

voor het hele gezin

GROENER

EXCLUSIEF
PREVIEW EBOOK
MET 15 RECEPTEN
UIT BOEK
'GROENER'

88

PLANT-BASED
RECEPTEN

zo lekker dat je
vergeet dat ze
gezond zijn

HEALTHY BOWLS
BROOD & PANCAKES
TRAKTATIES

SMOOTHIES & JUICES
SOEPEN & CURRY'S
EN MEER...



SMOOTHIES & JUICES

VOOR
TWEE
PERSONEN

ROMIGE JUICE BLEND

BEREIDING

- 1 Mix alle ingrediënten in de blender tot een gladde en romige smoothie.

INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 1 golden delicious appel
- ¾ geschilde limoen
- 5 cm komkommer met schil
- 2 cm dikke ananasschijf
- 1 á 2 tl Green Juice
- 1 avocado
- 200 ml (kokos)water



KOFFIE VERVANGER

VOOR
EEN
PORTIE

SKINNY FRAPPU- GREENO

BEREIDING

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender en mix ongeveer 60 seconden op hoge snelheid.
- 2 Giet in een glas en geniet ervan.

INGREDIËNTEN

1 handje ijs
(kleine ijsblokjes
of geschaafd ijs)

180 ml kokosmelk
(of andere plantaardige
melk naar keuze)

1 tl Green Juicepoeder

OPTIONEEL

natuurlijke zoetstof naar
keuze, bijvoorbeeld rauwe
honing, ahornsiroop of een
paar druppels stevia

IJskoud
genieten!



SMOOTHIE BOWLS

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN DETOX SMOOTHIE BOWL

BEREIDING

- 1 Doe de ingrediënten in de blender en mix ze tot een gladde smoothie.
- 2 Schenk in een schaalje en serveer met een topping naar keuze.

INGREDIËNTEN

flinke hand spinazie,
andijvie of boerenkool

250g (bevoren)
ananasblokjes

stukje verse gember

1 avocado

sap van 1 citroen

2 el hennepzaad

2 tl Green Juice poeder

TOPPING NAAR KEUZE

bijvoorbeeld frambozen,
bosbessen en geraspte
kokos



PAP & PUDDING

VOOR
EEN
PORTIE

GREEN COCONUT CHIA PUDDING

BEREIDING

- 1** Doe 's avonds alle ingrediënten, behalve het verse fruit, in een pot of kom. Roer goed en plaats in de koelkast om een nachtje te laten weken.
- 2** Bedek de volgende ochtend de geweekte pudding met kiwi en frambozen. Geniet er meteen van of neem het mee als ontbijt of tussendoortje.

INGREDIËNTEN

- 2 el chiazaad
- 2 el rauwe (ongeroosterde) boekweitgrutten
- 1 medjouldadel, fijngemaakt (of 2-3 tl honing of ahornsiroop)
- 1 tl Green Juice
- 125 ml ongezoete amandelmelk
- 125 ml kokosyoghurt
- ½ tl vanille-extract
- 1 kiwi, geschild en in stukken gesneden
- handje bosbessen



BROOD & MUFFINS

VOOR
ACHT
PLAKKEN

INGREDIËNTEN

1 stronk broccoli
(of 1 schaal broccolirijst
à 400 gr)

125g amandelmeel

5 eieren

2 el Green Juice poeder

2 tl Provençaalse kruiden

snuf Keltisch zeezout

Die veggies
proef je niet
terug

VEGGIE BREAD

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C en leg een vel bakpapier op de bakplaat.
- 2 Snijd de broccolistronk (incl. de steel) in stukjes. Doe die in de keukenmachine en mix ze fijn tot je broccolirijst hebt.
- 3 Voeg het amandelmeel, eieren, Green Juice poeder, kruiden en zout toe. Meng goed.
- 4 Schep het beslag op de bakplaat met bakpapier en strijk het met een spatel tot een grote plak.
- 5 Bak het brood in ongeveer 25 min gaar, tot de bovenkant een mooi lichtbruin kleurtje heeft.
- 6 Even laten afkoelen voordat je het brood in stukken snijdt en opeet.



PANCAKES & WAFELS

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN ALMOND BUCKWHEAT PANCAKES

BEREIDING

INGREDIËNTEN
45g boekweitmeel
25g amandelmeel
1 tl bakpoeder
snufje zout
1-2 tl Green Juice poeder
180 ml plantaardige melk
(haver-, rijst-, kokos- of
amandelmelk)
1 el appelazijn
2 el ahornsiroop
1 tl vanille-extract
1 tl kokosolie

- 1 Meng in een kleine kom de melk met appelazijn en zet apart.
- 2 Meng in een grote mengkom de droge ingrediënten - boekweitmeel, amandelmeel, bakpoeder, zout en Green Juice poeder.
- 3 Voeg het melkmengsel, de ahornsiroop en het vanille-extract toe en mix het snel door om het goed te mengen.
- 4 Verwarm 1 theelepel kokosolie in een pan. Bak 6 pannenkoeken op middelhoog vuur, gebruik ongeveer 1,5 eetlepel beslag per pannenkoek. Ze moeten aan beide kanten lichtbruin zijn.
- 5 Serveer direct, met kokosyoghurt, frambozen, cacaonibs en amandelen. Besprenkel ze als je wilt nog met wat extra ahornsiroop.

Pancake
party time



SALADE

VOOR
TWEE
PERSONEN

SWEET POTATO LENTIL SALAD

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de zoete aardappel en snijd hem in kleine stukjes. Besprenkel met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper. Leg de stukjes op een bakplaat en bak ze 20 minuten.
- 2 Terwijl de zoete aardappel bakt, maak je de saladedressing. Meng de geweekte cashewnoten, het water, de teen knoflook, de Green Juice poeder, het citroensap, zout en verse dille. Je kunt een staafmixer of een keukenmachine met een klein bakje gebruiken.
- 3 Meng de salade, cherrytomaatjes, rode ui, linzen en geroosterde zoete aardappel in een kom. Serveer met de groene cashewnotendressing en eventueel wat verse dille.

INGREDIËNTEN

200g linzen (uit blik, gewassen en uitgelekt)
1 medium zoete aardappel
1 el olijfolie
½ tl paprikapoeder
zout en peper naar smaak
100g cherrytomaatjes, gehalveerd
2 flinke handen bladsla
½ rode ui, in blokjes

DRESSING

60g cashewnoten, gedurende 15 minuten in kokend water geweekt
120 ml gefilterd water
1 teen knoflook
2 tl Green Juice poeder
sap van een halve citroen
¼ tl zout
2 el verse dille, gehakt

Eiwitrijke salade



SOEP

VOOR
VIER À ZES
PERSONEN

BROCCOLI FENNEL SOUP

BEREIDING

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 cm verse gember, fijngesneden
- 2 – 4 tl Green Juice
- 1 tl kurkuma
- 1 tl korianderzaad
- 1 tl fenegriekzaad
- peper en zout naar smaak
- 1 zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 1 venkel, in stukken
- 1 stronk broccoli, in roosjes
- 1 blik kokosmelk
- 250 ml groentebouillon
- 1 el limoensap

TOPPING

- geraspte limoenschil
- verse peterselie
- zonnebloempitten

- 1 Verhit de kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit hierin de ui, knoflook en gember even aan.
- 2 Voeg het Green Juicepoeder, kurkuma, korianderzaad, fenegriekzaad, peper en zout toe en bak ze een minuutje mee. Voeg vervolgens de aardappel, venkel en broccoli toe en bak die ook een paar minuten mee.
- 3 Giet de kokosmelk en groentebouillon in de pan en breng ze aan de kook. Zet het vuur lager en laat de soep 20-25 minuten koken. Roer regelmatig door.
- 4 Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Doe ten slotte het limoensap erbij en meng het er goed doorheen.
- 5 Verdeel de soep over de kommen en garneer deze met limoenzest, verse peterselie en/of zonnebloempitten. Geniet!



CURRY

VOOR
VIËR À ZES
PERSONEN

INGREDIËNTEN

- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 – 4 tl Green Juice
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl kerriepoeder
- 2 el currypasta
- 2 winterpenen, in schijfjes
- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 1 gele paprika, in stukjes
- 175g quinoa
- 100g gele mungbonen
- 1 blik kokosmelk (400 ml)
- 200 ml groentebouillon
- 1 el citroensap
- 1 el tahin
- peper en zout naar smaak

TOPPING

- avocado
- amandelen
- zwart sesamzaad

QUINOA TURMERIC CURRY

BEREIDING

- 1 Verhit de kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur. Fruit hierin de ui en knoflook even aan.
- 2 Voeg het Green Juicepoeder, kurkuma, komijnpoeder, kerriepoeder en currypasta toe en bak ze een minuutje mee. Voeg vervolgens de winterpeen, bloemkool en gele paprika toe en bak die ook een paar minuten mee.
- 3 Doe de quinoa en mungbonen in de pan en mix deze met de groenten en kruiden.
- 4 Giet de kokosmelk en groentebouillon in de pan en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de curry 20-25 minuten koken. Roer regelmatig door. De quinoa neemt het vocht op. Als de curry daardoor te dik wordt, voeg dan extra groentebouillon toe.
- 5 Voeg de laatste 2 minuten de tahin en citroensap toe en meng ze goed door de curry. Haal de pan vervolgens van het vuur.
- 6 Verdeel de curry over diepe borden en garneer met avocado, amandelen en zwart sesamzaad. Eet smakelijk!

VOOR
ÉÉN À TWEE
PORTIES

**PIZZA**

85g droge quinoa
240 ml warm water
70g kikkererwtenmeel
1 el tapiocazetmeel
2 el hennepewitpoeder
2 tl Green Juice
½ tl zeezout
½ tl knoflookpoeder

PESTO

30g basilicumblaadjes
25g rucolablaadjes
120g kikkererwten,
gekookt of geblikt en
uitgelekt
4 el MCT-olie (of olijfolie)
1 el citroensap
2 el hennepzaad
1 tl Green Juice
½ tl zout, of naar smaak
½ tl knoflookpoeder
zwarte peper naar smaak

GREEN GODDES PIZZA

BEREIDING

- 1 Doe de quinoa de avond van tevoren in een kom met gefilterd water en laat deze een nachtje staan (mocht je dit zijn vergeten, dan kan je de quinoa op de dag zelf 2 uur laten wellen in heet water). Afspoelen en laten uitlekken.
- 2 Doe de gewelde quinoa en 240 ml warm water in een blender. Mix op hoge stand tot een gladde substantie. Je kunt de quinoa en het water ook in een mengbeker met een staafmixer mengen.
- 3 Doe het quinoamengsel in een kom, voeg hierbij het kikkererwtenmeel, het tapiocazetmeel, het eiwitpoeder, het Green Juicepoeder, het zout en het knoflookpoeder.
- 4 Meng het geheel goed. Je moet een mengsel hebben dat stevig is, maar wel gietbaar.
- 5 Verwarm de oven voor op 180 °C en leg bakpapier op een bakplaat. Vet het papier in met een klein beetje kokosolie. (Sla deze stap niet over, anders blijft de pizza plakken.)
- 8 Giet het mengsel op het ingevette bakpapier en gebruik een lepel om het gelijkmatig te verdelen tot de gewenste grootte is bereikt.
- 9 Bak de pizza 21 tot 24 minuten, of totdat hij lichtbruin wordt langs de randen.
- 10 Meng ondertussen alle ingrediënten voor de pesto in een blender. Doe er een of twee eetlepels water bij als het resultaat te dik is.
- 11 Beleg de pizza met pesto en je favoriete beleg, bijvoorbeeld gegrilde courgette, avocado, basilicum, rucola en pijnboompitten. Eet smakelijk!

TOPPING

flinke handvol rucolablaadjes
1 grote avocado (in plakjes)
1 middelgrote courgette (in
plakjes en gegrild)
blaadjes verse basilicum
pijnboompitten
chilivlokken



HARTIGE SNACKS & DIPS

VOOR
TWEE
PERSONEN

GREEN HUMMUS

BEREIDING

INGREDIËNTEN
1 pot kikkererwten à 350 gr
1 teentje knoflook
2 el tahin
4 el extra vierge olijfolie
3 el water
sap en rasp van ½ à
1 citroen, naar smaak
Keltisch zeezout
versgemalen peper
1 à 2 el Green Juice poeder
naar smaak

- 1 Pureer alle ingrediënten met de staafmixer of in de blender tot een gladde hummus.
- 2 Voeg meer olijfolie of water toe om deze dunner te maken.

Voeg groenten en kruiden
toe voor jouw eigen hummus
variatie



KOEKJES

VOOR
15 À 20
KOEKJES

INGREDIËNTEN

120g amandelmeel
100g glutenvrije bloem
80g tapiocameel
1 el Green Juice
½ tl baksoda
snufje zout
60 ml kokosolie, gesmolten
75g ahornsiroop

QUICK SHORTCAKES

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed de ovenplaat met bakpapier.
- 2 Doe amandelmeel, glutenvrije bloem, tapiocameel, Green Juicepoeder, baksoda en zout in een kom en mix ze goed.
- 3 Giet de kokosolie en ahornsiroop erbij en meng alles goed met je handen. Kneed het uiteindelijk tot een stevig deeg.
- 4 Verdeel wat bloem over een schoon werkblad en rol het deeg uit met een deegroller. Gebruik een uitdrukvormpje en haal zo 15-20 koekjes uit het deeg.
- 5 Leg de koekjes een voor een op de ovenplaat en plaats die in de oven. Bak de koekjes gedurende 10-12 minuten.
- 6 Haal de koekjes uit de oven en laat ze minimaal 15 minuten afkoelen. Bewaar ze in een luchtdichte trommel.



KIDS

VOOR TWAALF CUPCAKES

INGREDIËNTEN

- 100g broccoli (rauw)
- 2 eieren, op kamertemperatuur
- 125 ml extra vierge olijfolie
- 150g kokosbloesemsuiker
- 100g amandelmeel
- 3 el cacao-poeder
- 2 tl Green Juice
- 2 tl vanille-extract
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- snuf Keltisch zeezout

BROCCOLI CHOCO MUFFINS

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Hak de broccoli fijn in de keukenmachine.
- 3 Voeg de overige ingrediënten toe en mix tot een glad beslag.
- 4 Giet het beslag in 12 cupcakevormpjes en bak in ongeveer 20 minuten gaar.



EIWITRIJK

VOOR
ÉÉN
PORTIE

BLUEBERRY CHOCO SMOOTHIE BOWL

BEREIDING

INGREDIËNTEN

halve avocado, geschild
(of gebruik 1 kleine banaan
van ongeveer 100 g)

120g bevroren
blauwe bessen

2 el bruinerijstproteïne,
chocoladesmaak

1 tl Green Juice

(optioneel) 1 tl Daily Love
of rauwe cacao-poeder

120 ml amandel-
of kokosmelk

TOPPING

handvol verse
blauwe bessen

2 tl amandelboter

1 tl cacaonibs,

1 tl geraspte kokos

- 1 Doe alle ingrediënten in een mengbeker en meng ze met een staafmixer tot een glad geheel. Je kunt ook een blender gebruiken en een stamper om de ingrediënten naar de snijbladen te duwen. Voeg wat extra plantaardige melk toe als je een dunnere smoothie wilt.
- 2 Doe het geheel in een kom, voeg de toppings toe en serveer.

VOOR ZES PORTIES



DEEG

120g havermout
80g amandelen
50g kokosrasp
3 medjouldadels
snufje roze zout
1 el kokosolie
2-3 el koud water

VULLING

160g cashewnoten
(geweekt en uitgelekt)
120 ml volle kokosmelk
(uit blik)
80g ahornsiroop
sap van 2 limoenen
2 tl Green Juice poeder
1 el kokosolie

GREEN LIME PIE

BEREIDING

- 1 Laat de cashewnoten een nacht in koud water weken of (als je geen tijd hebt) 1 uur in warm water. Laat ze uitlekken in een zeef.
- 2 Doe de havermout, amandelen en kokosrasp in een keukenmachine en mix tot je een structuur van grove bloem hebt.
- 3 Voeg dadels, zout en kokosolie toe en mix opnieuw totdat alles goed gemengd is.
- 4 Voeg het water, constant mengend, lepel voor lepel toe totdat alle ingrediënten bij elkaar komen en een kleverig deeg vormen (stop op dit moment met het toevoegen van water).
- 5 Druk het deeg in een taartvorm van 18-21 cm, met opstaande randen. Plaats dit in de vriezer terwijl je de vulling voorbereidt.
- 6 Doe de geweekte en uitgelekte cashewnoten, kokosmelk, ahornsiroop en het limoensap in een blender en mix op hoge snelheid totdat het een romig geheel is.
- 7 Voeg de kokosolie en Green Juice poeder toe en meng opnieuw tot het goed is opgenomen.
- 8 Giet de vulling in de taartvorm en plaats deze minimaal 3 uur of een nacht in de vriezer. Haal de taart 20-30 minuten voor het opdienen uit de vriezer.

Frisse traktatie

5 REDENEN WAAROM JE DAGELIJKS GREEN JUICE ZOU MOETEN DRINKEN

1

Green Juice combineert de belangrijkste superfoods, groenten, fruit, kruiden en algen in één, zo krijg je per dag maar liefst 30 verschillende voedzame ingrediënten binnen, diversiteit is belangrijk voor je darmflora en algehele gezondheid

2

Green Juice vervangt meerdere supplementen en is o.a.:

- ✓ Jouw Multivitamine van echte voeding (hoge bron van o.a. magnesium, calcium, ijzer en vitamine B12)
- ✓ Jouw dagelijkse volledige dosering probiotica voor gezonde darmflora

3

Bespaar tijd en geld (voor losse supplementen zoals probiotica, diverse superfoods, algen (belangrijk om je lijf te helpen ontgiften)).

4

Green Juice activeert je natuurlijke energie in het lichaam en bevordert de energiestofwisseling.

5

ALS JE EEN WEEK GREEN JUICE DRINKT,
WEET JE ZEKER DAT JE EVENVEEL:



CALCIUM
BINNENKRIJGT ALS MET
300 GRAM BOERENKOOL*



VITAMINE C
BINNENKRIJGT ALS MET
399 GRAM BOERENKOOL



MAGNESIUM
BINNENKRIJGT ALS MET
267 GRAM SPINAZIE**

** spinazie is een van de meest magnesiumrijke groentesoorten
* boerenkool is een van de meest calciumrijke groentesoorten



KALIUM
BINNENKRIJGT ALS MET
344 GRAM SPINAZIE



KOPER
BINNENKRIJGT ALS MET
714 GRAM BROCCOLI



VOEDINGSVEZELS
BINNENKRIJGT ALS MET
DRIE AVOCADO'S