

Easy Summer

14x Lactose & glutenvrije recepten



Voorwoord

Sandra: ‘Voor mij is het altijd weer een uitdaging om leuke en lekkere gerechtjes voor jou als lezer samen te stellen. Dat geldt ook voor dit Easy Summer e-Kookboekje. Dit heeft ook te maken met mijn dieet: vegetarisch en gluten- en lactosevrij.

Ik eet geen vlees en samen met mijn coeliakie en lactose-intolerantie zorgde dat vroeger voor een zoektocht om gerechten te vinden die binnen mijn eetgewoontes pasten. Door zelf gerechten te gaan samenstellen werd dat een stuk makkelijker. Die gerechten wilde ik graag met anderen delen. LiveGreen-Magazine gaf mij die kans, wat resulteerde in mijn wekelijkse online rubriek. Met mijn gluten- en lactosevrije, biologische recepten wil ik jou laten zien dat gezond eten met een dieet echt niet zo moeilijk is en ook heel lekker kan zijn.”



Geniet van een Easy Summer

“De zomer editie van mijn receptenboekje staat vol biologische en plantaardige gerechtjes. Natuurlijk ontbreken verfrissende drankjes niet. De recepten zijn lekker voor iedereen, mét of zonder gluten- en lactosevrij dieet.

Mijn favoriet is de heerlijke vegan smoothie bowl met fruit waarbij je naar eigen smaak kunt variëren. Maar ook de milde soep van aardbei en tomaat en de lekkere cocktails en mocktails zonder alcohol staan deze zomer zeker op mijn tuintafel.”

Dankzij LiveGreenMagazine leef ik groener

“Gezonde voeding is inmiddels een vast onderdeel van mijn leven geworden. Ook door de opleiding voedingstherapie die ik volgde. Ik weet nu veel beter welke vitamines en mineralen in voeding zitten en dat ik mijn gezondheid kan beïnvloeden met wat ik eet. Maar ook de biodiversiteit om mij heen. Daarom gebruik ik zoveel mogelijk biologische producten, liefst uit het seizoen en van de Hollandse bodem. Door het gastbloggen bij Livegreen is trouwens mijn hele leefstijl een stuk groener geworden. Ik maak niet alleen bewustere keuzes wat betreft voedsel, ik leef ook een stukje duurzamer.”

‘Met mijn gluten- en lactosevrije, biologische recepten wil ik jou laten zien dat gezond eten met een dieet echt niet zo moeilijk is en ook heel lekker kan zijn.’

“Geniet van het maken van de recepten en van de zomer, geniet op gepaste afstand met elkaar en eet smakelijk!”

Liefs, Sandra

Inhoud

Onbijt

Vegan smoothie bowl..6
fruitpudding..8

Lunch

Aardbei tomatensoep..12
Wrap pizza..14
Broodje tzatiki..16
Vegan salade..18

Borrelhapjes

Bio borrelhapje..22
Bio pannekoekjes..24
Vegan portobello..26

Drankjes

Watermeloen cocktail..30
Mocktail kardemom..32
Kombucha drankje..34
Waterkefir..36

Extra

Ijsje..40



Onbijt

~ Fruitpudding ~

~ Vegan smoothiebowl ~

Tip: neem
vandaag een
slipperdag!





Vegan smoothie bowl

— met fruit —

Met deze smoothie bowl eet je gepureerd fruit met een zelfgekozen topping. Het recept komt uit het boek 'de Groene Meisjes'.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 200 gram bevroren frambozen
- 200 gram bevroren kersen
- 200 ml kokosmelk
- 1 el geraspte kokos

Topping

- Kokosnippers
- Framboos
- Banaan
- Chiazaad
- Notenboter

ZO MAAK JE HET:

1. Mix de bananen, frambozen, kersen, kokosmelk en kokos in een blender.
2. Schenk de smoothie in twee kommen en serveer met de topping.

Gluten- en lactosevrij
2 personen
ca. €2,15 p.p.

Fruitpudding

— van cashewnoten, quinoa en framboos —

Dit frisse ontbijtje is heel snel gemaakt en lekker voedzaam. Ik koos voor frambozen met zwarte bessen on top, maar je kunt natuurlijk elk zomerfruit gebruiken.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 100 gram rauwe cashewnoten (10 minuten geweekt in wat water)
- 30 gram quinoavlokken
- ½ tl kaneelpoeder
- ½ tl vanille poeder (optioneel)
- 200ml kokosmelk
- 150 gram (bevroren) frambozen
- Ca 3 dadels, ontpit en in stukjes
- Handje blauwe bessen ter garnering
- Takje munt ter garnering

ZO MAAK JE HET

1. Doe de ingrediënten (behalve de cashewnoten) in een blender en meng ca 1 minuut.
2. Voeg de geweekte en uitgelekte cashewnoten toe en mix tot een romig geheel (dikte van vla). Vind je het te dik, voeg dan wat extra kokosmelk toe.
3. Verdeel over 2 bakjes en garneer met wat blauwe bessen en munt.
4. TIP: Ben jij meer een smoothie type? Voeg dan gewoon wat extra kokosmelk of water toe. De quinoavlokken kun je natuurlijk ook vervangen door havervlokken.

Gluten- en lactosevrij
2 porties
ca. €2,05 p.p.



Easy summer

Weetje

Het is zomer

Buiten is het nu heerlijk vertoeven; vanaf het ontbijt tot aan de late uurtjes met een lekker drankje op je terras. Je leeft 's zomers vrijwel buiten, daarom is het helemaal geen gek idee om binnen naar buiten te halen. Bijvoorbeeld met een mooi boeket op je tuintafel.

Daarvoor kun je gewoon tuinplanten gebruiken!

Zoals margrietten, hortensia's en clematis. Zo snuif je een heerlijke zomerse geur op.

Uit de tuin, op je bord

's Zomers eet je vaak lekker uitgebreid. Niet met een stevige maaltijd maar juist met kleinere hapjes.

Klik [hier](#) voor het recept

Daarvoor gebruik je klimfruit en kruiden uit je eigen tuin of van je balkon. Zo'n verleidelijke klimplant met frambozen, bramen of druiven is écht een feestje. Zijn ze rijp dan stop je ze in je mond of maakt er een lekker gerecht van, zoals een plaattaart met klimfruit!

Lekker samen genieten van het buitenseizoen

Wist je dat...

...er een framboosstruik is die twee keer per jaar vruchten geeft? In de zomer en herfst. De framboos staat symbool voor de zoete liefde. En die gaat door de maag. Je kunt deze struik goed combineren met een braam. Bescherm ze met een net, zodat de vogels ze niet allemaal opsnoepen.

Bron: mooiwatplantendoen.nl

Lunch

e Aardbei-tomaatsoep e

e Wrappizza e

e Broodje tzatiki e

e Vegan salade e



Bio aardbeien-tomaatsoep

— met munt —

Bij een easy summer past deze soep van aardbeien en tomaat prima. Door de munt en balsamico krijgt je een frisse, zacht zure smaak. Je kunt de soep opdienen als voorafje, maar in kleine glaasjes geserveerd is het een heerlijke amuse voor bij de borrel.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 400 gram aardbeien
- 400 gram ontvelde tomaten in stukjes (of 1 blikje bio tomaatblokjes)
- 150 ml water
- 15 blaadjes munt + wat extra voor de garnering
- 2 el balsamico
- Grove peper en zeezout
- Olijfolie, extra vierge

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de tomaat, aardbeien en muntblaadjes met het water tot een gladde soep. Breng op smaak met peper, zout en balsamico.
2. Laat de soep tot gebruik goed koud worden in de koelkast.
3. Dien de soep op met wat blaadjes munt en olijfolie

Tip: Wat extra pit nodig? Pureer wat chilivlokken of een rood pepertje mee.

**Gluten- en lactosevrij,
4 personen
ca. € 1,58 p.p.**





Wrappizza

De bodem van deze pizza is gemaakt van een glutenvrije wrap. Dat is lekker snel én je kunt 'm beleggen met wat je maar lekker vindt. Een heerlijke wrap-pizza!

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 2 glutenvrije wrap tortilla's
- 1 rode ui in ringen
- 2 handjes baby spinazie
- ½ pakje lactosevrije roomkaas
- 1 puntpaprika in ringen
- 6 zwarte olijven in plakjes
- 1 el pijnboompitten
- 1 tl oregano

Tomatensaus

- 1 blikje tomaatblokjes
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl gedroogde oregano
- Verse basilicum naar smaak
- 1 el balsamico
- 2 tn geperste knoflook
- Zout en peper naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de ingrediënten voor de tomatensaus grof en breng op smaak met zout en peper.
2. Leg de beide wraps op het bakpapier en bestrijk ze dun met de tomatensaus.
3. Beleg met de helft van de spinazie, de ui- en paprikaringen en olijfsjes.
4. Roer de roomkaas glad en verdeel met 2 eetlepels toefjes roomkaas over de wrap.
5. Bestrooi het geheel met de pijnboompitten en 1 tl gedroogde oregano. Druppel er nog wat olijfolie over en bak de wrap-pizza ca 15 minuten in de oven.
6. Serveer met de rest van de spinazie.

TIP: Gebruik in plaats van de tomatensaus eens (zelfgemaakte) pesto.

Gluten- en lactosevrij
2 pizza's
ca €3,49 per pizza

Broodje tzatziki

— met paprikasalade —

Met dit lunchbroodje met zelfgemaakte tzatziki en paprikasalade proef je vakantie. Zomerser dan dit wordt het niet!

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

Paprikasalade

- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 groene paprika, in reepjes
- 1 ui, in ringen gesneden
- 6 olijven in plakjes
- 1 el wijnazijn
- 1 el olijfolie
- Peper en zeezout naar smaak

Tzatziki

- 1 komkommer
- 6 el lactosevrije yoghurt
- 2 el (zelfgemaakte) mayonaise
- 1 tl citroensap
- 1 a 2 tn knoflook, geperst
- Verse peterselie naar smaak
- Peper en zeezout
- Kiemzaden (optioneel)
- Cayennepeper (optioneel)

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de ingrediënten van de paprikasalade en zet in de koelkast tot gebruik.
2. Schil en rasp de komkommer, knijp de komkommerrasp uit in de schone theedoek tot het meeste vocht eruit is.
3. Meng de rasp met de yoghurt, mayonaise, citroensap, knoflook en verse peterselie en breng het geheel op smaak met (Cayenne) peper en grof zeezout.
4. Schep wat tzatziki op het geroosterde broodje en hierop de paprikasalade, serveer met wat kiemzaden en verse peterselie.

TIP: Geen zin in de zomer? Voor een meer winterse variant vervang je paprika salade door gegrilde groenten en humus in plaats van tzatziki.

Gluten- en lactose vrij

4 personen

ca. € 2,23 p.p.





Vegan salade

— met lupinebonen, druiven en rode ui —

Deze zomerse salade van lupinebonen zit vol vezels en proteïne. De boontjes zijn niet alleen erg gezond, maar geven dit gerecht ook een lekkere bite. De geroosterde druiven en rode ui zorgen voor een zacht zoetige smaakje.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 250 gram gewassen rode druiven
- 1 grote rode ui, in ringen gesneden
- 2 tl ahornsiroop
- 1 tn knoflook, geraspt
- 2 el olijfolie
- Grof zeezout
- Verse tijm naar smaak
- Mix van rucola en veldsla
- 1 potje biologische lupinebonen, afgespoeld en uitgelekt
- 1 rode paprika in reepjes
- Stukje Parmezaan (of harde oude kaas) in plakjes geschaafd, naar smaak

Dressing

- 6 el olijfolie extra vierge
- 1 el ahornsiroop
- 4 el witte balsamicoazijn
- 2 tl grove mosterd
- Chilivlokken naar smaak

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de druiven, rode ui ringen, ahornsiroop, knoflook en de olijfolie in een ovenschaal goed door elkaar. Breng op smaak met wat grof zeezout en leg er wat verse takjes tijm bij.
2. Zet de schaal 8 à 9 minuten in de oven en laat daarna afkoelen.
3. Meng de sla met de dressing en verdeel over de borden.
4. Verdeel hierover de lupineboontjes, reepjes paprika en het geroosterde druiven-ui mengsel.
5. Voeg als laatste de Parmezaan toe en bestrooi de salade met wat chilivlokken.

WEETJE: Lupine is een vezelrijke peulvrucht die o.a. wordt gebruikt in vleesvervangers. De boon is eiwitrijk en bevat verschillende B-vitamines, ijzer, calcium en zink. Gebruik je lupine van Nederlandse bodem, dan is dat minder belastend voor het milieu dan soja van ver weg.

Vegan, gluten- en lactosevrij
4 personen
ca. €1,51 p.p.

Borrelhap

- e Bio borrelhap e*
- e Bio pannenkoekjes e*
- e Vegan portobello e*



‘Laten we
buiten eten
en de zomer
proeven’





Bio borrelhapje

— met rode biet en kaas —

Dit recept laat zien hoe eenvoudig lekker snacken soms kan zijn. Deze prikker van stukjes gekookte rode biet en kruidengeitenkaas smaakt voortreffelijk bij een glas rode wijn!

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- Bamboe prikkers
- 2 middelgrote gekookte bieten
- Ca. 150 gram kruidengeitenkaas (basilicum-knoflook)
- Paar takjes peterselie, fijngehakt
- Vloeibare honing

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de bieten en de kaas in grove blokjes.
2. Rijg deze om en om aan de prikkers.
3. Leg de spiesjes op een mooi bord en serveer met wat vloeibare honing en de peterselie.

Liever geen kaas? Vervang deze dan door appel.

GEZOND GENIETEN MET BIET: Biet hoeft je niet alleen bij de avondmaaltijd te eten. Ook bij het ontbijt of de lunch is het slim deze groente eens vaker op tafel te zetten. Geroosterd met walnoten en olie bijvoorbeeld. Dit wist je misschien niet van de biet: hij zit vol eiwitten! En je krijgt er ijzer, fosfor, magnesium en foliumzuur mee binnen. Ik zou zeggen: neem gerust nog een shotje biet!

**Glutenvrij (V),
3 - 4 personen
Ca. € 1,08 p.p.**

Bio pannenkoekjes

— met zalm —

Dit lekkere borrelhapje heb je zo gemaakt en met de zalm een luxe verwennerij. Lekker bij een glaasje bubbels om de vakantie in te luiden. Of gewoon omdat het kan.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 50 gram boekweitmeel
- 50 gram quinoameel
- 1 ei
- 180 ml sojadrink, ongezoet
- 1 tl-wijnsteen bakpoeder
- Bieslook, fijngehakt
- Dille, fijngehakt
- 1 avocado, ontpit en in kleine stukjes
- Ca. 100 gram gerookte zalm
- Bakje lactosevrije crème fraîche (bv L-Minus)
- Nori
- Zout

ZO MAAK JE HET:

1. Maak het beslag met het meel, ei, sojadrink, bakpoeder, zout en bieslook.
2. Bak in wat kokos- of olijfolie kleine pannenkoekjes van ca 4 cm.
3. Laat de pannenkoekjes afkoelen. Besmeer ze met wat crème fraîche en beleg ze met wat reepjes zalmfilet.
4. Serveer met wat dille, avocadostukjes en wat nori.

EASY SUMMER TIP: Bak de pannenkoekjes van tevoren en zet tot gebruik op een koele plek.

Gluten- en lactosevrij

12 stuks

Ca. €0,87 euro per pannenkoekje





Vegan gevulde portobello

— in bladerdeeg —

Ik ben gek op portobello. In dit recept vulde ik deze reuze champignon met courghetti en vegan roomkaas. Een snel gerecht dat heerlijk is bij de borrel. Dankzij de verse kruiden krijg je een echt zomerse smaak. Liever als lunchhapje? Serveer er dan een groene salade bij.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 4 plakjes glutenvrij bladerdeeg, ontdooid (Lieke Vrij)
- 4 portobello's, steeltje verwijderd
- Olijfolie
- 150 - 200 gr courghetti (courgette in slierten)
- 100 gr vegan roomkaas
- 1 tn knoflook, geraspt
- Verse rozemarijn/basilicum blaadjes
- Grof zeezout
- Peper

ZO MAAK JE HET:

1. Leg de plakjes bladerdeeg op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met wat olijfolie. Leg op elk plakje een portobello en bestrijk ook die met wat olijfolie.
2. Roer de roomkaas los en breng op smaak met de knoflook, zout en peper.
3. Snijd de helft van de verse kruiden fijn en meng deze samen met de courghetti door de roomkaas.
4. Vul hier de paddenstoelen mee en vouw het bladerdeeg om de portobello heen. De bovenkant blijft vrij. Druppel er wat olijfolie over en bak de taartjes in 20 minuten gaar en krokant.

Variatietip: Vul de portobello met fijngesneden lente-ui, pesto en spinazie en vervang de roomkaas door een lactosevrije mozzarella.

Vegan, gluten- en lactosevrij

4 personen

Ca. € 2,55 p.p.

Drankjes

- e Watermeloen cocktail e*
- e Bio mocktail e*
- e Kombucha mocktail e*
- e Lavendel waterkefir e*



‘Be someone’s
sunshine today’





Watermeloen-wodka cocktail

Ik begin een BBQ altijd met een lekker drankje vooraf. Met dit cocktailrecept zijn vele variaties mogelijk. De meest simpele is deze variant, die goed gekoeld met wat ijs op zijn best smaakt.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote watermeloen
- Sap van 1 limoen
- 250 ml wodka
- 5 takjes munt (houd een paar blaadjes apart)
- Ijsblokjes of ijscrunch

ZO MAAK JE HET:

1. Snijd de watermeloen in stukken en verwijder de schil.
2. Doe de meloen samen met het limoensap, de wodka en de muntblaadjes in een blender en mix op de hoogste stand ca 2 minuten.
3. Schenk de cocktail in een afsluitbare kan en zet deze minstens 4 uur in de koelkast.
4. Schud de fles goed voor gebruik en verdeel de drank over 6 glaasjes, schenk ze niet helemaal vol!
5. Serveer de cocktail met ijsblokjes en resterende muntblaadjes.

Smaakvariantietip: Voor een andere smaak mix je er nog 100ml verse sinaasappelsap bij.

Gluten- en lactosevrij
6 personen
€1,61 p.p.

Bio mocktail

— met mango en kardemom —

Ga je dit jaar niet op vakantie, dan krijg je met deze mocktail direct een vakantiegevoel. Gemaakt met kokosmelk, mango en kardemom hoef jij alleen nog maar een tropisch muziekje op te zetten. Liever toch wat alcohol? Voeg dan een scheutje rum toe.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 1-2 el ahorn siroop
- 1 el kardemom peulen, geplet
- 50 ml water
- 200 ml kokosmelk
- 250 gr verse mango blokjes (of diepvries) + extra voor garneren
- Handje ijsblokjes

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de ahornsiroop en geplette kardemom peulen met het water aan de kook. Zet het vuur uit en laat de siroop 10 minuten trekken.
2. Zeef de siroop en mix dit samen met de overige ingrediënten in de blender tot een gladde mocktail.
3. Serveer direct in mooie glazen en garneer met stukjes mango.

Vegan, gluten- en lactosevrij
2-3 personen
ca. €1,64 p.p.





Bio kombucha mocktail

— met mango en gember —

Met kombucha, een gefermenteerde drank, kun je heerlijke mocktails maken. Ik maakte deze met mango en gember. Lekker verfrissend met een vleugje zoet. Perfect voor een alcoholvrije zomerborrel of om aan het eind van je werkdag van te genieten.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 250 ml (zelfgemaakte) kombucha
- 250 ml bruisend water
- 1 rijpe mango, geschild, ontpit en in blokjes
- 2 el gembersiroop
- Verse rozemarijn

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer met een staafmixer de mangoblokjes met de gembersiroop en een paar naaldjes rozemarijn tot een gladde saus.
2. Schenk de saus in een schone fles en vul voorzichtig aan met de Kombucha en het bruiswater.
3. Zet de fles voor minstens 2 uur in de koelkast.
4. Roer het Kombucha drankje goed door, verdeel over de glazen en garneer met een takje rozemarijn.

Tip: Nog verfrissender is de rozemarijn te vervangen door wat blaadjes verse munt.

Vegan, gluten- en lactosevrij
2- 3 personen
ca. €1,96 p.p.

Bio lavendel waterkefir

Ken je waterkefir? Met deze verfrissende gefermenteerde drank kun je verrassende andere drankjes maken, zoals dit zomerse bubbeltje met lavendel en groene thee. Waterkefir zit vol probiotica en vitamine-B en kun je drinken als gezond alternatief voor wijn.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 500 ml (zelfgemaakte) waterkefir
- 250 ml water
- 2 el losse groene thee
- 1 el agavesiroop
- 2 el lavendelknopjes

ZO MAAK JE HET:

1. Kook 250 ml water en voeg van de kook af de thee, agavesiroop en lavendelknopjes toe.
2. Laat de thee afkoelen tot kamertemperatuur.
3. Giet de thee in een schone fles en voeg voorzichtig de waterkefir toe (let op dit gaat bruisen).
4. Zet de fles in de koelkast. Draai af en toe de dop los, zodat het koolzuur kan ontsnappen.
5. Zeef het waterkefir drankje en drink het gekoeld met wat ijs.

Tip: Niet zo'n fan van lavendel? Je kunt ook citroenzest gebruiken en de water vervangen voor zwarte thee.

Vegan, gluten- en lactosevrij
4 personen
ca. €0,96 p.p.



Extra

e Yoghurtijsje e



Moeite met ontstressen?
Dit is een eye-opener:

‘De natuur heeft
geen haast en
toch komt alles
voor elkaar.’





Yoghurtijsje

— met framboos en rozenwater —

Heb je wel eens zin in een ijsje, maar wil je liever niet te veel suiker binnenkrijgen? Of eet je vegan? Als je jouw ijsje zelf maakt, weet je precies welke ingrediënten erin zitten.

Stop ze in de vriezer, dan heb je deze zomer altijd een ijskoud tussendoortje bij de hand.

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

- 400 ml yoghurt, lactosevrij
- 125 gram frambozen (vers of uit de diepvries)
- 60 gram cashewnoten
- 1 a 2 el honing (naar smaak)
- 2 tl rozenwater (optioneel)

ZO MAAK JE HET:

1. Pureer de cashewnoten met de yoghurt, honing, rozenwater en schep de frambozen er doorheen.
2. Verdeel het mengsel over de ijsvormpjes of bakjes en zet voor minstens 6 uur in de vriezer.

Ook lekker: Smelt wat stukjes pure chocolade en sprenkel dit over het bevroren ijsje, serveer direct.

Gluten- en lactosevrij
8 ijsjes
Ca. €0,49 per ijsje

Colofon

Recepten: **Sandra Frey**

Vormgeving: **Werner Hiemstra, Sólide Agency**

Beeldmateriaal: **Sandra Frey, Pixabay.com,
Unsplash.com, mooiawatplantendoen.nl**



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>