E-BOOK

FEBRUARI 2020

The Healthy Foodies

GEZOND ETEN MET EEN TWIST

20

Gezonde non-alcoholische dranken

Blij alcoholvrij

Tournée Minérale werd in 2017 opgericht door De DrugLijn en de Stichting tegen Kanker en het groeide uit tot een instant succesverhaal.

Dit jaar start de 4de editie en neemt de naambekendheid nog elke dag toe. Maar heeft het überhaupt nut zo'n maand zonder alcohol? Wij geven je alvast een aantal voordelen ervan:

- **Goed voor de portemonnee**

In 2014 gaf het gemiddeld Belgisch gezin 462 euro uit aan alcoholische dranken. Niet niks dus en 400 euro is snel beter besteed!

- **Dieper slapen**

Eentje voor het slapengaan? Snel slapen doe je wel na een glaasje op, maar het blijkt vooral een oppervlakkige en kortere slaap te zijn. Een alcoholvrij slaapmutjes is dus een pak ‘slaapvriendelijker ’.

- **Batterijen opladen**

Je lever moet hard werken om alcohol af te breken waardoor je lichaam moe wordt. De batterij is op deze manier snel leeg, maar na een maand zonder alcohol heeft je lichaam terug energie voor 10.

- **Een rimpel minder**

Ook op onze huid laat alcohol zijn sporen na. Alcohol droogt onze huid uit waardoor de elasticiteit verlaagt en de kans op rimpels vergroot!

The Healthy Foodies

Lotte & Bieke

Inhoud

1 Aperitieftijd

7 Homemade lemonade

14 Waterinfusies

17 Op basis van thee

APERITIEFTIJD

Virgin mango mojito

Voor 1 persoon

Ingrediënten

- 1/4 mango
- Enkele muntblaadjes
- Ijsblokjes
- 250 ml bruisend water
- 1/4 limoen
- Optioneel: 1 koffielepel zoetstof vb. Tagatesse, Canderel, Stevia,...

Bereidingswijze

1. Plet de mango en de munt tot een soort dikke pasta. Dit kan a.h.v. een mojito stamper (muddler) of een mixer.
2. Doe het mango-munt mengsel in een glas en voeg de ijsblokjes toe.
3. Giet er vervolgens het bruisend water en limoensap bij en dien op.
4. Indien je dit drankje liever wat zoeter hebt, kan je er een koffielepel stevia of energie-arme zoetstof aan toevoegen vb. Canderel (sucralose) of Tagatesse.

APERITIEFTIJD

Longdrink orange

Voor 1 persoon

Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- 1/4 citroen
- 1 koffielepel Tagatesse (Damhert), Stevia, Canderel (sucralose)
- Ijsblokjes
- Bruisend water

Bereidingswijze

1. Halveer de sinaasappel en snijd er een dun plakje af voor de garnering.
2. Pers de sinaasappel en de citroen uit.
3. Voeg Tagatesse toe aan het sap en verwarm het geheel zodat de zoetstof goed kan oplossen.
4. Laat afkoelen en zet vervolgens gedurende 1 uur in de koelkast.
5. Doe wat ijsblokjes en het sinaasappelplakje in een glas en giet vervolgens het sap erover.
6. Vul aan met bruisend water.
7. Serveer met een rietje.

APERITIEFTIJD

Granaatappel - limoen spritzer

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 granaatappel
- 3 limoenen
- (vloeibare) zoetstof
- Enkele muntblaadjes
- Ijsblokjes
- Bruisend water

Bereidingswijze

1. Haal de pitjes uit de granaatappel.
2. Pers 2 limoenen en voeg hieraan enkele druppels vloeibare zoetstof toe, enkele blaadjes munt en wat van de granaatappelpitjes. Kneus het geheel zodat alle smaken vrijkomen.
3. Verdeel het mengsel nu over de glazen en vul aan met ijs.
4. Voeg bruiswater toe en werk af met partjes van de overgebleven limoen, wat granaatappelpitjes en een muntblaadje.

Appel-gember punch

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 cm gember
- 750 ml troebel appelsap
- 1 kaneelstokje
- 2 kruidnagels
- 2 steranijsjes
- 1 sinaasappel
- 1 groene appel
- Ijsblokjes
- Bruisend water

Bereidingswijze

1. Snijd de gember in schijfjes.
2. Doe ze samen met de appelsap, kaneelstok, steranijs en kruidnagel in een kookpot en breng aan de kook gedurende een 10-tal minuten.
3. Voeg enkele stukjes sinaasappelschil toe en laat mee koken.
4. Laat het mengsel nadien afkoelen en zet in de koelkast tot het door en door koud heeft.
5. Serveer in een glas samen met een schijfje groene appel en een schijfje sinaasappel en leng aan met bruiswater.

APERITIEFTIJD

Virgin mojito

Voor 1 persoon

Ingrediënten

- 2 limoenen
- Enkele muntblaadjes
- 1 koffielepel zoetstof
- Ijsblokjes
- 100 ml bruisend water
- 100 ml Sprite Zero
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Snijd één limoen in 2.
2. Doe een 8-tal blaadjes munt in het glas, pers hierbij de limoen en voeg ook de zoetstof toe.
3. Plet met een lepel of vijzel.
4. Vul het glas met enkele schijfjes van de overgebleven limoen en ijsblokjes.
5. Voeg er bruiswater en Sprite Zero aan toe en serveer met een takje munt en een rietje.

APERITIEFTIJD

Vlierbloesem fizz

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 (bloed)sinaasappel
- 1 roze pompelmoes
- Ijsblokjes
- 4 koffielepel vlierbloesemsiroop
- 600 ml bruisend water
- 4 takjes rozemarijn

Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappel en de pompelmoes. Probeer zoveel mogelijk van het vruchtvlees te recupereren. Doe dit gerust terug bij het sap.
2. Vul de glazen tot boven met ijs.
3. Verdeel het vruchtensap over de glazen.
4. Voeg aan elk glas 1 koffielepel vlierbloesemsiroop toe.
5. Vul verder aan met bruiswater.
6. Werk af met een takje rozemarijn.

Aardbei - munt limonade

voor 1 persoon

Ingrediënten

- 5 (diepvries) aardbeien
- Enkele muntblaadjes
- 500 ml water
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Snijd de aardbeien in kleine stukjes en pureer ze samen met enkele muntblaadjes.
2. Zeef het bekomen mengsel.
3. Serveer met ijsblokjes en een aardbei ter garnering.

Citroenlimonade met gember en citroengras

Voor 6 tot 8 personen

Ingrediënten

- 125 g zoetmiddel (à ratio ½ suiker)
- 350 ml citroensap
- 8 schijfjes gember
- 2 stengels citroengras
- 1,5 tot 2 l bruisend water
- 1 citroen
- Enkele muntblaadjes
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Los het zoetmiddel op in 200 ml water. Breng 30 seconden aan de kook. De siroop moet helder zijn, dan is ze klaar.
2. Haal van het vuur en voeg de schijfjes gember toe en laat afkoelen.
3. Vis de gember eruit en voeg het citroensap (met de pulp) toe en zet in de koelkast. Duw het citroengras plat en voeg toe aan het water.
4. Meng het sap met ijskoud bruiswater en enkele ijsblokjes. Bewaar dit in een fles die dicht kan en zet in de koelkast.
5. Dien op met een schijfje citroen, een blaadje munt en ijsblokjes.

Siroop van framboos en citroen

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 500 g frambozen
- 5 citroenen
- 3 eetlepels zoetstof
- Bruisend water

Bereidingswijze

1. Kook de frambozen en zeef ze.
2. Pers de citroenen.
3. Voeg daarna het citroensap toe aan de frambozen samen met de zoetstof en laat opnieuw koken.
4. Doe de siroop in een fles en laat afkoelen.
5. Als de siroop is afgekoeld meng je ze met spuitwater.

Je kan de hoeveelheid siroop zelf kiezen naarmate de smaak.

Watermeloen limonade

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 watermeloen
- 1 limoen
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Snijd de watermeloen in stukken en verwijder de zaadjes.
2. Pureer de stukken watermeloen.
3. Zeef het bekomen mengsel.
4. Pers de limoen en doe het sap bij de gezeefde watermeloen.
5. Serveer in cocktailglazen met ijsblokjes.

Muntlimonade

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 sinaasappels
- 750 ml water
- Zoetstof ter vervanging van 50 g suiker
- 2 grote takken verse munt
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Pers de sinaasappels.
2. Breng het sap samen met het water, de zoetstof en de takken munt aan de kook.
3. Laat ongeveer 5 minuten doorkoken.
4. Laat vervolgens afkoelen.
5. Serveer met ijsblokjes.

Fizzing apple

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 appels
- 300 ml water
- 3 eetlepels zoetstof
- Sap van 1 citroen
- Bruisend water

Bereidingswijze

1. Reinig, was en snijd de appels in stukjes.
2. Breng de ingrediënten (behalve het spuitwater) samen in een steelpannetje en breng aan de kook.
3. Laat 30 minuten zachtjes koken.
4. Laat vervolgens afkoelen in de koelkast.
5. Vul het glas voor de helft met de siroop en vul de andere helft aan met spuitwater.

Ananas - mango limonade met limoen

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 1/2 ananas
- 1/2 mango
- 2 limoenen
- Bruisend water
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Mix de ananas met de mango en het sap van de 2 limoenen.
2. Zeef indien gewenst het geheel.
3. Leng aan met bruisend water tot 1 liter.
4. Serveer met ijsblokjes.

Komkommer - munt water

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1/2 komkommer
- sap van 1 citroen
- 1 handje munt
- 1 l water
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Was de komkommer en snijd in grove stukken.
2. Was de munt en verwijder de grove stelen.
3. Doe alles in een grote kan en voeg ijskoud water (of bruiswater) toe.
4. Bewaar dit in een fles die dicht kan en zet in de koelkast.
5. Dien op met een schijfje citroen, een blaadje munt en ijsblokjes.

Ananas - kokos infusie

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 l water
- 3 schijven verse ananas
- Enkele blokjes kokos naar smaak (voorgesneden te kopen bv. bij AH)

Bereidingswijze

1. Doe het water in een fles en breng hierbij de ananas en de kokosstukken.
2. Laat even trekken om smaak af te geven.
3. Serveer gekoeld.

Fruitwater met sinaasappel en lavendel

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- Enkele takjes lavendel
- 1 liter plat water (indien gewenst kan ook bruisend water)

Bereidingswijze

1. Snijd de sinaasappel in schijven.
2. Breng samen met de takjes lavendel (2 à 3) in het water en laat even trekken.
3. Serveer gekoeld.

OP BASIS VAN THEE

Virgin sangria

Voor 6 personen

Ingrediënten

- 1 l rooibos thee
- Fruit (bv. appelsien, druif, appel, nectarine, aardbei...)
- 300 ml ongezoet druivensap
- sap van 3 limoenen
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijsje
- 2 stuks kruidnagel
- Ijsblokjes
- 200 ml (bruisend)water

Bereidingswijze

1. Kook water om de rooibos thee klaar te maken. Laat enkele minuten trekken en laat vervolgens afkoelen.
2. Snijd intussen het fruit in hapklare stukjes.
3. Voeg fruit, de afgekoelde rooibos thee, het druivensap en limoensap samen met het kaneelstokje, de steranijs en kruidnagel bij elkaar in een grote kan. Laat minstens enkele uren trekken in de koelkast zodat de smaken kunnen mengen.
4. Voeg voor het serveren ijs toe en water.

Groene thee - ananas mocktail

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 zakjes groene thee
- 1 l kokend water
- 2 eetlepels honing
- 8 eetlepels ananasstukjes (vers of op eigen sap)
- Ijblokjes
- Bruisend water
- Enkele muntblaadjes

Bereidingswijze

1. Laat de theezakjes gedurende 5 minuten trekken in het kokende water. Haal deze eruit en voeg daarna de honing toe.
2. Laat de thee even afkoelen en voeg vervolgens de ananas toe.
3. Plaats in de koelkast zodat de drank goed koud kan worden.
4. Serveer met ijs, spuitwater en een blaadje munt als decoratie.

Iced tea

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 zakjes groene of zwarte thee
- 1 l kokend water
- 2 eetlepels zoetstof (mag meer zijn, naar eigen smaak zoeten)
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Laat de theezakjes gedurende 5 minuten trekken in het kokende water.
2. Haal deze eruit en voeg daarna de zoetstof toe. Roer goed zodat deze volledig wordt opgenomen (zoetstof steeds aan een warme drank toevoegen, anders lost deze niet op). Proef van de thee en kijk zelf of je er nog zoetstof aan wilt toevoegen of niet.
3. Zet in de koelkast en laat afkoelen. De iced tea is het lekkerst als deze ijskoud wordt geserveerd, mogelijks met enkele ijsblokjes.

Iced tea sinaas - citroen

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 zakjes groene of zwarte thee
- 1 l kokend water
- 2 eetlepels zoetstof (mag meer zijn, naar eigen smaak zoeten)
- 2 sinaasappels
- 1 citroen
- Ijsblokjes

Bereidingswijze

1. Laat de theezakjes gedurende 5 minuten trekken in het kokende water.
2. Haal deze eruit en voeg daarna de zoetstof toe. Roer goed zodat deze volledig wordt opgenomen (zoetstof steeds aan een warme drank toevoegen, anders lost deze niet op).
3. Was de sinaasappel en de citroen en snijd deze in schijfjes. Door de pel (of zeste) eraan te laten zal je iced tea iets bitterder smaken, verwijder deze dus gerust. Voeg de schijfjes toe en laat 10 minuten trekken, proef dan of er nog zoetmiddel bij moet of niet.
4. Plaats de iced tea in de koelkast en laat afkoelen.
5. Serveer met ijs.

The Healthy Foodies

GEZOND ETEN MET EEN TWIST

Meer inspiratie?

diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

the_healthy_foodies

www.thehealthyfoodies.be