

DOMO
A party at home!



Blender

DO710BL

RECEPTEN - RECETTES - REZEPTE - RECIPES

.....
Cooking with
love provides
food for the soul
.....



Proficiat met je nieuwe blender!

Ik kan bevestigen dat je een goede aankoop hebt gedaan. :-)

Eigenschappen die voor mij belangrijk zijn aan een blender: krachtig, check! Makkelijk te reinigen, geen probleem! Grote kan, aanwezig! Nauwkeurig mixen, ook dat kan deze blender.

Als healthy foodie experimenteer ik graag met gezonde ingrediënten. Een smoothie is een geweldige manier om meer fruit en groentjes binnen te krijgen, simpel en effectief!

In dit boekje kan je wat inspiratie vinden om aan de slag te gaan.

Ik heb enkele gezonde en lekkere receptjes gebundeld, die bovendien ook makkelijk en snel te bereiden zijn.

Enjoy!

Groetjes

Steffi Vertriest

Blogster, foodie en njam!-gezicht

Steffi
x0x0

Félicitations pour l'achat de votre blender !

Je peux vous confirmer qu'il s'agit d'un excellent investissement. :-)

Ce blender possède toutes les qualités requises : il est puissant, facile à nettoyer, muni d'un grand récipient... Il permet même de mixer finement tous vos ingrédients.

En tant que passionnée de cuisine saine, j'aime tester de nouvelles recettes santé, et je suis convaincue que les smoothies sont un moyen simple et efficace de consommer plus de fruits et de légumes. La solution idéale !

Dans ce livret, vous trouverez de chouettes idées pour vous y mettre.

J'ai compilé pour vous quelques recettes aussi délicieuses que saines, que vous pourrez préparer en toute simplicité, grâce à votre blender flambant neuf.

À vous les smoothies !

Amicalement,

Steffi Vertriest

Blogueuse, passionnée de cuisine et vedette njam!

Steffi
x0x0

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Mixer!

Ich kann bestätigen, dass Sie einen guten Ankauf getätigt haben. :-)

Eigenschaften, die für mich bei einem Mixer wichtig sind: kraftvoll, stimmt! Einfach zu reinigen, kein Problem! Große Kanne, vorhanden! Genaues Mixen, auch das kann dieser Mixer.

Als Healthy Foodie experimentiere ich gern mit gesunden Zutaten. Ein Smoothie ist eine ausgezeichnete Art und Weise, mehr Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, einfach und effektiv!

In dieser Broschüre finden Sie Inspirationen, mit denen Sie gleich loslegen können.

Ich habe einige gesunde und leckere Rezepte gebündelt, die außerdem auch noch einfach und schnell zuzubereiten sind.

Enjoy!

Viele Grüße,
Steffi Vertriest
Bloggerin, Foodie und Njam!-Gesicht

Steffi
xOxO

Congratulations on your new blender!

I can confirm that you have made a good choice with your purchase. :-)

Features that are important to me in a blender: powerful, check! Easy to clean, no problem! Large jug, got it! Precise mixing, this blender does that too.

As a healthy foodie, I love experimenting with ingredients that are good for you. A smoothie is a fantastic way of getting more fruit and vegetables into your diet, simply and effectively!

This booklet brings you some inspiration to get you started.

I have brought together some healthy and delicious recipes that are also easy and quick to prepare.

Enjoy!

Kind regards,
Steffi Vertriest
Blogger, foodie and face of njam!

Steffi
xOxO

NL

RECEPTEN

Sneaky veggies kiddo smoothie	6
Frambozen-kokos smoothie	8
Candybar smoothie	10
Warme wortel-gember drank	12
Groene gazpacho	14
Pindakaas shake met blauwe bessen	16
Avocado-mango smoothie	18
Post-workout rode bieten smoothie	20
Peer, spinazie en amandel smoothie	22

FR

RECETTES

Smoothie pour les enfants « Secret veggies »	6
Smoothie framboise-coco	8
Smoothie « Candybar »	10
Boisson chaude carotte-gingembre	12
Gaspacho vert	14
Shake beurre de cacahuète-myrtille	16
Smoothie avocat-mangue	18
Smoothie post-workout à la betterave rouge	20
Smoothie poire-épinard-amande	22

DU

REZEPTE

Sneaky Veggies Kiddo Smoothie	6
Himbeer-Kokos-Smoothie	8
Candybar Smoothie	10
Warmes Möhren-Ingwer-Getränk	12
Grüne Gazpacho	14
Erdnussbutter-Shake mit Heidelbeeren	16
Avocado-Mango-Smoothie	18
Post-Workout-Smoothie mit Roter Bete	20
Smoothie aus Birne, Spinat und Mandeln	22

EN

RECIPES

Sneaky veggies kiddo smoothie	6
Raspberry coconut smoothie	8
Candy bar smoothie	10
Warm carrot ginger drink	12
Green gazpacho	14
Peanut butter shake with blueberries	16
Avocado mango smoothie	18
Post-workout beetroot smoothie	20
Pear, spinach, and almond smoothie	22

SNEAKY VEGGIES KIDDO SMOOTHIE

NL

INGREDIËNTEN:

1 rijpe banaan, schil verwijderd
70 gram gegaarde broccoli, afgekoeld
2 appelsienen, de schil verwijderd
1 tl gember, geraspt
1 tl chiazaadjes

BEREIDING:

Voeg alles toe aan de blender en mix tot een gladde massa. Voeg indien nodig een beetje water toe om de consistentie naar wens te krijgen.

SMOOTHIE POUR LES ENFANTS « SECRET VEGGIES »

FR

INGRÉDIENTS :

1 banane mûre
70 g de brocoli cuit froid
2 oranges pelées
1 c. à c. de gingembre râpé
1 c. à c. de graines de chia

PRÉPARATION :

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une masse homogène. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.

SNEAKY VEGGIES KIDDO SMOOTHIE

DU

ZUTATEN:

1 reife Banane, geschält
70 g gegarter Brokkoli, abgekühlt
2 Orangen, geschält
1 TL Ingwer, gerieben
1 TL Chia-Samen

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen. Geben Sie falls erforderlich etwas Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.

SNEAKY VEGGIES KIDDO SMOOTHIE

EN

INGREDIENTS:

1 ripe banana, peeled
70 g of cooked broccoli, cooled
2 oranges, peeled
1 tsp ginger, grated
1 tsp chia seeds

METHOD:

Put everything in the blender and mix until smooth. If necessary, add a little water to get the desired consistency.

DOMO
A party at home!

.....
kidsproof, but also
yummie for adults
.....



DOMO
A party at home!



FRAMBOZEN-KOKOS SMOOTHIE

NL

INGREDIËNTEN:

150 gram diepvries frambozen
5 dadels, zonder pit
230 gram Griekse yoghurt
(of een plantaardig alternatief)
1 limoen, het sap
4 el kokosrasp, ongezoet
100 ml water

BEREIDING:

Voeg alles toe aan de blender en mix tot een gladde massa.

SMOOTHIE FRAMBOISE-COCO

FR

INGRÉDIENTS :

150 g de framboises surgelées
5 dattes dénoyautées
230 g de yaourt grec
(ou une alternative végétale)
Jus d'1 citron vert
4 c. à s. de coco râpée non sucrée
100 ml d'eau

PRÉPARATION :

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une masse homogène.

HIMBEER-KOKOS-SMOOTHIE

DU

ZUTATEN:

150 g tiefgekühlte Himbeeren
5 Datteln, entkernt
230 g griechischer Joghurt
(oder eine pflanzliche Alternative)
Saft von 1 Limette
4 EL Kokosraspeln, ungesüßt
100 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen.

FRAMBOZEN-KOKOS SMOOTHIE

EN

INGREDIENTS:

150 g frozen raspberries
5 dates, pitted
230 g of Greek yoghurt
(or a vegetable-based alternative)
juice from 1 lime
4 tbsp grated coconut, unsweetened
100 ml water

METHOD:

Put everything in the blender and mix until smooth.

instant summer
feeling

CANDYBAR SMOOTHIE

NL

INGREDIËNTEN:

2 rijpe bananen, zonder schil
4 el pindapasta, ongezoet en ongezoet
Snuifje zout
2 el cacao
250 ml water

BEREIDING:

Voeg alles toe aan de blender en mix tot een gladde massa.

SMOOTHIE « CANDYBAR »

FR

INGRÉDIENTS :

2 bananes mûres
4 c. à s. de beurre de cacahuète,
naturel (non sucré et non salé)
Une pincée de sel
2 c. à s. de cacao
250 ml d'eau

PRÉPARATION :

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

CANDYBAR SMOOTHIE

DU

ZUTATEN:

2 reife Bananen, geschält
4 EL Erdnussbutter,
ungesüßt und ungesalzen
Prise Salz
2 EL Kakao
250 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen.

CANDYBAR SMOOTHIE

EN

INGREDIENTS:

2 ripe bananas, peeled
4 tbsp peanut butter,
unsweetened and unsalted
Pinch of salt
2 tbsp cocoa
250 ml water

METHOD:

Put everything in the blender and mix until smooth.

my healthy
pleasure

DOMO
A party at home!



DOMO
A party at home!



WARME WORTEL-GEMBER DRANK

NL

INGREDIËNTEN:

1 appelsien
½ citroen
1 grote wortel
1 à 2 cm gember
2 tl honing
250 ml kokend water

BEREIDING:

Pers de appelsien en de citroen, voeg toe aan de blenderkan. Schil de wortel en doe hem in stukken. Voeg deze en alle andere ingrediënten toe aan de blenderkan. Mix tot een glad geheel.

BOISSON CHAUDE CAROTTE-GINGEMBRE

FR

INGRÉDIENTS :

1 orange
½ citron
1 grosse carotte
1 à 2 cm de gingembre
2 c. à c. de miel
250 ml d'eau bouillante

PRÉPARATION :

Pressez l'orange et le citron, et versez le jus dans le blender. Pelez la carotte et coupez-la en morceaux. Ajoutez les morceaux de carotte et les autres ingrédients dans le blender. Mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse.

WARMES MÖHREN-INGWER-GETRÄNK

DU

ZUTATEN:

1 Orange
½ Zitrone
1 große Möhre
1 bis 2 cm Ingwer
2 TL Honig
250 ml kochendes Wasser

ZUBEREITUNG:

Orange und Zitrone auspressen und den Saft in den Mixer geben. Die Möhre schälen und in Stücke schneiden. Die Stücke mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben. Zu einer homogenen Masse mixen.

WARM CARROT GINGER DRINK

EN

INGREDIENTS:

1 orange
½ lemon
1 large carrot
1 to 2 cm ginger
2 tsp honey
250 ml boiling water

METHOD:

Squeeze the orange and lemon and pour the juice into the blender. Peel the carrot and chop it up. Put these and all the other ingredients into the blender. Blend until smooth.

GROENE GAZPACHO

INGREDIËNTEN:

- ½ komkommer
- 1 gele paprika
- 2 stengels selder, met blad
- 1 teen look
- 1 avocado
- 1 hand platte peterselie
- 1 hand koriander
- 1 el appelazijn
- 1 el extra vierge olijfolie

Peper en zout (naar believen)
Verse kruiden (als topping)
Lepeltje yoghurt (als topping)
Chillivlokken (als topping)

NL

BEREIDING:

Verwijder het hart van de paprika samen met het steeltje en de pitjes. Doe de paprika en alle andere ingrediënten in de blender (uitgezonderd de toppings). Blend tot een geheel, proef en kruid eventueel nog wat bij. Top met verse kruiden, chillivlokken en yoghurt.

GASPACHO VERT

INGRÉDIENTS :

- ½ concombre
- 1 poivron jaune
- 2 branches de céleri avec les feuilles
- 1 gousse d'ail
- 1 avocat
- 1 poignée de persil plat
- 1 poignée de coriandre
- 1 c. à s. de vinaigre de pomme
- 1 c. à s. d'huile d'olive extravierge

Poivre et sel (selon vos préférences)
Herbes fraîches (comme garniture)
Une cuillère de yaourt (comme garniture)
Piment en flocons (comme garniture)

FR

PRÉPARATION :

Retirez le cœur, la tige et les pépins du poivron. Mettez le poivron et le reste des ingrédients (à l'exception des garnitures) dans le blender. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène, goûtez et ajoutez des épices si nécessaire. Garnissez à l'aide d'herbes fraîches, de piment en flocons et de yaourt.

GRÜNE GAZPACHO

ZUTATEN:

- ½ Gurke
- 1 gelbe Paprika
- 2 Stangen Staudensellerie, mit Blättern
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- 1 Handvoll Koriander
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl Extra Vergine

Salz und Pfeffer (nach Belieben)
Frische Kräuter (als Topping)
Ein Klacks Joghurt (als Topping)
Chiliflocken (als Topping)

DU

ZUBEREITUNG:

Den Strunk und das Kerngehäuse der Paprika entfernen. Die Paprika und alle anderen Zutaten (bis auf die Toppings) in den Mixer geben. Zu einer homogenen Masse mixen, probieren und eventuell noch etwas nachwürzen. Mit frischen Kräutern, Chiliflocken und Joghurt verzieren.

GREEN GAZPACHO

INGREDIENTS:

- ½ cucumber
- 1 yellow bell pepper
- 2 celery stems, with leaves
- 1 clove of garlic
- 1 avocado
- 1 handful flat-leaved parsley
- 1 handful coriander
- 1 tbsp apple cider vinegar
- 1 tbsp extra virgin olive oil

Salt and pepper (to taste)
Fresh herbs (as garnish)
Spoonful of yoghurt (as garnish)
Chilli flakes (as garnish)

EN

METHOD:

Remove the heart of the bell pepper together with the stem and seeds. Put the bell pepper and all the other ingredients (except the garnishes) in the blender. Blend until smooth, then taste and season if necessary. Top with fresh herbs, chilli flakes, and yoghurt.

DOMO
A party at home!



Get happy tip:
eat. more. veggies.

DOMO
A party at home!



PINDAKAAS SHAKE MET BLAUWE BESSEN

NL

INGREDIËNTEN:

3 a 4 el blauwe bessen (diepvries)
½ appelsien, het sap
1 tl ahorn
1 rijpe banaan (liefst bevroren)
3 el pindapasta (ongezoet, ongezout)
250 ml havermelk

BEREIDING:

Verwarm zachtjes de blauwe bessen in een steelpannetje, voeg sap van de halve appelsien toe en de ahorn. Prak een beetje met een vork. Het hoeft geen brei te worden, de structuur van de bessen mag er gerust nog in zitten. Meng in de blenderkan de banaan, de pindapasta en de havermelk. Doe de blauwe bessen eerst in een groot glas en vul dan aan met het mengsel uit de blender.

SHAKE BEURRE DE CACAHUËTE-MYRTILLE

FR

INGRÉDIENTS :

3 à 4 c. à s. de myrtilles (surgelées)
Jus d'½ orange
1 c. à c. de sirop d'érable
1 banane mûre (de préférence surgelée)
3 c. à s. de beurre de cacahuète
(non sucré et non salé)
250 ml de lait d'avoine

PRÉPARATION :

Réchauffez un peu les myrtilles dans une casserole et ajoutez le jus d'orange et le sirop d'érable. Écrasez légèrement avec une fourchette. Inutile d'en faire une purée, vous pouvez conserver en partie la structure des myrtilles. Mixez la banane, le beurre de cacahuète et le lait d'avoine dans le blender. Mettez les myrtilles dans un grand verre, et versez par-dessus le mélange issu du blender.

ERDNUSSBUTTER-SHAKE MIT HEIDELBEEREN

DU

ZUTATEN:

3 bis 4 EL Heidelbeeren (tiefgekühlt)
Saft von ½ Orange
1 TL Ahornsirup
1 reife Banane (am besten tiefgekühlt)
3 EL Erdnussbutter
(ungesüßt, ungesalzen)
250 ml Hafermilch

ZUBEREITUNG:

Die Heidelbeeren bei schwacher Hitze in einer Stilkasserolle erwärmen. Den Saft der halben Orange und den Ahornsirup hinzugeben. Mit einer Gabel leicht zerdrücken. Es muss kein Brei entstehen; die Struktur der Beeren darf noch erhalten bleiben. Banane, Erdnussbutter und Hafermilch mixen. Die Heidelbeeren in ein großes Glas geben und anschließend mit der Mischung aus dem Mixer auffüllen.

PEANUT BUTTER SHAKE WITH BLUEBERRIES

EN

INGREDIENTS:

3 to 4 tbsp blueberries (frozen)
juice from ½ orange
1 tsp maple syrup
1 ripe banana (preferably frozen)
3 tbsp peanut butter
(unsweetened, unsalted)
250 ml oat milk

METHOD:

Gently heat the blueberries in a saucepan, add the juice from half the orange and the maple syrup. Mash the blueberries slightly with a fork. It does not have to be smooth; the blueberries can still have some structure to them. Mix the banana, peanut butter, and oat milk in the blender. Put the blueberries in a large glass first and then fill the rest of the glass with the mixture from the blender.

AVOCADO-MANGO SMOOTHIE

NL

INGREDIËNTEN:

½ mango, ontpit en zonder schil
1 avocado, ontpit en zonder schil
1 limoen
1 kleine el honing (of naar keuze)
250 ml water

BEREIDING:

Voeg alles toe aan de blender en meng tot een glad geheel.

SMOOTHIE AVOCAT-MANGUE

FR

INGRÉDIENTS :

½ mangue, pelée et dénoyautée
1 avocat, pelé et dénoyauté
1 citron vert
1 petite c. à s. de miel (adaptez
la quantité selon vos préférences)
250 ml d'eau

PRÉPARATION :

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

AVOCADO-MANGO-SMOOTHIE

DU

ZUTATEN:

½ Mango, entkernt und geschält
1 Avocado, entkernt und geschält
1 Limette
1 kleiner EL Honig (nach Belieben
mehr oder weniger)
250 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen.

AVOCADO MANGO SMOOTHIE

EN

INGREDIENTS:

½ mango, pitted and peeled
1 avocado, pitted and peeled
1 lime
1 tbsp honey (or more or less
depending on your preference)
250 ml water

METHOD:

Put everything in the blender and mix until smooth.

DOMO
A party at home!



DOMO
A party at home!

.....
**Sharing is
caring**
.....



POST-WORKOUT RODE BIETEN SMOOTHIE

NL

INGREDIËNTEN:

1 kleine voorgedroogde rode biet
70 gram rood fruit (diepvries)
1 rijpe banaan, zonder schil
1 eetlepel chiazaad
1 theelepel verse gember
350 ml plantaardige melk (amandelmelk bv)
½ limoen, het sap

BEREIDING:

Voeg alles toe aan de blender en meng tot een glad geheel.

SMOOTHIE POST-WORKOUT À LA BETTERAVE ROUGE

FR

INGRÉDIENTS :

1 petite betterave rouge précuite
70 g de fruits rouges (surgelés)
1 banane mûre
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à c. de gingembre frais
350 ml de lait végétal
(lait d'amande ou autre)
Jus d'½ citron vert

PRÉPARATION :

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

POST-WORKOUT-SMOOTHIE MIT ROTER BETE

DU

ZUTATEN:

1 kleine gekochte Rote Bete
70 g rotes Obst (tiefgekühlt)
1 reife Banane, geschält
1 EL Chia-Samen
1 TL frischer Ingwer
350 ml pflanzliche Milch (z. B. Mandelmilch)
Saft von ½ Limette

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse mixen.

POST-WORKOUT BEETROOT SMOOTHIE

EN

INGREDIENTS:

1 small pre-cooked beetroot
70 g red fruits (frozen)
1 ripe banana, peeled
1 tbsp chia seeds
1 tsp fresh ginger
350 ml non-dairy milk (almond milk, for example)
juice of ½ lime

METHOD:

Put everything in the blender and mix until smooth.

PEER, SPINAZIE EN AMANDEL SMOOTHIE

NL

INGREDIËNTEN:

1 zoete peer
150 ml amandelmelk (of naar believen)
Groot hand vol spinazie
2 el havervlokken
1 grote el amandelpasta
1 kleine tl vanille extract
Snuifje kaneel

BEREIDING:

Snijd de peer in stukken en verwijder hierbij het steeltje en het hart. De schil mag eraan blijven. Doe alles te samen in de blender (wacht met de amandelmelk tot het allerlaatst) en blend tot de gewenste consistentie. Doe meer of minder amandelmelk erbij afhankelijk hoe lopend je hem wil.

TIP: snijd de peer op voorhand in stukken en vries hem in. Zo is je smoothie ook onmiddellijk lekker fris!

SMOOTHIE POIRE-ÉPINARD-AMANDE

FR

INGRÉDIENTS :

1 poire bien sucrée
150 ml de lait d'amande (adaptez la quantité selon vos préférences)
1 grosse poignée d'épinards
2 c. à s. de flocons d'avoine
1 grosse c. à s. de pâte d'amande
1 petite c. à c. d'extrait de vanille
1 pincée de cannelle

PRÉPARATION :

Coupez la poire et retirez-en la queue et le cœur. Vous pouvez laisser la peau. Mettez tous les ingrédients (lait d'amande en dernier) dans le blender et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Vous pouvez ajouter plus ou moins de lait d'amande en fonction de vos préférences.

ASTUCE : coupez la poire au préalable et congelez-la. Votre smoothie sera encore plus frais !

SMOOTHIE AUS BIRNE, SPINAT UND MANDELN

DU

ZUTATEN:

1 süße Birne
150 ml Mandelmilch (nach Belieben mehr oder weniger)
1 große Handvoll Spinat
2 EL Haferflocken
1 großer EL Mandelmus
1 kleiner TL Vanilleextrakt
Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

Die Birne in Stücke schneiden und dabei Stil und Kerngehäuse entfernen. Schälen ist nicht erforderlich. Alles zusammen (die Mandelmilch zuletzt) in den Mixer geben und so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Geben Sie je nach gewünschtem Flüssigkeitsgrad mehr oder weniger Mandelmilch hinzu.

TIPP: Die Birne vorher in Stücke schneiden und einfrieren. Dadurch wird Ihr Smoothie sofort schön kalt!

PEAR, SPINACH, AND ALMOND SMOOTHIE

EN

INGREDIENTS:

1 sweet pear
150 ml almond milk (or more or less depending on your preference)
Large handful of spinach
2 tbsp oatmeal
1 tbsp almond butter
1 tsp vanilla extract
Pinch of cinnamon

METHOD:

Cut the pear into pieces and remove the stem and heart. You do not have to peel it. Put everything in the blender (wait until the very end to add the almond milk) and blend until it is the desired consistency. Add the almond milk slowly to get the desired consistency.

TIP: cut the pear up in advance and freeze it. So your smoothie is nice and cold!

DOMO

A party at home!

TIP 2: ALMOND BUTTER SHOULD CONSIST OF 100% ALMONDS.
IT SHOULD BE UNSWEETENED AND UNSALTED.





DOMO

A party at home!

LINEA 2000 BVBA

Dompel 9 - 2200 Herentals

Tel. +32 14 21 71 91 - Fax +32 14 21 54 63

linea@linea2000.be - www.domo-elektro.be