

RECEPTEN

Ontbijt

Bietensmoothie – 2 personen

Mix in de blender: 200 ml bietensap – 200 ml amandelmelk (ongezoet) – 1 banaan – 1 uitgeperste citroen - stukje verse gember (ongeveer 1 cm). Voeg eventueel nog Hennep proteïnes toe.

Pancakes

150 ml amandelmelk - 50 gr boekweitmeel - 2 el kokosmeel - 1 tl wijnsteenbakpoeder - 1 el kokosbloesemsuiker
4 eieren - snufje zout - halve theelepel kaneelpoeder. Meng dit alles door elkaar en bak er kleine pancakes mee (beetje dik). Heerlijk met kokosvet (met geur) en kokosbloesemsuiker, gemengde notenpasta, schapenkaas of naturel.

Havermout

Kook havermout in amandelmelk volgens de verpakking. Doe dit zodra het klaar is in een schaalte en roer er kokosbloesemsuiker doorheen. Eventueel kun je dit aanvullen met studentenhaver/zomerfruit/geraspte appel met kaneel (en rozijnen).

Lunch of ontbijt

Speltbrood

Broodbakmix spelt Demeter – 325 ml water – bakken in de broodbakmachine. Heerlijk bij salade, met de zelfgemaakte spreads hieronder beschreven of schapenkaas (met komkommer en tomaat).

Zoete variant: Broodbakmix spelt Demeter – 350 ml water – 1 tl kokosbloesemsuiker – 2 tl kaneel

Zet de broodbakmachine op “snelprogramma” indien beschikbaar en start het programma. Voeg na 10 minuten 150-200 gram natte rozijnen toe. Indien u met een standaardprogramma het brood bakt, voeg dan 20 ml extra water toe. Lekker met kokosvet (met geur) en kokosbloesemsuiker of schapenkaas.

Bananen-havermoutkoekjes – ook lekker als tussendoortje.

Meng in een grote kom: 4 geprakte bananen – 250 gram havermout – 2 volle eetlepels raw cacao – 2 tl vanillepoeder – 2x handvol rozijnen – 2 eetlepels kokosrasp. Maak op het bakblik met bakpapier ongeveer 18 platte hoopjes van het mengsel en bak dit 15 minuten op 180 graden.

Gedroogde pruimen met zaden

Meng in een schaalte: 6 gedroogde pruimen in stukjes, hand vol zonnebloempitten en pompoenpitten. Eventueel aanvullen met stukjes gedroogde abrikoos/cranberries/rozijnen. Ook heerlijk met schapenyogurt.

Speltpannenkoek

Mix met garde: 150 gr speltpannenkoekenmix (Demeter) – 2 eieren – 500 ml amandelmelk

Smelt flinke volle eetlepel kokosvet (geurloos) en meng dit door het mengsel.

Bak hiervan pannenkoeken – Heerlijk met kokosbloesemsuiker of schapenkaas.

Voor een **hartige sla-tomaten-pesto-pannenkoek**: smeer pesto op de pannenkoek beleg dit in het midden met sla, kleine gehalveerde cherrytomatjes en wat geraspte schapenkaas. Oprollen en smullen maar.

Diverse smeersels, heerlijk op een speltcracker of zelfgebakken speltbrood.

Avocadospread

Pureer: 1 avocado – ongeveer 10 blaadjes basilicum – 20 gram schapenkaas (oud of jong) – 1 tl citroensap – eetlepel olijfolie – voeg naar smaak herbamare-zout toe en eventueel nog citroensap/olijfolie.

Olijventapenade

Pureer: 20 olijven, 2 zongedroogde tomaatjes, olijfolie en een teen knoflook.

Pesto

Pureer: Flink handvol basilicumbaadjes - 2 eetlepel geraspte schapenkaas – handje pijnboompitten licht geroosterd – 1 teen knoflook – 2 el olijfolie. Breng op smaak met herbamare-zout, maak smeug met olijfolie.

Guacamole

Prak met een vork een rijpe avocado fijn. Voeg hieraan toe: het vruchtvlees van een tomaat – 1 teen knoflook geperst – (bosui) – herbamare-zout – (koriander).

Salades voor lunch of diner

Salade voor 2 personen:

Kook een mok quinoa volgens de verpakking in met biologische bouillon gezouten water en laat iets afkoelen. Kook erwtjes of broccoli en laat afkoelen. Gril stukjes paprika (rood en geel) totdat ze verkleuren (ongeveer 10 minuten op 250 graden) en laat daarna afkoelen. Doe in een grote diepe schaal: een gesnipperde kleine rode ui of 2 bosui, een halve komkommer en 10 gedroogde tomaatjes kleingesneden, 20 olijven en een eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden. Voeg hierbij de paprika, quinoa en erwtjes en meng door elkaar. Verkruiemel er bovenop en een half pakje fêta en een handvol geroosterde pijnboompitten. Maak op smaak met en een handvol fijngesneden basilicum/peterselie. Je kunt deze heerlijke salade koud of lauw eten.

Linzensalade

Laat 1 mok linzen ongeveer 30 minuten koken in 2 mokken water, gezouten met tl biologisch bouillon, totdat ze zacht zijn. Laat deze afkoelen.

Doe in een schaal: 20 cherrytomaatjes doormidden gesneden - 40 gr rucolasla en 40 gram veldsla (of 80 gram van 1 van beide) – bosui fijngesneden – voeg hier de linzen aan toe en meng alles voorzichtig door elkaar.

Kruiemel hier een half pakje fêta overheen en eventueel nog peterselie of koriander.

Maak een dressing van: 1el balsamicoazijn, 2 el olijfolie en 1 el honing.

Diner

Tomatensaus:

Snipper een ui en laat deze (eerst zonder kokosvet) fruiten, vervolgens kokosvet toevoegen. Voeg daarna teen knoflook toe, ook fruiten. Voeg daarna fijn gesneden: prei, paprika (geel/rood), courgette, aubergine toe en bak deze groenten kort. Doe wat zout over de groenten als ze zachter worden. Daarna fles biologische tomatensaus toevoegen en een volle theelepel gedroogde rozemarijn. Laat dit nog 5 minuten zachtjes (niet koken) garen. Maak op smaak met paprikapoeder, curcuma, peper, zout en gedroogde oregano. Lekker met rijst of spelt pasta.

Witte vis met groene asperges, venkel en kikkererwten – 2-3 personen

Verwarm oven voor op 200 graden. Maak venkelknol schoon en snijd deze in 6 stukken. Leg deze op de bakplaat met wat gesmolten kokosvet en zet deze 10 minuten in de oven. Was intussen de groene asperges en snijd de onderkanten er af en daarna doormidden. Was 8 kleine tomaten. Doe dan de asperges en tomaten bij de venkel op de bakplaat (door elkaar heen) en bestrooi deze met (zeezout/himalaya) zout en wat gesmolten kokosvet (geurloos) en zet deze nogmaals 10 minuten in de oven. Snijd dan 350-400 gram witvis in grove stukken. Maak een grote teen knoflook schoon, hak 5 ansjovisfilets fijn. Hak grote hand peterselie fijn en meng in een bakje de knoflook, ansjovis en de peterselie met 50 ml gesmolten kokosvet. Spoel een potje biologische kikkererwten in een vergiet af met water. Leg daarna de vis tussen de groenten, leg de kikkererwten er bij, bestrooi eventueel met kappertjes en schenk de ansjovis/peterselieolie er over. Zet nog 10 minuten in de oven. Lekker met rijst of quinoa.

Gezonde tussendoortjes

Chocolaatjes bij de thee

Smelt zachtjes een reep pure chocolade gezoet met kokosbloesemsuiker (92% Vivani). Leg een vel bakpapier op een dienblad of bakblik. Hak 2 handen studentenhaver fijn en meng dit door de chocolade. Maak hoopjes van het mengsel (en bestrooi deze met kokosrasp). Laat hard worden. Leg eventueel nog in de koelkast om verder te harden.

2 kiwi's in stukjes en strooi hierover studentenhaver

Tips:

Kook met **verse producten**: eet 30-40 verschillende groenten/fruit/kruiden per week (optimaal).

Chocolade en tomatensaus zachtjes verwarmen, dan behoud het zijn goede eigenschappen.

Gegrilde groenten mogen zwart worden, dat is niet schadelijk, in tegenstelling tot vlees/vis wat zwart wordt gegrild.

Fruit **uien** eerst 2 minuten zachtjes zonder olie, voeg daarna pas vet toe.

Kokosbloesemsuiker en havermout houden de bloedsuikerspiegel stabiel en geven energie.