

Het SmooCie receptenboek



Hoi Allemaal,

Na lang te hebben gewacht, is de SmooCie weer terug om jullie te voorzien van heerlijke smoothies en wraps. Omdat we ze nu helaas niet voor jullie kunnen maken, hebben we een receptenboekje samengesteld, gevuld met 10 recepten voor wraps en 10 voor smoothies. Een leuk en gezonde manier om even uit de Corona sleur te komen dus. Kijk jij ook alweer uit naar een smoothie of een wrap? Lees dan snel verder!

Liefs, de Smoocie

Hieronder onze prachtige commissiefoto met alle leden van de SmooCie 2020-2021.

Bovenste rij van links naar rechts: Maartje (als Po), Welmoed, Roxane (als Lala), Amber (het zonnetje), Jelle, Liselot, Linda

Onderste rij van links naar rechts: Edmée, Maud, Anne



Smoothies

Wij zijn natuurlijk erg fan van smoothies! Wil je ons geheim weten hoe wij die smoothies zo lekker maken? Lees dan snel verder!

Orange Creamsicle smoothie

Een smoothie met een verrassende combinatie van ingrediënten die een smakelijk geheel geeft.

Recept is voor 2 grote glazen.

Vorbereiding:

Vries van te voren een rijpe banaan in (het beste kun je hem al pellen voordat je hem invriest). Voeg een paar ijsblokjes toe in het geval je een niet-bevroren banaan gebruikt

Ingrediënten:

1 bevroren rijpe banaan

1 grote sinaasappel

175 ml Sojamelk of andere plantaardige melk

2 eetlepels (~10g) amandelpasta (of geroosterde amandelnoten)

Alles bij elkaar en blenden maar!



Bosvruchten spinazie power smoothie

Wil je een gezonde en vullende smoothie, dan is deze zeker iets voor jou!

Recept is voor 1 smoothie.

Ingrediënten:

1 banaan

Handje spinazie

Handje bosvruchten

50 gram havermout

100 ml melk naar keuze

Gooi alles bij elkaar en blenden maar!

Tip: als de smoothie te dik is, doe er dan meer melk in.

Smoothies

Rode bieten smoothie

Een heerlijke, gezonde en goed vullende smoothie. Het is een goede vervanging voor de lunch of een stevige snack.

Recept is voor 2 smoothies.

Ingrediënten:

- 1 voorgekookte rode biet (125 gram)
- ½ komkommer
- ½ banaan
- 20 gram ongezouten cashewnoten
- 1 el lijnzaad
- 75 ml kokosmelk (dikke variant)
- 150 ml water

Alles bij elkaar en blenden maar!



Tropische smoothie

Een zomerse, frisse smoothie klaar in een handomdraai!

Recept is voor 2 smoothies.

Ingrediënten:

- 125 g bevroren perzikstukjes
- 1 banaan
- 200 ml vers sap sinaasappel aardbei (te koop, maar natuurlijk ook zelf te maken met 80% sinaasappelsap en 20% aardbeiensap)

Gooi de perzikstukjes in de blender en voeg vervolgens het sap en de gepelde banaan toe. Wacht tot het een glad geheel is en je smoothie is klaar!

Smoothies

Pink sunrise

Een vullende gezonde smoothie met veel fruit en groente. Deze dieproze smoothie ziet er niet alleen heel mooi uit, maar smaakt ook lekker! Zorg wel dat je van rode bietjes houdt, want deze proef je wel. Anders zou je deze weg kunnen laten.

Recept is voor 2 smoothies.

Ingrediënten:

200 ml (plantaardige) melk

100 ml sinaasappelsap

100 gram bevroren aardbei

100 gram bevroren framboos

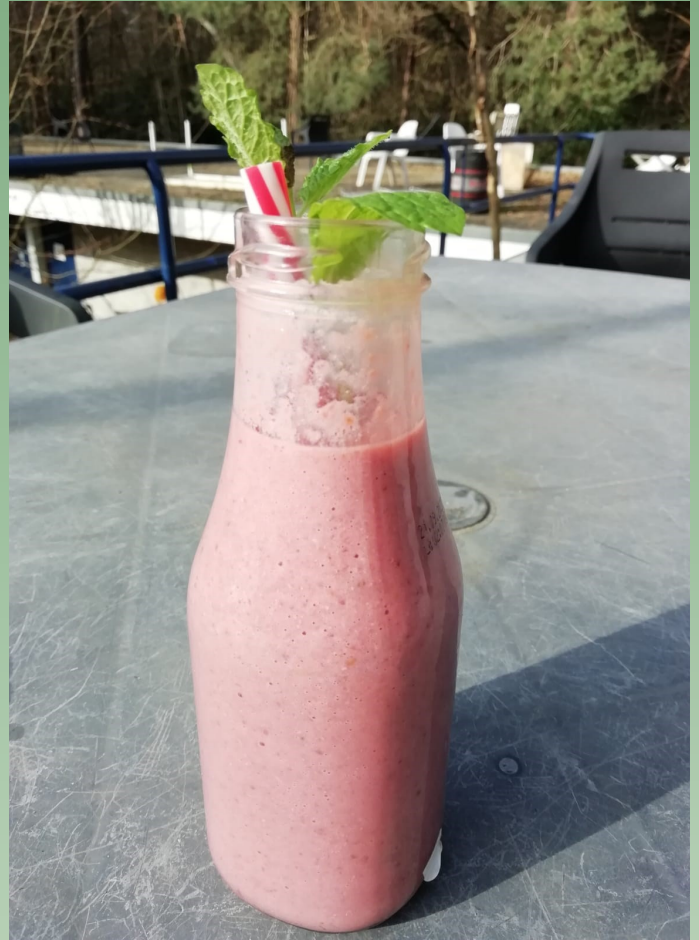
1 medium wortel

1 kleine rode biet (overheerst snel, dus kies niet een te grote)

50 gram courgette (optioneel)

30 gram geroosterde cashewnootjes

Doe alles bij elkaar en blenden maar. Blend de smoothie niet te kort!



Chocolate nut smoothie

Een heerlijke smoothie voor je cravings die eigenlijk meer smaakt als een chocolade milkshake.

Recept is voor 2 smoothies.

Ingrediënten:

375 ml sojamelk of andere plantaardige melk

2 rijpe bevroren bananen

2 tbsp (30g) hazelnootboter (100% pindakaas werkt ook maar is wel overheersend)

1/4 tsp pure vanilla extract

2 tbsp (15g) cocoa poeder

1/4 tsp kaneel

Snuffje zout (optioneel)

6 kleine dadels, met pit

Gooi alle ingrediënten in de blender en mixen maar! Voor wat bite kan je de dadels er pas later aan toevoegen.



Smoothies

Blauwe bessen smoothie

Zin in een makkelijke en luchtige smoothie? Dan is dit recept wat voor jou!

Recept is voor 2 smoothies.

Ingrediënten:

75 gr blauwe bessen

250 g Griekse yoghurt

½ banaan (in plakjes)

125 ml powerfruit pomegranate en raspberry (sap)

Gooi ze bij elkaar in de blender (of gebruik een staafmixer), en je bent klaar!

Tip: bewaar hem op een koele plaats, dan smaakt hij bij lekker weer extra lekker!



Mango smoothie

Deze romige smoothie is net zoals de vorige recepten lekker snel te maken!

Recept is voor 3-4 smoothies.

Ingrediënten:

175 gr. bevroren mango (½ doosje)

Een paar lepels kokosmelk

Een paar lepels yoghurt

Een halve avocado

Een handje spinazie

Alles in blender en blenden maar!!

Variatietip: gooi er een lepeltje honing in om hem extra zoet te maken.



Smoothies

Gele smoothie

*Een smoothie met een verfrissend zomers tintje.
Heerlijk om te drinken terwijl je wegdroomt over
een zonnige vakantiebestemming.*

Recept is voor 1 smoothies.

Ingrediënten:

125 ml verse sinaasappelsap

Zakje gele fruit smoothiemix (verkrijgbaar bij Lidl)

Alles bij elkaar en blenden maar!



Rode smoothie

*Zin in een snelle en makkelijke smoothie? Dan is
dit recept misschien wat voor jou!*

Recept is voor 1 smoothie.

Ingrediënten:

Paar lepels yoghurt

250 gr. bevroren rood fruit voor smoothies

100-150 ml sinaasappelsap (genoeg zodat het een
beetje vloeibaar wordt)

Gooi ze in de blender en klaar is kees!



Wraps

Naast dat wij heel erg van smoothies houden, houden wij natuurlijk ook heel erg van wraps. Deze kunnen goed als gezonde lunch maar vaak ook zeker als avondeten. Ben je benieuwd hoe wij ze maken? Kijk dan snel naar de recepten hieronder!

Allereerst de wraps met vlees of vis en daarna komen de vegetarische wraps.

Wrap met shoarma

*Zin in een lekkere wrap voor tijdens de lunch?
Binnen 20 minuten kun jij van deze heerlijke shoarmawrap smullen!
Hij is geschikt als lunch voor 3-4 personen.*

Ingrediënten:
8 tortillawraps
1 ui
1 gele paprika
450 g shoarmavlees
100 ml hot ketchup
75 g veldsla
100 ml knoflooksaus

Bereiding:

1. Snipper de ui en snijd de paprika in stukjes.
1. Verwarm olie in een pan en bak ca. 3 minuten de shoarma bruin. Schep vervolgens de shoarma op een bord en bak de ui en paprika ca. 3 minuten in het overgebleven bakvet. Roer hier de shoarma doorheen en verwarm het geheel kort in de pan.
2. Verwarm de wraps zoals op de verpakking beschreven is. Smeer hier de hot ketchup over uit en vul de wraps met het shoarmamengsel. Voeg voor de frisheid een beetje veldsla toe en maak hem af met knoflooksaus naar smaak.

Tip: Deze wraps zijn heerlijk in combinatie met een gemengde salade met avocado.



Vlees/vis wraps

Wrap met kip en pesto

*Zin in een lekkere wrap maar niet echt tijd? Dan is dit een wrap voor jou!
Deze wrap is namelijk net zo makkelijk te maken als een broodje smeren.
Hij is geschikt als lunch voor 1 persoon.*

Ingrediënten:

2 wraps
4 plakjes kipfilet
1 eetlepel crème fraîche
1 eetlepel pesto
handje Parmezaanse kaas
handje rucola

Bereiding:

1. Meng de crème fraîche met de pesto en Parmezaanse kaas in een kom.
2. Verdeel dit mengsel over de wraps.
3. Leg de kipfilet en de rucola eroverheen.
4. Rol de wrap op en je bent klaar!

Simpel hé?



Vlees/vis wraps

Zalmwrap

*Deze SmooCie klassieker kan natuurlijk niet missen in deze lijst.
Met maar 4 ingrediënten is deze wrap ook geen moeite voor de heerlijke smaak die je ervoor terugkrijgt.
Hij is geschikt als lunch voor 1 persoon.*

Ingrediënten:

1 wrap
30 gram gerookte zalm
Kruidenkaas
Rucola
½ Tomaat
¼ Komkommer

Bereiding:

Besmeer de wrap met kruidenkaas naar smaak.
Verdeel dun gesneden zalm in de lengte over de wrap en voeg de groente toe.

Nog even oprollen en smullen maar!



Vlees/vis wraps

Wrap met tonijn

XX.

Hij is geschikt als lunch voor 1 persoon.

Ingrediënten:

1 wrap
1 blikje tonijn
1 eetlepel mayonaise
4 cherrytomaatjes
2 theelepels kappertjes
Peper
Zout

Bereiding:

1. Maak een tonijnsalade door het blikje tonijn te mengen met de mayonaise, cherrytomaatjes, kappertjes, peper en zout
2. Vul de wrap met de tonijnsalade en rol het op als wrap.

Eet smakelijk!



Vlees/vis wraps

Indonesische pulled chicken wrap

*Een lekkere wrap die zowel voor de lunch of als avondeten gemaakt kan worden. Het recept gaat alleen over de kip, er kan groenten naar eigen keuze toegevoegd worden.
Het recept is geschikt voor 1 persoon.*

Ingrediënten:

- 150 gram kippendijfilet
- 1/2 bouillonblokje (kip)
- 75 ml ketjap
- 150 ml water
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 rode peper
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel nootmuskaat
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels sesamolie
- 1 eetlepel maizena
- 2 tortilla wraps

extra: vulling voor de wraps, zoals salade, spinazie, komkommer

Bereiding:

1. Zet een pan met een flinke laag water op het vuur. Doe hier de kippendijfilet in samen met 1/2 bouillonblokje en breng het water aan de kook. Kook de kippendijfilet in zo'n 20 minuten gaar. Haal de kip uit de pan en laat even afkoelen. Giet het water uit de pan, want diezelfde pan ga je zo weer gebruiken.
2. Schil en snipper de ui. Maak de knoflook schoon. Snij de peper in dunne ringetjes.
3. Verwarm wat olie in de pan waar je net de kippendijfilet in hebt gekookt. Fruit hier de ui in aan, voeg de peper en knoflook toe en bak even kort mee. Schenk 100 ml water en de ketjap in de pan en voeg de komijn, nootmuskaat en honing toe. Breng aan de kook.
4. Maak van 50 ml water en 1 el maizena een papje. Schenk dit in de pan en laat de saus hiermee dikker worden.
5. Trek ondertussen met 2 vorken de kippendijfilet uit elkaar, maak er dunne reepjes van. Doe het kippenvlees in de pan en schep de saus erover heen. Laat even zachtjes pruttelen.
6. Verwarm de tortilla wraps even kort in een koekenpan. Vul ze daarna met wat blaadjes spinazie, de Indonesische pulled chicken en wat schijfjes komkommer.



Vegetarische wraps

Falafelwrap met tzatziki

*Houd je van falafel? Dan is deze wrap misschien wel wat voor jou!
Het recept is geschikt voor ongeveer 3 persoon.*

Ingrediënten:
1 komkommer
1 teen knoflook
170 gr griekse yoghurt
4 tomaten
2 rode uien
400 gr falafel
sla
2 rode paprika's
6 wraps

Bereiding:

Snij eerst de rode uien fijn en fruit ze in de pan. Voeg vervolgens de falafel toe en verwarm deze kort mee. Maak een tzatziki sausje door een teen knoflook en een komkommer fijn te snijden, en deze door de griekse yoghurt te mengen. Voeg de falafel/rode ui, tzatziki, gesneden paprika, tomaat en sla toe aan je wrap, en je bent klaar!

Variatietip: je kan ook de paprika's vervangen door notenrijst.



Vegetarische wraps

Griekse wrap

*Deze heerlijk gevulde wrap is zowel geschikt voor de lunch als voor het avondeten.
Het recept is geschikt voor ongeveer 2-3 persoon.*

Ingrediënten:

4-6 wraps
1 aubergine
1 rode ui
3 el olijfolie
1/2 tl kaneelpoeder
200 gr witte kaasblokjes (of feta)
30 gr pijnboompitten
1 paprika
Tzatzikisaus

Bereiding:

1. Snijd de aubergine en paprika in kleine blokjes. Snipper de ui. Verhit de olie in een wok en bak de ui, paprika en aubergine ca. 10 min al omscheppend.
2. Doe de pijnboompitten in een hete koekenpan en grill ze al roerend lichtjes aan. Let erop dit gaat vrij hard dus blijf ze goed omdraaien anders verbranden ze.
2. Voeg vervolgens de kaneel toe aan de aubergine, paprika en ui. Giet de witte kaasblokjes af. Breng op smaak met peper en zout. Verwarm de wraps volgens de aanwijzing op de verpakking.
3. Verdeel de aubergine, paprika en ui over de wraps. Doe hier de tzatzikisaus overheen en strooi vervolgens de witte kaasblokjes en de pijnboompitten er overheen.

Nog even oprollen en genieten maar!

Variatietip: Ook lekker op een groentewrap zoals de wortel wrap op de afbeelding.



Vegetarische wraps

Pestowrap

Dit is een lekker en simpel recept. Het kost een kwartiertje en dan heb je een lekkere vullende vega wrap klaar staan.

Dit recept is lunch voor 2-3 personen of avondeten voor 2 personen.

Ingrediënten:

1 ui
1 of 2 courgettes (afhankelijk van je honger)
Pesto
175g Quorn stukjes (of andere vega blokjes)
4-6 wraps
Rucolamelange

Bereiding:

1. Snipper de ui. Maak de courgette schoon en snijd in blokjes.
2. Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui 2 min. Voeg de courgette en quorn toe en bak 5 min. zacht. Roer pesto door mengsel.
3. Verwarm wrap volgens aanwijzingen op de verpakking. Vul wrap met pestomengsel en sla.

Variatietip: lekker met een tomatensalade en je kan nog nootjes toevoegen voor wat extra crunch (bijvoorbeeld cashewnootjes).



Vegetarische wraps

Mexicaanse wrap met ijsbergsla en peen julienne

Een heerlijke, snel en makkelijk recept. Aanrader als avondeten, maar zeker ook niet te weerstaan als lunch.

Dit recept is voor 3-4 personen.

Ingrediënten:

500 gram Mexicaanse groenteschotel

8 wraps

200 gram ijsbergsla

150 gram geraspte wortels

100 gram kaas

125 gram sour cream

Bereiding:

1. Bereid de groenteschotel volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Verhit de wraps in de pan.
3. Als de onderkant van de wrap warm is, draai je hem om en verdeel je een beetje kaas over de wrap. Doe een deksel op de pan en wacht tot de kaas gesmolten is.
4. Verdeel de groenteschotel, ijsbergsla, wortel en sour cream over de wrap.
5. Vouw de onder- en bovenkant van de tortilla iets over de vulling en rol daarna zo strak mogelijk op.

Eet smakelijk!



Vegetarische wraps

Wrap met kidneybonen en maïs

*Deze goedgevulde vegetarische wraps zijn geschikt als lunch of avondeten.
Als avondmaaltijd is dit ongeveer voor 2 personen.*

Ingrediënten:

6 middelgrote wraps
1 ui
2 tenen knoflook
1 middelgroot blikje kidneybonen
125 gr champignons
2 tomaten
1 paprika
1 klein blikje maïs
1 theelepel komijn
1 theelepel cayennepeper
peper en zout
Handje ijsbergsla
125 ml zure room

Bereiding:

1. Snipper de ui. Snijd de paprika in blokjes. Bak de paprika en ui in een pan. Voeg de champignons toe. Breng het mengsel op smaak met komijn, cayennepeper, peper en zout.
2. Giet de maïs en kidneybonen af en voeg toe aan het groentenmengsel. Snijd de tomaten in blokjes en voeg samen met het waterige gedeelte toe aan de pan. Laat het mengsel 10 minuutjes pruttelen.
3. Verwarm de wraps en verdeel er wat zure room over. Leg er ijsbergsla op en schep wat van het groentenmengsel er op en vouw dicht.

Smullen maar!



Prijswinnaar wraps



Prijswinnaar in de categorie lunchwraps

Dit recept is voor 1 wraps.

Ingrediënten:

- 4 eetlepels griekse yoghurt
- 1/2 eetlepel honing
- 1 theelepel chili poeder
- 1 kipschnitzel
- 1/2 avocado
- 1/2 paprika
- 1/2 rode ui
- peper en zout

Bereiding:

Het is heel simpel.

1. Je maakt een sausje van Griekse yoghurt, honing en chili.
2. Je bakt kipschnitzel en snijdt paprika, uit en avocado in reepjes.
3. Je gooit alles + een beetje slag op de wrap.
4. Dit is wel wat lastiger, want nu moet je de te volle wrap dicht zien te krijgen wat toch altijd wel een uitdaging is. Is hier een life hack voor?



Prijswinnaar wraps



Prijswinnaar in de categorie dinerwraps

Wraptastische wraps uit de oven!

Dit recept is voor 18 wraps (6 studenten met veel honger).

Ingrediënten:

- 18 wraps
- 2 potten pastasaus classic (pot=520g)
- 1 kilo gehakt
- 300 gram spekjes
- 1 zakje kaas geraspt (200g)
- Olijfolie
- Heel veel groenten (in de foto is onderstaande gebruikt):
 - 2 uien
 - 1 potje mais
 - 3 paprika's (paprika mix)
 - 2 doosjes cherrytomaatjes
 - 2 courgettes
 - 400g roerbakgroente Italiaans

Overige benodigdheden:

2 ovenschalen, 1 grote wokpan, 1 klein pannetje

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°.
2. Snij alle groentes in stukjes.
3. Bak de spekjes in een klein pannetje en doe een scheutje olijfolie en de gesneden ui in de wokpan.
4. Doe het gehakt bij de ui in de wokpan en rul het gehakt.
5. Voeg de spekjes, courgette, roerbakgroente en paprika's toe. Voeg na een paar minuten de mais toe. Voeg als laatste de tomatensaus en tomaatjes toe.
6. Vet de ovenschalen in. Zet het vuur onder de wokpan laag. Leg een wrap op een bord, vul met saus en rol de wrap op. Leg de wrap in de ovenschaal. Herhaal tot alle wraps in de schalen liggen.
7. Strooi alle kaas over de wraps. Hoe meer kaas hoe beter.
8. Doe de schalen in de oven, totdat de kaas mooi gesmolten is over de wraps (ongeveer 10 minuten).
9. Haal de wraps uit de oven en eet smakelijk!

