A.VOGEL LENTEKUUR DAG 6: VET LIEF VOOR JE LIJF!

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

ONTBIJT: Minty Mango Smoothie

Lentesmoothie met mango en walnoten

Ingrediënten
- 1 mango
- 1 groene appel
- 2 blaadjes ijsbergsla
- 1 limoen
- 10 blaadjes munt
- 12 walnoten
- 100 ml water

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding
Schil de mango en snijd de vrucht in blokjes. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in grote stukken. Rasp het groen van de limoen en knijp de limoen uit. Was de slablaadjes. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde smoothie. Verdun naar wens met wat extra water.

TIP: Voeg voor een kleine kick een stukje Spaanse peper aan de smoothie toe.

TUSSENDOOR:

Stukjes pure chocola (≥72%)

LUNCH: T(o)asty Avocado

Zuurdesemtoast met avocadospread

Ingrediënten
- 2 sneetjes zuurdesem speltbrood
- 1 avocado
- ½ citroen
- 10 kerstomaatjes
- 5 geroosterde walnoten
- 5 blaadjes basilicum
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper
- rucola (optioneel)

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding
Snijd de avocado doormidden, draai de helften van elkaar en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil en doe dit in een kom. Rasp het geel van de citroen en pers hem uit. Prak de avocado met de citroenrasp en citroensap fijn. Snijd de tomaatjes in 4 partjes. Scheur de blaadjes basilicum fijn. Meng de tomaat en basilicum door de avocadospread en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Smeer de sneetjes zuurdesem speltbrood in met olijfolie en bak ze krokant in een koekenpan. Verdeel de avocado over de toast en strooi de walnoten erover. Garneer eventueel met wat rucola.

TIP: De spread is ook lekker met een gekookt eitje op de toast.

TUSSENDOOR:

Halve komkommer

DINER: Veggie & Fishy Soup

Courgetteknoflooksoep met makreel

Ingrediënten
- ½ courgette
- 1 gestoomde makreelfilet (100 gram)
- 150 gram zoete aardappel
- 1 ui
- 1 stengel bosui
- 2 teentjes knoflook
- ½ Spaanse peper
- 2 eetlepels roomboter
- ½ liter groentebouillon
- 1 eetlepel fijngesneden peterselie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 25 minuten

Bereiding
Snijd de courgette in kleine blokjes. Was en schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de Spaanse peper fijn. Verwarm de olijfolie in een diepe pan en fruit de ui, knoflook en Spaanse peper 5 minuten zonder dat ze verkleuren. Voeg de zoete aardappel toe en fruit 2 minuten mee. Voeg de courgette en de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep 5 minuten koken. Verwijder ondertussen het vel van de makreel en snijd deze in stukjes. Was de bosui en snijd in ringetjes. Pureer de soep met een staafmixer en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Schep de soep in een diep bord en bestrooi met makreel, bosui en peterselie.

KOOKTIP

TIP 1: In plaats van makreel kun je ook 100 gram kikkererwten uit pot door de soep doen. Voeg ze vlak voor het pureren toe, zodat ze even warm worden.