtjes in met wat kokosolie. Schep een eetlepel beslag per pancake in de koekenpan. Bak de pancakes – op middelhoog vuur – aan beide kanten bruin.
- 4 Serveer warm met notenpasta, bessen en geraspte kokos.





SWEETS

VOOR  
**NEGEN**  
BROWNIES

#### INGREDIËNTEN

2 el gemalen lijnzaad  
+ 6 el water

120 ml amandelpasta

120 ml ongezoete  
amandelmelk

3 el vloeibare zoetstof  
naar keuze (ahornsiroop  
of keto-siroop)

40g upgraded protein  
chocolade

25g cacao poeder

25g amandelmeel

½ tl zuiveringszout

50g pure chocolade druppels

#### BELANGRIJK

laat volledig afkoelen  
voordat je de brownie  
aansnijdt.

# ALMOND BUTTER PROTEIN BROWNIES

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180C en bekleed een vierkante brownie bakvorm van 18 cm met bakpapier.
- 2 Meng in een glas het gemalen lijnzaad met water en zet ongeveer 10 minuten opzij.
- 3 Klop in een grote mengkom de amandelpasta met amandelmelk, siroop en het geweekte lijnzaad.
- 4 Voeg upgraded protein, cacao poeder, amandelmeel en zuiveringszout toe. Meng goed.
- 5 Meng de chocoladedruppels door het beslag.
- 6 Schep het beslag in de bakvorm.
- 7 Bak in 20 minuten gaar.



nieuw!

# UPGRADED PROTEIN



NU VERKRIJGBAAR OP  
[SUPERFOODIES.NL](https://www.superfoodies.nl)