

**RECEPTEN**

## Fruitontbijt met geroosterde noten

Ingrediënten:

- 50 gram amandelen
- 50 gram pecannoten
- 50 gram cashewnoten
- 50 gram walnoten
- 50 gram pompoenpitten
- 50 gram chiazaad
- 50 gram lijnzaad
- 50 gram geroosterde kokosschilfers
- 400 ml kokosyoghurt

vers rood fruit, mango, ananas

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de noten en pitten erover. Rooster het noten-pittenmengsel 8 minuten, tot het licht gekleurd is.

Voeg als het noten-pittenmengsel is afgekoeld het chiazaad, lijnzaad en de kokosschilfers eraan toe en schep alles door elkaar.

Schenk de kokosyoghurt in schaalpjes en verdeel het fruit en het noten-pittenmengsel erover.

Bewaar het restant van het noten-pittenmengsel in een afgesloten pot op een donkere, koele plek.

## Groene smoothie bowl

Ingrediënten:

- 200 ml kokoswater
- 1 bevroren banaan (gepeld, in stukken gesneden en ingevroren)
- 1/2<sup>e</sup> avocado
- 2 handenvol jonge bladspinazie
- 1 eetlepel chiazaad + extra voor garnering
- 1 portie vanille-proteïnepoeder (optioneel)
- vers fruit naar keuze: bramen, bessen, kiwi
- 3 eetelepels kokosflakes of granola

Meng alle ingrediënten, behalve het verse fruit en de granola, in de blender tot een smoothie. Schenk de smoothie in een kom en garneer met het extra chiazaad, fruit en de kokosflakes

## Pink smoothie bowl

Ingrediënten:

- 1/2<sup>e</sup> rauwe rode biet
- 1/2<sup>e</sup> avocado
- 100 gram bevroren frambozen
- 1 theelepel macapoeder
- 1 theelepel vanille-extract
- 200 ml (kokos)water
- vers fruit naar keuze: bessen, frambozen, aardbeien
- toppings: gehakte noten, kokosflakes, granola (optioneel)

Doe alle ingrediënten behalve het verse fruit en de toppings in de blender en pureer tot een gladde smoothie.

Schenk de smoothie in een kom en garneer met vers fruit en bestrooi met toppings naar keuze.

## Groene power bowl

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 avocado
- 1 hand verse spinazie
- 1 hand boerenkool
- 60 ml amandelmelk
- 70 gram zonnebloempitten
- 70 gram lijnzaad
- 70 gram pompoenpitten

Doe alle ingrediënten in een hakmachine, pureer alles tot een gladde massa en doe het in kommetje.

## **Romige kersensmoothie**

Ingrediënten:

- 100-150 ml zure zuivel (rauwmelkse kefir, yoghurt of haverroom)
- 200 ml kersensap/ontpitte verse of diepvrieskersen/kersen uit pot afgespoeld
- 1 avocado
- 1 rode voorgekookte biet
- 1 banaan
- paar verse muntblaadjes
- 1 theelepel lijnzaad of hennepzaadolie
- 2 eetlepels havervlokken, fijn (of meel)
- 2 eetlepels zonnebloempitten (of meel)
- 2 eetlepels pompoenpitten of noten (of meel)

Doe de havervlokken, zonnebloempitten en pompoenpitten of noten in een hakselaar en haksel ze tot meel.

Doe de overige ingrediënten geleidelijk in de blender en pureer tot een romige massa.

Doe de melen vervolgens door je smoothie en meng nogmaals.

Doe er eventueel een flinke scheut water door als je je smoothie dunner wenst, of een flinke scheut citroensap voor een nog frissere smaak.

## **Smoothie bowl stabiele bloedsuikerspiegel**

Ingrediënten:

- 500 ml kokoswater (zonder toegevoegde suikers)
- 3 eetlepels havermout
- 3 soft fruit vijgen of gedroogde vijgen
- 2 rijpe kiwi's
- 2 druppels Peppermint
- 1 avocado
- 2 afgestreken eetlepels kokosmeel

Doe het kokoswater, de havermout en de vijgen alvast in de blender, maar laat dit eerst een kwartiertje staan.

Pureer de vijgen en havermout met het kokoswater.

Voeg er vervolgens de kiwi's, de avocado en druppels Peppermint aan toe.

Pureer alles tot een gladde massa en doe het in kommetje.

## **Vezelrijk notenbrood met chocolade**

Ingrediënten:

- 6 eetlepels olijfolie of gesmolten kokosolie + extra om mee te bestrijken
- 5 eieren
- 200 gram walnoten
- 100 gram cashewnoten
- 100 gram pompoenpitten
- 75 gram psylliumvezels
- 3 eetlepels rauwe cacao
- 2 eetlepels vanille-extract
- 75 gram pure chocolade (minimaal 75%)
- 2 theelepels grof zeezout
- 2 theelepels bakpoeder

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bestrijk een cakevorm met olijf- of kokosolie en bekleed de vorm met bakpapier.

Klop de eieren los in een grote kom.

Meng de noten, pitten en psylliumvezels in de keukenmachine tot een grof mengsel.

Voeg het notenmengsel en de overige ingrediënten aan de eieren toe en roer het goed door.

Schep het beslag in de cakevorm en bak het brood in circa 60 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar. Wanneer een satéprikker er schoon en droog uitkomt is het brood gaar.

Laat 15 minuten afkoelen in de vorm op een rooster.

Verwijder de vorm en laat helemaal afkoelen op het rooster voordat je het brood aansnijdt.

Bestrijk het brood met boter of notenpasta en beleg met plakjes banaan, geprakte aardbeien of bessen of ander fruit.

## Zaden- en pittenbrood

Ingrediënten:

- 100 gram zonnebloempitten
- 100 gram pompoenpitten
- 100 gram sesamzaad
- 100 gram chiazaad
- 100 gram lijnzaad of gebroken lijnzaad
- 50 gram amandelen
- 50 gram cranberry's of dadels (in stukjes)
- 5 eieren
- 150 ml gesmolten kokosolie
- 1/2<sup>e</sup> theelepel Keltisch zeezout

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Bekleed een cakevorm met bakpapier (of gebruik een siliconen cakevorm).

Meng alle ingrediënten in een grote kom en roer goed door met een spatel.

Giet het beslag in de bakvorm en bak in de voorverwarmde oven 60 minuten of tot het brood gaar is.

Laat het brood minstens 30 minuten afkoelen voordat je het in plakken snijdt.

## **Bananenbrood**

Ingrediënten:

- 100 gram noten naar keuze
- 2 bananen
- 200 gram amandelmeel
- 1 theelepel baking soda
- 3 eieren
- 1½ eetlepel kaneel
- 2 cm verse gember, zeer fijngesneden
- 1 mespunt zeezout
- kokosolie of roomboter/ghee om in te vetten of gebruik bakpapier

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Breek de noten in een vijzel en houd dit apart.

Doe alle andere ingrediënten in een kom. Pureer met een staafmixer en schep de helft van de notenmix er goed doorheen.

Giet het mengsel in een ingevette, of met bakpapier bekleedde, bakvorm met een spatel en bestrooi het met de overgebleven helft van de notenmix.

Bak het in 40-45 gaar, laat het afkoelen voordat je het aansnijdt.

## Zontomaatjesspread

Ingrediënten:

- 80 gram macadamianoten, geweekt
- 100 gram zongedroogde tomaten
- 12 blaadjes salie
- 3 tenen black fermented garlic/knoflook, gepeld
- zout en peper

Week de macadamianoten 6 uur.

Wel de zongedroogde tomaten, als ze niet in olie zitten, ongeveer 30 minuten in lauw water tot ze zacht zijn.

Snijd de salie fijn.

Doe alle ingrediënten met 2 eetlepels water in de blender of keukenmachine en mix tot een glad resultaat hebt.

Voeg zout en peper naar smaak toe.



## Kruidenbouillon

Ingrediënten:

- 750 gram ui, gesnipperd
- 125 gram prei, in ringen
- 500 gram wortel, in blokjes
- 250 gram bleekselderij, in reepjes
- 250 gram venkel, fijn gesneden
- 3 eetlepels korianderzaad
- 1 eetlepel venkelzaad
- 1 eetlepel peperkorrels
- 1 eetlepel gemalen piment
- 1 bol knoflook, geschild
- bosje tijm, grof gesneden
- takjes rozemarijn, grof gesneden
- bosje peterselie, grof gesneden
- bosje selderij, grof gesneden
- 50 gram gedroogde paddenstoelen
- 100 gram Keltisch zeezout

Verwarm de oven voor op 100 graden. Maal de specerijen met Keltisch zeezout in een keukenmachine. Voeg vervolgens de rest in kleine deeltjes toe en maal het geheel tot een fijne pulp.

Bekleed een bakblik met bakpapier. En verdeel gelijkmatig de pulp hierover. Zet het bakblik met de pulp 1 uur in de oven, doe vervolgens de oven op een kiertje en laat nog 3 tot 5 uur in de oven staan met de deur op een kiertje (oven blijft verwarmen op 100 graden). Schep je kruidenmengsel af en toe om.

Haal je grove kruidenbouillon uit de oven en laat het afkoelen. Doe het geheel nog een keer in de keukenmachine om er een grof poeder van te malen en bewaar in een jampot wat je binnen een paar weken kunt gebruiken. Doe de rest in porties van 2 eetlepels in de vriezer.

De kruidenbouillon is in de koelkast enkele weken houdbaar en in de vriezer 12 maanden. Je gebruikt 2 eetlepels kruidenbouillon op 1 liter water.

## **Rode bieten salade:**

Ingrediënten

- 1 pakje gekookte biologische rode bieten
- 1 lepel mayonaise (zie recept in dit document)
- halve citroen
- 2 handen veldsla
- 30 gram rijpe geitenkaas
- 1 hand walnoten
- 2 peren
- 1 druppel Rosemary

Snij de bieten en peren in kleine blokjes en doe in een kom.

Meng hier de veldsla en walnoten doorheen.

Maak een sausje van de mayonaise, Rosemary, het sap van de halve citroen, peper en zout en een scheutje water. Verspreid over de salade. Rasp als laatste de geitenkaas eroverheen.

## **Salade**

Ingrediënten:

- Cherry tomaatjes
- Rucola
- Veldsla
- Paprika
- 1 avocado
- Geroosterde kikkererwten
- Geraspte wortel
- 3 eetlepels hummus
- 3 druppels Lemon
- scheutje water
- zout en peper
- half theelepeltje kaneel

Snijd de cherry tomaatjes, rucola, veldsla, paprika en avocado klein en doe samen met de kikkererwten en wortel in een kom.

Maak een sausje van de hummus, Lemon, water, zout en peper en kaneel door alles goed door elkaar te roeren.

## Zoete aardappelsalade

Ingrediënten:

- 1 kg zoete aardappelen
- 3 eetlepels extra vierge olijfolie
- zout
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 rode uien
- 350 gram broccoli
- 3 tenen knoflook, geperst
- 150 gram Griekse yoghurt
- 4 eetlepels mayonaise (zie recept in dit document)
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel dille, fijngesneden
- 2 eetlepels bieslook, fijngesneden
- peper

Verwarm de oven voor op 230 graden.

Snijd de zoete aardappelen in blokjes van ongeveer 2 bij 2 cm.

Schep de blokjes in een flinke ovenschaal en voeg de olijfolie en wat zout toe. Roer dit goed om en zet de schaal voor 20 minuten in de oven. Laat dit afkoelen.

Snijd ondertussen de paprika's, uien en broccoli in stukjes van ongeveer 1,5 cm.

Kook de broccoli beetgaar en spoel af met koud water.

Pak een mengkom en voeg hier de knoflook, samen met de yoghurt, mayonaise, citroensap en de kruiden aan toe en meng dit tot een dressing. Breng op smaak met zout en peper.

Voeg vervolgens de gesneden paprika's, uien en broccoli toe, samen met de zoete aardappelblokjes en meng dit goed door de dressing heen.

## **Citroen-basilicum dressing**

Ingrediënten:

- sap van 1 citroen
- 2 teentjes knoflook
- 1/2<sup>e</sup> theelepel zout
- 1/2<sup>e</sup> theelepel peper
- 1 theelepel fijn gehakte basilicum
- 1 druppel Lemon
- 1 druppel Basil

Meng alle ingrediënten heel goed in een kommetje. Dressing bewaren in een afgesloten bak of pot.

## **Romige Koriander-limoen dressing**

Ingrediënten:

- handvol verse koriander, zonder de stengels
- 125 ml mayonaise (zie recept in dit document)
- 60 ml olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel honing
- 3 druppel Lime
- 1 druppel Cilantro

Doe alles in een keukenmachine of blender en pureer tot een glad mengsel. Dressing bewaren in een afgesloten bak of pot.

## **Oregano dressing**

Ingrediënten:

- 4 eetlepels extra virgin olijfolie of avocado olie
- 1 theelepel citroensap
- 2 druppels Oregano
- zout en peper naar smaak

Meng alle ingrediënten heel goed in een kommetje. Dressing bewaren in een afgesloten bak of pot.

## **Romige kruidendressing:**

Ingrediënten:

- 1 avocado
- 2 teentjes knoflook
- Scheutje water
- 1 theelepel Citroensap (is wat zurig)
- 1 druppel Basil
- 2 druppels Lime

Doe samen in een blender en mix tot gladde saus. Dressing bewaren in een afgesloten bak of pot.

## **Oosters kruidenmengselpotje**

Ingrediënten:

- 12 theelepels gemalen zwarte peper
- 8 theelepels gemberpoeder
- 8 theelepels gemalen koriander (ketoembar)
- 8 theelepels gemalen komijn (djinten)
- 4 theelepels gemalen kaneel
- 1 theelepel gemalen kruidnagel

Meng alle ingrediënten heel goed in een potje.

## **Italiaans kruidenmengselpotje**

Ingrediënten:

- 8 theelepels gedroogde basilicum
- 4 theelepels gedroogde oregano
- 2 theelepels gedroogde tijm

Meng alle ingrediënten heel goed in een potje.

## **Marokkaans kruidenmengselpotje**

Ingrediënten:

- 2 theelepels knoflookpoeder
- 2 theelepels gemalen komijn (djinten)
- 2 theelepels paprikapoeder
- 2 theelepels gedroogde peterselie
- 2 theelepels uienvlokken
- 2 theelepels uienpoeder
- 2 theelepels gemberpoeder
- 2 theelepels kaneel
- 1 theelepel koriander (ketoembar)
- 1 theelepel gedroogde korianderblad
- 1 theelepel kurkumapoeder
- 1 theelepel bruine basterdsuiker
- 1/4e theelepel zwarte peper
- 1/4e theelepel zout
- 1/4e theelepel chilipoeder

Meng alle ingrediënten heel goed in een kommetje.

Dressing bewaren in een afgesloten bak of pot.

## Mayonaise

Ingrediënten:

- 3-4 eidooiers van biologische eieren op kamertemperatuur (heel belangrijk!)
- 50 tot 75 ml milde olijfolie of koolzaadolie
- 50 tot 75 ml rijstkiemolie of biologische ontgeurde kokosolie
- 3 theelepel omega 3-olie: lijnzaad-, hennep- of perilla-olie
- 2-3 theelepels mosterd
- 2-3 theelepels (witte wijn)azijn of citroensap
- zout en peper naar smaak
- optioneel: 2 teentjes knoflook
- optioneel: verse kruiden of gemalen chili, etc.

Klop de eidooiers met een garde in een kom.

Voeg dan de azijn, mosterd, zout en peper toe en meng met de garde.

Voeg heel langzaam, al kloppend met de garde, druppel voor druppel de olie toe.

Blijf kloppen tot er een mooie lobbige massa ontstaat.

Je kan dit ook in de keukenmachine maken. Doe het dan op een langzame stand.

Blijft de mayonaise te dun? Voeg een extra eidooier toe of een snufje johannesbroodpitmeel.

Met de toevoeging van de optionele ingrediënten kan je de mayonaise op smaak brengen zoals jij dat wilt, afhankelijk bij welk gerecht je het wilt gebruiken.

## Kalkoenburgers met knoflook-komkommersalade

Ingrediënten:

- 400 gram kefir yoghurt
- 1 komkommer
- 1 winterpeen
- 3 teentjes knoflook
- 1 takje munt
- 500 gram kalkoengehakt
- 60 gram kokosmeel
- 1 ei
- 2 eetlepels grof gehakte bladpeterselie
- 2 theelepels mosterd
- 1 eetlepel boter
- 4 grote rodekoolbladeren

Maak eerst de komkommersalade

Leg een schone handdoek in een zeef en schep de yoghurt erin. Hang de zeef boven een kom en laat de yoghurt minimaal 30 minuten uitlekken.

Schep de uitgelekte yoghurt in een kom.

Rasp de komkommer en winterpeen fijn en hak de knoflook en munt fijn.

Roer de komkommer, winterpeen, munt en knoflook door de yoghurt en breng op smaak met zout en peper.

Schep het kalkoengehakt in een kom en voeg het kokosmeel, ei, de peterselie en mosterd toe. Voeg naar smaak zout en peper toe en kneed het geheel goed met je handen.

Vorm er 4 burgers van en druk goed aan.

Verhit de boter in een koekenpan en bak de burgers in circa 8 minuten goudbruin en gaar. Keer ze halverwege.

Serveer de burgers op de koolbladeren met de komkommersalade erbij.

## Marokkaanse kipspies met pittige mangosalsa

Ingrediënten:

- 400 gram kipfilet of kippendijfilet
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel harissa
- 1 rijpe mango
- 1/2<sup>e</sup> rode peper
- sap van 1/2<sup>e</sup> limoen
- 1 theelepel ras el hanout
- 1 teen knoflook

Snijd de kip in blokjes van 2 cm.

Meng 2 eetlepels olijfolie met de harissa in een kom en voeg de kipblokjes toe. Laat de kip 10 minuten marineren.

Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.

Doe de mango met de rode peper, limoensap, ras el hanout, knoflook en de rest van de olijfolie in de hoge beker van de staafmixer en pureer tot een gladde salsa.

Breng op smaak met zout en peper.

Verhit een grillpan op hoog vuur. Rijg de kip aan satéprikkers. Rooster de kip in circa 10 minuten goudbruin en gaar. Keer ze voortdurend.

Serveer de kip met de mangosalsa en extra groenten of een salade.

Garneer als je van wat pit houdt met een extra ringetje rode peper.



## Pasta zonder pasta

Ingrediënten:

- 500 gram courgette of kies voor speltpasta
- scheut + 1 eetlepel olijfolie
- zout en peper
- 1 avocado
- 2 teentjes knoflook
- 50 gram gemalen zonnebloempitten
- 50 gram geweekte cashewnoten (1 nacht in water of 15 minuten gekookt)
- 2-3 eetlepels mayonaise (zie recept in dit document)
- 2 druppels Lemon of Lime
- 1 druppel Basil
- 1 eetlepel olijfolie

Was de courgette en maak er linten van met een madoline of spiralizer, of anders met een aspergeschiller.

Roerbak ze even op een laag vuurtje in wat olijfolie en bestrooi met zout en peper.

Of kook de speltpasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe de andere ingrediënten in de keukenmachine en pureer tot een smeuge massa en serveer deze saus over de groentepasta.

Voeg eventueel wat water toe als het niet smeug genoeg is.

Serveer met wat geitenkaassnippers eroverheen.

## Zuurkool gezond

Ingrediënten:

- 3 eetlepels roomboter/ghee/kokosolie
- 500 gram (witte) zoete aardappel
- 1 teentje knoflook, geperst
- 500 gram zuurkool
- 60 gram walnoten
- 60 gram hazelnoten
- 2 uien, gesnipperd
- 1 appel (Granny Smith)
- 2 theelepels kerriepoeder
- Gedroogde chilipoeder of peper naar smaak

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in met roomboter/ghee/kokosolie.

Schil de zoete aardappelen en snijd ze vervolgens in blokjes van ongeveer 2 bij 2 cm.

Doe deze, samen met de geperste knoflook, in een ruime pan en zet de zoete aardappelblokjes net onder water. Breng het water aan de kook en laat het 10 minuten koken tot ze beetbaar zijn. Giet het af.

Laat ondertussen de zuurkool goed uitlekken in een vergiet en doe deze in een kom. Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes en meng dit door de zuurkool.

Verhit 1 eetlepel roomboter/ghee/ kokosolie in een pan, fruit hierin de gesnipperde ui en kerriepoeder. Meng dit vervolgens met de zuurkool in de kom.

Stamp de zoete aardappelen grof met een stamper en doe hier 1 eetlepel

roomboter/ghee/kokosolie doorheen en breng het op smaak met chilipoeder en/of peper.

Schep het zuurkoolmengsel door de aardappelpuree heen en meng het goed.

Schep alles in de ovenschaal en verkruiemel de helft van de noten erover.

Zet het 20 minuten in de oven en zet er na 10 minuten een ovenschaaltje met de overige verkruiemelde noten erbij. Let erop dat ze niet aanbranden.