

# INHOUD

Inleiding	6	Biet en cacao	36
Notendrinks	7	Aardse ananas	38
Superpoeders	8	Blauwebes-lijnzaad	40
Zo maak je zelf melkschuim	10	Bosvruchten-baobab	42
		Gewoon groen	44
		Superboerenkool	46
Notendrinks met sap	12		
Kruidige appel	14	Ijsdrankjes	48
Zoete aardappel	16	Dadel	50
Kurkuma-kokos	18	Aardbei en lijnzaad	52
Kurkumakick	20	Citruskick	54
Honing-citroen	22	Spinazie en appel	56
Granaatappel	24	Cacao-kaneel	58
Gojibes	26	Mango-ananas	60
Koffie-maca	28	Koffie en haverhout	62
Groene banaan	30	Amandel-cacao	64
Koffie-amandel	32	Cashewroom	66
Verwarmende mango	34		



Banaan  
Vanille-maca  
Roze wolk  
Cranberry-kefir  
Ahorn-koffie  
Kardemom en roos

## Heilzame drankjes

Psychedelisch  
Magic mushroom  
Kruidige cacao  
Kamille-kokos  
Lavendel-amandel  
Maca-ahorn  
Kokoskarma  
Kurkumacadeautje  
Zee van kokos  
Bietjes  
Chocolade en rozen  
Gemberinja  
Kaneelkanjer  
Hazelnotenhalo  
Para-pluutje  
Chagamix

68	Theedrankjes	114
70	Earl grey en rozen	116
72	Anijs-vanille	118
74	Moerbei	120
76	Groene ashwa	122
78	Matcha plus	124
	Honing-saffraan	126
80	Venkel en granaatappel	128
82	Rozemarijn-cacao	130
84	Kruidig kopje	132
86	Koriander-sinaasappel	134
88	Gerst en gember	136
90	Frisse jeneverbes	138
92	Rode klaver	140
94	Munt en matcha	142
96	Zoethout	144
98	Kamille	146
100	Groene kokos	148
102	Chai-ahorn	150
104	Vanille-kurkuma	152
106	Earl grey en koffie	154
108	Hibiscus en munt	156
110		
112	Register	158



# KURKUMAKICK\*

*Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten*



## INGREDIËNTEN

1 sinaasappel, geschild • 1 cm verse gember, geschild • ½ theelepel kurkuma  
1 theelepel honing • snufje cayennepeper • rijstdrink, om aan te vullen

Cayennepeper is goed voor de spijsvertering en geeft je metabolisme een boost.

⓪ *Ontstekingsremmend*   Ⓥ *Rijk aan vitaminen*   Ⓑ *Goed voor het bloed*



Doe de sinaasappel en gember in de sapcentrifuge en schenk het sap in een kan. Roer de kurkuma, honing en cayennepeper erdoor. Vul met rijstdrink aan tot 300 ml.

# AHORN-KOFFIE

*Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten*



## INGREDIËNTEN

250 ml amandeldrink • 1 shot espresso of 1 theelepel oploskoffie  
1 eetlepel ahornsiroop

Koffie zit vol antioxidanten en die geven je humeur een boost.

Ⓢ *Goed voor de stofwisseling* Ⓜ *Rijk aan mineralen* Ⓜ *Goed voor je hersenen*



Doe alle ingrediënten met een handvol ijsblokjes in een blender en pureer tot een gladde drank.

# ZEE VAN KOKOS

*Voor: 1 persoon – Bereiding: 5 minuten – Kooktijd: 7 minuten*



## INGREDIËNTEN

150 ml kokosmelk • 1 theelepel matchapoeder  
1 theelepel kokosbloesemuiker • snufje spirulina

Matchapoeder geeft je stofwisseling een flinke boost bij het verbranden van calorieën.

**H** *Goed voor de huid*   **H** *Goed voor het humeur*   **S** *Goed voor de spijsvertering*



Breng alle ingrediënten langzaam aan de kook in een pannetje met 150 ml water. Laat 2 minuten zacht koken, roer, schenk in een glas en serveer.



# HIBISCUS EN MUNT

*Voor: 1 persoon – Trekken: 5 minuten*



## INGREDIËNTEN

1 eetlepel hibiscustheeblaadjes • 2 takjes munt • 1 theelepel honing  
scheutje kokosmelk

Hibiscusthee kan je lichaamstemperatuur verlagen en helpt bij de behandeling van een hoge bloeddruk.

Ⓢ *Goed voor de stofwisseling* | Ⓛ *Boost voor het immuunsysteem*

Ⓢ *Goed voor de spijsvertering*



Doe de hibiscus en munt in een hittebestendige kan, schenk er 250 ml heet water over en laat 5 minuten trekken. Schenk door een zeeffe in een glas en roer de honing en kokosmelk erdoor.