

Smaakvolle sapjes

Examentijd? Sapjestijd! Ik ben vergeten hoe het ooit allemaal begon, maar het is duidelijk een zeer gewaardeerde traditie in ons huishouden.

Sapjes dus. Of smoothies. Of hoe je het ook wilt noemen. De vloeistof die in de loop van de namiddag door de vrouw des huizes wordt bereid. Waarna nog maar eens wordt vastgesteld dat er te veel is gemaakt en niet alleen de student, maar ook moeder en vader een vitaminenbad nemen.



Over het gezondheidsgehalte van smoothies is trouwens al [veel gezegd en geschreven](#). Maar laten we ook even denken aan de mentale component; pauze nemen, jezelf (laten) soigneren, bewust smaken en geuren opnemen, nieuwe combinaties proberen. Daarvoor alleen al zou je het doen.

(De oorspronkelijke titel van deze blog was “sapjes voor studenten”. Maar het zijn dus sapjes voor iedereen. Want iedereen is een sapjesmoment waard!)

Nog een aantal puntjes voor ik aan de eigenlijke recepten begin:

- Ik heb een geweldige Kenwood-met-blender in de keuken staan, maar de praktijk leert dat een staafmixer ook

zeer goed werkt. Wees wel lief voor je apparatuur; je mixer leeft aanzienlijk langer als je vloeistof bij je bevroren fruit giet en dan pas aan de slag gaat.

- Diepvriesfruit is ideaal voor sapjes. Iets te rijp fruit trouwens ook.
- Heel veel smoothie-recepten bevatten banaan. De mijne niet. Ik heb namelijk nogal wat issues met bananen. Een allergie, om er maar eentje te noemen. (Gek genoeg kan ik wel tegen gedroogde bananen en bananensnoep.) En met de geur heb ik het ook niet helemaal. Jawel, ik ben diegene die fruitpap maakte met gestrekte armen, om de banaan toch maar niet in de buurt te hebben. Ieder zijn afwijking, nietwaar? Bananen zorgen wel voor een lekker smeüige textuur. Maar die verkrijg je ook door yoghurt, avocado of havermout toe te voegen.
- De meeste van mijn recepten zijn geschikt voor amateur-smoothisten. Gevorderde gebruikers wil ik al een beetje op weg zetten richting de zogenaamd groene smoothies, die vooral groene groenten bevatten.
- Ik gebruik in mijn sapjes vaak plantaardige “melk”. Dat hoeft niet, maar is sowieso een leuke manier om kennis te maken met alternatieven. Heb je niks met chiazaad en lijnzaad? Dan laat je dat weg en kies je een ander ingrediënt.
- Tip: je kan smoothies vermommen als ijsje. Helemaal een verwen-momentje!



Recept 1: bluesy smoothie

Maak je met: 150 gram blauwe bessen, 150 ml (of meer) havermelk, agavesiroop, 1 eetlepel chiazaad.

Recept 2: pink smoothie

Maak je met: een halve rauwe rode biet, een handvol frambozen, sap van een halve citroen (of minder, als je het liever wat zoeter hebt), 200 ml gezoete amandelmelk.

Recept 3: groene smoothie

Maak je met: 100 gram spinazie, 1 appel, klein stukje gember, sap van 1 limoen, 1 theelepel lijnzaad. Afhankelijk van de dikte van je smoothie kan je nog een extra appel of water toevoegen.

Recept 4: tropische smoothie, niveau 1

Maak je met: 50 gram avocado, 50 gram mango, 50 gram ananas, 50 ml kokosmelk, 100 ml gezoete amandelmelk. Extra zoetstof is meestal niet nodig.



Recept 5: tropische smoothie, niveau 2

Maak je met: 150 gram mango, 100 gram ananas, 3 stengels paksoi, 100 ml ongezoete kokosmelk, 100 ml water.

Recept 6: toch-eentje-met-banaan smoothie

Maak je met: 1 rijpe banaan, 4 dadels (best vers, anders een tijdje laten weken, en al in stukjes gesneden), een beetje kaneel, 1 eetlepel lijnzaad, 250 ml rijstmelk. Eventueel bijsmaken met vloeibare honing.

Recept 7: appelmoes smoothie

Maak je met: 400 gram appelmoes, 2 eetlepels honing, 1 theelepel nootmuskaat (mag ook zonder), 2 theelepels kaneel (tenzij die al in je appelmoes zit), 200 ml appelsiensap.

Recept 8: smoothie met yoghurt

Maak je met: 150 gram ananas, 150 gram Griekse yoghurt, eventueel agavesiroop. Een blaadje munt als decoratie past perfect.

Recept 9: kerstsmoothie

Een smoothie met laagjes! Ik kwam hem vanochtend tegen op de website van Voedzaam & Snel en was er meteen verliefd op. Voor het recept verwijs ik jullie naar [hun website](#).

Hiermee moet het wel lukken om de examenperiode en/of donkere dagen door te komen. Niet? Heb jij nog leuke recepten? Post ze gerust hieronder, dan hebben de anderen er ook wat aan.