

# A E N O

## Recepten voor de AENO TB2



[aeno.com](http://aeno.com)





**NUT / SOY MILK**  
programma recepten

[Sojamelk](#)

[Hazelnootmelk](#)

[Amandelmelk](#)

[Walnoot melk](#)

[Melk-en-nootdrank met cacao](#)



**PASTRY**  
programma recepten

[Romige melk boekweit met cacao](#)

[Romige melk havermout met banaan](#)

[Romige melkrijst met appels en rozijnen](#)

[Romige griesmeel met appels en kaneel](#)

[Romige pompoen met melk en rijst](#)



**SMOOTHIE**  
programma recepten

[Aardbeien-banaan smoothie](#)

[Smoothie met bevroren bessen](#)

[Kruiden appelsmoothie](#)

[Ijs-bessen smoothie](#)

[Cottage cheese banaan smoothie met havervlokken](#)

[Melkchocoladecocktail met banaan](#)

[Perzik-en-abrikozen milkshake](#)

[Melk aardbei cocktail](#)

[Aardbeienshake](#)

[Klassieke milkshake](#)



**CORN / CEREALS**  
programma recepten

[Maïspap met griesmeel](#)

[Maïspap met groenten](#)

[Maïspap met smeerkaas](#)

[Maïspap met droge vruchten](#)

[Maïspap met pompoen](#)

[Maïspap uit blik](#)



**CREAM SOUP**  
programma recepten

[Romige courgettesoep met kerrie](#)

[Linzenroomsoep](#)

[Kaasroomsoep](#)

[Romige champignonsoep](#)

[Uienroomsoep](#)



**FRUITS / VEGGIES**  
programma recepten

[Groentencocktail met bleekselderij, appel en kiwi](#)

[Wortel en pompoen cocktail met appels](#)

[Groene fitness cocktail](#)

[Wortel en citrus smoothie met gember](#)

[Tomaat basilicum vers](#)



# Sojamelk

 <b>Moelijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Bereiding</b> 4 min	 <b>Koken</b> 25 min	 <b>Porties</b> 3
--------------------------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------



## Ingrediënten:

Soja	150 g
Water	1100 ml

## Hoe te bereiden:

Was de soja en week het 6 uur in water. Giet het water dan af, het is niet meer nodig.

Doe de sojabonen in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma NUT/SOY MILK  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De sojamelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.



# Hazelnootmelk



Moeilijkheidsgraad  
Laag



Bereiding  
4 min



Koken  
25 min







Porties  
3

## Ingrediënten:

Hazelnoten	150 g
Water	750 g

## Hoe te bereiden:

Week hazelnoten 4 uur in water. Giet het water dan af, het is niet meer nodig.

Doe de hazelnoten in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma NUT/SOY MILK  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De hazelnootmelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.









# Amandelmelk

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Bereiding</b> 4 min	 <b>Koken</b> 25 min	 <b>Porties</b> 4
--	--	---	--

## Hoe te bereiden:

Week de amandelen 4 uur in water. Giet het water daarna af, het is niet meer nodig.

Doe de amandelen en dadels in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma NUT/SOY MILK  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. Amandelmelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.

## Ingrediënten:

Amandelen	120 g
Ontpitte dadels	40 g
Water	900 ml





# Walnoot melk

## Ingrediënten:

Walnoten	50 g
Water	850 ml



Moeilijkheidsgraad  
Laag



Vorbereiding  
8 min







Koken  
25 min



Porties  
3-4

## Hoe te bereiden:

Soak walnuts in water for 8 hours. Then drain water, it is not needed any more.

Doe de walnoten in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma NUT/SOY MILK  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De walnotenmelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.





# Melk-en-nootdrank met cacao

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Vorbereiding</b> 2 min	 <b>Koken</b> 15 min	 <b>Porties</b> 3
--	---	---	--



## Ingrediënten:




Hazelnoten	50 g
Melk	600 ml
Cacao	30 g
Suiker	40 g

## Serveren met:

Geraspte chocolade

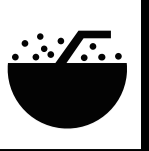
## Hoe te bereiden:

Week hazelnoten 4 uur in water. Giet het water af, het is niet meer nodig.

Doe de hazelnoten, melk, cacao en suiker in een blenderkom en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma NUT/SOY MILK  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel als het klaar is uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De drank is klaar!

Serveer warm, eventueel overgoten met chocolade. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.



# Aardbeien-banaan smoothie

## Ingrediënten:

Aardbeien	200 g
Banaan	200 g
Melk	150 ml
Water	350 ml

●●○○○  
Moeilijkheidsgraad  
Laag





🕒  
Vorbereiding  
3 min

🔥  
Koken  
1 min

🍽️  
Porties  
2-3

## Hoe te bereiden:

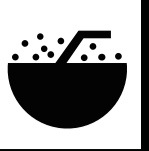
Was de aardbeien goed. Pel de banaan.

Doe de aardbeien, banaan, water en melk in een blenderkom. Sluit het deksel van de blender, druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het SMOOTHIE  programma te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!







# Smoothie met bevroren bessen





 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Vorbereiding</b> 3 min	 <b>Koken</b> 1 min	 <b>Porties</b> 2-3
--	---	--	--



## Ingrediënten:

Bevroren bessen (alle)	250 g
Melk yoghurt	250 g
Vanille-extract	1 th.
Vruchtensap (naar keuze) of melk	200 g

## Hoe te bereiden:

Doe bevroren bessen in een blenderkom, voeg yoghurt, vanille-extract, vruchtensap of melk toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!



# Kruiden appelsmoothie

<p>Moeilijkheidsgraad Laag</p>	<p>Vorbereiding 5 min</p>	<p>Koken 1 min</p>	<p>Porties 2-3</p>
------------------------------------	-------------------------------	------------------------	------------------------







## Ingrediënten:

Groene appels	400 g
Verse basilicum	30 g
Verse peterselie	30 g
Krulpeterselie	20 g
Citroensap	20 g
Water	200 ml

## Hoe te bereiden:

Was de appels, verwijder de pit en snijd ze in 4 parten.

Doe appels, basilicum, peterselie en citroensap in een blenderkom, voeg water toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!



# Ijs-bessen smoothie

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 1 min	 Porties 2-3
---	--	---	---

## Bereidingswijze:

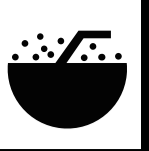
Was de bessen en doe ze in een blenderkom, voeg suiker, ijs en melk toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!

## Ingrediënten:

Bessen (frambozen, bramen, aardbeien)	400 g
Suiker	30 g
IJs (vanille)	80 g
Melk	200 ml





# Cottage cheese banaan smoothie met havervlokken

## Ingrediënten:

Cottage cheese	150 g
Bananen	200 g
Havervlokken	30 g
Melk	300 ml
Suiker of honing naar smaak	





●●○○○  
Moeilijkheidsgraad  
Laag

🕒  
Voorbereiding  
3 min

🔥  
Koken  
1 min

🍽️  
Porties  
2-3

## Hoe te bereiden:

Pel de bananen en doe ze in een blenderkom, voeg kwark, melk, havervlokken, suiker of honing toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!





# Melkchocoladecocktail met banaan

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Vorbereiding</b> 2 min	 <b>Koken</b> 1 min	 <b>Porties</b> 2
--	---	--	--

## Hoe te bereiden:

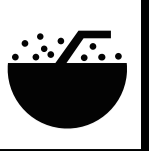
Pel de bananen en doe ze in een blenderkom, voeg cacaopoeder, suiker, melk en ijs toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!

## Ingrediënten:

Cacaopoeder	25 g
Bananen	100 g
Suiker	30 g
Melk (gekoeld)	450 ml
IJs	100 g





# Perzik-en-abrikozen milkshake

## Ingrediënten:

Perziken (vers)	250 g
Abrikozen (vers)	200 g
Melk	200 g
IJs (vanille)	180 g
IJs	100 g





●●○○○  
Moeilijkheidsgraad  
Laag

🕒  
Voorbereiding  
3 min

🔥  
Koken  
1 min

🍽️  
Porties  
2-3

## Hoe te bereiden:

Was de perziken en abrikozen en verwijder de pitten. Doe de vruchten in een blenderkom, voeg melk, ijs en ijs toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!





# Melk aardbei cocktail

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 2 min	 Koken 1 min	 Porties 2
---	--	---	---



## Ingrediënten:

Aardbeien	120 g
Ijs (vanille)	100 g
Melk	400 ml
IJs	100 g

## Hoe te bereiden:

Was de aardbeien en doe ze in een blenderkom, voeg ijs, melk en ijs toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!



# Aardbeishake

<p>Moeilijkheidsgraad Laag</p>	<p>Vorbereiding 2 min</p>	<p>Koken 1 min</p>	<p>Porties 2-3</p>
------------------------------------	-------------------------------	------------------------	------------------------



## Ingrediënten:

Aardbeien (vers)	400 g
Melk	200 g
Suiker	30 g
IJs (vanille)	150 g
IJs	100 g

## Hoe te bereiden:

Was de aardbeien en doe ze in een blenderkom, voeg ijs, suiker, melk en ijs toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION nop om het programma SMOOTHIE te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De aardbeishake is klaar!





# Klassieke milkshake

<p>Moeilijkheidsgraad Laag</p>	<p>Vorbereiding 3 min</p>	<p>Koken 1 min</p>	<p>Porties 3-4</p>
------------------------------------	-------------------------------	------------------------	------------------------

## Hoe te bereiden:

Doe ijs in een blenderkom, voeg melk, suiker, vanille-extract en ijs toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION nop om het programma SMOOTHIE te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De milkshake is klaar!

## Ingrediënten:

Melk	500 g
IJs	200 g
Vanille-extract	1 th.
Sugar	40 g of naar eigen smaak
IJs	150 g





# Romige courgettesoep met kerrie



Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld



Vorbereiding  
10 min



Koken  
20 min



Porties  
2-3



## Ingrediënten:





Courgette	300 g
Aardappelen	100 g
Water	350 g
Zoete room	150 g
Kerrie (poeder)	0.5 th.
Zout	1 tl.

## Serveren met:

Wit toastbrood (crackers)	30 g
Verse dille	2 takjes

## Hoe te bereiden:

Was de courgettes, snijd de uiteinden eraf, verwijder de zaadjes en rasp ze op een grove rasp. Snijd de aardappelen in plakjes.

Doe de geraspte courgette in een blender, voeg de aardappelen toe, overgiet alles met water en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het CREAM SOUP  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het navuldeksel, voeg room, kerrie en zout toe en doe het deksel er weer op. Kook tot het programma is afgelopen.





Serveer warm, top met croutons en dille.



# Linzenroomsoep

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Gemiddeld	 <b>Vorbereiding</b> 10 min	 <b>Koken</b> 20 min	 <b>Porties</b> 4-5
---	--	---	--

## Hoe te bereiden:

Snijd uien en wortelen in middelgrote stukken. Doe de linzen, gesneden uien en wortelen in een blender, overgiet alles met water. Sluit het bovenste deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het CREAM SOUP  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het bijvaldeksel, voeg room, zout en peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met croutons en groenten.

## Ingrediënten:

Rode linzen	250 g
Uien	140 g
Wortelen	150 g
Zoete room (10-15%)	200 g
Zout	1 th.
Gemalen zwarte peper	1 snufje
Water	1 l

## Serveer met:

Wit toastbrood (crackers)	30 g
Groenten	





# Kaasroomsoep

## Ingrediënten:

Boter smeerkaas	200 g
Aardappelen	200 g
Uien	100 g
Wortelen	100 g
Knoflook	1 teentje
Zoete room (10-15%)	150g
Water	800 ml
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper	





## Serveer met:

Wit toastbrood (crackers)	30 g
Groenten	

 Moeilijkheidsgraad Gemiddeld	 Vorbereiding 10 min	 Koken 20 min	 Portie 4
-------------------------------------	----------------------------	---------------------	-----------------



## Hoe te bereiden:

Snijd aardappelen, uien en wortelen in kleine stukjes. Doe de fijngesneden aardappelen, uien en wortelen in een blender, overgiet alles met water en sluit de bovenzijde van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het CREAM SOUP  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het navuldeksel, voeg in grote blokjes gesneden smeerkaas toe, voeg room, zout en peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met croutons en groenten.



# Romige champignonsoep

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Gemiddeld	 <b>Vorbereiding</b> 10 min	 <b>Koken</b> 20 min	 <b>Portie</b> 4
---	--	---	---







## Ingrediënten:

Champignons	400 g
Uien	150 g
Zoete room 20%	200 ml
Melk	100 ml
Water	600 ml
Tijm	1 snuifje
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper	1 snuifje

## Serveer met:

Wit toastbrood (croutons)	30 g
---------------------------	------

## Hoe te bereiden:

Snijd champignons en uien in plakjes. Doe champignons, uien en melk in een blender, overgiet alles met water en sluit het deksel. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het CREAM SOUP  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het bijvaldeksel, voeg room, tijm, zout en peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met croutons.



# Uienroomsoep



Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld



Vorbereiding  
10 min



Koken  
20 min



Porties  
4-5







## Ingrediënten:

Uien	400 g
Aardappelen	150 g
Zoete room 20%	200 ml
Droge witte wijn	50 ml
Water	800 ml
Nootmuskaat	1 snuifje
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper	1 snuifje

## Serveer met:

Wit toastbrood (croutons)	30 g
Geraspte kaas (elke harde soort)	
Groenten	

## Hoe te bereiden:

Snijd aardappelen en uien in plakjes. Doe de aardappelen en uien in een blender, overgiet alles met water en sluit het deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het CREAM SOUP  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het bijvuldeksel, voeg room, wijn, nootmuskaat, zout, peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met geraspte kaas, croutons en groenten.



# Romige melk boekweit met cacao

<p>Moeilijkheidsgraad Gemiddeld</p>	<p>Vorbereiding 5 min</p>	<p>Koken 15 min</p>	<p>Porties 2-3</p>
---	-------------------------------	-------------------------	------------------------

## Hoe te bereiden:

Spoel boekweit goed af en doe het in een blenderkom, voeg melk, water, cacao poeder, zout, suiker of honing, noten toe en sluit de bovenkant af met vulling. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PASTRY  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met plakjes banaan.

## Ingrediënten:

Boekweit	75 g
Melk	300 ml
Water	210 ml
Cacao poeder	3 th.
Zout 1 snufje	
Suiker of honing naar smaak	
Noten (naar keuze)	70 g

## Serveer met:

Banaan	70 g
--------	------





# Romige melk havermout met banaan

## Ingrediënten:

Havermout	170 g
Melk	250 ml
Water	250 ml
Banaan	150 g
Noten (willekeurige)	70 g
Zout	1 snufje

Suiker of honing naar smaak

## Serveer met:

Seizoensbessen

●●●●●  
Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld





🕒  
Vorbereiding  
5 min

🔥  
Koken  
15 min

🍲  
Porties  
2-3



## Hoe te bereiden:

Doe de havermout in een blenderkom, voeg melk, water, banaan, noten, zout, suiker of honing toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PASTRY  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, gegarneerd met verse seizoensbessen.





# Romige melkrijst met appels en rozijnen



Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld



Vorbereiding  
5 min



Koken  
15 min



Porties  
2-3



## Ingrediënten:

Basmatirijst	170 g
Appels	120 g
Melk	250 ml
Water	400 ml
Boter	15 g
Zout	1 snufje

Suiker of honing  
naar smaak

## Serveer met:

Rozijnen

## Hoe te bereiden:

Spoel de rijst af en doe het in een blenderkom, voeg melk, water, geschilde appels, zout, suiker of honing toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PASTRY  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met boter en rozijnen.



# Romige griesmeel met appels en kaneel



Moeilijkheidsgraad  
Gemiddeld



Vorbereiding  
5 min



Koken  
15 min



Porties  
3



## Ingrediënten:





Griesmeel	60-80 g
Melk	400 ml
Water	200 ml
Geschilde appels	120 g
Kaneel naar smaak	
Boter	20 g
Zout	1 snufje
Suiker of honing naar smaak	

## Serveer met:

Amandelblaadjes

## Hoe te bereiden:

Spoel griesmeel af en doe het in een blenderkom, voeg melk, water, geschilde appels, kaneel, zout, suiker of honing toe en sluit het bovenste deksel.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PASTRY  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.





Serveer warm, top met boter en amandelblaadjes.



# Romige pompoen met melk en rijst

 Moelijkheidsgraad Laag	 Bereiding 4 min	 Koken 15 min	 Porties 4
-------------------------------	------------------------	---------------------	------------------

## Hoe te bereiden:

Schil en snijd de pompoen. Spoel de rijst af en doe het in een blenderkom, voeg pompoen, melk, water, zout en suiker toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PASTRY  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met je favoriete noten.

## Ingrediënten:

Pompoen	350 g
Rijst	70 g
Melk	200 ml
Water	200 ml

Zout naar smaak

Suiker naar smaak

## Serveer met:

Noten (willekeurige)





# Maïspap met griesmeel



Moeilijkheidsgraad  
Laag



Bereiding  
2 min



Koken  
18 min



Porties  
4-5







## Ingrediënten:

Maïsmeeel	80 g
Griesmeel	35 g
Water	400 ml
Melk	400 ml
Zout naar smaak	
Boter	20 g

## Hoe te bereiden:

Doe griesmeel en maïsmeeel in een blenderkom, voeg water, melk en zout toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma CORN/CEREALS  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.




Serveer warm, top met een stukje boter.



# Maïspap met groenten

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Vorbereiding</b> 5 min	 <b>Koken</b> 18 min	 <b>Porties</b> 4
--	---	---	--

## Hoe te bereiden:

Schil en snijd de wortelen en uien. Doe maïsmeeel, wortels en uien in een blenderkom, voeg water, melk en zout toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma CORN/CEREALS  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met groenten.

## Ingrediënten:

Maïsmeeel	150 g
Wortelen	80 g
Uien	60 g
Water	600 ml
Melk	100 ml
Zout naar smaak	

## Serveer met:

Groenten





# Maïspap met smeerkaas

## Ingrediënten:

Maïsmeeel	150 g
Smeerkaas	100 g
Water	600 ml
Melk	100 ml
Ground curry	1 g
Zout naar smaak	



Moeilijkheidsgraad  
Laag



Vorbereiding  
3 min







Koken  
18 min



Porties  
4

## Hoe te bereiden:

Doe maïsmeeel in een blenderkom, voeg smeerkaas, water, melk, kerrie en zout toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma CORN/CEREALS  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm.





# Maïspap met droge vruchten



Moeilijkheidsgraad  
Laag



Vorbereiding  
5 min



Koken  
18 min



Porties  
3-4



## Ingrediënten:

Maïsmeeel	170 g
Rozijnen	50 g
Gedroogde abrikozen	50 g
Water	600 ml
Melk	120 ml
Zout naar smaak	

## Hoe te bereiden:

Doe maïsmeeel in een blenderkom, voeg rozijnen, gedroogde abrikozen, water, melk en zout toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma KORN/KORNEN  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Als het klaar is, kan de pap versierd worden met stukjes gedroogde abrikozen en rozijnen!



# Maïspap met pompoen



Moeilijkheidsgraad  
Laag



Voorbereiding  
5 min



Koken  
18 min







Porties  
3



## Ingrediënten:

Maïsmeeel	150 g
Pompoen	120 g
Water	600 ml
Melk	120 ml
Zout naar smaak	

## Hoe te bereiden:

Doe maïsmeeel, geschilde en in blokjes gesneden pompoen in een blenderkom, voeg water, melk en zout toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma CORN/CEREALS  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Warm opdienen.









# Maïspap uit blik

## Ingrediënten:

Maïs in blik	400 g
Melk	300 ml
Water	200 ml
Vanille-extract	1 th.
Suiker	15 g
Zout naar smaak	

## Hoe te bereiden:

Doe maïs in blik, melk, water, zout, suiker en vanille-extract in een blenderkom en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma KORN/CEREALS  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serve warm.

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Vorbereiding</b> 3 min	 <b>Koken</b> 18 min	 <b>Porties</b> 4
---	---	---	--





# Groentencocktail met bleekselderij, appel en kiwi




<p>Moeilijkheidsgraad Laag</p>	<p>Vorbereiding 5 min</p>	<p>Koken 2 min</p>	<p>Porties 3</p>
------------------------------------	-------------------------------	------------------------	----------------------



## Ingrediënten:

Selderijstengel	100 g
Kiwi	300 g
Appels	200 g
Sla	30 g
Peterselie	15 g
Water	250 ml
Honing naar smaak	

## Hoe te bereiden:

Schil de kiwi en appels, doe ze in een kom blender, voeg selderij, peterselie, sla, water en honing toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGGIES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!



# Wortel en pompoen cocktail met appels



Moeilijkheidsgraad  
Laag



Vorbereiding  
2 min



Koken  
5 min






Porties  
2-3

## Ingrediënten:

Wortelen	150 g
Pompoen	100 g
Appels	150 g
Appelsap	400 ml

## Hoe te bereiden:

Schil de wortelen, pompoen en appels, snijd ze in plakjes en doe ze in een blenderkom. Voeg vervolgens appelsap toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION -nop om het programma FRUITS/VEGGIES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!









# Groene fitness cocktail

<p><b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag</p>	<p><b>Vorbereiding</b> 5 min</p>	<p><b>Koken</b> 2 min</p>	<p><b>Porties</b> 3-4</p>
---	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

## Hoe te bereiden:

Snijd selderij en komkommer en doe ze in een blenderkom, voeg spinazie, peterselie, havervlokken, lijnzaad, olijfolie, citroensap, zout en water toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGGIES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!

## Ingrediënten:

Selderijstengel	200 g
Spinazie	100 g
Peterselie	50 g
Komkommer	200 g
Havervlokken	100 g
Lijnzaad	50 g
Olijfolie	50 g
Water	500 ml
Citroensap	25 ml
Zeezout naar smaak	







# Wortel en citrus smoothie met gember

## Ingrediënten:

Pompoenpulp	250-300 g
Grapefruit	350 g
Sinaasappel	200 g
Gemberwortel	5 g
Honing	40 g
Kaneel	1/4 th.
Vruchtensap (naar eigen smaak)	100 ml

## Hoe te bereiden:

Schil pompoen, grapefruit en sinaasappel, snijd ze in plakjes en doe ze in een blenderkom, voeg honing, gember, kaneel en sap toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGGIES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!

 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Vorbereiding</b> 5 min	 <b>Koken</b> 2 min	 <b>Porties</b> 4
---	---	--	--





# Tomaat basilicum vers





 <b>Moeilijkheidsgraad</b> Laag	 <b>Vorbereiding</b> 5 min	 <b>Koken</b> 2 min	 <b>Porties</b> 2-3
--	---	--	--



## Ingrediënten:

Tomaten	500 g
Basilicum	1 stengel
Zout	1 tl.
Suiker	10 g

## Hoe te bereiden:

Was de tomaten en overgiet ze 2 minuten met kokend water, pel ze daarna. Doe de gepelde tomaten, basilicum, zout en suiker in een blenderkom en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGGIES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Vers is klaar!