A.VOGEL LENTEKUUR DAG 4: VANDAAG IS HET D-DAY

Optioneel: begin je dag met een glas A.Vogel Molkosan Fruit of een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen.

ONTBIJT: Oranje Boven

Sinaasappelsmoothie met wortel

Ingrediënten
- 2 wortels (120 gram)
- 1 groene appel
- 1 handsinaasappel
- 150 ml water
- klontje roomboter
- ½ theelepel kaneel

Voorbereiding: avond tevoren
Bereidingstijd: 10 minuten

Voorbereiding woensdagavond:
Was de wortels, schraap ze eventueel schoon en snijd ze in dunne plakjes. Smelt een klontje boter in een pannetje, voeg de wortel toe en roer goed door. Doe de deksel op de pan en laat onder af en toe roeren in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar worden.

TIP: Geen tijd gehad om gisteravond de wortels te smoren? Geen probleem, dit kan ook voor het ontbijt.

Bereiding
Schil de sinaasappel en snijd deze in kleine stukjes. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde smoothie.

TIP: Ook lekker met het vruchtvlees van een citroen erdoor.

TUSSENDOOR:

Handje gemengde noten

LUNCH: Going Green

Koude courgettesoep

Ingrediënten
- 1 courgette (350 gram)
- 1 stengel bleekselderij
- ½ ui
- ½ citroen
- 250 ml groentebouillon
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- 5 blaadjes verse munt
- 1 eetlepel olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding
Snijd de courgette en bleekselderij in kleine blokjes. Pel en snipper de ui. Verwarm de olijfolie in een diepe pan. Voeg de groenten toe en fruit 2 minuten op hoog vuur. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 5 minuten koken. Rasp het geel van de citroen en pers uit. Voeg de peterselie, citroenrasp en citroensap toe en pureer de soep. Breng op smaak met zout en peper en laat de soep in de koelkast afkoelen. Snijd de munt in reepjes en garneer de soep voor het eten met munt.

TUSSENDOOR:

Halve komkommer

DINER: Rainbow Salad

Salade met bietjes en wortel

Ingrediënten
- 100 gram bietjes
- 100 gram wortel
- ½ ui (60 gram)
- 1 groene appel
- 3 bladeren ijsbergsla
- 50 gram linzen
  (over van de linzenburgers op woensdag)
- 50 gram witte bonen
  (over van de wokschotel op dinsdag)
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel kwark
- 1 eetlepel azijn
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- 1 eetlepel fijngesneden blaadjes van de bleekselderij
- Herbamare (zout) en peper
- optioneel: ½ sneetje zuurdesem speltbrood

Bereidingstijd: 20 minuten

Bereiding
Was de bietjes en wortels (jonge wortels en bietjes hoef je niet te schillen) en rasp ze met een grove rasp. Pel en snipper de ui. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in zeer kleine blokjes. Was de sla en snijd 1 blad fijn. Meng de olie, kwark en azijn. Schep alle groenten, dressing en fijngesneden kruiden door elkaar. Roer de linzen en bonen door de salade en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Leg 2 slabladeren op een bord en schep de salade in de bladeren. Rol de bladeren op en eet ze als pakketje.

TIP: Snijd voor een crunchy bite een half sneetje zuurdesem speltbrood klein, bak de blokjes krokant in wat roomboter en strooi ze over de salade voor je deze in de bladeren rolt.

KOOKTIP

TIP 1: In plaats van courgette, kun je de soep ook van komkommer maken. Fruit de komkommer dan niet mee met de bleekselderij en ui, maar voeg deze voor het pureren toe.