

A smiling woman with long brown hair, wearing a white short-sleeved shirt with a black floral pattern, is holding a white bowl filled with acai bowl topped with raspberries and chia seeds. In the foreground, there are three glass bottles of smoothies: a green one, a pink one, and an orange one. To the right, there is a glass jar of yellow juice with a blue and yellow striped straw. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

# Deliciously Ella Smoothies & Juices

# INHOUD

INHOUD

## INLEIDING 6

GEWICHT VAN FRUIT EN GROENTE 8

NOTENMELK EN NOTENPASTA'S 101 9

## SMOOTHIES 10

INLEIDING 12

NOTEN 14

FRUIT 20

GROEN 28

PITTIG 34

ZOET 40

## JUICES 44

INLEIDING 46

GROEN 48

GROENTEN 58

FRUIT 66

JUICE-SMOOTHIE-COMBI'S 72

SHOTS 76

REGISTER 78

# INLEIDING

---

Smoothies en juices horen bij mijn wekelijkse routine. Het is een fantastische manier om veel fruit en groenten binnen te krijgen, vooral als ik het druk heb. Het lijkt wel alsof mijn agenda elke week voller wordt en ik heb niet altijd tijd om de maaltijden te maken die ik zou willen. Daarom ben ik steeds op zoek naar makkelijke manieren om verschillende voedingsstoffen in mijn eetpatroon te verwerken. Met de blender en de juicer lukt dit al snel.

En hoe beter ik me voel, hoe productiever ik ben, heb ik gemerkt. In hectische tijden maak ik daarom elke ochtend iets uit dit boek om op gang te komen. Op die manier heb ik al drie of vier porties fruit en groente gehad voor mijn dag is begonnen en hoef ik me daar bij de rest van de maaltijden niet druk om te maken. Ook inspireert zo'n goed begin van de dag me om voor mezelf te zorgen, zelfs als ik moet rennen en vliegen.

## SMOOTHIES VERSUS JUICES

In de inleidingen van de hoofdstukken ga ik verder in op het verschil tussen beide, maar het belangrijkste is dat smoothies dikker en romiger zijn en ook de vezels van de ingrediënten bevatten, terwijl juices dun en

vloeibaar zijn en vrijwel zonder vruchtvlees. Dat betekent dat smoothies meer vullen, vooral als je er ook nog extra's als haver en amandelpasta in doet.

Smoothies drink ik daarom als complete maaltijd, meestal als ontbijt. Ze geven me net zo'n voldaan gevoel als iets wat je kunt eten, maar ze zijn vaak sneller klaar en makkelijker mee te nemen. Juices drink ik bij iets anders. Als ik bijvoorbeeld juice voor het ontbijt maak, eet ik er romige pap met banaan en notenpasta bij. Of chiapudding met kokosyoghurt en granola. Of ik maak een groot glas juice en zet dat op mijn bureau om de hele dag door van te drinken. Heerlijk verfrissend tussen de maaltijden door.

De trend is om dit soort drankjes helemaal van groente te maken, omdat je veel hoort over al het goede van groene juices. Maar wat mij betreft hoef je niet direct dol op hardcore groentejuices te zijn: het is normaal als je zo'n stok broccoli en koriander niet meteen lekker vindt. Ik hield eerst in elk geval niet van dranken zonder fruit en wilde er echt een zoet ingrediënt in (groene smoothies vond ik echt naar gras smaken). Geen zorgen dus als jij dat ook vindt. Ik was gewend om

bewerkte ontbijtgranen met heel veel suiker als ontbijt te eten en de overstap naar boerenkool en komkommer uit de blender was te groot. Ik deed er stukjes bevroren mango, ananas en veel notenpasta doorheen om eraan te wennen en bij mijn groentejuice deed ik appel tot mijn smaakpapillen begonnen te veranderen – maar dat duurde een tijdje.

Het is prima als je rustig begint met de smoothies en juices. Voor de meeste mensen is het denk ik een kwestie van langzaam opbouwen, zodat je aan de smaak kunt wennen. Ben je al bezig met volledig groene combinaties, maar geniet je er niet echt van omdat je ze te heftig vindt, doe dan een stap terug. Gun jezelf een iets zoetere variant, dat is beter dan jezelf kwellen met vloeibare boerenkool. Groene juices zijn geweldig, maar je kunt beter iets maken wat je echt lekker vindt – waar je je goed door voelt en waar je een gewoonte van wilt maken – dan wat je met tegenzin drinkt, terwijl je ondertussen van koekjes droomt. Onthoud dat je een gezondere levensstijl niet hoeft te overhaasten. Je moet ergens beginnen en het moet vooral leuk zijn, zodat je het

volhoudt. Het is niet de bedoeling dat je voortaan je neus moet dichtknijpen om je eten en drinken te kunnen doorslikken.

Houd dat bij dit boek in je achterhoofd en pas recepten gerust aan als dat voor jou beter werkt. Doe wat extra appel in je juice of dadels in je smoothie, als je maar van elke slok geniet. Zo is het mij gelukt om ze in mijn eetpatroon in te passen.

Er staat een mooie mix van recepten in dit boek, met al mijn favoriete juices en smoothies van de afgelopen jaren. Van helemaal groene, die ik nu heel lekker vind, tot verwenssmoothies met bevroren banaan, notenpasta en cacao, en heerlijk frisse combinaties. Ik hoop dat je ze net zo graag maakt als ik. Zodra je merkt hoe makkelijk het is, gaan ze vast ook bij jouw leven horen.

A glass of green juice and a glass with a green ring. The glass with the ring is in the foreground, and the glass with the juice is in the background. The text 'Ella x' is overlaid on the image.

Ella x



## CHOCOLADE- HAZELNOOT-MYLK

---

Als ik 's middags zoete trek krijg, is deze chocoladesmoothie een zalige traktatie. Ik maak hem vaak als opkikker zodra ik om een uur of vier een energiedip voel aankomen, en het is altijd weer genieten. De mix van hazelnotenmelk, cacao en sinaasappelschil is hemels.

### VOOR 1 PERSOON

½ glas koude hazelnotenmelk (200 ml)  
1 tl dadelsiroop  
1 rijpe banaan, gepeld en bevroren (100 g)  
½ tl sesamzaad  
1 tl cacao  
1 tl amandelpasta  
1 tl fijngeraspte schil van een sinaasappel  
zonder waslaag  
Klein snufje zout (echt heel weinig, anders  
is het niet lekker)

---

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot alles glad en romig is.

**TIP** Maak bevroren notenpastablokjes in een siliconen ijsblokjesvorm. Dan heb je handige kant-en-klare porties om je smoothie kouder, romiger en verkwikkender mee te maken.

# DIKKE SMOOTHIE MET AMANDELPASTA, HENNEP- ZAAD & BOSBESSEN

Dit vind ik een fantastisch ontbijt als ik heb gesport. Ik maak een grote kom vol en doe er allerlei toppings op voor extra smaak en textuur. De mix van amandelpasta, hennepzaad, banaan en avocado maakt het lekker dik en romig, de bosbessen zorgen voor een mooie kleur en de kaneel maakt de smaak af.

## VOOR 1 PERSOON

- ¼ avocado (40 g)
- 2 el amandelpasta
- 1 rijpe banaan, gepeld en bevroren (100 g)
- Kleine handvol bevroren bosbessen (ongeveer 20 g)
- 1 el gepeld hennepzaad
- ½ tl kaneel
- 2-3 el koude amandelmelk

Verwijder de schil en de pit van de avocado, doe alles in de blender en mix glad en romig. Misschien moet je de blender één of twee keer stoppen om het mengsel goed door te roeren, want doordat er weinig vloeistof in zit kunnen de ingrediënten samenklonteren.

**TIP** Er zijn allerlei soorten bevroren bessen te koop: handig om in huis te hebben voor je smoothies. Ze zijn meestal ook nog goedkoper.



