

GLAASJE GEZOND

lekkerste sapjes & smoothies

Het fijne van een smoothie is dat je in één keer een flinke portie fruit
groente binnenkrijgt. De superfoods erin geven extra energie. De smakelijkste
recepten uit het nieuwe boek van Saskia Roeda: *Vegan Delight*.

Receptuur: Saskia Roeda. Productie: Fleur Sprank





direct of bewaard
in een goed staps

EXTRA ENERGIE

Hennepzaad be-
kwaliteit eiwit de
swetten. Daard
neembaar door
het een energe
noctachtige sm
ook heerlijk in i

TUSSEN ROTZIJ

De kleine roos
eeuwenlang in
bekendstaan i
op de gezond
kruising tusse
Lekker in yog

Pink Panth

Smoothie va
aardbeien en
Voor 2 pers

- 150 g aan
- 150 g bot
- 65 g henn
- 300 ml w
- 1 banaar
- 1 tl vanië
- 1 handv

Was de al
Meng het
(hoeft niet
aardbeien
zonder se
goijbesse
Mix eerst
na een m
Serveer
4 g ewitt
en 15 g

> ANTI
Gembi
en eer
de gri
juist te
het lic
verwe

>> V
Spir
en m
amir
snel

FRUIT EN GROENTE om te drinken



Sweet green

2 sinaasappels • 1 dikke plak ananas, in stukjes
• 1 handvol spinazie
• ½ komkommer • 4 roosjes broccoli • stukje geschilde gemberwortel van 1 cm

Green valley

2 grote peren • 4 stengels bleekselderij, in stukjes • ½ citroen
• ¼ komkommer
• 1 takje peterselie
• 1 tl spirulina

Mojito

2 appels • 1 limoen
• 2 dikke plakken ananas, in stukjes • 2 stengels bleekselderij, in stukjes • 2 handvol spinazie



veel gezond

Bellini

- 1 perzik
- 1 gedroogd
- 1 handvo
- kiemen
- 1

BEINGEND

Ananas zit
De vrucht i
ontstekings
en werkt b

Piña Cola

- 200 ml kok
- ananas (uit
- gesneden
- 1 el gera

VITAMINES

Spinazie b
stoffen, zo
de bloedd
het rijk aar

Green Dr

- ¼ komkon
- 1 handvo
- 1 kiwi, g
- kokosmelk

VEZELRIJK

Lijnzaad is
onverzadig
voor het c

Summert

- 200 ml ko
- 1 appel
- stukje gen
- geschild
-

SUPERFOOD

Hennep

Voor drie
hennepza
voeg 1 tl v
paar drup
snufje zout
te worden
in de slow
hennepm
drie dagen

Smoothie

- 200 ml he
- ½ papaj
- 1 el gera



WINNEN!

In dit boek staan heerlijke recepten voor alle maaltijden van de dag, plus veel handige tips. En Libelle mag vijf exemplaren weggeven! Kans maken? Mail naar **redactie@libelle.nl** o.v.v. **'Vegan Delight'**.
Vegan Delight, Saskia Roeda
€ 19,95 (Fontaine Uitgevers).

