



Snel
en
verantwoord
in de
blender!



Vers van de pers

Ontbijtsmoothie met haver-mout en aardbeien

*Snel
en
verantwoord
in de
blender!*



5-10 minuten



Wat heb je nodig:

(2 personen)

- 150 ml karnemelk
- 2 eetlepels magere kwark
- 3 eetlepels havermout
- handjevol aardbeien
- 1 banaan

Hoe maak je het:

Simpeler dan dit wordt het niet: doe alle ingrediënten in de blender en mix alles tot een gladde massa. Schenk je smoothie in een mooi glas en serveer met een fleurig rietje.



Volg ons op social media



Snel
en
verantwoord
in de
blender!



Maak ongezond verantwoord
Skinny bananenpannenkoekjes





10-15 minuten



Wat heb je nodig:

(3 kleintjes)

- 1 banaan
- 2 eieren
- 1 theelepeltje kaneel
- olijfolie
- vers fruit en kwark

Hoe maak je het:

Meng de eieren met de banaan en het kaneel tot een beslag in de blender. Verwarm olijfolie in een kleine koekenpan en bak hierin je bananenpannenkoekjes. Garneer met jouw favoriete topping en ontbijt maar.



Volg ons op social media



*Snel
en
verantwoord
in de
blender!*



Razend snel aan tafel

Smoothiebowl met rood fruit



*Snel
en
verantwoord
in de
blender!*



5-10 minuten



Wat heb je nodig:

(1 personen)

- 150 ml melk (plantaardig)
- 150 gram yoghurt
- 125 gram rood fruit
(diepvries)
- 1/2 avocado

topping: handje rood fruit vers en
2 eetlepels muesli

Hoe maak je het:

Doe de melk, yoghurt, fruit en de avocado in de blender en mix het tot een gladde smoothie. Schenk je smoothie in een kom en doe alle toppings erop.



Volg ons op social media



*Snel
en
verantwoord
in de
blender!*



Van soep tot saus
Italiaanse pompoensoep



Snel
en
verantwoord
in de
blender!



45-50 minuten



Wat heb je nodig:

(2 personen)

- bakpapier
- olijfolie
- 250 gram pompoenblokjes
- 250 gram roma tomaten
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 500 milliliter groentebouillon
- peper en zout

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 200 graden en verdeel de pompoen, tomaten en ½ ui en knoflook over de bakplaat en besprenkel alles met olijfolie. Bestrooi het geheel met de Italiaanse kruiden en wat versgemalen peper en zout. Schuif de bakplaat in de oven en rooster de groenten in 30 minuten. Schep af en toe om.

Verhit een scheutje olijfolie in een soeppan en fruit ui en knoflook aan. Giet de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Voeg daarna de ovingroentes toe. Laat het geheel 15 minuten zachtjes koken. Pureer de soep in de blender en voeg eventueel nog wat peper toe.



Volg ons op social media

keuken 
specialisten.nl