

Greens recepten

Ontdek heerlijke recepten met Kenzi Greens





Gefeliciteerd met je aankoop van de Kenzi Greens. Dat de keuze die je vandaag hebt gemaakt een bijdrage mag leveren aan een leven vol energie, gezondheid en geluk.

Je gaat het meeste halen uit het gebruik van de Kenzi Greens als je de tips uit de twee e-books die je hebt ontvangen, gaat toepassen. Dan krijgen alle nutriënten die je dagelijks via de Kenzi Greens binnenkrijgt de kans om hun werk zo grondig mogelijk te doen. Want één van de belangrijkste lessen die ik je heb willen meegeven luidt: "Je bent niet wat je eet, maar wat je opneemt."

Als je dus deze e-books nog niet hebt gelezen, doe het dan eerst voordat je met de bonusrecepten uit dit e-book aan de slag gaat.

Er zijn genoeg mensen die de Kenzi Greens 's ochtends met een glaasje water of sinaasappelsap bij hun ontbijt nemen. Maar het is sowieso leuk om af en toe wat te variëren en meerdere recepten achter de hand te hebben waarin de Kenzi Greens perfect hun plaatsje kunnen hebben.

A vibrant green smoothie is being poured from a blender into a clear glass. The smoothie has a thick, creamy texture with visible green specks. In the background, a whole green apple and a bunch of yellow bananas are visible on a white surface. The scene is brightly lit, creating a fresh and healthy atmosphere.

In dit e-book krijg je dan ook 7 bonus recepten voor het maken van een green smoothie. Deze recepten zijn al wat meer uitgebreid dan die uit het e-book dat je hebt gekregen over het blenden. Zo kan je zien wat de mogelijkheden zijn om je green smoothie te verrijken en nog lekkerder te maken.

Tot slot krijg je nog eens 5 extra recepten waarin je de Kenzi Greens ook kan gebruiken, gaande van guacamole tot hummus, en van gazpacho tot groene pesto.

Ik hoop dat je ervan geniet en dat je zintuigen, maar vooral ook je smaakpapillen in overdrive gaan eens je ze gaat verwennen met al het lekkers dat je in dit e-book vindt!

Manon

01 Green Tropical Smoothie

Ingrediënten

- 200 ml amandelmelk
- 1 banaan
- 100 gr. mango
(vers of diepgevroren stukjes)
- 100 gr. boerenkool (of spinazie)
- 2 el hennepzaad
- 1 schepje Kenzi Greens
- snuifje zout

Instructies

Doe de amandelmelk in de blender

Voeg de rest van de ingrediënten bij tot je een gladde smoothie krijgt.



02 Magical Mint Smoothie

Ingrediënten

- 250 ml amandelmelk
- ½ avocado
- 100 gr. spinazie
- 100 gr. mango
(vers of diepgevroren stukjes)
- 1 banaan
- 2 Medjool dadels
- 1 schepje Kenzi Greens
- min. 10 blaadjes verse munt
- 1 el. rauwe cacao

Instructies

Start met de amandelmelk en voeg eerst de spinazie en munt toe en blend beide ingrediënten.

Voeg vervolgens de andere ingrediënten toe, en blend 1 tot max. 2 minuten tot je een mooie, romige smoothie hebt.



03 Green Galore Smoothie

Ingrediënten

- 250 ml amandelmelk
- 175 gr boerenkool
- 1 banaan
- 100 gram ananas (diepgevroren of vers)
- 1 schepje Kenzi Greens
- 1 snufje kaneel
- 3 gram gember

Instructies

Doe de boerenkool, ananas, banaan, amandelmelk, de Kenzi Greens, kaneel en een gedeelte van de gember in een blender.

Blend gedurende max. 1 tot 2 minuten, net lang genoeg tot je een romige consistentie krijgt.

Gember kan al snel overheersen in smaak dus voeg niet alle gember tegelijk toe maar beetje bij beetje en controleer of de smaak voor jou nog OK is.



04 Green Nutty Frutti Smoothie

Ingrediënten

- 250 ml kokoswater
- 1 grote rijpe peer
- 1 banaan
- lof van 1 bussel wortelen
- 100 gram warmoes (of spinazie)
- 40 gram walnoten
- 1 eetlepel hennepzaad
- 5 ijsblokjes

Instructies

Doe eerst het kokoswater in de blender en begin met de warmoes (of spinazie) en het wortellof te blenden.

Voeg daarna het fruit, de walnoten, het hennepzaad, de Kenzi Greens en de ijsblokjes toe tot je een lekkere frisse, romige smoothie hebt.

Warmoes heeft een vrij neutrale smaak, en proeft een beetje als spinazie. De stengels zijn niet echt bitter en de smaak houdt het midden tussen rode biet en rabarber.



05 Green Creamy Smoothie

Ingrediënten

- 250 ml kokoswater of water
- ½ avocado
- ½ courgette (in blokjes gesneden)
- 100 gram spinazie
- 1 banaan
- ½ mango
- 1 eetlepel lijnzaad

Instructies

Doe eerst het kokoswater of het water in de blender en begin met de courgette, de avocado en spinazie te blenden.

Voeg daarna de mango, banaan, de Kenzi Greens en het lijnzaad toe tot je een lekkere frisse, romige smoothie hebt.

Voeg eventueel extra water toe als de smoothie te dik is.



06 Green Godzilla Smoothie

Ingrediënten

- 250 ml water
- 100 gr snijbiet (ontnerfd)
- 100 gr spinazie
- 1 banaan
- 1 kiwi
- 1 schepje Kenzi Greens
- 2 eetlepels pindakaas
- 1 eetlepel chiazaad

Instructies

Doe eerst het water in de blender en begin met de snijbiet en spinazie te blenden.

Voeg daarna de kiwi, banaan, de Kenzi Greens, pindakaas en het chiazaad toe tot je een lekkere frisse, romige smoothie hebt.



07 Green Funky Walnut Smoothie

Ingrediënten

- 250 ml kokoswater of water
- 40 gram walnoten
- 2 eetlepels rauwe cacao
- 1 banaan (diepgevroren)
- 200 gram boerenkool (of palmkool)
- 1 grote halve appel
- 1 eetlepel chiazaad, hennepzaad of lijnzaad
- 1 schepje Kenzi Greens
- 1 snuifje zout

Instructies

Start met het blenden van de koolbaderen in het water.

Voeg daarna het fruit en de andere ingrediënten toe.

Vergeet zeker niet het zout toe te voegen, omdat dit de bitterheid van de boerenkool wegneemt.





08 Guacamole

Guacamole wordt traditioneel gemaakt met avocado, limoensap, een jalapeño peper, zout, ui en koriander. Maar er zijn waarschijnlijk weinig recepten waarmee je zo kan freestylen als guacamole. Zo heb ik ook al gezien dat mensen zelfs mayonaise en yoghurt gebruiken in hun guacamole en je kan bijvoorbeeld ook citroensap in plaats van limoensap gebruiken.

Het recept dat je hieronder vindt, is een goede aanzet om een lekkere guacamole te maken. Achteraf kan je naar hartenlust experimenteren en zelf ingrediënten vervangen, weglaten of toevoegen.

Instructies

Doe de avocado's, koriander, de jalapeño peper, de ui en het zout in een grote kom.

Ga met een vork door de inhoud van de kom en begin alles te pletten en mengen. Je kan ook een mixer of keukenrobot gebruiken maar dan krijg je een hele gladde guacamole. Als de guacamole voor jou de perfecte consistentie heeft, kan je controleren of de smaak goed is voor jou.

Desgewenst kan je in plaats van een jalapeño peper ook Tabasco-saus gebruiken. Een scheutje Worcester-saus kan ook een enorme verrijking geven voor de smaak.

Voeg eventueel nog zout toe en garneer met koriander om de guacamole helemaal af te werken.

Ingrediënten

- 2 rijpe avocado's , ontpit
- sap van 1 citroen
- enkele blaadjes koriander (fijnggehakt)
- kleine halve rode ui (fijn gesneden)
- grof zeezout
- jalapeño peper (of Tabasco saus)
- 1 schep Kenzi Greens

09 Groene Pesto

Ingrediënten

- 20 gram pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- 25 gram basilicumblaadjes
- 35 gram Parmezaanse kaas, geraspt
- 60 ml olijfolie
- 1 schepje Kenzi Greens

Instructies

Voor het behoud van de enzymen is het beter dat je de pijnboompitten niet roostert, maar de smaak van de pitten is dan wel niet hetzelfde. Als je ervoor kiest om ze te roosteren, kan je ze best zonder olie in een pan op een niet te heet vuur verwarmen. Vanaf het moment dat de pitten beginnen te verkleuren, haal je de pan van het vuur.

Hak vervolgens de knoflook fijn en doe deze samen met de basilicumblaadjes, de al dan niet geroosterde pijnboompitten en het zout in een vijzel of hakmolentje en maal de ingrediënten fijn tot je een gladde consistentie krijgt. Voeg daarna de Parmezaanse kaas toe en wrijf deze er kort doorheen. Voeg vervolgens de Kenzi Greens en de olijfolie toe en meng tot je een smeugige pesto krijgt.

TIP: Zelfgemaakte groene pesto kan je prima bewaren in de koelkast. Doe hem in een klein potje en giet er een klein scheutje olijfolie over. Zo blijft die gegarandeerd goed smeugig.





10 Zucchini Noedels

Zucchini Noedels of 'Zoodles' zoals men ze wel eens noemt in het Engels zijn een goed alternatief voor pastaliefhebbers die koolhydraatarm willen eten. Ze lijken van smaak niet echt op pasta maar ze absorberen de smaak van de saus en andere ingrediënten waarmee je ze mengt. Je kan ze dus combineren met je favoriete pasta saus, (vegetarische) gehaktballen, of het gewoon eenvoudig houden, met wat knoflook en gemalen kaas, net zoals in ons favoriet Zoodle recept.

Instructies

Gebruik een spiraalsnijder om de courgette spaghetti te maken. Let erop dat je geen te dikke courgettes neemt die niet in de spiraalsnijder passen.

Breng een grote pan op temperatuur op een halfzacht vuurtje. Laat wat olie of boter erin smelten en voeg er vervolgens de knoflook aan toe.

Laat de knoflook gedurende 1-2 minuten sudderen in de pan.

Voeg daarna de spiralen toe met de gemalen Parmezaanse kaas, het zout en de peper. Laat alles max. 1-2 minuten op het vuur staan tot de Zoodles beetgaar zijn.

Neem de pan van het vuur en dien gelijk op en strooi de Kenzi Greens erover zoals een topping.

Ingrediënten

- 2 grote of 3 kleine courgettes
- 2 eetlepels boter of kokosolie
- 2 grote tenen knoflook
- zout en peper naar smaak
- 50 gr Parmezaanse kaas
- 1 schep Kenzi Greens

TIP: Let op dat je Zucchini Noedels niet te waterig worden. Dat kan je vermijden door de courgette spiralen in een keukendoekje te deppen na het snijden. Zo komt er geen overtollig vocht in de pan terecht.

11 Groene Hummus

Hummus is heerlijk als broodbeleg of bij een pitabroodje maar ook als dipsaus doet dit recept het voortreffelijk.

Ingrediënten

- 450 gram kikkererwten
- 60 gram spinazie
- 2 el. Tahin
- 1 el. knoflook (geperst)
- 2 el. citroensap
- 2 el. bieslook (vers of gedroogd)
- ¼ tl. grof zeezout
- 1 schep Kenzi Greens

Instructies

Was de kikkererwten en laat ze even uitlekken.

Doe alles in een blender of keukenrobot en meng alles door elkaar tot je een gladde hummus krijgt.





12 Groene Gazpacho

Instructies

Verwijder de uiteinden van de komkommer en snijd ze overlangs in tweeën. Verwijder de zaden uit de komkommer en snijd hem dan in stukjes. Doe hetzelfde met de groene peper en snijd de ui in zo klein mogelijke stukjes.

Doe de komkommer, de paprika, ui en de (geperste) knoflook in een blender of keukenrobot. Mix alles tot je een mooie gladde consistentie krijgt.

Doe vervolgens de koriander en de peterselie mee in je blender of keukenrobot, tezamen met de olijfolie en de avocado. Pureer tot alles glad is.

Voeg dan het water toe, het citroensap en het zout toe. Pureer tot je de textuur van een soep krijgt.

Proef de soep en voeg desgewenst nog zout of citroensap toe.

Garneer met een paar blaadjes basilicum en voeg eventueel wat kokosroom toe.

Ingrediënten

- 2 komkommers
- 1 ui
- 1 groene paprika
- 1 avocado
- 2 teentjes knoflook
- 15 gram fijngehakte peterselie
- 15 gram verse koriander
- 2 el olijfolie
- 1 tl grof zeezout
- 1 el citroensap
- 250 ml water



SPIRUELLA.NL
RAW & NATUURVOEDING