

# Compleet Ageeth Detox Queen

Hallo,

Wat ontzettend leuk dat je mijn favoriete recepten hebt gedownload! Ik ben een mega fan van de watermeloen. Ik detox een paar keer per jaar. Daar passen de meeste van deze recepten goed in. Maar ook tussen het detoxen door wil ik deze fijne energie vasthouden. Ik wil fit, gezond en energiek blijven. Dus hanteer ik prettige, gemakkelijke eetgewoonten. Gewoonten waar niks MOET. Ik, en jij vast ook, weet best wat goed voor me is. Maar bovenal wil ik van het leven genieten!

Ik hou van koken, ik hou van eten, ik ben een Bourgondiër. Dat wil niet zeggen dat ik altijd zin en tijd heb om uren in de keuken te staan. En dat doe ik dus ook echt niet! Ik geniet van snelle, voedzame, gezonde recepten waar je darmen ook blij mee zijn!

Ik hoop dat jij net zo gaat genieten van deze gemakkelijke fijne recepten als ik!!

## 10 recepten met watermeloen

---

*De watermeloen is heerlijk fris en gezond. Het is een waterrijke vrucht die wel degelijk goede stoffen voor ons bevatten. Het is goed voor de bloeddruk. Voor spierherstel en het bevat lycopene, een krachtige antioxidant. Het bevat citrulline, wat weer arginine maakt. En arginine is weer heel erg goed is voor hart en bloedvaten. Het vermindert de gevoeligheid voor ontstekingen en bevat een aantal belangrijke mineralen. Maar boven dit alles!!!*



*Watermeloen is zo ontzettend lekker!!*

*Denk erom dat je wel de "gewone" watermeloen MET pitjes neemt! de ze pitten bevatten eiwitten en vezels die super goed zijn voor een gezonde darmflora!!*



## watermeloen sap

Echt niets lekkerder, frisser en gemakkelijker dan dit heerlijke sap.

Snijd de meloen in stukken. verwijder de schil en doe het vruchtvlees in de blender. Laat blenden.. Klaar is het. Ik voeg er niets aan toe. Maar vind je het te dik, doe er dan water bij. Voor de sier kun je er enkele blaadjes munt erop leggen. Het is mijn favoriete zomerdrankje!

Ik zeg PROOST!



## IJSJES!!

Ijs is altijd feest. Zeker als ze zo gezond en lekker zijn als deze. Doe het meloen sap in een ijs vorm (verkrijgbaar bij vele winkels). Zet in de vriezer en klaar!! Om het nog leuker te maken, doe er een hele aardbei in voor een klein verrassing- effect. Of een

schijfje kiwi.



## Salade Met Rucola

### Ingrediënten

1/2 watermeloen

80 gr fetakaas

1/2 rode ui

Paar takjes munt

75 gr rucola of babypinazie

Balsamicoazijn

Snij de water meloen in blokjes, de ui in dunne ringen.. Doe die over een schaal met rucola of sla. Verkrummel de Feta over de salade. Scheur de blaadjes munt in kleine stukjes en verdeel over de salade. Doe er op gevoel een lekkere balsamico azijn over. Werkelijk heerlijk. Een echte zomer salade. heerlijk voor bij de BBQ en je kunt er veel van eten. Super slanke salade!

Ook leuk om met een speciaal meloen lepeltje balletjes te maken. zelfde salade ander gezicht.

## Gegrilde meloen!

2 eetlepels honing

2 eetlepels limoensap

1 theelepel gemberpoeder

1 watermeloen

Meng de limoensap met de gemberpoeder en honing.

Snijd dikke plakken van de watermeloen. Ongeveer 1.5 cm dik. Haal de schil helemaal weg.

Smeer een kant in met het honing mengsel en leg de plak op de BBQ met het besmeerde gedeelte. Smeer dan de andere kant vast in. Gril beide zijden gedurende 2 a 3 minuten.

Een heerlijk zomers hapje!! Ook lekker als toetje. Doe er dan wat opgeklopte kokosslagroom op!! Echt heerlijk!

Dit heb je nodig: Een blikje volvette kokosmelk, 1 of 2 theelepels honing en een theelepeltje vanille.

Zet je blikje kokosmelk een dag van te voren in je koelkast. Haal het blikje uit de koelkast, Niet schudden!!! Maak het blikje open en schep de vette en harde melk uit het blikje in de beslagkom. Het kokoswater – dat in het blikje achterblijft – kun je bijvoorbeeld gebruiken in een smoothie. Voor dit recept heb je het water niet meer nodig.

Voeg de honing toe en ook het vanille extract. Mix het 3 tot 4 minuten totdat het mooi luchtig en stijf geklopt is. Dit kan in een keukenmachine of met een handmixer.

Schep een flinke dot op de gegrilde watermeloen!!



## Sinaasappel, watermeloen salade!

Nodig:

1/4 grote watermeloen

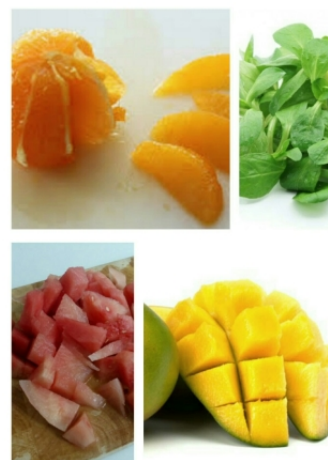
1 sinaasappel

1/2 mango in stukjes

veldsla

2 theelepels grove mosterd

2 eetlepels limoensap



1 eetlepel vers geperst sinaasappelsap

rasp van sinaasappel

4 eetlepels olijfolie

1 theelepel honing

muntblaadjes

zout en peper

Neem een grote schaal en doe de veldsla daar in. Snijd de watermeloen in plakken, verwijder de pitten en snijd daarna in blokjes. Schil de sinaasappel en de mango en snijd ze in dunne plakjes. Doe de sinaasappel, mango en de watermeloen over de veldsla heen.

Meng de limoensap, sinaasappelsap, sinaasappelrasp, mosterd en honing goed door elkaar. Giet daarna met een klein straaltje de olijfolie erbij terwijl je blijft roeren. Als alle olijfolie is opgenomen is de dressing klaar. Proef de dressing en breng op smaak met peper en zout. Giet de dressing over de salade.

Strooi als laatste de blaadjes munt over de salade en je bent klaar om te serveren.

## smoothie

nodig:

1/2 watermeloen, zonder de pitjes en schil

1 banaan in stukjes

2 a 3 eetlepels romige geitenyoghurt

Doe alles in de blender, en laat even blenden. Als het mooi glad en romig is, is de smoothie klaar. Schenk in een groot glas en geniet!! Prima zomer ontbijtje!!



Voor de variatie: laat de yoghurt en banaan weg en voeg een bekertje kokosmelk toe met een handje vol aardbeien... mmmmm

## borrelhapjes

snij een dikke plak watermeloen in blokjes. Doe daarop een brokje zachte geitenkaas. Even met de pepermolen er over. Leg een halve walnoot er bovenop, eventueel met een blaadje basilicum. (dit kun je ook onder het blokje geitenkaas leggen, staat zo leuk). Steek er een feestelijke prikker in.

Vervang de walnoot en de peper door een paar druppels honing en het basilicum blaadje door een blaadje munt.

Rijg aan een lange prikker om en om: watermeloen stukje, zwarte olijf, blokje geitenkaas, blaadje basilicum, watermeloen en eindig met een blokje geitenkaas.

## carpaccio van watermeloen en parmaham

Leg wat gemengde salade op een bord. Leg daar overheen enkele plakken parmaham. snij dunne plakken meloen en verwijder de schil. Verdeel deze over het bord. Brokkel een stukje zachte geitenkaas er over heen. Bestrooi met geroosterde pijnboompitjes.

Voor de dressing: half uitgeperste limoen, honing, beetje olijfolie, peper en zout.

Snel, gezond en gemakkelijk!!



## Gerookte kip, watermeloen en avocado

150 gr gerookte kipfilet in blokjes

1 avocado in schijfjes

1/2 watermeloen in blokjes of balletjes

handje basilicumblaadjes

klein bekertje crème fraiche

gembersiroop

Jonny Boer Kerrie Madras

peper

Doe alles bij elkaar in een schaal, en schep voorzichtig door elkaar.

Maak de dressing: doe de crème fraiche samen met de kerrie en de gembersiroop in een schaal. Roer flink. proef!! Het moet een zoet pittige smaak hebben. Giet de dressing over de salade en bestrooi flink met zwarte peper uit de molen.

TIP vervang de gerookte kip door gerookte zalm stukjes. Het de combinatie van "gerookt" met de frisheid en pittigheid van de rest van de ingrediënten.





## Gewoon uit de hand!!

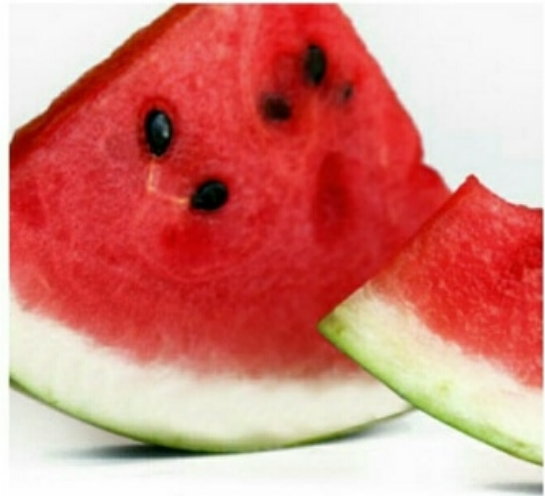
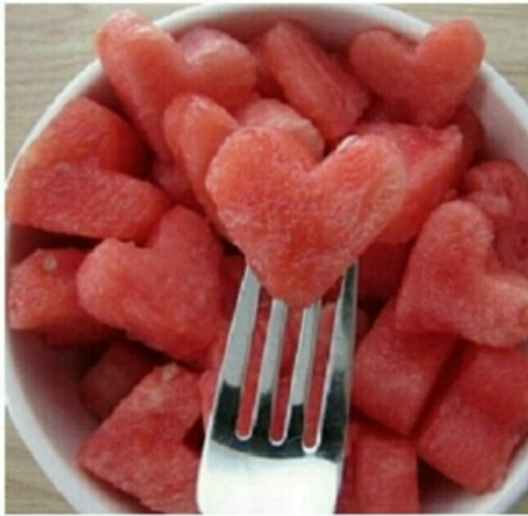
Allemaal lekkere recepten.. echt!!

Toch gaat er niets boven de allereerste manier van het eten van een watermeloen. Snij er grote schijven van... eet heerlijk gewoon uit de hand!!



Sappig, fris, heerlijk! Fijnste simpele dorstlesser in de zomer!!

**Slank en vol energie, met watermeloen!!**



Compleet Ageeth  
***Compleet Ageeth  
Detox Queen!!***

CompleetAgeeth@outlook.com  
0518 401094 of 06 407 455 23

SHARE

