

Sprankelende mocktail met steranijs

Ingrediënten (1 persoon):

- ½ steranijs sterretje
- 125 ml gekoelde witte limonade zero
- ½ tl honing
- 2,5 g verse dragon
- 1 tl citroensap
- 1 eiwit
- Voldoende ijsblokjes
- Rietje

Bereidingswijze:

- Verkruimel de anijs tot gruis.
- Doe het anijsgruis, de honing, fijngesneden verse dragon zonder steel en citroensap in een shortdrinkglas.
- Vul het glas tot 2/3 aan met witte limonade zero.
- Shaken maar tot het eiwit is opgeschuimd.
- Genieten maar!

Een recept van de LM Plus diëtiste Ulrike Schrijvers

Garneer ideetjes:

- Takje dragon recht in het glas.
- Schijfje citroen op de rand van het glas of in het glas.
- Strookjes citroenschil in het glas.
- Een lange sierlijke citroenschil in het glas.





Limonade zero is een light frisdrank die geen suikers bevat. Hierdoor heeft het geen effect op onze bloedsuikerspiegel en brengt het een te verwaarlozen hoeveelheid aan calorieën aan. Door toevoeging van zoetstoffen heeft het toch een zoete smaak. Alle zoetstoffen gebruikt in voeding zijn veilig verklaard door de World Health Organisation. Toch is het opletten dat door smaakontwikkeling en gewenning geen andere zoete voorkeuren ontstaan. Zoetstoffen kunnen niet gezond genoemd worden omdat ze geen toegevoegde waarde geven aan een voedingsmiddel. Het blijft beter om water te kiezen boven light frisdrank!



Een eiwit geeft een magisch effect aan je mocktail. Door je mocktail goed te shaken bekom je een mooie schuimlaag. Heb je thuis geen cocktailshaker? Jou LM drinkbus kan je ook gebruiken om je mocktail te shaken!



1 mocktail met steranijs	= 41 kcal
1 wijntje (125ml)	= 89 kcal
1 pint (33cl)	= 149 kcal
1 zwaar bier (33cl)	= 201 kcal



Groene smoothie

Ingrediënten (1 persoon):

- 1 kiwi
- 40 g spinazie
- 55 g komkommer
- 1,6 g basilicum
- 150 ml plantaardige yoghurt natuur

Bereidingswijze:

- Schil de kiwi en de komkommer.
- Was de spinazie en de basilicum.
- Doe alles in een blender met de yoghurt en mix.

(Alpro Comm VA., 2017)

Garneer ideetjes:

- Mix niet alle yoghurt doorheen het mengsel maar giet een deel op de bodem van je glas. Giet hierop het gemixte mengsel. Zo creëer je twee lagen in het glas wat een leuk visueel effect geeft.
- Snijd een schijfje van de kiwi en leg dit bovenop de smoothie in het glas.
- Snijd een lange dunne plak van de komkommer en drapeer deze zigzag op een satéstokje of tandenstoker. Leg deze bovenop het glas.
- Houdt enkele blaadjes spinazie aan de kant en dresseer deze op de smoothie.





Smoothies kan je maken fruit, groenten of een combinatie van beide. Het zijn bommen van vitaminen en mineralen. Indien je voor een fruitsmoothie kiest, is het belangrijk te weten dat dit verder ook een bom is aan suikers. Binnen een gezond evenwichtig voedingspatroon worden er 2 tot maximaal 3 stukken fruit per dag aanbevolen. Dit omdat fruit van nature héél wat suiker bevat. Voor 1 fruitsmoothie te maken, heb je vaak al heel wat fruit nodig... Je overschrijdt dus gemakkelijk de aanbevolen portie. Vele groenten bevatten geen of zeer weinig suikers. Ze zijn dan ook calorie-armer.



1 groene smoothie = 121 kcal
1 smoothie = 220 kcal
(1 banaan + 100 bessen + 70 ml vers vruchtensap)



Een smoothie met yoghurt verhoogt jou inname aan melkproducten of volwaardige plantaardige alternatieven. De gemiddelde dagelijkse behoefte is 3 tot 4 melkproducten per dag, bijvoorbeeld; 1 potje yoghurt, 1 glas melk, 1 potje platte kaas.



Dit receptje werd ontwikkeld door Alpro Comm VA. Nog andere recepten voor smoothies vindt u terug op de website van Alpro;
<https://www.alpro.com/benl/recepten>



Gember-muntwater

Ingrediënten (1 persoon):

- 4 g gember
- ¼ limoen
- 4 g munt
- 250 ml water

Bereidingswijze:

- Schil de gember en snijd in stukken. Indien je het water niet lang kan laten trekken, snijd je de gember beter zo klein mogelijk.
- Was de limoen en snijd 2 schijfjes van de limoen, deze gebruik je later om het glas mee te garneren. Het overige van de limoen pers je tot sap en doe je bij het water.
- Spoel de munt af en voeg het toe aan het water.
- Laat het water trekken in de koelkast. Hoe langer het trekt, hoe meer smaak het water zal hebben.
- Giet het getrokken water in het glas.

Een recept van de LM Plus diëtiste Ulrike Schrijvers

Garneer ideetjes:

- Plaats een schijfje limoen op de rand van het glas.
- Doe een schijfje limoen in het glas.





Om het gember-muntwater op een korte tijd zoveel mogelijk smaak te geven, wordt de limoen geperst en de gember zo fijn mogelijk gesneden.

Indien je in de mogelijkheid bent om het water 1 nacht te laten trekken, is het niet nodig de gember zeer fijn te snijden en de limoen te persen.



1 gemberwater	= 0 kcal
1 glas cola (150 ml)	= 61 kcal
1 wijntje (125ml)	= 89 kcal
1 pint (33cl)	= 149 kcal
1 zwaar bier (33cl)	= 201 kcal



Water met een smaakje zonder toevoeging van suiker of zoetstoffen is de ideale vervanger voor water! Het behoort tot de voorkeur.

