

# Verantwoord genieten



15  
recepten

Eiwit- en vezelrijke  
recepten met  
Orangefit® Diet!

Orangefit®



**Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Sterker nog: als het lekker én makkelijk is, houd je het veel makkelijker vol. Precies daarom hebben we dit receptenboek gemaakt. 15 simpele, lekkere recepten met Orangefit® Diet als basis. Recepten die je helpen om goed te eten op drukke dagen, zonder dat je uren in de keuken staat.**

Alle recepten zijn ontwikkeld met een paar duidelijke uitgangspunten en passen binnen een gezonde levensstijl met als doel afvallen of gewichtsbeheersing. Ze zijn:

**Eiwitrijk**, zodat je spiermassa behoudt en langer verzadigd blijft

**Vezelrijk**, voor stabiele energie en minder snackdrang

**Vrij van toegevoegde suikers**, zodat je geen onnodige pieken en dips krijgt

**Calorie-bewust**, zodat je niet obsessief hoeft te tellen

**Simpele te maken**, met ingrediënten die je gewoon in de supermarkt vindt

Het resultaat: maaltijden en snacks die je lichaam voeden, goed vullen en vooral gewoon lekker zijn.

Of je nu een snel ontbijt nodig hebt, een voedzame lunch of een slimme snack tussendoor. Deze recepten helpen je om je gezonde lifestyle makkelijker vol te houden. Want uiteindelijk draait het niet om perfectie, maar om consistentie.

**more better days**



## Recepten

Ferrero Rocher bites . . . . .	7
Warm red berry crumble . . . . .	9
Apple cinnamon pancakes . . . . .	11
Snicker style overnight oats . . . . .	13
Tropical green smoothie . . . . .	15
Carrot cake oats . . . . .	17
Blueberry & pistachio yogurt bark . . . . .	19
Choco spiced cake . . . . .	21
Blueberry breakfast bowl . . . . .	23
Mango coconut chia pudding . . . . .	25
Vanilla banana frappé . . . . .	27
Blueberry lemon pancakes . . . . .	29
Creamy chocolate mousse . . . . .	31
Apple tahini oats . . . . .	33
Berry blast smoothie . . . . .	35

# Ferrero Rocher bites

Snack

## Orangefit® tip:

Plakken de nootjes niet goed? Maak je handen licht vochtig voordat je de balletjes rolt, dan blijven de hazelnootstukjes beter zitten. Bewaar ze in de koelkast voor de beste bite!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Choco

8 stuks

Bereidingstijd

20 min

Deze bites geven je exact dezelfde iconische smaakbeleving van hazelnoot en chocolade, maar dan verpakt in een voedzame fudge. De perfecte traktatie voor bij de koffie of als luxe tussendoortje dat ook nog eens vult.

## Ingrediënten

- 40g Orangefit® Diet Choco
- 100g medjoul dadels (ontpit)
- 30g hazelnoten (ongezouten)
- 15g ongezoet cacao poeder
- 1 el water
- Een snuf zout

## Zo maak je het

- 1) Doe de dadels, Orangefit® Diet Choco, cacao poeder, 15g hazelnoten, water en eventueel een snuf zout in de keukenmachine.
- 2) Mix tot een stevig, kleverig deeg. Voeg zo nodig een paar druppels extra water toe.
- 3) Verdeel in 8 porties en rol ze tot balletjes.
- 4) Rol de bites door de resterende 15g gemalen hazelnoten.
- 5) Laat minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast. Bewaar tot 7 dagen in een afgesloten bakje.

## Good to know



## Voedingswaarde

Per balletje

Calorieën:	84
Vetten:	2,7g
Koolhydraten:	10,6g
Waarvan suiker:	8,5g
Vezels:	2,4g
Eiwitten:	3,2g

## Benodigheden

- Keukenmachine
- Afsluitbaar bakje

# Warm red berry crumble

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Serveer de crumble met een flinke schep sojakwark. Het contrast tussen het warme, zoete fruit en de frisse kwark maakt dit het ultieme verwenmoment!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Portie

Bereidingstijd

5/10 min + 20 min oven

Wie zegt dat je geen taart kunt eten als ontbijt? Deze crumble zit vol met antioxidanten uit het rode fruit en gezonde vetten uit de amandelen en hazelnoten. Dankzij de Orangefit® Diet Vanille krijgt de krokante laag een heerlijke smaakboost en een flinke portie eiwitten.

## Ingrediënten

- 40g Orangefit® Diet Vanille
- 150g rood fruit (diepvries of vers)
- 15g amandelmeel
- 5g hazelnoten (gehakt)
- 2-3 el ongezoete amandelmelk
- 1 tl kokosrasp
- 1 tl kaneel

## Zo maak je het

- 1) Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2) Verdeel het rode fruit over een kleine ovenschaal.
- 3) Meng de Orangefit® Diet vanille, amandelmeel, kokosrasp, kaneel, hazelnoten en een snuf zout. Voeg lepel voor lepel amandelmelk toe en kneed tot grove kruimels.
- 4) Verdeel de kruimels over het fruit en bak 15-20 minuten, tot de kruimels goudbruin zijn en het fruit bubbelt.

## Good to know



## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	348
Vetten:	16,5g
Koolhydraten:	16,8g
Waarvan suiker:	8,4g
Vezels:	14,3g
Eiwitten:	25,6g

## Benodigheden

- Oven
- Kleine ovenschaal

# Apple cinnamon pancakes

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Door de appel in kleine blokjes te snijden, garen de stukjes sneller en geven ze hun natuurlijke sappen af aan het beslag. De combinatie van sojakwark en Orangefit® Diet zorgt voor een verzadigd gevoel en energie voor de hele ochtend.

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Portie

Bereidingstijd

20 min

Deze pannenkoekjes zijn de ideale start van je dag. Luchtig vanbinnen en goudbruin vanbuiten. Een ontbijt dat smaakt naar warme appeltaart, maar dan verantwoord.

## Ingrediënten

- 30g Orangefit® Diet Vanille
- 100g ongezoete sojakwark
- 30g havermeel (fijngemalen)
- 50ml ongezoete amandelmelk
- Kokosolie om in te bakken
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl bakpoeder
- 1/2 appel (met schil, in blokjes)

## Zo maak je het

- 1) Roer sojakwark en amandelmelk door de droge ingrediënten tot een glad, dik beslag. Voeg eventueel naar wens een drupje citroensap en snufje zoet toe.
- 2) Spatel de appelblokjes erdoor en laat het beslag 2 minuten rusten.
- 3) Verhit wat kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Schep het beslag in de pan voor 5 pannenkoekjes.
- 4) Bak tot er belletjes ontstaan en de randjes droog worden. Draai om en bak nog 1–2 minuten goudbruin.

## Good to know



## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	312
Vetten:	6,4g
Koolhydraten:	30,2g
Waarvan suiker:	9,8g
Vezels:	7,2g
Eiwitten:	25,6g

## Benodigdheden

- Pannenkoekenpan
- Kom
- Spatel

# Snicker style overnight oats

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Let je op je zoutinname? Sla dan het snufje zeezout over. Voor de liefhebbers is het zout echter de 'gamechanger': het versterkt de chocolade- en pindakaas-smaak, precies zoals bij een echte Snickers!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Choco

1 Portie

Bereidingstijd

5 min + 1 nacht

Dit is de ideale maaltijd voor iedereen die 's ochtends geen tijd heeft, maar wel een krachtig ontbijt wil. Het smaakt als een luxe dessert, maar zit vol complexe koolhydraten en hoogwaardige eiwitten.

## Ingrediënten

- 50g Orangefit® Diet Choco
- 200-250ml ongezoete amandelmelk
- 30g havermout
- 1 flinke tl 100% pindakaas
- Snufje grof zeezout

## Zo maak je het

- 1) Doe havermout, Orangefit® Diet Choco en een snuf zeezout in een potje of kom.
- 2) Voeg 200ml amandelmelk toe en roer goed door.
- 3) Schep de pindakaas erop en roer licht voor een pindakaas-swirl.
- 4) Zet minimaal 4 uur, liefst een nacht, in de koelkast.
- 5) Haal uit de koelkast en roer eventueel nog extra amandelmelk erdoor.

## Good to know



## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	339
Vetten:	11,2g
Koolhydraten:	30,1g
Waarvan suiker:	1,8g
Vezels:	6,4g
Eiwitten:	27,2g

## Benodigheden

- Afsluitbaar bakje

# Tropical green smoothie

Ontbijt of lunch

## Orangefit® tip:

Wil je deze smoothie nóg frisser maken? Voeg een paar blaadjes verse munt toe voordat je gaat blenden. De ultieme wake-up call voor je smaakpapillen!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Smoothie

Bereidingstijd

5 min

Geen zin in een standaard shake? Deze smoothie is een tropische traktatie vol groenten en gezonde vetten. De gember en limoen geven je die extra kick, terwijl de Orangefit® Diet Vanille zorgt voor een zijdezachte structuur en een verzadigd gevoel.

## Ingrediënten

- 40g Orangefit® Diet Vanille
- 250ml ongezoete kokosmelk
- 100g bevroren mangoblokjes
- 1/4 avocado
- 1 flinke hand verse spinazie
- 1 cm verse gember
- Sap van 1/2 limoen

## Zo maak je het

- 1) Giet de kokosmelk in de blender.
- 2) Voeg de spinazie, de bevroren mangoblokjes, de avocado en de geraspte gember toe.
- 3) Voeg Orangefit® Diet en limoensap toe. Mix op hoge stand tot een gladde en romige smoothie.

## Good to know



## Voedingswaarde

Per smoothie

Calorieën:	348
Vetten:	16,5g
Koolhydraten:	16,8g
Waarvan suiker:	8,4g
Vezels:	14,3g
Eiwitten:	25,6g

## Benodigheden

- Blender

# Carrot cake oats

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Deze versie met sojamelk geeft je een flinke proteïnekick om je middag mee door te komen!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Portie

Bereidingstijd

15 min

Taart in een kommetje! Wie zegt dat groenten niet bij het ontbijt horen? Deze carrot cake oats zijn heerlijk kruidig, romig en vullen enorm goed door de vezels in de wortel en havermout. Een perfecte start van je dag die smaakt naar een traktatie.

## Ingrediënten

- 30g Orangefit® Diet Vanille
- 250ml ongezoete sojamelk
- 1 flinke wortel (ca. 80g) fijn geraspt
- 30g havermout
- 10g rozijnen
- 1 tl kaneel
- 1/4 tl gemberpoeder

## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	348
Vetten:	8,4g
Koolhydraten:	34,5g
Waarvan suiker:	11,6g
Vezels:	8,5g
Eiwitten:	31,2g

## Benodigheden

- Pan
- Rasp

## Zo maak je het

- 1) Doe de havermout, sojamelk, de geraspte wortel, rozijnen en de kruiden in een pannetje.
- 2) Breng het al roerend aan de kook. Laat het op laag vuur 5-8 minuten zachtjes doorkoken tot een dikke pap.
- 3) Haal de pan van het vuur en roer de 30g Orangefit® Diet Vanille erdoor. Voeg een klein scheutje water toe als je de oats liever iets dunner hebt.
- 4) Giet de oats in een kom en geniet van je warme taartje.

## Good to know



# Blueberry & pistachio yogurt bark

Snack



## Orangefit® tip:

Omdat de bark per stukje maar zo'n 75 calorieën bevat, is het de perfecte snack om je eiwitdoelen te halen zonder je dagbalans te verstoren!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Blueberry

5 Porties

Bereidingstijd

10 min + 3 uur vriezer

De ultieme snack uit de vriezer. Geen oven nodig, alleen een beetje geduld terwijl de vriezer het werk doet. Deze 'bark' is fris, eiwitrijk en heeft door de pistachenoten een heerlijke, luxe bite. Ideaal te hebben liggen voor een verantwoord tussendoortje.

## Ingrediënten

- 40g Orangefit® Diet Blueberry (kan ook met Diet Vanille)
- 250g Alpro mild & creamy no sugars
- Handje verse blauwe bessen
- 15g gepelde pistachenoten
- Klein scheutje water of plantaardige melk

## Zo maak je het

- 1) Meng Orangefit® Diet Blueberry met een klein scheutje water of plantaardige melk tot een glad papje.
- 2) Roer de plantaardige yoghurt erdoor tot een romig geheel.
- 3) Spreid het mengsel op bakpapier uit tot een laag van ca. 1 cm. Verdeel blauwe bessen en pistachenoten erover en druk licht aan.
- 4) Zet de bark minimaal 3 uur in de vriezer.
- 5) Haal uit de vriezer en breek in 5 grove stukken.

## Good to know



## Voedingswaarde

Hele bark

Calorieën:	349
Vetten:	17,6g
Waarvan verzadigd:	
Koolhydraten:	10,2g
Waarvan suiker:	6,8g
Vezels:	8,8g
Eiwitten:	33,2g

## Benodigdheden

- Bakpapier
- Kleine ovenschaal of plat bord

# Choco spiced cake

Snack

## Orangefit® tip:

Deze cake is ideaal als pre-workoutsnack. De banaan en haver geven je de snelle en langzame koolhydraten die je nodig hebt voor energie, terwijl de Orangefit® Diet Choco zorgt voor de nodige eiwitten voor je spierbehoud.

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Choco

**Zin in een plak cake zonder enorme suikerberg?**  
Deze Choco spiced cake is zacht, kruidig en vult als een volwaardige maaltijd of een stevige snack. Snijd na het bakken de cake in plakken en je hebt de tussendoortjes voor de rest van de week alvast gefixt.

## Ingrediënten

- 75g Orangefit® Diet Choco
- 1,5 rijpe banaan
- 200ml ongezoete amandelmelk
- 100g havermeel
- 1 el koek- en speculaaskruiden
- 1 el cacao poeder
- 1 el bakpoeder

## Zo maak je het

- 1) Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een klein cakeblik met bakpapier.
- 2) Meng havermeel, Orangefit® Diet Choco, cacao poeder, koekkruiden, bakpoeder en eventueel een snuf zout.
- 3) Meng de geprakte banaan met de amandelmelk tot een egaal mengsel. Roer het bananenmengsel door de droge ingrediënten tot een glad beslag.
- 4) Giet in het cakeblik en bak 35-40 minuten in het midden van de oven. Laat volledig afkoelen voordat je de cake aansnijdt.

## Good to know



8 Porties

Bereidingstijd

15 min + 40 min oven

## Voedingswaarde

Per plak

Calorieën:	116
Vetten:	2,1g
Koolhydraten:	14,4g
Waarvan suiker:	5,1g
Vezels:	2,6g
Eiwitten:	8,5g

## Benodigdheden

- Oven
- Cakeblik (18-20 cm)
- Garde

# Blueberry breakfast bowl

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Bevroren fruit is de sleutel tot die iconische dikke structuur. Door de banaan vooraf in plakjes in te vriezen, krijgt je bowl een romigheid die bijna aan ijs doet denken!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Portie

Bereidingstijd

15 min

Dit recept is geïnspireerd op de traditionele açaí bowl. We gebruiken blauwe bessen voor die herkenbare paarse kleur en een flinke dosis antioxidanten. Door Orangefit® Diet Vanille toe te voegen, wordt het een volwaardig en verzadigend ontbijt dat perfect past in een actieve levensstijl.

## Ingrediënten

- 35g Orangefit® Diet Vanille (kan ook met Diet Blueberry)
- 125g blauwe bessen (bevroren)
- 75ml ongezoete kokosdrink
- 25g suikervrije granola
- 1/2 banaan

## Zo maak je het

- 1) Doe de bevroren blauwe bessen, bevroren banaan, Orangefit® Diet Vanille en de kokosdrink in een keukenmachine of een blender.
- 2) Mix tot een gladde en dikke massa.
- 3) Serveer de bowl in een kom en top af met suikervrije granola en eventueel wat extra verse blauwe bessen.

## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	348
Vetten:	7,2g
Koolhydraten:	39,2g
Waarvan suiker:	18,5g
Vezels:	10,8g
Eiwitten:	25,6g

## Benodigheden

- Keukenmachine of blender

## Good to know



# Mango coconut chia pudding

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Chiazaad absorbeert tot wel tien keer zijn eigen gewicht in vocht. Door het fruit mee te blenden in de basis, krijgt de pudding een natuurlijke zoetheid zonder toegevoegde suikers.

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Portie

Bereidingstijd

10 min + nacht

Dit ontbijt ziet er niet alleen fantastisch uit, maar smaakt ook zo. De romige mango-kokosbasis en frisse plantaardige yoghurt zorgen voor een heerlijke smaakcombinatie. Perfect om de avond van tevoren te maken voor een snelle ochtend!

## Ingrediënten

- 35g Orangefit® Diet Vanille
- 200ml ongezoete kokosdrink
- 100g ongezoete plantaardige yoghurt
- 80g bevroren mangoblokjes
- 20g chiazaad
- 1 tl kokosrasp

## Zo maak je het

- 1) Doe de ongezoete kokosdrink, bevroren mangoblokjes, en Orangefit® Diet Vanille in een blender. Mix tot een gladde en goudgele vloeistof.
- 2) Giet in een luchtdicht bakje en roer het chiazaad er goed doorheen. Laat 10 minuten staan en roer nogmaals door om klontjes te voorkomen.
- 3) Zet minimaal 4 uur, liefst een nacht, in de koelkast.
- 4) Neem een hoog glas en bouw laagjes van mango-chiapudding en plantaardige yoghurt tot het glas vol is.
- 5) Top de chiapudding af met de kokosrasp.

## Good to know



## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	346
Vetten:	15,2g
Koolhydraten:	19,8g
Waarvan suiker:	14,8g
Vezels:	11,8g
Eiwitten:	28,4g

## Benodigdheden

- Blender
- Luchtdicht bakje

# Vanilla banana frappé

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

De truc van een goede frappé zit in de textuur. Door bevroren banaan te gebruiken in plaats van alleen ijsblokjes, voorkom je dat de koffie waterig wordt en krijg je die iconische, fluweelzachte dikte.

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

Vergeet de suikerrijke ijskoffies. Deze frappé is natuurlijk gezoet door de banaan, heeft de diepe smaak van verse espresso en de vertrouwde zachte vanille-smaak.

## Ingrediënten

- 30g Orangefit® Diet Vanille
- 1/2 banaan (liefst bevroren)
- 200ml ongezoete amandelmelk
- Flinke hand ijsblokjes
- 1 shot espresso (30-40ml)
- 1 tl kaneel

## Zo maak je het

- 1) Zet een verse espresso en laat even afkoelen.
- 2) Doe de bevroren banaan, amandelmelk, Orangefit® Diet Vanille, kaneel, espresso en ijsblokjes in de blender.
- 3) Blend op de hoogste stand tot een dikke, schuimachtige frappé.
- 4) Schenk in een mooi longdrinkglas en top af met een beetje extra kaneel.

## Good to know



1 Shake

Bereidingstijd

5/10 min

## Voedingswaarde

Per shake

Calorieën:	238
Vetten:	3,2g
Koolhydraten:	22,8g
Waarvan suiker:	8,9g
Vezels:	4,5g
Eiwitten:	25,4g

## Benodigheden

- Blender

# Blueberry lemon pancakes

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Wil je ze extra luchtig? Klop het beslag dan even kort met een garde voordat je gaat bakken. De sojamelk zorgt voor een stevige structuur met een flinke dosis extra proteïne!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Portie

Bereidingstijd

20 min

Zin in een ontbijt dat heerlijk smaakt en je energie geeft voor een goede start van je dag? Deze pannenkoekjes zijn door de citroenrasp super fris en door de Orangefit® Diet Vanille heerlijk romig. De perfecte start van je dag zonder suikerdip!

## Ingrediënten

- 30g Orangefit® Diet Vanille
- 100ml ongezoete sojamelk
- 50g blauwe bessen
- 20g havermeel
- 1/2 rijpe banaan
- Rasp van 1/2 citroen
- 1/2 tl bakpoeder
- 1 tl kokosolie (om in te bakken)

## Zo maak je het

- 1) Prak de banaan tot een gladde mousse.
- 2) Meng deze bananenmousse in een kom met havermeel, Orangefit® Diet Vanille, citroenrasp, bakpoeder en eventueel een snuffje zout.
- 3) Voeg langzaam de ongezoete sojamelk toe en roer met de garde tot een dik maar vloeibaar beslag. Laat 2 minuten rusten.
- 4) Verhit de kokosolie in de pan en maak 3 gelijke hoopjes beslag, druk gelijk de blauwe bessen erin en bak mee.
- 5) Draai om als er belletjes te zien zijn aan de bovenkant. Bak

## Good to know



## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	350
Vetten:	8,5g
Koolhydraten:	35,2g
Waarvan suiker:	12,4g
Vezels:	10,2g
Eiwitten:	27,8g

## Benodigheden

- Pannenkoekenpan
- Kom
- Garde

# Creamy chocolate mousse

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Sojamelk is een van de weinige plantaardige melkvervangers die qua eiwitgehalte bijna gelijk is aan koemelk.

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Choco

1 Portie

Bereidingstijd

20 min

Dit klinkt misschien als een vreemde combinatie, maar geloof ons: zo maak je een zijdezachte chocolademousse boordevol vezels en vitaminen. De zoete aardappel zorgt voor natuurlijke zoetheid die perfect past bij de Orangefit® Diet Choco.

## Ingrediënten

- 30g Orangefit® Diet Choco
- 150g zoete aardappel
- 50ml ongezoete sojamelk
- 1 medjoul dadel
- 1 flinke el cacao poeder

## Zo maak je het

- 1) Schil de zoete aardappel, snijd deze in blokjes en kook ze in 10-15 minuten gaar. Laat ze daarna volledig afkoelen.
- 2) Doe de afgekoelde aardappel, Orangefit® Diet Choco, cacao poeder, dadel, sojamelk en eventueel het snufje zout in een blender of keukenmachine.
- 3) Blend op hoge snelheid totdat er een gladde, glanzende mousse ontstaat. Voeg een extra beetje sojamelk toe als de blender te veel moeite heeft met mixen.
- 4) Schep de mousse in een glas of kommetje en laat minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast.

## Good to know



## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	318
Vetten:	4,6g
Koolhydraten:	38,2g
Waarvan suiker:	14,3g
Vezels:	11,4g
Eiwitten:	25,8g

## Benodigheden

- Keukenmachine of blender

# Apple tahini oats

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Amandelmelk is lager in calorieën dan sojamelk, waardoor je in dit recept extra ruimte overhoudt voor gezonde vetten uit de tahin en de cacaonibs. Dit zorgt voor een rijke smaak zonder dat het zwaar op de maag valt!

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

1 Portie

Bereidingstijd

15 min

Havermout saai? Niet met deze combinatie. De aardse smaak van tahin (sesampasta) vormt samen met de warme kaneel en zachte appel een ontbijt dat bijna aanvoelt als een dessert. De cacaonibs zorgen voor de nodige crunch die deze bowl helemaal afmaakt.

## Ingrediënten

- 40g Orangefit® Diet Vanille
- 200ml ongezoete amandelmelk
- 15g havermout
- 10g tahin
- 5g cacaonibs
- 1 appel
- 1 tl kaneel

## Voedingswaarde

Per portie

Calorieën:	346
Vetten:	13,8g
Koolhydraten:	24,4g
Waarvan suiker:	8,7g
Vezels:	11,3g
Eiwitten:	25,0g

## Benodigheden

- Pan

## Zo maak je het

- 1) Snijd een 1/2 appel in stukjes.
- 2) Kook in 5 min de havermout met de ongezoete amandelmelk, kaneel, de stukjes appel en eventueel een snufje zout tot een papje.
- 3) Haal de pan van het vuur en roer de Orangefit® Diet Vanille erdoor. Voeg indien nodig nog een beetje water toe.
- 4) Giet de oats in een kom en garneer met de overige appel, cacaonibs en tahin.

## Good to know



# Berry blast smoothie

Ontbijt of lunch



## Orangefit® tip:

Voor een extra tropische touch kun je een klein beetje limoensap toevoegen of wat verse munt meeblenden! Door de toevoeging van chiazaad blijft je energiepeil de hele middag stabiel.

Gemaakt met  
Orangefit® Diet Vanille

Zin in een frisse shake die niet zwaar op de maag valt, maar je wel direct nieuwe energie geeft? Deze smoothie is door het kokoswater super hydraterend en door de Orangefit® Diet Vanille heerlijk romig.

## Ingrediënten

- 30g Orangefit® Diet Vanille
- 250ml kokoswater
- 150g bevroren rood fruit
- Handje ijsblokjes
- 1 el chiazaad

## Zo maak je het

- 1) Doe het kokoswater, Orangefit® Diet Vanille, bevroren rood fruit, chiazaad en ijsblokjes in de blender.
- 2) Blend op de hoogste stand tot een gladde, ijskoude shake.
- 3) Schenk in een longdrinkglas. Cheers!

## Good to know



1 Smoothie

Bereidingstijd

5 min

## Voedingswaarde

Per smoothie

Calorieën:	258
Vetten:	6,8g
Koolhydraten:	19,4g
Waarvan suiker:	15,2g
Vezels:	10,1g
Eiwitten:	26,2g

## Benodigheden

- Blender

O

more  
better  
days



Scan of ga naar:  
[orangefit.nl/producten](https://orangefit.nl/producten)