



# Little Green Kitchen

Lekkere vegetarische recepten voor het hele gezin

DAVID FRENKIEL & LUISE VINDAHL



**BECHT**  
Haarlem



## Inhoud

---

Inleiding	8
Doordeweekse maaltijden	26
Feestjes	78
Lunchtrommelfavorieten	112
Snacks en drankjes	134
Sauzen en specials	156
Toetjes	174
Register	198
Over de auteurs	204
Bedankt	206

## HOE JE JE GEZIN MEER GROENTES KUNT GEVEN

Zou het niet fantastisch zijn als er een pil bestond waarvan kinderen al hun groentes gingen eten, waarvan ze hun bordje netjes zouden wegzetten na het eten, waarvan ze hun ouders nooit meer wakker maakten 's morgens en alleen op zaterdagen om ijs en koekjes vroegen? Wat zou ons leven ineens eenvoudig zijn. Zo'n pil is er helaas nog niet, maar wat we wél hebben, is deze lijst. Op deze en de volgende pagina's hebben we al onze gedachten, tips en trucjes bij elkaar gezet over hoe je je kleintjes (en groteren) nieuwe smaken kunt laten proberen en meer groentes kunt laten eten.

### 1. BEGIN JONG

Dit is natuurlijk niet relevant als je kinderen al wat ouder zijn, maar als je een baby hebt, geef hem of haar dan echt, goed eten (zodra hij of zij oud genoeg is voor vaste maaltijden). Concentreer je op verschillende groentes en volkorenproducten (gekookt en gepureerd) en begin niet te vroeg met te veel zoetheid. Daar pluk je later de vruchten van.

### 2. HOGE TEMPERATUREN

Als je (wortel)groentes in de oven gaart op hoge temperatuur, krijgen ze donkere randjes, karamelliseren ze en krijgen ze precies de textuur waar kinderen zo gek op zijn: knapperig vanbuiten maar zacht vanbinnen. Kijk maar naar de recepten op bladzijde 28, 36 en 68.

### 3. VERSTOP GROENTE IN GERECHTEN DIE ZE LEKKER VINDEN

Pureer wat spinazie of wortels door het pannenkoekenbeslag, roer quinoa door het mengsel waar je burgers van maakt en voeg linzen toe aan hun favoriete pastasaus.

### 4. VERDEEL EN HEERS!

Je kunt in plaats van een grote salade of pasta met een gemengde-groentesaus ook dezelfde ingrediënten in aparte schaaltes op tafel zetten, als tapas. Veel kinderen eten liever één ding tegelijk, dus verdeel de ingrediënten maar eens over verschillende kommetjes en zie hoe ze nieuwe dingen proberen die ze waarschijnlijk nooit hadden gegeten als je ze door een salade had geschept.

### 5. VOEG VET TOE

De meeste groentes bevatten geen vet, dus door ze te combineren met kaas, olijfolie, noten, enzovoort, worden ze lekkerder, troostrijker, krijgen ze meer smaak en vullen ze meer. Rasp wat kaas over de asperges, schenk een scheutje olijfolie over de soep en voeg wat notenpasta toe aan een groene smoothie.





#### 6. MAAK HET AF MET KANEEL

Veel (westerse) kinderen zijn huiverig voor specerijen, maar wat wel vaak werkt, is kaneel. De smaak is zacht en zoet en past bij veel groentes. Het gerecht wordt er lekkerder van en de groentesmaak wat minder prominent. Strooi kaneel over een bakplaat met bloemkool uit de oven, over boerenkoolchips, of over een zoete-aardappelcurry.

#### 7. EET DE REGENBOOG

Groentes zitten vol natuurlijke kleurstoffen. Gebruik ze dus om eten leuker en speelser te maken! Brood, pannenkoeken, soep, dumplings en spreads worden roze van bietjes, groen van spinazie, rood van tomaten en oranje van wortels.

#### 8. PUREREN MAAR

Veel kinderen houden niet van stukjes en brokjes – een gepureerde soep of saus doet het meestal beter. De staafmixer is dus je beste vriend. Ook handig om extra groentes in sauzen en soepen te smokkelen: je pureert ze er gewoon doorheen.

#### 9. GEEN RUZIE AAN TAFEL

Dit heeft niets te maken met koken, maar als je een positieve sfeer aan tafel creëert, is het meestal veel eenvoudiger om kinderen nieuwe dingen te laten proberen. Als ze al moe en chagrijnig zijn, wordt onbekend eten alleen maar een extra reden voor ruzie. Wij laten onze kinderen daarom weleens onder de tafel, in de voorraadkast of met hun handen eten in plaats van met mes en vork. Misschien zijn hun tafelmanieren niet feilloos, maar we hebben liever dat ze goed eten dan dat ze weten hoe ze een vork horen vast te houden.

#### 10. ONZICHTBARE GROENTES

In smoothies kun je heel goed groente verstoppen. Je kunt er van alles aan toevoegen – zoek in de supermarkt maar naar verpakkingen met diepvriesgroentes. Als ze zijn gestoomd of voorgekookt, kun je ze rechtstreeks aan smoothies toevoegen. Bietjes en wortels kunnen zelfs rauw in smoothies worden geraspt, en avocado's geven een heerlijke, dikke textuur. Je kunt ook gekookte witte bonen toevoegen; de smaak en textuur ervan worden overheerst door het zoete fruit. Op bladzijde 136 vind je drie smoothierecepten boordevol groente.



# Doordeweekse maaltijden

---

*Hoeveel verschillende soorten bonen ken je?*

*Kun je een oranje groente noemen?*

*Wat is je favoriete groente?*

*Wat is de allergenste groente die je kent, en waarom?*





## Spinazie-cottagecheesewafels

Voor 6 wafels / Actief koken: 20 minuten / Van begin tot eind: 30 minuten

### Ingrediënten

4 eieren  
 1 grote banaan, gepeld, in grove stukken  
 2 handenvol spinazie (50 g), in grove stukken  
 125 g amandelmeel  
 125 g cottagecheese  
 ½ tl bakpoeder  
 ¼ tl zeezout  
 kokosolie of boter

### Toppings

(vanaf linksboven, met de klok mee)  
 frambozen-chiajam (blz. 161), pindakaas met stukjes plakjes banaan en kokosrasp  
 Turkse of Griekse yoghurt, extra vierge olijfolie en za'atar  
 pindakaashummus (blz. 118), zuurkool en sesamzaad  
 chocoladespread met kikkererwten (blz. 166) en geroosterd amandelschaafsel  
 geprakte avocado's, kiemen en gedopt hennepzaad  
 ricotta, opgewarmde blauwe bessen (uit de vriezer) en grof gehakte geroosterde pistachenoten

Het moeilijkste van wafels bakken is het wafelijzer schoonmaken. De rest is een eitje. Koop dus iemand om die het ijzer kan schoonmaken en ga aan de slag. Deze lichte, luchtige spinaziekussentjes van heerlijkheid houden het midden tussen zoet en hartig; met de verschillende toppings kun je zelf kiezen welke smaak je ze geeft. Wij maken meestal een klein buffet van de toppings, zodat iedereen kan kiezen. Dat klinkt misschien een beetje overdreven, maar het komt er gewoon op neer dat we een paar potten uit de koelkast op tafel zetten.

Verwarm het wafelijzer voor. Breek de eieren in een blender of foodprocessor, voeg de rest van de ingrediënten toe, behalve de olie of boter, en mix.

Bestrijk het wafelijzer als het heet is met wat olie of boter. Schenk zoveel beslag in het wafelijzer dat het er helemaal mee is bedekt, sluit het en bak een paar minuten tot de wafels goudkleurig zijn. Herhaal met de rest van het beslag. Dien warm op, met de topping die je lekker vindt.



**Volwassen upgrade:** gebruik andere toppings voor de wafels, zoals in stukjes gesneden portobello's, muhammara of misschien oude kaas.



**Helpende handjes:** een wafelijzer is heet, dus houd jonge kinderen op afstand. Laat ze in plaats daarvan helpen met het beslag. Ze kunnen ook alle toppings op tafel zetten.



# Zelfbedieningsalade

Voor 4 / Actief koken: 20 minuten / Van begin tot eind: 30 minuten

## Knapperige sperziepatat

300 g sperziebonen, uiteinden  
verwijderd  
2 el olijfolie  
zeezout en versgemalen zwarte  
peper

## Gebakken tempeh

200 g tempeh  
1 el olijfolie  
1 el sojasaus  
1 el ahornsiroop

## Opdienen met

gekookte gierst (blz. 60)  
in zout water gekookte maiskolven,  
bestrooid met Parmezaanse kaas  
plakjes komkommer  
gehalveerde kerstomaten  
slablaadjes  
zuurkool of gefermenteerde groente  
naar keuze (blz. 162)  
feta  
druiven of seizoensfruit  
grof gehakte geroosterde amandelen  
of noten/zaden  
zonnige tahindressing met kurkuma  
(blz. 170), of andere dressing

Met kinderen die steeds van mening veranderen over welke groente ze lekker of vies vinden, is deze manier van eten een uitkomst. We zetten schaaltes verschillende ingrediënten op tafel, zodat iedereen zijn eigen salade kan samenstellen. Ook een goeie manier om klikjes van de afgelopen dagen te gebruiken! Probeer een mix van granen, peulvruchten, verse groentes, kaas, fruit, noten en zaden samen te stellen, en maak een of meer dressings en sauzen. Meestal staan er bij ons een of twee warme hoofdingrediënten op tafel – in dit geval onze eenvoudige sperziepatatten en gebakken tempeh. Alle ingrediënten zijn echter suggesties, dus vervang ze gerust door andere dingen. Gebruik gewoon wat er in het seizoen is en wat je in huis hebt.

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Leg de sperziebonen op een bakplaat, besprenkel met de olie, bestrooi met zout en peper en schep om. Bak 15-20 minuten in de oven, of tot ze goudkleurig en krokant zijn.

Snijdt de tempeh in de lengte in plakken en doe ze in een schaalte. Roer de olie, sojasaus en ahornsiroop door elkaar, schenk over de tempeh en laat een paar minuten marineren. Bak de tempeh aan elke kant een paar minuten in een koekenpan op middelhoog vuur.

Dien de warme ingrediënten op met de rest van de salade-ingrediënten en laat iedereen zijn eigen salade samenstellen.



**Volwassen upgrade:** *deze salade is perfect voor alle leeftijden, omdat je natuurlijk gemakkelijk wat meer volwassen opties op tafel kunt zetten.*



**Helpende handjes:** *laat je kleintje tellen hoeveel schaaltes er nodig zijn en laat hem of haar de groentes in de schaaltes doen. Oudere kinderen kunnen helpen bij het bakken van de tempeh – het is vrij eenvoudig om de plakjes om te keren. Laat ze wel goed zien hoe ze de pan moeten vasthouden, zodat ze zich niet branden.*



# Feestjes

---

*Wat kun je met kikkererwten maken?*

*Welke groentes kun je kweken in het land waar je woont?*

*Kun je vijf groentes noemen met allemaal een andere kleur?*

*Wat vind je de mooiste groente?*



# Kokostempura uit de oven

— Voor 4-6 / Actief koken: 50 minuten / Van begin tot eind: 1 uur —

## Kleefrijstballetjes

200 g Thaise zwarte rijst, liefst een nacht in water geweekt, afgespoeld en uitgelekt  
2 tl geroosterde-sesamolie  
2 tl rijstazijn  
2 tl sojasaus of tamari

## Tempuragroentes

250 g flespompoen, geschild, pitten verwijderd  
½ stronk bloemkool (250 g)  
200 g paddenstoelen, schoongeveegd  
1 avocado (150 g), pit verwijderd, vruchtvlees eruit geschept  
100 g tofu, drooggedept

## Tempurabeslag met kokos

2 eieren of 125 ml aquafaba (vocht uit een blik kikkererwten)  
125 g amandelmeel  
100 g kokosrasp  
½ tl zeezout  
¼ tl versgemalen zwarte peper

*Lees verder op de volgende bladzijde*

Groentes in beslag dopen en ze dan bakken tot ze goudkleurig en knapperig zijn is een eenvoudig trucje om ze voor kinderen leuker en toegankelijker te maken. Deze methode is makkelijker en gezonder dan gefrituurde tempura, en het amandelmeel en kokos voegen iets zoets toe en maken ze lekker crunchy. Wij leggen de tempura altijd op een grote schaal en dienen ze op met kleefrijstballetjes, dipsaus, rauwkost en fruit.

Verwarm de oven voor tot 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Breng voor de rijstballetjes de rijst met 625 ml water aan de kook in een pan met deksel. Draai het vuur laag en laat met het deksel op de pan 30 minuten zacht koken, of tot de rijst gaar is en het grootste deel van het water is geabsorbeerd.

Maak intussen de groentes klaar: snijd de pompoen in partjes van 1 cm dik, de bloemkool in roosjes, de paddenstoelen doormidden of in vieren, de avocado in partjes en de tofu in driehoekjes en zet alles weg.

Breek voor het tempurabeslag de eieren in een middelgrote schaal en klop los. Doe de rest van de ingrediënten in een andere middelgrote schaal en schep door elkaar. Doop de groentes in de eieren, haal ze door het kokosmengsel en leg ze op de bakplaat. Zet 15-25 minuten in de oven tot ze gaar, goudkleurig en een beetje knapperig zijn; keer ze halverwege om.

*Lees verder op de volgende bladzijde*



# Tortilla met aardappel, erwttjes en spinazie

— Voor 8 punten / Actiefkoken: 25 minuten / Van begin tot eind: 40 minuten —

## Ingrediënten

3 el roomboter, olijfolie of kokosolie  
 1 ui, gepeld, gesnipperd  
 350 g aardappels, afgespoeld of  
 geschild, grof geraspt  
 2 handvol spinazie, steeltjes  
 verwijderd, grof gesneden  
 150 g erwttjes uit de vriezer  
 zeezout en versgemalen zwarte  
 peper  
 8 eieren

## Ook in de lunchtrommel

rogge- of glutenvrij brood, besmeerd  
 met chocoladespread met  
 kikkererwten (blz. 166)  
 groente-fruitsalade (in stukjes  
 gesneden tomaten, wortels,  
 bleekselderij, aardbeien en blauwe  
 bessen)

De koude tortilla's die je in Barcelona in elke tapasbar kunt krijgen zijn favoriet bij onze kinderen als we daar zijn. Onze versie is iets vereenvoudigd en versneld, omdat we de aardappels raspen in plaats van frituren. We voegen ook spinazie en erwttjes toe, voor een extra groenteboost. Maar net als bij de traditionele versie zijn onze tortillapunten koud erg lekker, kunnen ze met de handen gegeten worden en zijn ze ideaal in de lunchtrommel, met een kleine salade erbij.

Verwarm de oven voor tot 250 °C, met de grill erbij.

Laat 1 eetlepel boter smelten in een grote, liefst gietijzeren, ovenbestendige koekenpan met deksel op middellaag vuur en fruit de ui 5 minuten, of tot de ui zacht begint te worden. Voeg de aardappels toe met nog een eetlepel boter en bak nog 5 minuten. Doe de spinazie en erwttjes erbij, bestrooi met zout en peper en bak nog 5 minuten, of tot de ui zacht is.

Breek intussen de eieren in een schaal, voeg peper en zout toe en klop los. Haal de pan van het vuur en schep de groentes in de schaal door de eieren. Veeg de pan schoon, zet terug op het vuur en laat de laatste eetlepel boter erin smelten. Schenk het tortillamengsel erin, leg het deksel erop en bak een paar minuten. Haal dan het deksel van de pan, zet in de oven en gril 7 minuten, of tot de bovenkant goudkleurig en gestold is. Haal uit de oven en laat iets afkoelen.

Snijdt in 8 punten, verpak in bakpapier of herbruikbare zakjes en leg met de snacks in de lunchtrommel.



**Helpende handjes:** *aardappels raspen is een saai werkje, dus dat kun je perfect uitbesteden aan een kind. Laat ze een skihandschoen aandoen om te voorkomen dat ze zichzelf in de vingers raspen – en gewoon om het klusje wat leuker en spannender te maken.*



# Dierenrijstwafels

— Voor 6 wafels / Actief koken: 10 minuten / Van begin tot eind: 10 minuten —

## Ingrediënten

3 tl notenpasta zonder stukjes  
 6 rijst-, mais-, boekweit-, amarant- of quinoawafels  
 1 avocado, pit verwijderd, vruchtvlies geprakt met wat citroensap  
 2 kleine slablaadjes  
 1 banaan, gepeld, in plakjes  
 1 appel, ½ in schijfjes, ½ in luciferreepjes  
 12 blauwe bessen  
 4 aardbeien, 2 gehalveerd, 2 in plakjes  
 5 rozijnen  
 2 dunne boogjes van een stengel bleekselderij

Laat ik je eerst even vertellen dat we géén dierengezichten maken op een drukke dinsdagochtend als de kinderen honger hebben en te laat op school dreigen te komen. Nee, deze lieve kleine wafels hebben een ander doel (en een ander tijdstip): ze vormen voor onze kinderen en hun vriendjes een creatieve en grappige manier om met hun eten te spelen, en voor ons een manier om ze te laten zien dat fruit en groente verschillende texturen, kleuren en vormen hebben: ‘Wat kunnen we gebruiken als konijnenoren?’ Dat kinderen op een andere manier naar eten leren te kijken is bijna net zo belangrijk als het eten zelf. Al moet ik er wel bij zeggen dat ze na het maken van deze wafels vaak beginnen te ruziën over wie welke krijgt, omdat ze ook nog eens heel lekker zijn.

Smeer voor het konijn, de aap en de beer de notenpasta op 3 rijstwafels. Besmeer de wafels voor de kat, de hond en de uil met geprakte avocado. Leg het fruit, de blauwe bessen en groentes net zoals op de foto op de wafels, of verzin zelf andere dieren.

Eet de wafels meteen, of knijp er wat citroensap over als je ze in de lunchtrommel doet, om te voorkomen dat het fruit verkleurt. De rijstwafels worden dan wel wat zacht in plaats van knapperig, maar dat vinden kinderen meestal niet erg.



**Helpende handjes:** als jij de ingrediënten klaarzet, kunnen de kinderen zelf de gezichtjes maken.





## Bosvruchten-chiajam

— Voor 300 g / Actiefkoken: 5 minuten / Van begin tot eind: 25 minuten —

### Ingrediënten

3-4 zachte dadels, pit verwijderd,  
fijngespekt  
250 g rood fruit uit de vriezer  
(frambozen, aardbeien, blauwe  
bessen, bramen)  
2 el chiazaad

Ik weet dat het overdreven klinkt over zoiets simpels als jam, maar toch: dit is een openbaring. Je maakt deze jam met fruit uit de vriezer en gebuikt verder alleen dadels en wat chiazaad. In drie minuten ben je klaar; laat de jam nog even stollen en dan kunnen de kinderen zich er 's morgens aan te buiten gaan zonder dat ze een overdosis suiker binnenkrijgen.

De hoeveelheid dadels kun je bepalen op basis van de zoetheid van het fruit. Zoeter fruit, zoals frambozen en aardbeien, heeft wat minder nodig, terwijl zuur fruit, zoals wilde blauwe bessen, bramen en rode bessen, vaak wel wat extra zoetheid kan gebruiken. Je kunt de dadels eventueel ook vervangen door een scheutje ahornsiroop.

Breng in een klein pannetje met deksel de dadels met 80 ml water aan de kook. Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer door elkaar. Breng weer aan de kook, haal de pan van het vuur en zet 15 minuten weg met het deksel half op de pan, zodat de jam kan stollen. Roer af en toe om te voorkomen dat er klontjes in komen. Je kun de jam vervolgens met een staafmixer helemaal glad pureren (dat is vooral lekker als je grotere vruchten hebt gebruikt, zoals aardbeien of bramen), of hem gewoon zo laten.

Bewaar tot 5 dagen in een luchtdichte pot in de koelkast.





## Romige ijsjes van blauwe bessen en avocado

———— Voor 10 ijsjes / Actief koken: 15 minuten / Van begin tot eind: 8 uur ————

### Ingrediënten

2 avocado's, pit verwijderd,  
vruchtvlies eruit geschept  
200 g blauwe bessen, uit de vriezer  
10 zachte dadels, pit verwijderd  
250 ml melk naar keuze  
2 el limoensap  
150 g notenpasta naar keuze  
(optioneel)

Een dikke vette JA voor makkelijke ijsjes! Deze heerlijke exemplaren zijn eigenlijk gewoon ingevroren smoothies, en dus ideaal op warme zomerse dagen (en koude winterse avonden). Er zijn eindeloos veel variaties – het enige wat je hoeft te doen is je favoriete fruit toevoegen. Onthoud verder dat je er nooit té veel vloeistof bij kunt doen, en dat de avocado een romige textuur geeft die gewone ijsjes niet hebben. Avocado bevat trouwens ook gezonde vetten en zorgt ervoor dat de suiker uit de dadels een beetje in balans komt. Wij stoppen soms nog wat notenpasta in de ijsvormpjes, als verrassing, maar ook zonder zijn ze fantastisch. Onze ijslollyvormpjes hebben we op internet gevonden, maar je kunt ook papieren bekertjes gebruiken met ijsstokjes of zelfs theelepeltjes erin; scheur gewoon het papier eraf als je ze gaat eten.

Doe alle ingrediënten, behalve de notenpasta, in een blender en pureer tot een glad mengsel.

Verdeel de smoothie over 10 ijsvormpjes en schep eventueel in elk vormpje een lepel notenpasta.

Doe eventueel het deksel op de vormpjes, steek de stokjes erin en duw de notenpasta (als je die gebruikt) naar het midden van het vormpje. Zet 8 uur in de vriezer, of tot ze bevroren zijn.

Eet de ijsjes meteen of bewaar in de vriezer.



**Helpende handjes:** met een beetje hulp (met de blender en de avocadopitten) kunnen de kinderen dit hele recept maken. Je kunt de smoothie in een kleinere kan schenken zodat ze deze eenvoudiger kunnen uitschenken. Ze kunnen ook een lepel gebruiken.

# Freakshake met gezouten karamel

— Voor 2 glazen / Actiefkoken: 15 minuten / Van begin tot eind: 15 minuten —

## Ingrediënten

50 g bloemkoolroosjes, uit de vriezer  
 1 rijpe banaan, uit de vriezer, voor  
 het invriezen gepeld en in stukjes  
 gesneden  
 ½ avocado (75 g), pit verwijderd,  
 vruchtvlies eruit geschept  
 (eventueel uit de vriezer en  
 ontdooid)  
 4-5 zachte dadels, pit verwijderd  
 flinke snuf zeezout  
 250 ml kokosdrink of melk naar keuze  
 1 el cacao  
 1 el notenpasta naar keuze

## Topping

75 g pure chocolade (minstens  
 70% cacao)  
 4 el hazelnoten, fijngenhakt  
 100 ml opgeklopte kokos- of  
 slagroom  
 handvol blauwe bessen  
 1 tl cacao  
 2 tl vloeibare pindakaas

Ehhh, wát? Deze freakshake wordt gemaakt met bloemkool en avocado?!  
 Ja, dit is de ultieme vrijdagavondshake – en toch zit er niks in wat een piek  
 veroorzaakt in je bloedsuikerspiegel (zoals bij gewone freakshakes). Ter  
 compensatie leven we ons helemaal uit op de toppings. Een gezonde shake  
 drinken mag immers ook best leuk zijn!

Maak eerst de notenchocoladerandjes op de glazen: laat de chocolade au  
 bain-marie smelten en doop 2 glazen in de gesmolten chocolade. Laat het  
 uitdruipen, iets afkoelen en bestrooi dan met de hazelnoten.

Doop een theelepeltje in de gesmolten chocolade en bedruip de binnenkant  
 van de glazen ermee tot je een mooi patroon hebt (zoals op de foto). Laat  
 afkoelen.

Doe de ingrediënten voor de shake in een krachtige blender en pureer tot  
 een glad geheel. Misschien moet je het mengsel wat aanduwen of wat extra  
 vloeistof toevoegen – het moet in elk geval een dikke shake worden die een  
 beetje op ijs lijkt. Proef en pas de smaak eventueel aan.

Schep het mengsel in de glazen en maak af met de opgeklopte room,  
 blauwe bessen, wat cacao en een theelepeltje vloeibare pindakaas. Besprenkel  
 met de rest van de gesmolten chocolade en bestrooi met de rest van de  
 hazelnoten. Dien op met een dik rietje en een lepel.



**Helpende handjes:** *we vertellen onze kinderen nooit dat er bloemkool  
 in deze shake zit, dus misschien kun je het blenden in dit geval beter  
 zelf doen. Waar ze wél mee kunnen helpen, is de topping: ze kunnen  
 de chocolade laten smelten en die over de shakes sprenkelen, de room  
 toevoegen en alles eroverheen strooien.*



**Opmerking:** *als je bloemkool of broccoli uit de vriezer koopt, zorg dan  
 dat de groente voorgekookt of gestoomd is, dan kun je het direct uit de  
 vriezer toevoegen aan de blender. Als je zelf groentes invriest, stoom ze  
 dan eerst, zodat ze eenvoudiger te pureren en verteren zijn.*



**Tip:** *door veel bevroren ingrediënten te gebruiken, krijgt de shake een  
 ijsachtige consistentie. Daarvoor heb je een krachtige blender nodig. Als  
 je een gewone blender hebt, kun je de bevroren bananen en avocado  
 vervangen door gewone.*

