

A stack of pancakes on a white plate, topped with banana slices. A silver spoon is positioned above the stack, pouring a golden liquid (likely honey) over the pancakes. The background is softly blurred, showing more banana slices.

# *Receptenboek*

Hormonen in balans

# Inhoudsopgave

Pagina 6 t/m 20	Sapjes
Pagina 21 t/m 28	Ontbijt
Pagina 29 t/m 37	Lunch
Pagina 38 t/m 45	Salades
Pagina 46 t/m 74	Diner
Pagina 75 t/m 86	Soepen
Pagina 87 t/m 93	Smaakmakers
Pagina 94 t/m 98	Lekkernijen



# Introductie

Welkom en fijn dat je je levensstijl onder de loep wilt nemen.

Met voeding kun je een hoop kunt veranderen, specifieke hormonen kun je activeren of juist deactiveren. En dat gaat soms sneller dan je verwacht.

In de recepten vindt je een scala aan vitamines en mineralen die jouw lichaam heel hard nodig heeft. Hoe vetvrijer de maaltijden zijn, hoe beter. Bij ieder recept staat vermeld als het gaat om een vetvrij recept. Hieronder vindt je nog een paar nuttige tips voor je van start gaat.

- Granen gebruik ik glutenvrij. Gluten voedt virussen, schimmels en bacteriën die een negatieve invloed hebben op je gezondheid. Het laat ze groeien en verstoren je hormonen en je komt aan in gewicht zonder dat je gekke dingen doet. Daarom kies ik voor soorten zoals: haver, boekweit en zilvervliesrijst Wil je toch graag brood eten? Kies dan voor het Yam brood van Ralph Moorman of het recept in dit boek. Plantaardige crackers zijn ook een prima vervanger van een boterham.
- Voor zuivel en soja geldt hetzelfde als voor gluten. Het voedt pathogenen die voor veel gezondheidsklachten verantwoordelijk zijn. Plantaardige vormen van zuivel zijn af en toe prima maar let wel op het vetgehalte.
- Eet geen eieren! Echt ook ik dacht altijd dat eieren goed waren voor je. Dus niet. Eieren voeden pathogenen in je lichaam die verantwoordelijk zijn voor hormonale aandoeningen en breken je immuunsysteem af.
- Zout: het liefst Himalaya of Keltisch zeetzout.
- Drink het liefst water zonder koolzuur en voeg bij elk glas water een beetje vers citroensap toe. Hiermee voeg je mineralen aan je water toe die door het filterproces zijn verdwenen.
- Frisdrank en gezoete (1 calorie) drankjes laat je staan. Groente sap (zonder suiker) is prima.
- Beperk alcohol en koffie. Beide zijn ze cortisol verhogend en roven ze vele mineralen uit je lichaam omdat ze dehydraterend werken.
- Mocht je zelf recepten hebben die binnen de richtlijnen vallen dan is dit prima. De richtlijnen zijn: Vermijd deze voedingsmiddelen: gluten, zuivel, eieren, mais, gistextract (E621), toegevoegde suiker en HFCS (High Fructose Corn Syrup) wat in ranja, snoep en veel bewerkte voeding zit. Deze voedingsmiddelen voeden ziekteverwekkers die veel stress opleveren voor je lichaam. Er komt dus pas verandering als je deze voedingsmiddelen écht volledig weglaat!!! ( dus niet in het weekend toch een beetje gluten of een beetje frituur)

*Tips van mij*

# Concreet

- Verminder de drastisch hoeveelheid vet in je voeding. Hoe minder vet in de voeding, hoe sneller de resultaten zullen komen.
- Als je je vetten omlaag hebt gebracht in je voeding, voeg je meer fruit en groente toe. Vooral veel meer fruit. Er bestaat niet een maximum aan het aantal stuks. Wees niet bang dat je er dik van wordt. (wel als je het vet in de voeding hoog laat)
- Als ontbijt eet je bij voorkeur alleen fruit. De smoothie voor zware metalen is het beste wat je je zelf kan geven.
- Probeer tot aan de lunch sowieso geen vet te eten. (0,0) De lever gaat na het eten van vet over tot het aanmaken van gal en ook gaat je cortisol omhoog. Dit levert bloedsuikerschommelingen op.
- Probeer het eerste vet pas later op de dag te eten als dit lukt. Hoe later op de dag en hoe minder vet hoe sneller je lichaam weer in balans komt. Onthoudt dit: vet maakt je lever en je alveesklieer stuk ongeacht wat je elders leest en hoort! (vetten om hormonen aan te maken zit ook in groente en fruit) Diabetes, hart- en vaatziekten zijn het eindstation.
- Als je honger krijgt, eet je iets van (gedroogd) fruit of rauwkost. Rode appels werken het beste. Honger ontstaat als de glucose die je eet niet opgenomen kan worden in je hersenen. (Hersenen vragen nooit om eiwitten of vetten!) Het kan zijn dat je nog altijd teveel vet in je voeding hebt die verantwoordelijk is voor insulineresistentie. Het kan ook zijn dat je meer calorieën moet eten. Maak je maaltijden groter door meer aardappelen, fruit of grotere porties te eten.
- Begin je dag met minimaal een halve liter water met daarin een halve uitgeknepen citroen. Zo kunnen afvalstoffen ook daadwerkelijk het lichaam verlaten en worden ze niet meer heropgenomen
- Je kan het lichaam extra ondersteunen door het drinken van een halve liter bleekselderijsap na je citroenwater. Denk niet: oh het zal wel, onderschat de kracht niet van dit sap. Het werkt als een tierelier en je komt veel makkelijker en sneller van klachten af.
- Maak je niet meer druk of je wel genoeg eiwitten binnenkrijgt. Je lever gebruikt alleen de eiwitten vanuit groente en fruit voor lichaamsprocessen. De vrachtladingen eiwitten uit zuivel en vlees werken alleen maar averechts.



*Ervaar wat goede  
voeding met je doet*

A glass pitcher filled with water, lemon slices, and mint leaves, with a glass of water in the foreground. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a beach or outdoor setting. The word "Sapjes" is written in a black, cursive font across the pitcher.

# Sapjes

# Citroen of limoenwater

VETVRIJ

## Benodigheden:

- ½ citroen of 2 limoenen doormidden gesneden
- 500 ml water

## Bereidingswijze:

Knijp een halve citroen of 2 limoenen uit in een halve liter water. Als je hiermee je dag start spoel je afvalstoffen direct uit je lever en help je de stofwisseling in de benen.

Citroenwater is de perfecte manier om je lichaam elke ochtend te hydrateren en zuiveren. Kraanwater is dood water zonder vitaliteit. Door vers geperst citroensap toe te voegen, maak je het water 'wakker' en breng je het weer tot leven. Hierdoor kan het dieper in de weefsels en cellen dringen en de essentiële voedingsstoffen en verbindingen bevatten die u nodig heeft om te kunnen gedijen.

Citroenwater is een goede bron van vitamine C en B en mineralen zoals calcium en magnesium. Citroenwater is uitstekend voor gewichtsverlies, het immuunsysteem, het alkaliseren van het lichaam, het beheersen van hoge bloeddruk, anti-veroudering, ontgiftig, het zuiveren van het bloed. Citroenwater is bijzonder gunstig voor je spijsvertering en kan constipatie en misselijkheid helpen verlichten.



# Bleekselderijsap

VETVRIJ

## Benodigheden voor 1 groot glas 250 ml:

- 1 bos bleekselderij

## Bereidingswijze:

Snijd het kontje van de stronk bleekselderij. Snij de stengels in stukjes van 2,5 cm. Was de bleekselderij. (voor of na het snijden) Doe des stukjes bleekselderij in de slowjuicer Gooi de pulp weg. Het sap kan je drinken.

Als je geen slowjuicer hebt kan de de bleekselderij ook in een blender glad blenden. Als je mengsel even laat staan kan je de vezels die bovenin gaan drijven eraf scheppen. Daarna even zeven zodat alle vezels eruit zijn.

Bleekselderijsap is een zegen voor als je wilt afvallen. Onze lever is verantwoordelijk voor het in stand houden van een gezond gewicht. Een lever is een filter die door de jaren heen verstopt raakt als we niet voor verlichting zorgen. Bleekselderijsap blaast de lever nieuw leven in, het kan vetcellen in de lever afbreken, het helpt bij het loswrikken van vetten uit vetcellen elders in je lichaam, reinigt het darmkanaal en verjongt de lever. Dit alles door de natriumclusterzouten in het sap. Door het drinken zal je lever fitter worden en hiermee komt de lever uit zijn stagnatie!!!!

Naast dat het fantastisch werkt als je wilt afvallen heeft bleekselderijsap gigantische voordelen op tal van ziektes. Mocht je naast overgewicht ook kampen met andere aandoeningen zoals: eczeem, reuma of slaapproblemen dan zullen deze klachten ook minder worden. Selderijsap is het krachtigst als je het solo drinkt.



# Komkommersap

VETVRIJ

## Benodigheden voor 2 glazen 500 ml:

- 2 grote komkommers

## Bereidingswijze:

Was de komkommers en snijd ze in stukjes. Doe des stukjes komkommer in de slowjuicer  
Gooi de pulp weg. Het sap kan je drinken.

Als je geen slowjuicer hebt kan de de komkommers ook in een blender glad blenden. Als je mengsel even laat staan kan je de vezels die bovenin gaan drijven eraf scheppen. Daarna even zeven zodat alle vezels eruit zijn.

Komkommersap is een sterk alkaliserende en hydraterende drank die rijk is aan voedingsstoffen zoals vitamine A, C, K, magnesium, silicium en kalium. Het heeft het vermogen om het hele lichaam te reinigen en te ontgiften van afvalstoffen via de nieren en helpt bij het oplossen van ophopingen van urinezuur wat vaak de oorzaak is van pijnlijke gewrichten. Het heeft het vermogen om oedeem, een opgeblazen gevoel en zwelling in het lichaam te verminderen.



## Thee voor de schildklier

---



Thee is een fantastische manier om rust in je drukke dag te brengen. Deze helende thee doet veel voor je schildklier. Terwijl je hem drinkt kun je even de tijd nemen om tot rust te komen.

475 ml water

1 tl tijm

1 tl venkelzaad

1 tl citroenmelisse

2 tl rauwe honing (indien gewenst)

Als je niet aan losse thee kunt komen, kun je ook theezakjes uit de winkel gebruiken. Gebruik 3 aparte theezakjes. eentje met tijm, eentje met venkelzaad en eentje met citroenmelisse.

Je kunt zowel gedroogde als verse tijm en citroenmelisse gebruiken

# Gemberwater

VETVRIJ

## Benodigdheden voor 2 glazen 500 ml:

- 2,5 tot 5 cm verse gember
- ½ liter water
- 1/2 citroen
- 2 theelepels rauwe honing

## Bereidingswijze:

Rasp de gember in 500 ml water. Laat het water minstens 15 minuten trekken, maar bij voorkeur langer. Je kunt het zelfs een nacht in de koelkast laten trekken als je dat wilt. Zeef de gember uit het water als je het wilt drinken en voeg het citroensap en de rauwe honing toe.

Het rijke calciumgehalte in citroenen bindt zich aan de vitamine C die erin zit, en deze komen in de lever terecht, waar het een stagnerende, trage, vette lever wakker maken, waardoor de vetcellen worden losgemaakt en verspreid. Gember draagt bij aan een betere spijsvertering waardoor alles beter uitgescheiden kan worden.



# Tijmthee & Water

VETVRIJ

## Benodigheden voor 2 glazen 500 ml:

- 2 takjes verse tijm
- ½ liter heet water
- Optioneel: verse citroen en/of rauwe honing

## Bereidingswijze:

Doe verse tijm in een mok, giet er heet water over en laat het 15 minuten of langer trekken. Verwijder de tijmtakjes of zeef de thee. Zoet met rauwe honing en/of citroen. Neem een slokje en geniet!

## Hoe maak je tijmwater?

- 2 hele bosjes verse tijmtakjes
- 1 liter water
- Optioneel: verse citroen, rauwe honing, bessen, komkommerschijfjes, munt, etc.

Vul een kan of karaf met water op kamertemperatuur en voeg de takjes tijm toe. Laat ze een nacht op het aanrecht weken. Verwijder/zeef de takjes tijm 's ochtends en voeg citroen, rauwe honing of andere ingrediënten naar keuze toe. Neem de hele dag door slokjes water voor de hydraterende en helende werking. Tijm werkt zeer antibacterieel.



# Aloëwater

---



Misschien moet je aan de smaak van aloë wennen, toch is het zeer de moeite waard. De heilzame effecten van aloë zijn fantastisch voor je lever, bijniere en de rest van je lichaam.

1 stukje aloë vera-blad van 5 cm  
475 ml water

Schep de gel uit het binnenste van het verse aloë vera-blad en doe samen met het water in de blender. Mix het even tot het samen goed gemengd is. Dit drankje is ook top op de nuchtere maag.

- In veel natuurwinkels kun je verse aloë vera blad op de groente en fruitafdeling kopen.
- Bewaar de rest van het aloë vera blad door het deel waarin gesneden is in een vochtige doek of vershoudfolie te wikkelen. Het blad is dan maximaal 2 weken houdbaar.
- Je kunt aloë ook in een smoothie verwerken (smoothie voor de schildklier)

## Sap voor de schildklier

---



Dit sap bestaat volledig uit ingrediënten die de gezondheid van de schildklier ondersteunen. Het mooiste is dat het sap gemakkelijk aan te passen is aan je smaak. Voel je vrij om komkommers in plaats van bleekselderij te gebruiken of peterselie in plaats van koriander. Hoe dan ook, je krijgt een flinke dosis krachtige ondersteuning voor je schildklier binnen!

- 1 stronk bleekselderij
- 2 appels, in stukken gesneden
- 1 bosje verse koriander
- 1 stukje verse gember van 5-10 cm

Verwerk alle ingrediënten met een juicer. Voor het sterkste effect kun je het sap op een nuchtere maag drinken.

Je kunt de bleekselderij en appels ook in stukjes snijden en door de blender halen.

Na het blenderen even zeven om de pulp eruit te krijgen.

# Watermeloensap

VETVRIJ

## Benodigheden voor 1 a 2 porties:

- 1 kleine watermelon (ongeveer 2 kg) in blokjes

Verwerk de watermelon in een juicer. Giet het door een fijne zeef om vaste deeltjes te verwijderen (indien nodig)

Tip: je kunt voor dit recept ook andere soorten meloen kiezen.

Watermelon is een heerlijke vrucht die het hele lichaam op cellulair niveau effectief hydrateert, ontgift en reinigt. Het is rijk aan vitamine A en C, evenals aan lycopene, bètacaroteen, luteïne en zeaxanthine, die uitstekend zijn voor het bieden van bescherming tegen long-, mond-, pancreas-, borst-, prostaat-, endometrium- en darmkanker.

Het is ook bekend dat watermelon ontstekingen aanzienlijk vermindert, oedeem helpt wegspoelen, helpt bij gewichtsverlies. Watermelon kan ook het immuunsysteem versterken. Watermelon bevat lang niet zo veel suiker als de meeste mensen denken, omdat het de helft minder suiker bevat dan een appel.



# Hibiscusthee

---

VETVRIJ

## Benodigheden:

- 1 el gedroogde hibiscus of 2 hibiscustheezakjes
- flinke kom kokend water

## Bereidingswijze:

Doe de hibiscus in een mok of theepot. Voeg kokend water toe en laat 10 tot 15 min trekken.

Hibiscus is een krachtpatser voor het verjongen van de lever. Juist als we willen afvallen willen we een fitte lever. De werking van citroen zal helpen om vetten uit de lever weg te werken en het orgaan beter te laten functioneren.



# Bananenmelk

---

VETVRIJ

## Benodigheden:

- 1 bevroren banaan
- 1 verse rijpe banaan
- 1 1/2 - 1 3/4 kopjes water, tot de gewenste dikte

## Bereidingswijze:

Mix alle ingrediënten tot een gladde massa. Giet over ontbijtgranen, stukjes fruit, drink het als een glas melk of op een andere manier.



# Citroenmelisse thee

---

VETVRIJ

## Benodigheden:

- 2 el verse of 1 el gedroogde citroenmelisse, als alternatief 2 citroenmelissetheezakjes

## Bereidingswijze:

Doe de citroenmelisse in een mok of theepot. Voeg kokend water toe en laat 10 tot 15 min trekken. (niet korter)

Citroenmelisse kalmeert het zenuwstelsel en doodt ziekteverwekkers die gewichtsverlies in de weg staan.



# Berkenweerschijnzwamthee

VETVRIJ

## Benodigheden:

- 1 tl Berkenweerschijnzwampoeider

## Bereidingswijze:

Doe de Berkenweerschijnzwampoeider in een mok of theepot. Voeg kokend water toe en roer het goed door.

Deze superkrachtige geneeskrachtige paddenstoel levert een rijke, aardse thee op met een smaak die doet denken aan koffie. Berkenweerschijnzwamthee helpt om de lever uit zijn trage toestand te halen.



# Cranberrywater

VETVRIJ

## Benodigheden:

- 750 tot 1 liter water
- 1 kopje verse of bevroren cranberries
- 3 eetlepels limoensap of halve uitgeknepen citroen
- 1 eetlepel rauwe honing

## Bereidingswijze:

Meng alles in de blender tot een gladde massa. Haal het door een zeef om de pulp eruit te zeven. bewaar het in de koelkast voor een frisse fruitdrink die 10 keer gezonder is als kantklare sapjes uit pak.



# Breakfast



# Smoothie om te ontgiften

VETVRIJ

## Benodigheden voor 1 portie:

- 150 gr bosbessen
- 1 banaan
- 1 kiwi
- flinke hand verse koriander
- 1 el Atlantische dulce
- 1 tl green kamut poeder
- scheutje water naar behoefte

Meng alle ingrediënten samen in een blender en blend alles tot een gladde massa. Dit recept is écht een superrecept en hier kan je gerust iedere ochtend mee ontbijten. Als je de smoothie de avond van tevoren maakt zal deze wat dikker kunnen worden. Een beetje extra water lost dit euvel op.

Deze smoothie is écht het beste ontbijt wat je jezelf kan geven! Het is prima om hier elke dag mee te starten.



# Fruitsalade

---

VETVRIJ

## Benodigheden voor 1 a 2 personen:

- 2 el versgeperst limoensap
- 1 el rauwe honing
- handvol rode druiven
- handvol aardbeien, bramen of frambozen
- handvol nectarines, perziken of abrikozen in stukjes gesneden
- handvol verse munt, fijngesneden

Naar behoefte kan je hierin variëren met fruitsoorten.

## Bereidingswijze:

Doe de limoensap en honing in een schaal en klop tot het een egale massa is. Doe al het fruit bij het sap en meng het goed.



# Banaan-appel haverhout Graanvrij

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 rijpe bananen
- 1 appel
- Een snufje kaneel
- Een handvol rozijnen
- Optionele toppings: gedroogde wilde bosbessen of bramen

VETVRIJ

## Bereidingswijze:

1. Doe de bananen, appel en kaneel in een keukenmachine en mix tot het mengsel grof en romig is.
2. Doe het mengsel in een kom en garneer met rozijnen, kaneel en/of stukjes appel. Je kunt er ook verse bessen, stukjes peer of ander fruit naar keuze aan toevoegen.



# Appel-kaneel smoothie

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 middelgrote rode appels, zonder klokhuis en in stukjes gesneden
- 1 bevroren bananen
- 1 kopje water
- 1 el ahornsirop of 1 medjool dadel (optioneel)
- 3/4 theelepel gemalen kaneel
- 1/4 theelepel gemalen gember
- Snufje gemalen nootmuskaat

VETVRIJ

## Bereidingswijze:

Blender alles tot een romige massa.



# Banaan-kersensmoothie

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 bananen
- ½ uitgeknepen citroen
- 150 gr bevroren kersen
- 1 kopje water of kokoswater, om te mengen

VETVRIJ

## Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa. Serveer en geniet!



# Smoothie voor de schildklier

---



Smoothies zijn een fantastische manier om in één keer een heleboel ingrediënten binnen te krijgen. Je kunt deze smoothie om de schildklier te ondersteunen aanpassen door helende voedingsmiddelen te gebruiken die jij lekker vindt en gedurende de week of maand te rouleren, zodat je verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt.

2 cups mango (vers of bevroren)  
1 banaan  
1 tl venkelzaad  
240 ml water

Suggesties voor toevoegingen  
2 flinke handen spinazie  
handje rucola  
1 tl kelpoeder  
1 stukje gember van 1 cm geschild  
1 sinaasappel uitgeperst  
handje koriander  
handje frambozen

Doe de mango, banaan en het water in een blender. voeg ingrediënten vanuit de suggesties toe voor in jouw gewenste combinatie

# Wilde bosbessenpap

VETVRIJ

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 kopje gierst of glutenvrij havermeel
- 2 kopjes water; meer indien nodig
- ½ theelepel kaneel
- ½ kopje wilde bosbessen
- 2 eetlepels verse wilde of gekweekte bosbessen, of bevroren wilde bosbessen , ter garnering
- Ahornsiroop of rauwe honing , naar smaak

## Bereidingswijze:

Doe de gierst, het water en de kaneel in een kleine steelpan, roer en breng aan de kook. Voeg indien nodig meer water toe. Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat het zachtjes koken, ongeveer 10 tot 15 minuten, af en toe roerend. Haal de pan van het vuur, dek af en laat het een paar minuten staan zodra het gaar is.

Je kunt ook de havermout, het water en de kaneel in een kleine steelpan doen en aan de kook brengen. Voeg indien nodig meer water toe. Doe een deksel op de pan en laat het geheel 5 tot 10 minuten zachtjes koken.

Roer de wilde bosbessen en ahornsiroop er naar smaak doorheen. Serveer met 2 eetlepels bosbessen.



# Lunches



# Bananen pannenkoeken

RECEPT

## Benodigheden voor 3 pannenkoeken:

- 1 kopje glutenvrije havermout
- 1/4 kopje ongezoete amandelmelk
- 1 rijpe banaan, meer om te serveren
- 2 theelepels bakpoeder
- 1/2 tl kaneel (optioneel)
- 1 theelepel citroensap
- 1 tl alcoholvrij vanille-extract of vanillepoeder
- 1-2 eetlepels rauwe honing of ahornsiroop , om te serveren

## Bereidingswijze:

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa. Voeg indien nodig meer amandelmelk toe voor een dikke, maar gietbare consistentie.

Verwarm een grote keramische koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Schep 60 ml beslag in de pan en bak 2-3 minuten aan één kant, tot er belletjes op het oppervlak ontstaan. Draai de pan dan om en bak nog 30 seconden.

Server direct, met verse banaan en een scheutje rauwe honing of ahornsiroop.



# Kastanje of boekweitcrackers

RECEPT

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 3 a 4 crackers
- voor beleg: avocado of groentespread, plakjes komkommer, verse aardbeien, tomaat etc.

## Bereidingswijze:

Besmeer 3 a 4 crackers met een laagje groente of avocadospread. Voor de bereiding van de spread: zie smaakmakers. Je kan ook kiezen voor boekweitcrackers als alternatief voor kastanje crackers.



# Glutenvrij brood

RECEPT

## Ingrediënten:

- 3 eetlepels gemalen lijnzaad + 1/2 kopje water
- 1/2 kopje ongezoete appelmoes
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1 3/4 kopjes water
- 3 kopjes glutenvrije havermeel
- 3/4 kopje gierstmeel
- 1 1/2 kopjes tapiocazetmeel
- 1 1/2 eetlepel wijnsteenbakpoeder

## Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een cakevorm met bakpapier. Meng het gemalen lijnzaad met het water. Laat 5 minuten staan, tot het mengsel dikker wordt. Doe het mengsel in een middelgrote kom, samen met de appelmoes, ahornsiroop en water. Klop tot een glad mengsel.

Voeg het havermeel, gierstmeel, tapiocazetmeel en bakpoeder toe aan de natte ingrediënten en roer tot een egaal mengsel. Laat het beslag 15 minuten uitzetten. Giet het beslag in een cakevorm en zorg ervoor dat er geen luchtbelletjes uit het beslag verdwijnen. Bak 50-60 minuten, tot een tandenstoker er schoon uitkomt. Haal de cake uit de oven en kiep hem meteen voorzichtig uit de cakevorm. Verwijder het bakpapier en leg hem op een rooster tot hij volledig is afgekoeld.



# Havermout met dadels en cashewnoten

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 50-75 gr havermout
- 2 tot 3 medjoul dadels, in stukjes gehakt
- handje ongezouten cashewnoten
- ahornsiroop of honing

RECEPT

## Bereidingswijze:

Laat de havermout en de cashewnoten wellen met water zodat het zich kan volzuigen. Giet het restwater eruit en voeg een de fijngehakte dadels eraan toe. Breng het verder op smaak met beetje ahornsiroop of honing.

Tip: dit gerecht kan je gemakkelijk de avond ervoor al klaarmaken. Ook kan je meerdere porties in 1 keer maken en dit verdelen in bakjes die je in de koelkast bewaard.



# Zelfgemaakte granola

RECEPT

Bereidingstijd: +/- 55 minuten

## Benodigheden voor 1 pot:

- 150 g havervlokken
- 50 gr zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g walnoten, in kleine stukjes
- 50 gr cashewnoten
- 50 g kokosvlokken
- ½ tl kaneel
- ½ vanillepoeder
- 50 ml agavesiroop

## Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 120 graden. Meng in een grote kom de havervlokken, pitten, noten en kokosvlokken. Meng in een klein kommetje de kaneel, vanille en agavesiroop. Giet de agavesiroopmix bij de havervlokkenmix en meng goed. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel de mix gelijkmatig over de bakplaat. Zet de granola ca 45 minuten in de oven op 120 graden. Laat de granola goed afkoelen. Bewaar het in een grote luchtdichte pot (weckpot). Je kan de granola max 2 weken bewaren.



# Spinaziesoep

VETVRIJ

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 300 gr kerstomaatjes
- 1 stengel bleekselderij
- 1 teentje knoflook
- 1 sinaasappel uitgeperst (of scheut verse jus Orange zonder toevoegingen)
- 4 cups spinazie
- 2 basilicum blaadjes of een paar takjes verse koriander
- ½ tot 1 komkommer optioneel

## Bereidingswijze:

Blend tomaten, bleekselderij, knoflook basilicum en sinaasappelsap tot een gladde massa. Doe er steeds een handjevol spinazie bij tot alles volledig is opgenomen.

Als je wilt maak je komkommernoedels met een spirelli en schep deze in een kom. Giet de geblende soep over de noedels en dien meteen op.

Je kan dit ook als smoothie drinken door een halve komkommer mee te blenderen en het geheel op te drinken. Uiteraard mag je ook de komkommer weglaten en dit als een smoothie te zien.



# Spinazie - mango smoothie

VETVRIJ

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 banaan
- 1 mango vers of uit de vriezer
- 2 flinke handen spinazie
- beetje water naar behoefte

## Bereidingswijze:

blend alles samen tot een gladde en romige massa



# Prakje avondeten

---

RECEPT

Wat ook prima kan als lunch is een restje avondeten van de dag ervoor. Maak eventueel iets extra.

## Soep

---

Kies een lekkere soep uit de lijst met soepen. In soep kun je lekker veel groenten verwerken. Tip: maak een grote pan soep en vries enkele porties in. Zo heb je altijd een gezonde lunch voorhanden.

RECEPT



# Salades



# komkommernoedels met bruchetta-topping

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 1 komkommer geschild
- 25 kerstomaatjes, in stukjes gesneden
- 2 teentjes knoflook
- 2 el rode ui fijngehakt
- handje verse basilicum fijngesneden
- 1 el citroensap
- 1 tl rauwe honing
- optioneel 1/4 tl chilipepervlokken

VETVRIJ

## Bereidingswijze:

Maak met behulp van een spirelli noedels van komkommer. Doe ze in een kom en zet ze apart.

Schep de tomaten, knoflook, basilicum, rode ui, chilipepervlokken (als je die gebruikt) citroensap en rauwe honing in een kom goed door elkaar. Schep het mengsel op de komkommernoedels. Eet smakelijk.



# Appelsalade

---

## Benodigheden 1 persoon:

- 1 zak met gemengde bladgroentes
- 2 appels, in dunne mootjes
- handje rozijnen
- rode ui, in ringen gesneden (klein uitje)

## Dressing:

- 1 ½ el pure ahornsiroop
- 2 el citroensap
- 1/4 tl kaneelpoeder
- 1/4 tl cayennepeper

## Dressingvariant:

- 1 ½ el pure ahornsiroop
- 2 el citroensap

Meng alle ingrediënten voor de salade in een schaal. Klop alle ingrediënten voor de dressing in een kommetje en giet dit over de salade.

VETVRIJ



# lever herstellende salade optie A

---

## Benodigheden 1 a 2 personen:

- 1 a 2 handen gehakte tomaten
- 1 komkommer, in plakjes gesneden
- 1 handvol gehakte selderij
- 1 handvol gehakte koriander (optioneel)
- ½ handje gehakte peterselie (optioneel)
- ½ handje gehakte lente-ui (optioneel)
- 1 zak bladgroenten van allerlei soorten (spinazie, rucola, botersla, enz.)
- 1 citroen, limoen of sinaasappel, uitgeperst

VETVRIJ

## Dressing:

- 1 kopje sinaasappelsap
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel rauwe honing
- ¼ kopje water

Doe de saladegroenten en de bladgroenten naar keuze in een kom en meng dit tot de basis van de salade. Sprenkel naar smaak het verse citroen-, limoen- of sinaasappelsap erover.



# lever herstellende salade optie B

---

## Benodigheden 1 a 2 personen:

- flinke handvol dun gesneden rode kool
- 1 hand in blokjes gesneden wortel
- 1 handvol in blokjes gesneden asperges
- 1 hand in blokjes gesneden radijs
- flinke handvol in blokjes gesneden appels
- ½ kopje gehakte koriander
- 1 zak bladgroenten van allerlei soorten (spinazie, rucola, botersla, enz.)
- 1 citroen, limoen of sinaasappel, uitgeperst

VETVRIJ

## Dressing:

- 1 kopje sinaasappelsap
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel rauwe honing
- ¼ kopje water

Doe de saladegroenten en de bladgroenten naar keuze in een kom en meng dit tot de basis van de salade. Sprenkel naar smaak het verse citroen-, limoen- of sinaasappelsap erover.



# Aardappelsalade

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 kilo aardappelen, geschild in blokjes
- 1 teentje knoflook geperst
- ¼ cup verse peterselie, grof gehakt
- 2 eetl bosuitjes, fijngehakt
- ½ tl mosterdpoeder
- 2 tl vers citroensap

## Extra ingrediënten:

- ½ cup radijsjes, in dunne pakjes
- ½ cup komkommer, in dunne plakjes
- ½ cup gestoomde of rauwe asperges, grof gehakt

Stoom de aardappelen 10 minuten tot ze gaar zijn. Schep ze in een kom. doe de knoflook, peterselie, bosuitjes, mosterdpoeder en citroensap erbij. toer goed door elkaar. doe er extra ingrediënten bij die je lekker vindt.

Als je niet van peterselie houdt, kun je die vervangen door een ander kruid, zoals basilicum, dille of koriander

99% VETVRIJ



# Griekse salade

---

Benodigheden 1 a 2 personen:

- handvol kerstomaatjes, gehalveerd
- 1 kopje in blokjes gesneden komkommer
- handvol in blokjes gesneden rode paprika
- handvol in blokjes gesneden gele paprika
- 1/3 dun gesneden rode ui
- 1 kopje in blokjes gesneden avocado
- 3/4 kopje olijven, ontpit en gehalveerd
- 1 el verse oregano, alleen de blaadjes
- 1 el verse tijm, alleen de blaadjes
- 1 a 2 el vers citroensap
- Zeezout en peper, naar keuze

RECEPT

Meng alle ingrediënten met elkaar en doe dit in een kom.



# Salade met peulvruchten

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 zak eikenbladsla (100 g)
- ½ paprika
- 1 avocado
- plakjes komkommer
- 1 tomaat
- beetje citroensap voor de dressing
- optioneel wat basilicum blaadjes

RECEPT

Groene erwtenpasta of rode linzen pasta, ongeveer 50 tot 80 gr per portie.

Doe de sla in een kom. Snijd de avocado, paprika, komkommer, tomaat in kleine stukjes en voeg dit toe aan de sla. Kook de groene erwten of rode linzen pasta volgens verpakking en voeg deze toe aan de salade. Gebruik citroensap als dressing over de salade.



*Diners*



# Geroosterde rode paprika en groentepasta

## Benodigheden voor 4 personen:

- 2 kopjes cherrytomaatjes
- 2 middelgrote rode paprika's, ontpit en grof gehakt
- 1 middelgrote ui, grof gehakt
- 4 hele teentjes knoflook
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl gedroogde basilicum
- ½-1 tl zeezout (optioneel)
- 1-2 eetlepels vers citroensap
- 2-3 eetlepels water (optioneel)
- 1 kopje gehakte courgette
- 1 kopje gehakte gele pompoen
- 1 kopje broccoliroosjes
- 1 kopje schoongemaakte en gehakte asperges
- 1 kopje gehakte champignons
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 340 gram glutenvrije, maïsvrije penne pasta
- 2-4 verse, fijngehakte basilicumblaadjes (optioneel), ter garnering

VETVRIJ



# Geroosterde rode paprika en groentepasta

---

## Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed twee grote bakplaten met bakpapier. Leg op de ene bakplaat de cherrytomaatjes, fijngesneden rode paprika, gesnipperde ui en hele teentjes knoflook. Bestrooi de groenten met gedroogde oregano, gedroogde basilicum en een snufje zeezout (indien gebruikt). Verdeel op de tweede bakplaat de fijngesneden courgette, gele pompoen, broccoli, asperges en champignons. Breng deze op smaak met knoflookpoeder en eventueel nog een snufje zeezout.

Plaats beide bakplaten tegelijk in de oven, één op het middelste rooster en één op het bovenste rooster. Rooster de groenten ongeveer 25 tot 35 minuten en wissel de bakplaten halverwege om voor een gelijkmatige roosting. De groenten moeten zacht en licht gekarameliseerd zijn als ze gaar zijn.

Zodra de schaal met de tomaten, paprika's, ui en knoflook gaar is, haal je voorzichtig de knoflookteentjes van de bakplaat. Pel ze en verwijder de schil. Doe de geroosterde cherrytomaatjes, rode paprika's, ui en gepelde knoflook in een blender. Voeg vers citroensap en een scheutje water (optioneel) toe voor een dunnere consistentie. Mix tot het mengsel romig en glad is en proef of je naar wens zout of citroensap kunt toevoegen.

Breng een grote pan water aan de kook. Voeg de glutenvrije penne toe en kook deze volgens de aanwijzingen op de verpakking, tot hij al dente is. Giet de pasta af en zet hem apart.

Meng in een grote kom of pan de gekookte pasta met de geroosterde courgette, pompoen, broccoli, asperges en champignons. Giet de gemengde tomaten- en paprikasaus erover en schep voorzichtig om tot alles gelijkmatig bedekt is. Serveer warm, eventueel met verse basilicum of een scheutje citroen naar wens.



# Gekruide bloemkool met erwten

VETVRIJ

## Benodigheden:

- 1 middelgrote bloemkool, in roosjes gesneden
- 3/4 kopje groene erwten, vers of bevroren
- 1/2 kopje gehakte uien
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 theelepel geraspte verse gember
- 3 theelepels kerriepoeder
- 1/2 theelepel gemalen kurkuma
- 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1/2 theelepel gemalen koriander
- 1/4 theelepel chilipoeder (optioneel)
- 1/4 kopje stevig gepakte verse koriander, grof gehakt voor garnering

Stoom de bloemkool en de erwten tot ze beetgaar zijn. (5 a 10 minuten) Haal van het vuur.

Zet een grote keramische koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en voeg de lente-ui, knoflook en gember toe. Bak 2 tot 3 minuten, voeg indien nodig een lepel water toe, tot de lente-ui begint te verzachten.

Zet het vuur lager en voeg het kerriepoeder, de kurkuma, de gemalen komijn, de gemalen koriander en het chilipoeder (indien gebruikt) toe. Laat 2 tot 3 minuten koken. Als het mengsel aan de pan begint te plakken of aanbrandt, voeg dan een beetje water toe. Voeg de gestoomde bloemkool, erwten en 1/2 kopje water toe. Roer tot alles goed gemengd en bedekt is. Haal de pan van het vuur zodra al het water verdampt is en de erwten zacht zijn. Serveer met verse koriander.



# Stoofpeertjes met krieltjes

VETVRIJ

## Benodigheden 2 personen:

- 750 gr stoofpeertjes
- plakjes gember
- scheutje balsamicoazijn
- 1 kruidnagel
- kaneel
- zak verse krieltjes uit het koelvak

Schil de stoofpeertjes en snijd ze in partjes. Breng ze aan de kook met een beetje water. doe er een scheut balsamicoazijn bij, plakjes gember, 1 kruidnagel en strooi er wat kaneel over. Laat de peertjes 30 minuten koken.

Stoom de krieltjes in een airfryer of oven gaar zonder olie. Je kan de aardappelen op smaak brengen met wat kruiden naar wens.



# Gebakken rijst met (nep)ei

VETVRIJ

## Benodigheden 3 tot 4 personen:

- 1 kopje fijngehakte ui
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 el fijngehakte gember
- 3/4 kopje fijngesneden wortel
- 1/2 kopje gedroogde aardappelvlokken
- 1/4 theelepel kurkuma
- 1/4 theelepel zwart zout (optioneel)
- 1/4 kopje water
- 3 kopjes gekookte bruine rijst, gekookte quinoa of rauwe bloemkoolrijst
- 1/2 kopje bevroren of verse groene erwten
- 2 eetlepels kokosaminos (optioneel)
- 1/4 kopje gehakte lente-ui

Zet een grote keramische koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak 3-5 minuten, tot deze zacht en bruin is. Voeg indien nodig een beetje water toe om aanbakken te voorkomen.

Voeg de knoflook, gember en wortel toe aan de pan. Bak 2-3 minuten en voeg dan de aardappelvlokken, kurkuma, zwart zout (indien gebruikt) en water toe. Kook, onder regelmatig roeren, 3-4 minuten of tot de aardappelvlokken op roerei lijken. Voeg de bruine rijst, quinoa of bloemkoolrijst, erwten en kokosaminos (indien gebruikt) toe aan de pan en bak 3-4 minuten op hoog vuur, onder regelmatig roeren, tot ze lichtbruin zijn. Roer de lente-ui erdoor en haal van het vuur.

Verdeel de rijst over de kommen en serveer direct.



# Zoetzure roerbak

VETVRIJ

## Benodigheden 2 personen:

- 1/2 kopje gehakte groene uien
- 1 kopje gesneden wortelen
- 2 kopjes broccoliroosjes
- 2 kopjes gehakte asperges
- 1 kopje dun gesneden paprika's (rood, oranje en/of geel)

## Saus:

- 1 kopje ongezoet of vers ananassap
- 2 eetlepels limoensap
- 1 tl geraspte gember
- 1 theelepel geraspte knoflook
- 1/4-1/2 theelepel cayennepeper of rode pepervlokken
- 2 eetlepels pure ahornsiroop
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 eetlepel pijlwortelpoeder

Meng in een middelgrote kom het ananassap, limoensap, geraspte gember en knoflook, cayennepepervlokken of rode pepervlokken, ahornsiroop, tomatenpuree en pijlwortelpoeder. Zet apart.

Doe de bosuitjes en wortelen in een grote keramische pan met antiaanbaklaag. Kook ze 3-5 minuten, voeg indien nodig een beetje water toe om aanbakken te voorkomen, tot de wortelen bijna gaar zijn. Voeg de broccoliroosjes, asperges en paprika toe en kook nog 5 minuten. Giet de saus erbij zodra alle groenten gaar zijn en breng deze al roerend aan de kook tot hij dikker wordt. Haal van het vuur en serveer direct.



# Shakshuka

VETVRIJ

## Benodigheden 4 personen:

- 8 krieltjes, geschild
- 1 kopje gesnipperde ui
- 1 kopje in blokjes gesneden rode, oranje of gele paprika
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 1/2 theelepel gemalen komijn
- 1/2 tl gemalen koriander
- 1 1/2 theelepel paprika
- 1/4 theelepel rode pepervlokken
- 3 kopjes in blokjes gesneden tomaten
- 1/4 kopje water of groentebouillon
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1/4 kopje verse peterselie, om te serveren
- 1/4 kopje verse koriander, om te serveren

Stoom de krieltjes 10-15 minuten tot ze gaar zijn.

Terwijl de aardappelen koken, zet je een keramische koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en paprika toe en bak 3-5 minuten, tot de ui glazig wordt.

Voeg de knoflook en kruiden toe en bak nog 1-2 minuten. Voeg de tomaten, groentebouillon en tomatenpuree toe. Breng de saus aan de kook en laat 5 minuten sudderen. Leg de aardappelen in de pan. Doe een deksel op de pan en kook 5-10 minuten, of tot de aardappelen gaar zijn.

Direct serveren, bestrooid met verse peterselie en koriander.



# Gevulde paprika's met aardappel en kruiden

---

## Benodigheden:

- 2 pond aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
- 1 1/2 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel paprika
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie; meer voor garnering
- 2 eetlepels fijngehakte bieslook; meer voor garnering
- 1 eetlepel citroensap
- 3 gele, rode en/of oranje paprika's

VETVRIJ

Stoom de aardappelen tot ze gaar zijn. (10 minuten) Laat ze even afkoelen.

Doe de aardappelen in een grote kom of pan. Voeg het uienpoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder, gehakte peterselie, gehakte bieslook en citroensap toe. Pureer ze met een pureestamper tot een gladde massa. Voeg eventueel een paar eetlepels water toe als de aardappelen erg droog zijn.

Halveer de paprika's en verwijder de zaadlijsten en de kern. Leg ze in een ovenschaal. Verdeel de aardappelpuree over de helften. Bak 20 tot 25 minuten in de oven, tot de bovenkant bruin is. Haal uit de oven en serveer. Garneer met gehakte peterselie en bieslook.

## Tip:

Het is belangrijk om paprika's te kiezen die niet groen zijn. Als ze groen zijn, betekent dit dat ze onrijp zijn en wat ongemak kunnen veroorzaken. Rode, oranje en gele paprika's zijn rijp en de beste keuzes.



# Mini aardappelpizza's

VETVRIJ

## Benodigheden: 8 mini pizza's voor 2 tot 3 personen

- 1 kg aardappelen, geschild in blokjes (in stukjes)
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gedroogde oregano

### Saus

- ¼ cup tomatenpuree
- ½ tl gedroogde oregano
- ¼ tl gedroogde tijm
- ½ tl rauwe honing

### Toppings

- 3 tot 4 gele en rode kerstomaten
- ¼ kleine rode ui in dunne ringen
- 2 tot 3 champignons, in dunne plakjes
- 3 a 4 plakjes courgette
- klein handje rucola en basilicum

Verwarm de oven voor op 200 graden. Gebruik bij voorkeur bakpapier. Stoom de aardappelen 10 minuten tot ze zacht zijn. Laat ze even afkoelen. Schep de aardappelen met de knoflookpoeder, uienpoeder en oregano en pureer dit tot een gladde massa. Maak hier 8 bodempjes van en zet het in de oven voor 20 minuten.

Terwijl de pizzabodems in de oven staan, maak je de saus door alle ingrediënten samen met 2 el water goed te mengen.

Haal de bodems uit de oven en beleg ze met saus en de toppings maar zonder de rucola en basilicum. Leg ze terug in de oven en bak ze 15 minuten tot ze bruin en stevig zijn. Haal ze uit de oven en doe de rucola en basilicum erop. In plaats van kleine pizza's te maken kan je ook kiezen voor wat grotere bodems.



# Stoofpot met zoete aardappel en courgette

## Benodigheden voor 2 personen:

- 1 cup gesnipperde ui
- 2 ½ cup zoete aardappel, geschild in blokjes
- 3 teentjes knoflook geperst
- 2 ½ cup courgette, in kleine blokjes
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl kurkuma
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl chilipepervlokken
- 1 cup tomatenblokjes
- 2 el pure tomatenpuree
- 1 cup warm water
- ¼ cup verse koriander, grof gehakt voor garnering

VETVRIJ

Zet een steelpan op een middelhoog vuur en doe daar de ui, zoete aardappel en knoflook in. Bak 5 minuten tot de ui zacht is. Als de groenten aan de pan blijven plakken doe je er wat water bij.

doe de courgette, komijn, koriander, kurkuma, chilipepervlokken, tomatenblokjes en puree en het water erbij. Roer goed. Leg de deksel op de pan, zet het vuur laag en laat 10minuten pruttelen.

Haal de deksel eraf en laat nog 10 minuten pruttelen, tot de zoete aardappel gaar is en de stoofpot is ingekookt. dien op met verse koriander



# Kip uit de oven met krieltjes en rozemarijn

## Benodigheden 2 personen:

- 2 kleine kipfilets
- verse rozemarijn
- 3 tomaten
- krieltjes in de schil
- 1 courgette
- 1 bakje champignons
- zout en peper

RECEPT

Leg de kipfilets op een stukje bakpapier op de ovenplaat. Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de courgette en de tomaten in gelijke dunne plakjes en leg ze om en om op de kipfilets. Meng de champignons met de krieltjes en leg deze om de kipfilets. Verdeel de rozemarijn over de kipfilets en leg ook wat tussen de krieltjes en champignons. Plaats het gerecht voor 20 min in de oven. Voor het serveren op smaak brengen met zout en peper.



# Oosterse groentestoof

RECEPT

## Benodigheden voor 2 personen:

- 100 gr kikkererwten
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 el venkelzaad
- 1 el komijnzaad
- 1 rode peper
- 2 el plantaardige magere yoghurt
- klein bosje verse koriander

## Bereidingswijze:

Giet de kikkererwten af en laat deze uitlekken in een vergiet  
Pel en snipper de ui. Pel de knoflook en hak fijn. Bak de ui zonder olie in een koekenpan bak de ui circa 2 minuten. Voeg daarna de knoflook toe.  
Snijd ondertussen de aubergine, paprika, courgette en tomaat in blokjes.  
Voeg alle groente en het venkel en komijnzaad toe aan de ui en knoflook in de pan en bak dit 8 minuten op middelhoog vuur. Voeg daarna de uitgelekte kikkererwten toe en bak nog circa 4 minuten mee  
Snijd de rode peper in de lengte doormidden. Verwijder de zaadlijsten, tenzij je van pittig houdt. Laat ze dan zitten.  
Verdeel de groentestoof over 2 borden, schep op elk bord 1 el magere plantaardige yoghurt en garneer met rode peper. Hak de koriander grof en strooi over de groentestoof.



# Zoete zuurkoolstamppot

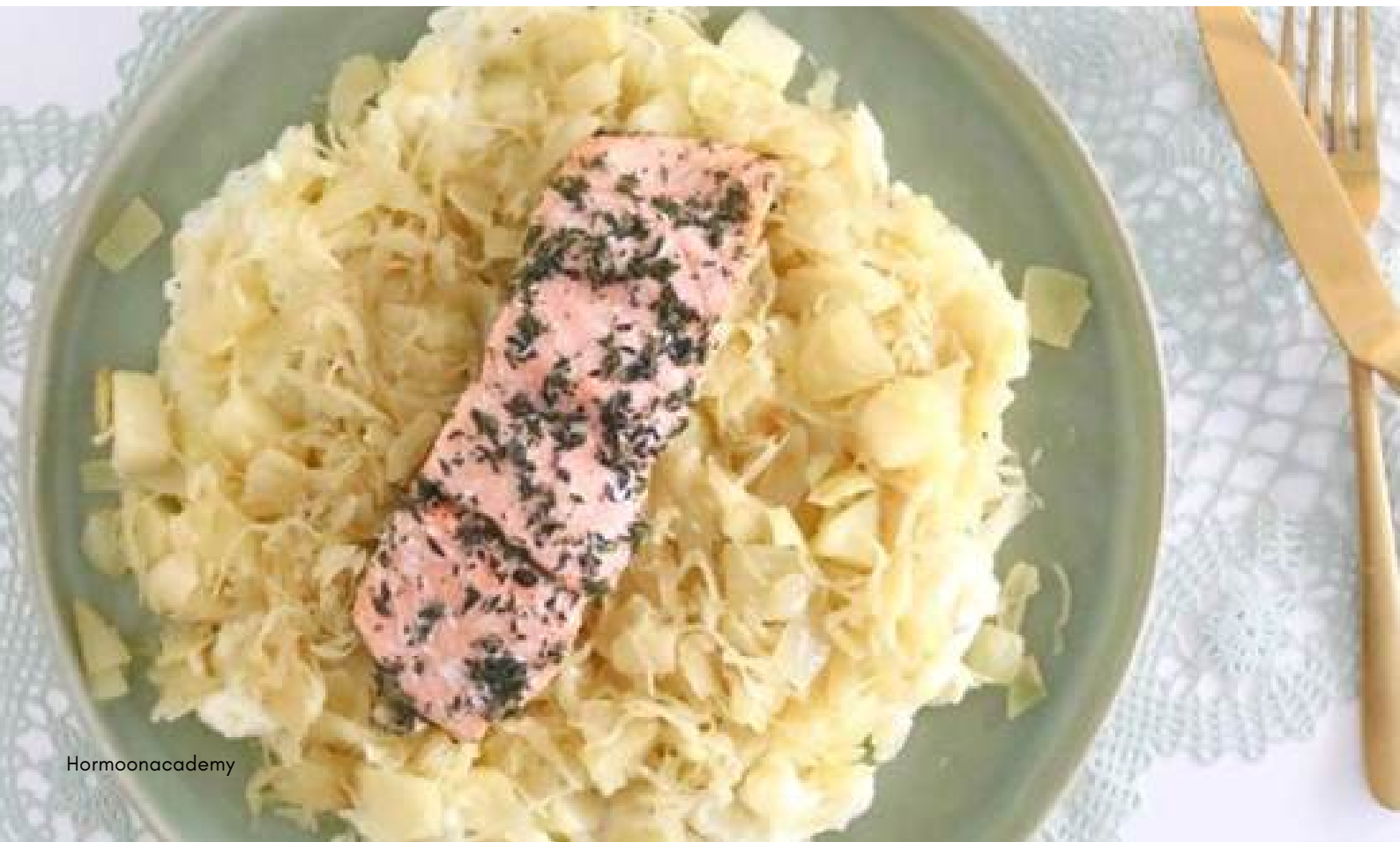
---

## Benodigheden:

- 2 pastinaken
- 1 koffielepel gemalen gember of 1,5 l geraspte
- 2 zoete aardappelen
- pakje zuurkool

RECEPT

Kook de pastinaken, de zoete aardappelen en de zuurkool. Giet het water af en stamp het geheel. Voeg naar smaak gember toe. Heerlijk met een klein stukje zalm



# Bataat met avocado, groenten en paddestoelen

---

## Benodigheden:

- 200 g zoete aardappelen, in frietjes
- 1 avocado
- 250 g groenten
- 100 g paddenstoelen

RECEPT

Verwarm de oven voor op 180 graden. Zet de zoete aardappel 40 min op bakpapier in de oven. Snijd ondertussen de avocado in kleine stukjes. Verwarm 10 minuten voordat de zoete aardappelen klaar zijn een eetlepel kokosolie in een wok. Voeg de groenten en paddenstoelen toe. Meng na 10 minuten de zoete aardappel, groenten, paddenstoelen en avocado door elkaar in een schaal.



# Spaghetti

---

## Benodigheden 4 personen:

- Fles gezeefde tomaten
- blikje tomatenpuree
- groentepakket 400-600 g
- 1 courgette optioneel
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- Italiaanse kruiden
- 250 gr gluten en maisvrije spaghetti

VETVRIJ

Kook de spaghetti volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking. Versnipper het sjalotje en fruit dit zonder olie in een pan. Voeg de gezeefde tomaten en het blikje tomatenpuree toe. Laat de saus een beetje indikken. Strooi er flink wat Italiaanse kruiden doorheen. Roerbak het groentepakket (of losse groenten naar keuze) Voeg de groentes toe aan de saus. Als de spaghetti gaar is kan je de spaghetti toevoegen aan de saus of apart serveren.



# Aardappel Puttanesca

## Benodigheden 4 personen:

- 2 pond aardappelen, grof gehakt
- 1 kleine ui, elke kleur, in blokjes gesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt of geperst
- 1 tl rode pepervlokken, meer naar smaak
- 6 Botija olijven, gehakt (optioneel)
- 2 kopjes tomatenpassata/puree
- ¼ kopje water
- 2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
- ¼ kopje verse peterselie of basilicumblaadjes, gehakt

VETVRIJ

Stoom de aardappelen 15 tot 20 minuten tot ze gaar zijn. Terwijl de aardappelen stomen, doe je de uien, knoflook, rode pepervlokken en Botija-olijven (indien gebruikt) in een grote keramische koekenpan of steelpan met antiaanbaklaag en verwarm je ze op middelhoog vuur.

Bak 3 tot 5 minuten, of tot de uien glazig worden. Voeg indien nodig een beetje water toe om aanbranden te voorkomen. Voeg de tomatenpassata/puree, het water en de kruiden toe aan de pan. Breng aan de kook, dek af en laat 10 tot 15 minuten sudderen, of tot de aardappelen gaar zijn.

Voeg de aardappelen samen met de gehakte kruiden toe aan de pan en laat nog 5 minuten sudderen tot de saus dik is. Serveer direct met verse peterselie of basilicum erover.



# Champignonshoarma

## Benodigheden 2-3 personen:

- 450 gram portobello-champignons, ontsteeld en in plakjes van ongeveer 0,5 cm dik gesneden
- 1 middelgrote rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 2 eetlepels versgeperst citroensap
- 1 eetlepel pure ahornsiroop
- 1 tl gerookte paprika
- 1 tl paprikapoeder
- 1 ½ theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- ½ tl zeezout (optioneel)

## Romige courgette-cashewsaus:

- 1 kopje gehakte courgette
- ⅓ kopje rauwe cashewnoten
- 1 ½ eetlepel citroensap
- 2 theelepels uienpoeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- Zeezout, naar smaak
- 2-3 eetlepels water, indien nodig om te mengen
- 1 el gehakte dille of peterselie

## Om te serveren:

- 2-3 rode linzentortilla's
- 1 kopje gehakte sla
- ½ kopje gehakte cherry- of pruimtomaten
- ½ kopje gesneden komkommer
- ¼ kopje verse kruiden zoals munt, peterselie of koriander



# Champignonshoarma

---

## **Bereiding:**

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier.

Meng in een grote kom de champignons, ui, citroensap, ahornsiroop, kruiden en zeezout (indien gebruikt). Meng tot een egaal mengsel. Leg het mengsel op de bakplaat en verdeel het gelijkmatig. Bak 20 tot 25 minuten, halverwege omscheppend, tot het bruin is.

Voor de saus: doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa. Voeg indien nodig water toe om de saus te mengen.

Verdeel de champignons over de tortilla's en garneer met sla, tomaten, komkommer, kruiden en saus. Serveer direct.



# Rucola Pesto Aardappelsalade

VETVRIJ

## Ingrediënten voor 4 personen

- 2 pond kleine aardappelen
- 1 eetlepel versgeperst citroensap
- 1 eetlepel pure ahornsiroop
- ½ tl zeezout (optioneel)
- ¼ theelepel zwarte peper (optioneel)
- ½ kopje dun gesneden radijzen
- ½ kopje gehakte Engelse komkommer
- ¼ kopje dun gesneden lente-uitjes
- 1 kopje grof gehakte verse rucola, stevig aangedrukt

## Pesto

- 1 kopje dicht opeengepakte verse basilicumblaadjes
- ½ kopje dichtgepakte verse rucola
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 1 eetlepel rauwe honing
- ½ tl citroenschil
- 1 ½ el citroensap, meer naar smaak
- ¼ theelepel zeezout (optioneel)
- 1-2 eetlepels ijswater, indien nodig om te mengen



# Rucola Pesto Aardappelsalade

---

## Instructies:

Verwarm de oven voor op 210 °C. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Snijd de kleine aardappelen doormidden en de grotere in kwarten. Leg ze op de bakplaat. Besprenkel de aardappelen met versgeperst citroensap en ahornsiroop en zorg ervoor dat ze gelijkmatig bedekt zijn. Bestrooi met zeezout en zwarte peper (indien gebruikt). Rooster de aardappelen in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. Keer ze halverwege om voor een gelijkmatige bruining.

Terwijl de aardappelen in de oven staan, maak je de pesto klaar. Doe verse basilicumblaadjes en verse rucola in een keukenmachine of blender. Voeg de knoflook, rauwe honing, citroenschil, citroensap en zeezout (indien gebruikt) toe. Mix of maal tot een gladde massa, maar met nog wat textuur. Voeg naar behoefte ijswater toe. Proef en breng op smaak, voeg naar wens meer citroensap of zout toe.

Zodra de aardappelen geroosterd zijn, haal ze uit de oven en laat ze 10 tot 15 minuten afkoelen, tot ze warm zijn, maar niet heet. Doe ze in een grote mengkom. Voeg de radijsjes, komkommerblokjes, lente-uitjes en rucola toe. Giet de pesto over de salade-ingredienten en schep alles voorzichtig om tot een glad mengsel. Serveer de salade met geroosterde aardappel en rucolapesto direct.



# Groenten uit de oven

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 courgette
- 3 rode uien
- 2 wortelen
- Italiaanse kruiden
- 1 bol knoflook, heel gehouden
- zout en peper

VETVRIJ

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de groenten in stukken en doe alles (incl. de knoflookbol) in een ovenschaal. Strooi er Italiaanse kruiden, zout en peper over. Hussel alles goed door elkaar. Bak het voor 20-30 min in de oven. Pak de knoflookbol als je de groenten uit de oven haalt. Knijp deze over de groenten uit. Mix het goed door elkaar. Wil je de groenten mediterraneer maken: voeg dan courgette, aubergine en paprika's toe naar keuze.

Tip: met dit gerecht kan je eindeloos variëren. Je kan ook groentes op de bakplaat roosteren en daar krieltjes aan toevoegen. Bestrooi dit met Euroma kruiden (Traybake groente)



# Roerbakgroenten met zalm

RECEPT

## Benodigheden 1 persoon:

- 1 zak champignon-roerbakmix (400 g)
- 1 zalmmoot

Verwarm de zalm op laag vuur zonder olie in een in een koekenpan. Doe de roerbakgroenten erbij en verwarm het 10 minuten op laag vuur.

# Hollandse pot

RECEPT

- broccoli
- kleine kipfilet
- bataat (zoete aardappel)

Schil de bataat net als gewone aardappels en kook deze 20 min. Broccoli wassen en gaar stomen. Breng de kipfilet op smaak met kruiden zoals: tomatenpoeder, uienpoeder, kurkuma, koriander etc. Zorg dat het bord voor de helft gevuld is met groente, een kwart met aardappel en een kwart met kip.

Tip: zorg dat het vlees/vis of kip altijd flink in de minderheid is bij een gerecht wat veel koolhydraten bevat zoals aardappelen. Hiermee voorkom je dat het vet uit vlees de glucose niet blokkeert.



# Sambalboontjes met cashewnoten en banaan

---

## Benodigheden voor 1 persoon:

- 2 handen sperzieboontjes p/p
- 1 teentje knoflook fijngehakt
- 1 uitje fijngesneden
- 1 -2 tl sambal
- 1 (bak)banaan in plakjes
- 1 hand cashewnoten

RECEPT

Kook de boontjes in kokend water beetgaar. Fruit in een pan de ui en knoflook zonder olie of boter. Voeg de boontjes toe samen met de sambal. Laat nog even meebakken. Snijd de banaan in plakjes en bak deze kort mee. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan goudbruin en voeg deze als laatste toe.



# Gebakken pompoenrisotto

---



# Gebakken pompoenrisotto

---



VETVRIJ

## Benodigheden 4-6 personen:

- 1 middelgrote ui, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt of geperst
- 2 eetlepels grof gehakte salieblaadjes
- 1 el fijngehakte rozemarijn
- 2 ½ kopjes pompoen of kalebas, geschild en in blokjes gesneden
- 1 ½ kopje bruine kortkorrelrijst
- 4 kopjes groentebouillon
- 1 eetlepel versgeperst citroensap
- 1 tl zeezout (optioneel)
- Handvol pompoenpitten, om te serveren

Verwarm de oven voor op 180°C.

Zet een ovenvaste pan of braadpan op middelhoog vuur. Voeg de gesnipperde ui en knoflook toe en bak tot ze glazig en geurig zijn, wat ongeveer vijf minuten duurt. Voeg indien nodig een beetje water toe om aanbranden te voorkomen.

Voeg de pompoen toe aan de pan. Roer af en toe, zodat de pompoen ongeveer vijf minuten lichtbruin kan worden. Roer vervolgens de salie, rozemarijn en kortkorrelige bruine rijst erdoor en meng goed. Giet de groentebouillon en het citroensap erbij en roer tot alle ingrediënten goed gemengd zijn. Breng op smaak met zout (indien gebruikt).

Dek de pan af met een deksel en zet hem in de voorverwarmde oven. Laat de risotto ongeveer 40 tot 50 minuten bakken. Controleer en roer af en toe om ervoor te zorgen dat de risotto gelijkmatig gaart en niet aan de bodem blijft plakken. Als het mengsel te droog wordt, voeg dan wat groentebouillon of water toe om de romige consistentie te behouden die kenmerkend is voor risotto.

Zodra de risotto gaar is, al het vocht verdampt is en de pompoen zacht is, haal je de pan uit de oven. Roer goed om de pompoenstukjes los te maken. Proef en breng indien nodig op smaak met meer zeezout.

Schep de gebakken pompoenrisotto in kommen en garneer met de pompoenpitten. Serveer direct. Eet smakelijk!

# Bloemkool Alfredo Fettuccine

---

## Benodigheden 3-4 personen:

- Een halve bloemkool (ongeveer 340 gram), in roosjes gesneden
- 1/2 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 3/4 kopje ongezoete amandelmelk
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel zeezout
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 2 eetlepels grofgehakte verse peterselie, om te serveren
- 400 gram fettuccine van bruine rijst

VETVRIJ

Doe de bloemkoolroosjes in een stoommandje boven een pan met kokend water. Doe het deksel op de pan en stoom ze 5-10 minuten, tot ze gaar zijn. Haal ze eruit en zet ze apart.

Doe de ui in een kleine pan en bak 2-3 minuten, tot hij glazig is. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten.

Doe de gekookte bloemkool, ui en knoflook in een blender en voeg de ongezoete amandelmelk, citroensap, zeezout en zwarte peper toe. Mix tot een gladde massa.

Kook de fettuccine in kokend zout water al dente. Giet de saus over de pasta en meng goed. Serveer met gehakte peterselie en een snufje zwarte peper.



# Aardappelpizzaboten

---

## Benodigheden 2-3 personen:

- 4 grote aardappelen

## Saus

- 1/2 kopje pure tomatenpuree
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1/2 theelepel gedroogde tijm
- 1 theelepel rauwe honing
- 1/4 kopje water

## Topping options

- 1/4 kopje gehakte courgette
- 1/4 kopje gehakte rode peper
- 1/4 kopje gehalveerde cherrytomaatjes
- 1/4 kopje gehakte rode ui
- Verse basilicum, om te serveren



Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Prik gaatjes in de aardappelen met een vork en leg ze op de bakplaat. Bak ze 45 minuten tot 1 uur in de oven, tot ze gaar zijn. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

Terwijl de aardappelen in de oven staan, maak je de tomatensaus door de tomatenpuree, gedroogde oregano, gedroogde tijm, rauwe honing en 60 ml water door elkaar te kloppen. Zet apart.

Als ze voldoende zijn afgekoeld om vast te pakken, snijd je de aardappelen in de lengte doormidden en hol je de bovenkant van elke aardappelhelft uit, zodat er een bootje ontstaat. Doe er een paar eetlepels tomatensaus in en voeg toppings naar keuze toe.

Zet ze terug in de oven en rooster ze 15 tot 20 minuten, tot de toppings gaar zijn. Serveer direct.



# Stamppot boerenkool

---

## Benodigheden voor per persoon:

- 100 gr boerenkool gesneden
- 2 a 3 pastinaken
- grote zoete aardappel
- eventueel kruiden om verder op smaak te brengen naar keuze.

VETVRIJ

Kook de boerenkool, maak blokjes van de zoete aardappel en pastinaak. De aardappel en pastinaak kan je samen in één pan gaar koken. Als alles gaar is stamp je het tot een geheel. Breng het verder op smaak met peper en zout of andere kruiden als extra optie.



A photograph of a bowl of red soup, likely tomato soup, garnished with fresh basil leaves. The bowl is white and sits on a white saucer. In the background, there is another bowl filled with fresh basil leaves. The word "Soepen" is written in a cursive font over the soup.

*Soepen*

# Pompoensoep

99% VETVRIJ

## Benodigdheden voor 4 personen:

- 3 sjalotjes
- 800 ml groentebouillon
- gemberwortel (30 g)
- peper en zout
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl komijnzaad
- 5 g koriander
- 1500 g biologische pompoen (bij de oranje kan de schil blijven zitten)

Snijd de sjalotjes, gember en knoflook fijn. Fruit de sjalotjes, gember, knoflook en koriander (zonder de olie in een pan) en doe de groentebouillon erbij. Snijd de ontpitte pompoen in kleine stukjes. Voeg de pompoen bij de bouillon en laat alles goed warm worden en blijf voortdurend roeren. Voeg peper en zout en een tl komijnzaad toe. Even in de staafmixer of blender en klaar. Is de soep nog iets te dik voeg dan wat bouillon toe.



# Bouillon voor de schildklier

---



Deze bouillon mag niet ontbreken als je je schildklier wilt laten herstellen. drink het veelvuldig en geniet van de krachtige werking.

- 2 zoet aardappelen in blokjes
- 2 bleekselderijstengels, gesneden
- 2 uien gesneden
- 6 knoflookteentjes fijngehakt
- 2,5 cm gember, geschild en fijngehakt
- 1 beker van 240 ml gevuld met fijngehakte peterselie
- 4 takjes tijm
- 2 el Atlantische dulse-vlokken
- 1 el kelppoeder
- 1,9 liter water

Doe alle ingrediënten in een grote pan. breng het mengsel aan de kook, draai het vuur omlaag en laat 1 uur zachtjes pruttelen. Giet dor een zeef en geniet van deze herstellende en genezende bouillon waar je de hele dag door slokjes van kunt nemen

# Tips



Soms kan het een uitdaging zijn om een gezonde eetwijze vol te houden als mensen om je heen zich tegoed doen aan dingen die niet zo gezond zijn. Met deze antivirale, mineraalrijke bouillon (een essentieel onderdeel om in je voeding op te nemen om het virus te verwijderen) kun je jezelf wanneer je maar wilt een voedende, troostende oppepper geven. Als je wilt, kun je gedurende de dag een mok met deze bouillon bij de hand houden en naar behoefte bijvullen.

- Van dit recept kun je ook groentesoep met stukjes groenten maken door de groenten in de bouillon te laten zitten
- Van dit recept kun je ook een eenvoudige puree maken. Gebruik een staafmixer om de groenten tot een glad geheel te pureren of voeg de groenten in delen toe aan je blender. Zorg ervoor dat de stoom kan ontsnappen
- Je kunt een grote hoeveelheid van deze soep maken en wat je over houdt invriezen en gedurende de rest van de week opeten. Als je de bouillon in ijsblokjes invriest, ontdooit hij sneller.

# Uiensoep

---

## Benodigheden 4 personen:

- 4 grote uien
- 1 grote zoete aardappel
- 1 tl kurkuma
- 2 teentjes knoflook
- 2 el tuinkruiden
- 2 biologische bouillonblokjes
- peper
- 1 liter water

99% VETVRIJ

Snijd 4 uien in wat stukjes en doe ze zonder olie in een soeppan. Laat ze even glazig worden. Doe vervolgens de in stukken gesneden zoete aardappel, de uitgeperste teentjes knoflook en de kurkuma erbij. Daarna het water en de bouillonblokjes en peper. Laat het gaar worden. Voeg de tuinkruiden enkele minuten voor het geheel gaar is (ongeveer 15 minuutjes) toe aan de soep. Blender het geheel tot een romige massa.



# Simpele tomatensoep

---

99% VETVRIJ

## Benodigheden 2 personen:

- fles Mutti tomatenpassata met basilicum 750 ml
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 750 ml groentebouillon

Snijd het sjalotje en de knoflook fijn en fruit dit zonder olie in een pan. Doe de groentebouillon, tomaten passata erbij. Laat alles even doorkoken. Optioneel kun je er verse groenten aan toe voegen of er doorheen pureren.



# Courgette-mosterd soep

---

## Benodigheden 4 personen:

- 2 grote uien
- 800 g courgette
- 1 el grove mosterd
- 2 teentjes knoflook
- 2 el tuinkruiden
- 2 biologische bouillonblokjes
- peper en zout
- 1 liter water
- 1 middelgrote aardappel

RECEPT

Snijd de uien in grote stukken en fruit ze samen met de knoflook zonder olie aan in een pan. Schil de aardappel en doe deze ook in de pan. Vervolgens het water en bouillonblokjes toevoegen. Laat het een paar minuten doorkoken. Daarna de in stukken gesneden courgette erbij doen. Laat nog even koken. Doe de mosterd en peper erbij, haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer of blender. Garneer de soep met de verse tuinkruiden of doe er 2 el gedroogde tuinkruiden door.



# Paprika-tomatensoep

99% VETVRIJ

## Benodigheden 3 personen:

- 2 rode paprika's
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 rood pepertje of mespuntje gedroogde chilipeper
- 2 teentjes knoflook
- 1 blikje gepelde tomaten
- 500 ml groentebouillon

Maak de paprika's, courgette, pepertje schoon en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui. Gooi de groentes zonder olie zo hup in de pan en fruit het even beetgaar in 5 minuten. Voeg 500 ml water, het blik tomaten en het bouillonblokje toe en breng de soep aan de kook. Laat de soep circa 10 minuten doorkoken en blender alles tot een romige massa.



# Broccoli-courgette soep

---

## Benodigheden 2 personen:

- 1 courgette
- 1 stronk broccoli
- 1 uitje
- 1 teentje knoflook
- 500 ml kippenbouillon

99% VETVRIJ

Ui en knoflook fruiten in een soeppan zonder olie en voeg hier de kippenbouillon aan toe. Breng het geheel aan de kook. Daarna de courgette in plakjes en de broccoli in roosjes toevoegen. Laat het geheel 20 minuten gaar sudderen. Giet het daarna in de blender en blender het tot een gladde massa. Strooi naar behoefte zwarte peper over de soep.



# Goulashsoep

---

## Benodigheden 4 personen:

- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- blikje tomatenpuree
- 1 winterpeen
- 1 ui
- 2 tomaten
- 2 aardappelen
- teentje knoflook
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl komijnzaad
- 1 liter rundvleesbouillon (blokje)

99% VETVRIJ

Snijd de groentes en schil de aardappel in blokjes. Doe de groentes zonder olie in een pan en laat even aanfruiten. Als de groente aan de pan blijft plakken voeg dan wat water toe. Voeg de tomatenpuree en de aardappelen toe. Voeg dan de rundvleesbouillon toe en laat alles 15 minuten doorkoken. Pureer de soep tot een gladde massa in een blender of staafmixer als je niet van stukjes groente houdt.



# Prei-mosterd soep

RECEPT

## Benodigheden 4 personen:

- 500 gr prei
- 2 tot 3 aardappelen
- 2 eetlepels biologische mosterd
- 1 liter groentebouillon

Snijd de prei in dunne ringen, schil de aardappelen in klein blokjes. Fruit het samen zonder olie aan in een pan. Als de groentes blijven plakken voeg dan een klein beetje water toe. Voeg een liter groentebouillon toe en laat het 15 minuten koken tot de prei en aardappelen gaar zijn. Voeg op het laatst 2 eetlepels biologische mosterd toe.

Giet het mengsel in een blender en blend alles tot een romige massa. Een staafmixer werkt ook prima.

Tip: je kan mosterd ook vervangen door ontvette mosterdpoeder. Reguliere mosterd bevat veel toevoegingen



# Spinazie-courgette soep

---

## Benodigheden 6 personen:

- 2 middelgrote uien, grof gesneden
- Zout
- 2 flinke tenen knoflook, gesneden
- 2 middelgrote aardappelen in blokjes
- 2 courgettes grof gesneden
- 1 liter groentebouillon
- 200 gr verse spinazie
- 4 el fijngehakte peterselie
- ½ citroen ( kan ook zonder)
- zwarte peper

## Bereidingswijze:

Fruit de uien zonder olie met een beetje zout iets zachter. Voeg na een minuutje de knoflook toe en fruit deze ook glazig. Giet de bouillon erbij en de aardappelblokjes en de courgette. Breng aan de kook en laat 8 minuten zachtjes koken. Roer in 2 etappes heel snel de spinazie erdoor, zodat het niet slijmerig wordt. Direct daarna de peterselie erdoor. Haal de pan van het vuur en pureer de inhoud met een staafmixer. Breng op smaak met zout en peper. Giet de soep en kommen en doe er een klein beetje citroensap bij ( kan ook zonder)

99% VETVRIJ



A close-up photograph of a glass jar filled with a vibrant green powder. The powder has a fine, granular texture. The jar is set against a background of fresh green herbs, possibly parsley, which are slightly out of focus. The lighting is bright and natural, highlighting the color and texture of the powder. Overlaid on the jar is the word "Smaakmakers" in a white, elegant cursive font. The letter 'S' is particularly large and decorative, with a long, sweeping tail that curves under the rest of the word.

*Smaakmakers*

# Groene groentespread

---

## Benodigdheden schaalkje vol:

- 75 g spinazie of boerenkool
- 1 el olijfolie
- 1 groene paprika
- snufje Keltisch zeezout
- 1 teentje knoflook
- beetje citroensap
- 2 el pijnboompitten
- optioneel 1 el ricotta

RECEPT

Snijd alle groenten en pureer deze met een staafmixer of keukenmachine (blender). Eventueel kun je wat water toevoegen om de massa wat smeùiger te maken.



# Groene pesto

---

## Benodigheden schaalje vol:

- 1 kop dicht opeengepakte verse basilicumblaadjes
- ½ kopje dichtgepakte verse rucola
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- 1 eetlepel rauwe honing
- ½ tl citroenschil
- 1 ½ el citroensap, meer naar smaak
- ¼ theelepel zeezout (optioneel)
- 1-2 eetlepels ijswater, indien nodig om te mengen

VETVRIJ

Doe verse basilicumblaadjes en verse rucola in een keukenmachine of blender. Voeg de knoflook, rauwe honing, citroenschil, citroensap en zeezout (indien gebruikt) toe. Mix of maal tot een gladde massa, maar met nog wat textuur. Voeg naar behoefte ijswater toe. Proef en breng op smaak, voeg naar wens meer citroensap of zout toe.

Tip: bij [La violla](#) kun je ook heerlijke kant- en klare pesto of andere sauzen kopen. Deze beatten wel vet maar zijn van hoge kwaliteit.



# Avocadospread

---

## Benodigheden schaalje vol:

- 3 avocado's
- 3 teentjes knoflook
- 3 tomaten of zongedroogde tomaatjes
- 30 gr verse koriander of peterselie
- 1 ui
- zout en peper

RECEPT

Pel de avocado's en prak ze fijn met een vork. Snijd de tomaten in kleine blokjes en snipper de ui en knoflookfijn. Voeg de fijngehakte koriander of peterselie toe en breng op smaak met peper en zout. Wil je wat van de spread bewaren, leg dan de avocadopit in de spread. Zo voorkom je verkleuring van de avocado. Je kunt natuurlijk ook wat minder maken. Heerlijk op rijst wafels of kastanje crackers.



# Hummus

---

## Benodigdheden schaalkje vol:

- 300 gr kikkererwten uit pot
- 1 tl komijnzaad
- 180 g tahin (sesampasta)
- 100 ml citroensap
- 2 teentjes knoflook
- mespuntje cayennepeper, plus extra
- 1 tl zeezout
- 1 el olijfolie, plus extra
- 4 el water

RECEPT 5

Hak de knoflook fijn. Doe hem met de tahin, citroensap en water in de blender en mix tot een glad geheel. Voeg vervolgens de kikkererwten, het komijnzaad, de olijfolie en de cayennepeper bij het mengsel. Mix nog een keergoed en voeg als het nodig is wat extra water toe. Strooi het zout erbij en mix nog 1 min tot er een zacht mengsel ontstaat. Doe het in een kom, besprenkel met wat olijfolie en cayennepeper. Lekker voor op een rijst wafel, cracker of als dipsaus met wortel



# Pizza Hummus

---

## Benodigheden schaalje vol:

- 3 kopjes gekookte kikkererwten
- 1 kopje water
- 1/4 kopje versgeperst citroensap
- 1 el gedroogde basilicum
- 1 1/2 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel uienpoeder
- 1/2 theelepel rode pepervlokken (optioneel)
- 3 teentjes knoflook
- 1/2 kopje tomatenpuree
- 1 tl zeezout (optioneel)
- 2-3 verse basilicumblaadjes, om te serveren
- Kastanjecrackers, om te serveren

99% VETVRIJ

Doe alle ingrediënten, behalve de verse basilicum, in een keukenmachine of blender. Mix tot een gladde massa en voeg indien nodig wat extra water toe.

Server direct, garneer met verse basilicum, of bewaar in de koelkast tot gebruik.



# Bouillon

99% VETVRIJ

Je kan natuurlijk zelf bouillon maken maar in de praktijk zal het voor velen vaker uitdraaien op een bouillonblokje.

Waar je vooral op moet letten is dat een blokje geen gistextract bevat. Dan kom je al gauw uit op deze variant. Je kan deze helaas niet in de supermarkt kopen maar iedere natuurvoedingswinkel heeft hem wel. Internet is ook een optie.

de bouillonblokjes zijn niet helemaal vetvrij, daarom 99% vetvrij.



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with several golden-brown chocolate chip cookies. The cookies are studded with dark chocolate chips and are arranged in a slightly overlapping manner. To the left of the bowl, there are several slices of fresh orange, their vibrant orange color contrasting with the warm tones of the cookies. In the foreground, a red fabric napkin with a white floral pattern is partially visible, adding a pop of color to the scene. The background is softly blurred, showing more of the bowl and the orange slices, creating a shallow depth of field. The overall lighting is bright and natural, highlighting the textures of the cookies and the freshness of the fruit.

*Lekkernijen*

# Mee in de lunchtrommel

---

Snoeptomaatjes

Wortel (evt dippen in hummus)

Rode appel

Bananen

Komkommer

Dadels

Snack paprika

Radijsjes

Een groene smoothie of soep in een thermobekker kan ook prima mee voor onderweg



# Met appel gevulde dadels

---

## Benodigheden schaal vol:

- 1 appel
- 1/2 theelepel kaneel
- 6 Medjool dadels

VETVRIJ

## Bereiding:

Snijd de appel in dunne partjes en verwijder het klokhuis en de zaden. Leg de plakjes plat op een bord of schaal en bestrooi met kaneel. Maak een insnijding aan één kant van de dadel en verwijder de pit. Open de dadel en plaats een kaneelappelwig in het midden. Herhaal met de rest van de dadels en serveer. Maakt 2 porties.



# Appeltaart

---

## Benodigheden voor het deeg

- 3 eetlepels gemalen lijnzaad
- 1/3 kopje appelmoes
- 1/2 kopje kokossuiker
- 1/3 kopje gesmolten kokosolie
- 1 1/2 kopje glutenvrije havermeel
- 1/2 kopje bruine rijstmeel
- 3 eetlepels tapiocameel

## Kruimel topping:

- 3/4 kopje glutenvrije havermeel
- 1/3 kopje bruine rijstmeel
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie

## Vulling:

- 8 kopjes gesneden, ontkernde en geschilde appels
- 1/2 kopje kokossuiker
- 2 eetlepels aardappelzetmeel
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- 1 eetlepel citroensap

RECEPT



# Appeltaart

---

## Bereiding:

Meng voor de korst de gemalen lijnzaadjes, appelmoes, kokossuiker en kokosolie in een kom. Klop tot een glad mengsel.

Meng in een andere kom de havermeel, bruine rijstmeel en tapiocameel door elkaar.

Voeg de natte ingrediënten bij de droge en roer tot een glad en zacht deeg ontstaat. Laat het deeg 30 minuten in de koelkast rusten.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rol het deeg uit tussen twee vellen bakpapier en leg het vervolgens in een taartvorm van 23 cm. Druk het deeg met je handen gelijkmatig aan op de bodem en de zijkanten van de vorm. Je kunt een glas gebruiken om de bodem plat te drukken. Prik het deeg een paar keer met een vork. Zet in de koelkast tot gebruik.

Om de kruimeltopping te maken, meng je de havermeel en bruine rijstmeel in een kleine kom. Klop tot een glad mengsel en giet er vervolgens de ahornsiroop en kokosolie bij. Wrijf de natte ingrediënten door de droge tot een kruimelig mengsel ontstaat. Zet apart.

Meng voor de vulling de appelschijfjes, kokossuiker, aardappelzetmeel, kaneel en citroensap in een grote kom. Roer tot alles gelijkmatig bedekt is.

Haal de taartbodem uit de koelkast en leg de appelschijfjes strak tegen elkaar in de taartvorm.

Bestrooi met de kruimellaag en bak 30 minuten, tot de bodem goudbruin is. Dek de taart vervolgens af en bak nog 20-30 minuten, tot de appels gaar zijn.

Laat het minimaal 1 uur afkoelen



# Kiwisorbet

RECEPT

## Benodigheden voor 2 tot 3 personen:

- 6 grote rijpe groene of gouden kiwi's
- 3 eetlepels versgeperst limoensap of kokoswater, of meer indien nodig
- 2-3 eetlepels pure ahornsirop (optioneel, voor extra zoetheid)

Schil de kiwi's en snijd ze in dunne plakjes. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de kiwischijfjes er in een enkele laag op. Zet ze minstens 4 uur in de vriezer, bij voorkeur een nacht.

Doe de bevroren kiwischijfjes in een keukenmachine, voeg limoensap of kokoswater en ahornsirop (indien gebruikt) toe. Mix 1 tot 2 minuten op hoge snelheid en schraap indien nodig de zijanten schoon, tot een glad ijs.

Direct serveren of in een luchtdichte verpakking invriezen voor een stevigere consistentie.



# Karamel Appel Softijs

VETVRIJ

## Benodigdheden voor 1 portie:

- 1 appel, in blokjes gesneden en bevroren
- 1 bevroren banaan
- 2 tot 3 medjool dadels , ontpit
- 1 theelepel alcoholvrije vanille-extract of 1/4 theelepel vanillepoeder (optioneel)
- 2 tot 3 eetlepels water, indien nodig om te mengen

Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmachine en mix tot een gladde massa. Voeg zo min mogelijk water toe en schraap de zijkanten indien nodig schoon. Serveer direct.



praktijk  
*hormoon*  
**balans**

