



Winter feest!

**52 FIJNE FEEST- &
WINTER RECEPTEN**

SASKIA KOOPMAN



*"Eat what you love.
Love what you eat!"*

SASKIA KOOPMAN

VOORWOORD

Met een flinke kom soep op de bank kruipen. Snoepen van een stuk zelfgemaakte gevulde speculaas en roeren in een pan warme havermoutpap. Ik word er intens gelukkig van.

Doe de kaarsjes maar aan, en zet je favoriete muziek op. Het is tijd om ongegeneerd te gaan genieten van de volgende maaltijd! ;)

Na het succes van mijn favoriete zomerse receptenbundel *Eat Fresh!*, werd het tijd voor een winter editie. En in deze editie verzamelde ik mijn 50 favoriete recepten voor het najaar; voor de herfst, winter en uiteraard de feestdagen! Verwacht verwarmende soepen, fijne stoofrecepten, warme ontbijtjes en heel veel fijne traktaties.

Voeg met deze receptenbundel vooral lekker veel maaltijden rijk aan voedingswaarde toe aan je winterse menu. Geef je weerstand een boost, en voel je fit de hele winter door!

Vergeet niet gewoon zorgeloos te genieten van het kerstdiner, die Sinterklaaslekkernij of de nieuwjaarsborrel. De feestdagen draaien om samenzijn. Laat ze vooral niet draaien om balansdagen, compensatiedrang en zorgen over of je hier en daar niet een beetje teveel eet...

Dans door de keuken, en geniet met aandacht van jouw eten!

Liefs,
Saskia



*"Het is tijd om
ongegeneerd te gaan
genieten van de volgende
maaltijd!"*

SASKIA KOOPMAN

EAT FRESH

INHOUDSOPGAVE

Aanvullende tips	3
In jouw voorraadkast	4
Recepten	
- Ontbijt	5
- Lunch	16
- Snacks	29
- Diner	36
- Traktaties	48
Over Saskia	62
Disclaimer	63



AANVULLENDE TIPS

- ✦ De recepten bevatten een indicatie van de hoeveelheid porties. Ieder individu heeft echter een andere **energiebehoefte**. Merk je dat de porties voor jou te groot zijn, laat dan wat staan. Heb je nog trek? Schep dan vooral wat meer op of eet een (extra) tussendoortje.
- ✦ Alhoewel we zoveel mogelijk voor verse producten kiezen, is een enkel pakje of potje soms lastig te vermijden (of het kost wel erg veel tijd).
- ✦ In de bakrecepten zorgt de combinatie van baking soda met appel azijn (of citroensap) voor een mooie rijzing. Je kunt deze combinatie ook vervangen door wijnsteenbakpoeder.
- ✦ Ben je **allergisch voor amandelen**? Gebruik dan ook eens kastanjemeel in de plaats van amandelmeel.

"Wees niet restrictief: eet je te weinig, dan zul je alleen maar honger leiden, en verlies je het contact met jouw hongergevoel."

IN JOUW VOORRAADKAST

Een aantal producten gebruik ik in meerdere recepten. Het zijn **lang houdbare ingrediënten** die ik standaard in de kast heb staan. Het kan handig zijn deze vooraf online te bestellen of ze te halen tijdens een tripje naar de (natuur)winkel.

Kruiden & specerijen

Kaneel
Vanillepoeder (bijvoorbeeld van Jacob Hooij) of vanille-extract (iCook)
(Keltisch) zeezout en zwarte peper (molen)
Kurkuma, gemalen
Koriander, gemalen
Komijnzaad, gemalen
Milde kerriepoeder
Gedroogde oregano
Milde paprikapoeder
Suikervrije sojasaus (bijvoorbeeld Kikkoman) of tamari (voor glutenvrij)
Suikervrije mosterd (bijvoorbeeld van Maille)

Granen & peulvruchten

Havermout en havermeel
Speltmeel (mits niet glutenvrij)
Quinoa (ongekookt)
Boekweitmeel
Volkoren rijstmeel
Linzen
Witte cannellini bonen
Zwarte rijst, wilde rijst of zilvervliesrijst

Gedroogd fruit

Rozijnen
Verse dadels (uit kartonnen doosje)
Medjool dadels
Moerbeien
Abrikozen

Noten en zaden

Lijnzaad, gebroken (of maal deze thuis fijn in een koffiemolentje), bewaar gekoeld.
Chiazaad
Amandelmeel (of hazelnootmeel)
Boekweitmeel
Kokosflakes en kokosschaafsel
Gemengde rauwe noten
Amandelen (rauw)
Walnoten, rauw
Pijnboompitten
Pure pindakaas
(Zwart) sesamzaad
Zonnebloempitten
Gepeld hennepzaad

Olie & azijn

Appel cider azijn (bijvoorbeeld van Braggs)
Balsamico azijn
Kokosolie, extra vergine
Olijfolie, extra vergine

Optionele superfoods

Cacao nibs
Yaconsiroop (prima te vervangen door ahornsiroop of honing)

Plantaardige melk

Kokosmelk (volvet, bijvoorbeeld van Ekoplaza, Terrasana of BioToday)
Amandelmelk, ongezoet

Ontbijt

"Eat glitter for
breakfast & shine all
day."

SNELLE GRANOLA MET KANEEL



"Een glazen pot granola op het aanrecht, is altijd goed voor een snel ontbijt!"

Bereidingstijd: 15 min.

Benodigdheden: koekenpan

Voor 4 personen:

- 1-2 el kokosolie
- 50 gram gemengde noten
- 8 eetlepels gepofte quinoa
- 4 eetlepels kokosflakes
- 150 gram havermout
- 1 el (Ceylon) kaneel
- optioneel: 1 eetlepel yaconsiroop of ahornsiroop
- 4 eetlepels hennepzaad, gepeld
- 2 eetlepels gebroken lijnzaad
- optioneel: een handje rozijntjes (of moerbeien, in stukjes gehakte gedroogde vijgen of abrikozen)

INSTRUCTIES

1. Hak de noten fijn.
2. Verhit een koekenpan met kokosolie op het vuur en bak de noten, gepofte quinoa en kokosflakes ongeveer 2 minuten op middelhoog vuur.
3. Voeg dan de havermout en kaneel toe en bak 1 minuut op middelhoog vuur.
4. Voeg dan de optionele zoetmaker toe en draai het vuur laag. Bak nog ongeveer 2 minuutjes. (Je wilt geroosterde havermout, maar geen verbrande havermout!)
5. Haal dan de pan van het vuur en voeg de hennepzaadjes, lijnzaad en eventueel wat gedroogd fruit toe.

Schep het geheel goed om, en schep de granola dan op je yoghurt (of in je plantaardige melk). Lekker met vers fruit zoals stukjes rijpe peer of schijfjes banaan!

QUINOA ONTBIJT MET KAKI



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: steelpan

Voor 2 personen:

- 1 grote kaki fruit
- 100 gram witte quinoa
- 1/2 theelepel kaneel
- 250 ml amandelmelk (ongezoet)
- 120 ml water
- ter garnering: granaatappelpitjes, amandelschaafsel

"Geen kaki? Appel gebruiken kan ook!"

INSTRUCTIES

1. Schil de kaki, en hak deze in blokjes. Houd eventueel een paar schijfjes achter de hand om later op je bordje te leggen ter garnering.
2. Doe de kaki samen met de helft van het water (60 ml) en de kaneel, in een steelpan. Kook de kaki even een paar minuten, tot deze zachter is geworden en het water redelijk is ingekookt tot een dikkere pasta.
3. Spoel ondertussen de quinoa goed af, onder stromend water. Doe dan de quinoa, samen met de amandelmelk en de rest van het water bij het pannetje.
4. Laat het geheel pruttelen, totdat het geheel een pap heeft gevormd en de quinoa goed gaar is. Dit duurt ongeveer 15 minuten. Blijf regelmatig roeren, zodat het geheel niet aanbrand.
5. Verdeel de pap dan over de kommen, besprenkel met wat extra amandelmelk en garneer met granaatappelpitjes en amandelschaafsel. De amandeltjes kun je eventueel nog even kort roosteren voor extra smaak.

VOLKOREN SPELT & BANAAAN WENTELTEEFJES



Bereidingstijd: 15 min.

Benodigdheden: koekenpan

Voor 2 personen:

- 4 volkoren spelt boterhammen
- 1 ei
- een rijpe banaan
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels yaconsiroop of ahornsiroop
- kokosolie of boter, om in te bakken
- ter garnering, optioneel: vers fruit en kokosflakes

INSTRUCTIES

1. Prak de banaan fijn met een vork in een diep bord.
2. Voeg dan het de ei en de kaneel toe, en klop goed door elkaar.
3. Wentel de sneetjes brood stuk voor stuk door het banaan-ei mengsel en giet de rest eroverheen. Laat dit eventjes kort intrekken.
4. Verwarm dan een lepel kokosolie in een ruime koekenpan en bak alle wentelteefjes aan beide zijden goudbruin. Afhankelijk van het formaat van je pan, kun je meerdere broodjes tegelijk bakken.
5. Serveer de wentelteefjes vervolgens met een theelepel siroop en optioneel wat kokosflakes en vers fruit.

HAVERMOUT MET PEER & SPECULAAS



Bereidingstijd: 15 min.

Benodigdheden: oven en steelpan

Per persoon:

- 1 rijpe peer
- 1 tl yaconsiroop of ahornsiroop
- snufje kardemom of speculaaskruiden
- 1 el kokosolie
- 2 el citroensap
- 400 ml kokos-rijstmelk (of 200 ml kokosmelk en 200 ml water)
- 50 g havermout
- 1 el gebroken lijnzaad
- 2 el moerbeien
- 1/4 tl speculaaskruiden
- optionele toppings: 1 tl pompoenpitten, 1 tl amandelschaafsel, 1 tl pure pindakaas

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de peer en snij deze doormidden. Leg hem met de snijkant naar boven in een ovenschaal en smeer er met een kwastje de siroop overheen. Strooi de kruiden erover en leg er een beetje kokosolie op. Besprenkel met citroensap.
3. De de ovenschaal in de oven en bak de peer ongeveer 20 minuten.
4. Maak ondertussen de havermout klaar. Meng de melk, havermout en lijnzaad in een pannetje en breng op laag vuur aan de kook. Blijf continu roeren.
5. Voeg na 5 minuutjes de moerbeien en speculaaskruiden en kook nog even zachtjes 2 minuutjes mee.
6. Schep de pap dan in een kommetje, voeg naar wens een scheutje extra melk toe. Schep een peer erop, of snijd deze eerst in stukjes en verdeel de peer dan over het bordje.
7. Garneer naar wens met pompoenpitjes, amandelschaafsel en pindakaas, voor een wat groter ontbijt.

ONTBIJT MET AVOCADO, EI & BOEKWEIT



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: oven en steelpan

Per persoon:

- 60 gram boekweit, of spelt
- 1 ei
- 1/2 avocado
- een handje kiemgroenten
- 1 eetlepel verse basilicum
- ter garnering: zwart sesamzaad
- 1 theelepel misopasta
- sap van 1/2 citroen
- 1 theelepel sesamolie
- 1 theelepel tamari (glutenvrije sojasaus)

INSTRUCTIES

1. Bereid de boekweit of spelt volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Kook ondertussen een eitje. Snijd de avocado in plakjes en besprenkel eventueel met een beetje citroensap.
3. Maak de misodressing door alle ingrediënten goed door elkaar te roeren. Roer dan de helft van de dressing door de gekookte boekweit of spelt.
4. Maak het kommetje door eerst wat boekweit of spelt op de bodem te leggen. Plaats dan het gepelde eitje, de avocado, kiemgroenten en basilicum in de kom. Giet naar smaak meer dressing over het kommetje en garneer het geheel met (zwarte) sesamzaadjes.

WARMER KOM MET ZWARTE RIJST



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigdheden: steelpan

Per persoon:

- 50 gram zwarte rijst
- 100 ml kokosmelk
- 1/2 theelepel vanille-extract, suikervrij
- 2 eetlepels bosbessen chia jam (zie Blij Suikervrij Zoet!)
- een handje verse blauwe druiven
- 1 Medjool dadel
- 1 eetlepel geroosterde kokosflakes

INSTRUCTIES

1. Spoel de zwarte rijst goed af, en kook deze dan in ruim water in 45-60 minuten goed gaar.
2. Als de rijst bijna gaar is, verwarm dan ook even de kokosmelk in een pannetje samen met de vanille.
3. Giet de rijst af, en schep deze in de kom. Giet de kokosmelk eroverheen.
4. Hak de dadel in stukjes en halveer de druiven.
5. Garneer de rijstepap de bosbessenjam, blauwe druiven, dadel en geroosterde kokosflakes. Eet smakelijk!

"Maak ook eens een snelle versie met zilvervliesrijst."

HAVERMOUT PANNENKOEKJES MET PEER & GEMBER



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigheden: staafmixer of
keukenmachine, koekenpan

Voor 2-3 personen:

- 300 gram havermout
- 3 rijpe peren
- 1 grote theelepel geraspte verse gember
- 2 eieren
- 300 ml amandelmelk (ongezoet)
- 1 theelepel wijnsteenbakpoeder (voor extra fluffy pannenkoekjes)
- 1 theelepel vanille extract
- snufje zout

INSTRUCTIES

1. Vermaal de havermout in een keukenmachine fijn tot havermeel. Voeg ook een snufje zout toe.
2. Schil de peren en voeg deze in stukken toe aan de machine samen met de gember, eieren, de helft van de amandelmelk en vanille, en laat de machine dit tot een glad beslag mengen.
3. Voeg geleidelijk amandelmelk toe, tot je het beslag een fijne consistentie vindt hebben. Hoe steviger het beslag, hoe dikker je pannenkoeken!
4. Voeg als laatste de wijnsteenbakpoeder toe en meng deze nog even goed door het beslag.
5. Verwarm wat boter of kokosolie in een grote koekenpan en schep 3 of 4 hoopjes beslag in de pan. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin op laag tot middelhoog vuur. Herhaal totdat al het beslag op is.
6. Serveer de pannenkoekjes met toppings naar wens. Ik ging vandaag voor cacao nibs, kokos flakes, wat fijngehakte rode druiven en een beetje dadelstroop!

CHOCOLADE & FRAMBOZEN MUG CAKE



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigheden: een hitte-bestendige mok of porseleinen rameskin, oven

Per persoon:

- 1 rijpe banaan
- 1 ei
- 3 eetlepels havermout
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 1 eetlepel cacao nibs
- 1/2 theelepel baking soda, baksoda
- 1 theelepel appel azijn of citroensap
- 1 grote eetlepel bevroren frambozen

*"Kies in de winter voor
bessen of granaatappel
uit de diepvries."*

INSTRUCTIES

1. Meng alle ingrediënten (behalve de frambozen) met de hand, door de banaan goed te prakken en de rest goed door te roeren. Of meng de ingrediënten in een keukenmachine of een blender. Je krijgt dan een wat gladder geheel.
2. Plaats de helft van de frambozen midden op de bodem van het kommetje. Schep dan het beslag erin en druk de laatste frambozen bovenin het kommetje. Zorg ervoor dat het fruit in het midden zit.
3. Maak je de mug cake in de oven: Verwarm de oven dan voor op 200 graden en bak de frambozen mug cakes af gedurende 15-20 minuten, totdat deze ook van binnen gaar is (test even met een satéprikkertje, als deze er schoon uit komt is de mug cake gaar).

In de magnetron kan ook! Voor een snellere optie, plaats de kommetjes stuk voor stuk in de magnetron en bak ze af gedurende 2-2,5 minuut op 800 watt.!

PEREN CRUMBLE ONTBIJT



Bereidingstijd: 40 min.

Benodigdheden: oven, ovenschaal

Voor 3-4 personen:

- 300 gram havermout
- 3 zachte peren
- 100 gram gemengde ongebrande noten en zaden, naar keuze
- 1 eetlepel kaneel
- 3 eieren
- 250 ml lauw water
- een handje verse rozijnen (of fijngehakte verse dadels)
- 1 eetlepel chiazaad of gemalen lijnzaad
- kokosolie, om de ovenschaal in te vetten

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Vet alvast een ovenschaal of taartvorm in met kokosolie.
3. Hak vervolgens de gemengde noten fijn. Doe de helft hiervan in een grote mengkom. Zet de ander helft even apart.
4. Schil hierna de peren en hak deze in kleine blokjes. Voeg deze toe aan de kom, samen met de havermout, rozijnen, kaneel en de chiazaadjes.
5. Klop dan de eieren los en voeg ze samen met het lauwwarme water als laatste toe aan de mengkom. Meng het geheel goed.
6. Schep het mengsel in de ovenschaal en druk het geheel enigszins aan. Zorg dat het evenredig is verdeeld. Strooi dan de rest van de noten erover.
7. Bak de havermout dan gedurende 25-30 minuten af in de voorverwarmde oven. De bovenkant is dan enigszins knapperig en de randjes kleuren goudbruin.

ROEREI MET FETA & VERSE KRUIDEN



Bereidingstijd: 10 min.

Benodigdheden: koekenpan

Voor 2 personen:

- 4 eieren
- half blokje feta (50 gram)
- Goede hand vol met verse peterselie en/of bieslook
- scheutje ongezoete sojamelk
- snufje peper en zout
- (kokos-)olie om in te bakken

"Lekker op een warme geroosterde boterham!"

INSTRUCTIES

1. Was de verse kruiden (indien nodig) en hak deze goed fijn.
2. Klop het ei los en voeg feta, peper en zout toe.
3. Zet vervolgens een koekenpan op het vuur en doe hier wat (kokos-)olie in. Giet het eimengsel vervolgens in de hete pan en roer even door.
4. Voeg een scheutje sojamelk toe. Nog eventjes roeren, en dan is het klaar om te serveren.

Lekker met een plak brood! In de foto zie je zelfgebakken speltbrood met zongedroogde tomaatjes.

Lunch

"Give yourself
permission to rest and
fill up your belly with
goodness."

ROMIGE APPEL, AVOCADO & WINTERPEEN SOEP



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: soeppan, staafmixer

Voor 2-3 personen:

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 1,5 tl kurkuma
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl Keltisch zeezout
- een rode appel
- 700 g winterpeen
- 1 liter kokend water
- 1 el natriumarme bouillonpoeder
- 1 rijpe avocado (+ optioneel een stukje extra ter garnering)
- optionele toppings, zoals wat gepeld hennepzaad, pompoenpitjes

INSTRUCTIES

1. Hak de ui en knoflook fijn.
2. Verwarm de olijfolie in een soeppan en voeg de ui en knoflook toe. Laat even op middellaag vuur bakken, totdat ze goed glazig zijn geworden. Voeg dan alle kruiden toe en bak even kort mee.
3. Hak ondertussen de appel in blokjes (verwijder uiteraard het klokhuis) en voeg de appel toe aan de pan.
4. Was de winterpeen goed en hak ook deze in blokjes. Voeg de peen, samen met de liter kokend water en de natriumarme bouillonpoeder toe aan de pan.
5. Breng aan de kook, en kook zo'n 10 minuten totdat je met een vork goed in de wortels kunt prikken.
6. Voeg de avocado toe aan de pan, en pureer het geheel tot een gladde soep. Voeg optioneel een scheutje extra water toe, als je de soep te dik vindt en voeg optioneel nog een beetje Keltisch zeezout of zeewierpoeder toe, als je de soep nog iets zouter wilt.
7. Garneer de soep naar wens met pompoenpitjes, gepelde hennepzaadjes en een stukje rijpe avocado.

OVERHEERLIJKE VEGAN ERWTENSOEP



Bereidingstijd: 90 min.

Benodigdheden: soeppan, staafmixer

Voor 3-4 personen:

- 250 g groene spliterwten
- 200 g aardappel
- 1 winterpeen
- 120 g knolselderij
- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij
- 1 grote witte ui
- 2 tl Keltisch zeezout
- een flinke snuf peper
- een handjevol blaadjes verse selderij

INSTRUCTIES

1. Verwarm een ruime pan met twee liter water op het fornuis. Voeg de spliterwten toe zodra het water kookt, en laat 1 uur zachtjes doorkoken.
2. Schil de aardappel, knolselderij en winterpeen en hak ze in kleine blokjes.
3. Snijd de prei doormidden en maak hem onder stromend water goed schoon. Snij hem dan in halve maantjes.
4. Was de bleekselderij goed en snij hem dan in halve maantjes.
5. Hak als laatste de ui fijn. Voeg alle groenten toe aan de pan en laat het geheel nog een klein half uurtje doorsudderen totdat de groenten goed gaar zijn. Voeg eventueel een scheutje extra water toe aan de pan, als de soep te ver is ingedikt.
6. Breng de soep dan op smaak met het zeezout en de versgemalen peper, en serveer deze met een paar blaadjes verse selderij.

FRISSE POMPOENSOEP MET CANNELINI BONEN



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: soeppan, staafmixer

Voor 3-4 personen:

- 2 el olijfolie
- 1 rode ui , fijngehakt
- 2 tenen knoflook
- 1 el komijnzaad
- 1 tl kurkuma
- stukje verse gember, ongeveer 2 cm
- 700 g pompoen, geschild en in blokjes (ongeveer 1 flespompoen)
- 300 g wortels, geschild en in blokjes
- 1 el natriumarme bouillonpoeder
- 1 tl Keltisch zeezout
- 1,5 verse perssinaasappel, rasp en sap
- 240 g cannellini bonen, uitgelekt
- ter garnering: granaatappelpitjes, rasp van 1 limoen, een lepeltje (plantaardige) yoghurt

INSTRUCTIES

1. In een soeppan, verwarm de olijfolie, en voeg de rode ui toe. Pers de tenen knoflook uit boven de pan, en roer het geheel even om.
2. Voeg de komijnzaad en kurkuma toe en laat even kort meebakken op laag vuur.
3. Schil ondertussen de gember, en hak hem fijn. Voeg toe aan de pan.
4. Voeg dan de pompoenblokjes en stukjes wortel toe.
5. Giet 1 liter kokend water in de pan, samen met de bouillonpoeder en 1 tl Keltisch zeezout.
6. Rasp de schil van 1 sinaasappel, en voeg deze samen met het sap van 1,5 sinaasappel toe aan de pan.
7. Breng het geheel aan de kook en laat het zo'n 10-15 minuten zachtjes doorkoken, totdat je met een vork makkelijk in de stukjes pompoen prikt.
8. Voeg dan de bonen toe, en pureer het geheel glad met een staafmixer.
9. Serveer met granaatappelpitjes, eventueel wat limoenrasp en een lepeltje yoghurt naar keuze.

ZOETE AARDAPPELSOEP MET GARAM MASALA



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: soeppan, staafmixer

Voor 2-3 personen:

- 1 grote zoete aardappel (à 800 gram)
- 2 puntpaprika's
- 1 witte ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel Garam Masala
- een flinke snuf Himalaya zout (naar smaak)
- toppings: amandelpasta & zonnebloempitten, optioneel wat verse kruiden

INSTRUCTIES

1. Snipper de ui. Verwarm dan wat olijfolie of kokosolie in een soeppan en voeg de ui en Garam Masala toe.
2. Gebruik een knoflookpers om vervolgens de twee knoflookteentjes toe te voegen. Draai het vuur laag.
3. Terwijl de ui glazig wordt in de pan, schil je de zoete aardappel en hak je deze in blokjes. Vergeet niet met regelmaat even te roeren in de soeppan.
4. Voeg dan de zoete aardappel toe, en roer weer even goed door. Doe hetzelfde met de puntpaprika's (snijden en toevoegen!). Voeg dan ongeveer 700 ml water toe (alle groenten moeten goed onder staan) en breng het geheel aan de kook.
5. Laat het koken totdat de zoete aardappel goed gaar is (ongeveer 15 minuten, controleer de aardappel even met een vork). Pureer het geheel dan glad.
6. Breng de soep op smaak met (Himalaya) zout en eventueel nog wat versgemalen peper. Serveer de soep met een lepeltje amandelpasta en andere toppings naar keuze!

SALADE MET PEER, WALNOTEN & MOERBEIEN



Bereidingstijd: 10 min.

Benodigdheden: -

Per persoon:

- 3 handen verse spinazie
- 1 rijpe peer
- 1 stengel bleekselderij
- 25 g zachte geitenkaas, of feta
- 2 el walnoten, gehakt
- 1 el moerbeien
- 1 el balsamico azijn

INSTRUCTIES

1. Was de spinazie en laat deze goed uitlekken.
2. Schil ondertussen de peer en snij deze in mooie reepjes.
3. Was de bleekselderij en snij de stengel in kleine boogjes.
4. Plaats de spinazie op het bord en verdeel de spinazie en bleekselderij erover.
5. Voeg dan de resterende ingrediënten toe.

*"Ik gebruik graag een luxe Gran Moro balsamico azijn.
Een dressing waar je niets meer aan hoeft te doen!"*

SPINAZIE SALADE MET VENKEL & SINAASAPPEL



Bereidingstijd: 10 min.

Benodigdheden: -

Per persoon:

- 3 handen verse spinazie
- 1/2 venkelknol
- 1 (pers)sinaasappel
- 2 eetlepels gehakte walnoten
- een eetlepel gepofte quinoa (optioneel) of hennepzaad
- 2 eetlepels versgeperst sinaasappelsap
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 eetlepel goede balsamico-azijn
- 1 theelepel (suikervrije) mosterd

INSTRUCTIES

1. Leg de handen spinazie in het bord.
2. Snijd dan de venkel doormidden en verwijder de witte harde kern. Snij de venkel vervolgens met de hand in dunne reepjes, of gebruik hiervoor een mandoline.
3. Verwijder de schil van de sinaasappel en snijd de sinaasappel in mooie dunne schijfjes of partjes.
4. Verdeel de venkel en de sinaasappel over de spinazie.
5. Garneer de salade met wat fijngehakte walnoten en een eetlepel gepofte quinoa of hennepzaad voor wat extra eiwitten.
6. Maak de dressing door alle ingrediënten even goed door elkaar te roeren. Voor de snelheid perste ik de sinaasappel gewoon met de hand uit boven de kom!

LINZEN SALADE MET BIETJES & GRANAATAPPEL



Bereidingstijd: 10 min.
Benodigdheden: vergiet

Per persoon:

- 3 flinke handen gemengde sla (ik gebruikte een rucola melange)
- 5 eetlepels voorgekookte groene linzen (uit een zak van Hak, of uit een pot van de natuurwinkel)
- 1 voorgekookt biologisch bietjes
- 30 gram feta
- 2 eetlepels granaatappelpitjes
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 1,5 eetlepels olijfolie extra vergine
- 1/2 eetlepel appel azijn
- 1/2 theelepel (suikervrije) mosterd

INSTRUCTIES

1. Spoel de linzen goed af en meng ze op een bordje met de gemengde sla.
2. Snij het bietje in blokjes en verkrumel de feta.
3. Verdeel deze over het bord. Voeg als laatste de granaatappelpitjes en de pompoenpitten toe.
4. Breng op smaak met de appel vinaigrette: meng hiervoor de olijfolie, appel azijn en mosterd en een kommetje en giet deze over de salade.

SPELT SALADE MET WORTEL



Bereidingstijd: 10 min.

Benodigdheden: rasp

Per persoon:

- 3 flinke handen gemengde bladsla
- 1 grote wortel
- 1/2 komkommer
- 50 gram spelt (ik kocht de biologische spelt van AH, maar je kunt het ook bij de natuurwinkel vinden)
- 25 gram feta
- een klein handje pompoenpitten
- 1,5 eetlepels olijfolie extra vergine
- 1/2 eetlepel appel azijn
- 1/2 theelepel (suikervrije) mosterd

INSTRUCTIES

1. Kook de spelt gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Rasp ondertussen de wortel en snijd de komkommer in blokjes.
3. Meng dan de sla met de wortel en komkommer en voeg de spelt, feta en pompoenpitten toe.
4. Maak de dressing door de olijfolie, appel azijn en mosterd goed te mengen. Besprenkel de salade vlak voor serveren.

QUICHE VAN KASTANJEMEEL MET POMPOEN



INSTRUCTIES

Bereidingstijd: 80 min.

Benodigdheden:

Voor 5-6 personen:

- 75 gram kastanjemeel
- 150 gram speltbloem
- 90 gram kokosolie (en twee eetlepels om in te vetten en in te bakken)
- 3 eetlepels chiazaad
- 1 rode ui
- 1 kleine flespompoen (ongeveer 700-750 gram aan blokjes pompoen)
- twee handjes verse boerenkool
- 4 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 100 gram feta, verkruimeld
- een snuf kaneel en zout en peper

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Meng het speltbloem met het kastanjemeel, chiazaad en een snufje zout. Kneed de kokosolie erdoor.
3. Voeg nog een scheutje water toe (max 100 ml) en kneed het geheel tot een mooi deegbol. Verpak het even in wat folie en laat het een half uurtje rusten.
4. Schil ondertussen de pompoen en hak deze in kleine blokjes. Snijd de rode ui fijn. Verwarm wat kokosolie in een hapjespan, en fruit hierin de ui. Als deze mooi glazig is, roer dan de blokjes pompoen en een snufje kaneel erdoor en bak deze even een 10 minuten mee.
5. Roer als laatste de boerenkool erdoor en laat deze nog even kort meebakken, zodat hij iets zachter wordt. Zet het vuur dan uit.
6. Vet dan een quichevorm in met wat kokosolie. Haal de deegbal uit het folie, en rol het uit tot een grote lap. Bestrooi het deeg als het erg plakt nog even met wat speltbloem, dan maakt het uitrollen makkelijker. Leg de lap in de quichevorm en verdeel het deeg goed over de bodem en de opstaande randjes. Prik wat gaatjes in het deeg met een vork.
7. Schep het pompoenmengsel op het deeg. Klop de eieren los met amandelmelk, zout en peper. Verdeel dit over het pompoenmengsel.
8. Strooi de feta eroverheen en plaats de quichevorm dan in de oven. Bak de quiche in ongeveer 30-35 minuten goudbruin.

OMELET VAN SPINAZIE & GEROERBAKTE CHAMPIGNONS



Bereidingstijd: 15 min.

Benodigheden: 2 x koekenpan

Voor 1-2 personen:

- 3 eieren
- een flinke hand spinazie
- een handje geraspte geitenkaas
- 10 kastanjechampignons
- 1 eetlepel tamari (glutenvrije sojasaus)
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- 2 eetlepels olijfolie

INSTRUCTIES

1. Maak de kastanje champignons, indien nodig, een beetje schoon met een zacht borsteltje. Snijd ze in plakjes.
2. Verwarm een eetlepel olijfolie in een wok, en bak hierin de champignons gaar. Voeg ook een handje pijnboompitten toe.
3. Snijd ondertussen de spinazie in grove stukken en roer de eieren los in een kommetje.
4. Doe de spinazie dan samen met een eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak de spinazie even kort aan, en giet dan het eimengsel eroverheen.
5. Blus de champignons af met een scheut tamari en roer naar smaak wat vers gehakte peterselie erdoor.
6. Draai de omelet om en strooi naar smaak wat geitenkaas over de omelet. Laat de kaas even kort smelten.
7. Maak het bord op door de omelet te serveren met de geroerbakte champignons en pijnboompitjes. Breng de omelet op het bord eventueel verder op smaak met wat versgemalen Himalaya zout en peper.

QUINOA MET RODE BIETJES



Bereidingstijd: 15 min.

Benodigdheden: pan

Voor 3-4 personen:

- 500 g rode bietjes, voorgekookt
- 1 el olijfolie
- 120 g quinoa
- 3 sinaasappels
- 2 el walnootolie, of hazelnootolie
- 2 eetlepels hazelnoten
- 150 g zachte geitenkaas, verbrokkeld
- 2 el gehakte verse munt
- optioneel: bakje waterkers, of kiemen

INSTRUCTIES

1. Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Pel vervolgens twee sinaasappels en snijd het vruchtvlees in stukjes.
3. Pers de derde sinaasappel uit en mix het met de notenolie in een grote mengkom.
4. Haal de rode bietjes uit de verpakking, spoel ze even kort af, en snijd ze in kleine blokjes.
5. Verwarm de olijfolie (of roomboter) in de pan, en voeg de bietjes toe. Verwarm ze even, en breng ze op smaak met zout en peper. Ze hoeven niet aangebakken te worden, alleen even goed verwarmen.
6. Meng vervolgens alle ingrediënten in de grote mengkom. Garneer de quinoa eventueel op je bordje met een extra plukje verse munt!

ZOETE AARDAPPEL BONKJE



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigheden: keukenmachine, pan, oven

Voor 3-4 personen:

- 200 gram zoete aardappel
- 60 gram havermeel (of fijngemalen havermout)
- 70 gram boekweitmeel
- 45 gram arrowroot
- 1 theelepel baking soda
- 1 eetlepel appel cider azijn
- ½ theelepel zout
- 1 eetlepel gemalen lijnzaad
- 50 gram sesamzaad
- 70 gram zonnebloempitten
- 60 gram pompoenpitten
- 90 gram gedroogde vijgen, fijngehakt
- 1 eetlepel havermout, als topping

INSTRUCTIES

1. Schil de zoete aardappel en stoom deze gaar in een stoommandje in een pan kokend water.
2. Verwarm ondertussen de oven voor op 175 graden.
3. Meng de zoete aardappel vervolgens in een keukenmachine met het havermeel, boekweitmeel, arrowroot, baking soda, appel cider azijn en zout.
4. Schep met de hand de zaden, pitten en vijgen door het beslag.
5. Doe wat boekweitmeel op je handen en vorm een broodje van het deeg. Leg dit op een met bakpapier bekleed ovenrooster.
6. Strooi wat havermout over het broodje. Bak het brood in ongeveer 40-45 minuten gaar. Laat het goed afkoelen voor je het aansnijdt.

Tussendoortjes

*"Bringing
your own snack
is the new black."*

SASKIA KOOPMAN

POMPOEN HUMMUS



Bereidingstijd: 10 min.

Benodigheden keukenmachine of staafmixer

voor een flinke pot vol:

- 230 g pompoenpuree (dit maak je van ongeveer een halve flespompoen)
- 200 g kikkererwten, voorgekookt
- 2 teentjes knoflook
- 2 el tahin (sesampasta)
- sap van 1/2 citroen
- 1/2 tl zout
- 1/2 tl komijnzaad, gemalen
- 2 el olijfolie extra vergine
- ter garnering: pompoenpitten, olijfolie en chiliflakes (optioneel)

INSTRUCTIES

1. Weeg de pompoenpuree af en met het met een keukenmachine of staafmixer samen met de andere ingrediënten tot een gladde puree.
2. Voeg naar wens nog een beetje water of wat extra olijfolie toe, totdat de pompoen hummus de gewenste substantie heeft.
3. Ik serveerde de hummus met wat pompoenpitten, een lepeltje olijfolie en een klein snufje chiliflakes.

Zelf pompoenpuree maken? Schil de pompoen dan en snijd deze in blokjes. Kook de pompoen gaar, en pureer glad. Laat hem goed uitdampen voor de aan de slag gaat met de hummus!

*Lekkere dip met crackers
en rauwkost!*

HAVERMOUT MUFFINS MET APPELPUREE



Bereidingstijd: 15 min.

(+ 25 min. baktijd)

Benodigheden keukenmachine, muffinvorm
oven

voor 10 muffins:

- 100 g havermout
- 65 g volkoren speltmeel
- 1 tl gebroken lijnzaad
- 2 tl wijnsteenbakpoeder
- 1 tl speculaaskruiden
- snuf zout
- 300 g appelpuree, of pure appelmoes
- 3 eieren
- 1 rode appel
- 2 el rozijnen

*Perfect voor in de
broodtrommel!*

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Meng alle droge ingrediënten in de keukenmachine en pulseer tot het geheel goed gemengd is en de havermout wat fijner gemalen. Voeg de appelpuree en eieren toe en meng het geheel tot een glad beslag.
3. Hak de rode appel in kleine stukjes (ik gebruikte ook de schil van de biologische appel), en roer deze, samen met de rozijntjes handmatig door het beslag.
4. Gebruik een siliconen muffinvorm of vet papieren vormpjes in met een beetje kokos- of olijfolie.
5. Verdeel het beslag dan over de vormpjes.
6. Bak de muffins goed goudbruin in ongeveer 25-30 minuten, afhankelijk van jouw oven.
6. Laat de muffins goed afkoelen op een rooster, dit voorkomt dat ze uit elkaar vallen.

HARTIGE QUINOA MUFFINS MET PESTO



Bereidingstijd: 40 min.

Benodigheden: muffinvorm, oven

voor 6 muffins:

- 300 g voorgekookte quinoa (dit is ongeveer 100 g ongekookt)
- 2 eieren
- 1 el pesto, eventueel zelfgemaakt
- 1 el Parmezaanse kaas + 1 extra ter garnering
- olijfolie, om in te vetten
- 100 ml passata di pomodoro
- 2 theelepels oregano
- snuf versgemalen zeezout en versgemalen peper

INSTRUCTIES

1. Vet de (siliconen) muffinvorm goed in met olijfolie en verwarm de oven voor op 210 graden.
2. Meng de voorgekookte (en goed uitgelekte!) quinoa met de eieren, pesto en Parmezaan.
3. Verdeel dit mengsel over 6 muffinvormpjes en bak de quinoa bites af in 25-30 minuten.
4. Maak ondertussen de snelle tomatensaus door de passata op te warmen in een steelpannetje, de oregano erdoor te roeren, samen met een flinke snuf versgemalen peper en zeezout naar smaak.

Lekker dippen in tomatensaus!

PECAN REPEN MET SINAASAPPEL & SPECULAAS



Bereidingstijd: 15 min.

(+ 30 min. wachttijd)

Benodigheden keukenmachine, vriezer

voor 8 reepjes:

- 120 gram pecannoten (of walnoten)
- 80 gram rozijnen
- 1 grote theelepel speculaaskruiden
- 1 perssinaasappel
- 2 eetlepels gepofte quinoa (of eventueel gepofte zilvervliesrijst)

INSTRUCTIES

1. Maal de pecannoten fijn in de keukenmachine.
2. Meng dan de rozijntjes, speculaaskruiden en het rasp van de sinaasappel er door. Laat het geheel even goed draaien.
3. Voeg dan een beetje sap van de perssinaasappel toe, totdat het mengsel goed aan elkaar kleeft en tot een bal vormt in de machine.
4. Voeg als laatste de gepofte quinoa erdoor, en laat de machine alleen nog maar heel kort draaien, zodat de quinoa voor een deel zichtbaar blijft.
5. Druk het mengsel dan in een kleine vierkante ovenschaal of een vierkant bakje. Plaats deze een half uurtje in de vriezer om op te stijven.
6. Haal de ovenschaal uit de vriezer en snijd de plak met een scherp mes in reepjes.

Je kunt de reepjes dan stuk voor stuk verpakken in bakpapier en invriezen of in de koelkast bewaren.

CHOCOLATE SWIRL BANANENBROOD MET HAZELNootMEEL



Bereidingstijd: 15 min.

(+ 40 min. baktijd)

Benodigdheden: kleine cakevorm, oven
keukenmachine of staafmixer

voor 10-12 plakken reepjes:

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- een handje rozijnen (of 2 Medjool dadels)
- 160 g volkoren speltmeel
- 50 g hazelnootmeel (of amandelmeel)
- 1/2 tl vanillepoeder
- 1 tl baking soda
- 1 el appel cider azijn
- snufje Keltisch zeezout
- 3 el cacaopoeder

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng in een keukenmachine (of met een staafmixer) de bananen, eieren en rozijnen tot een glad mengsel
3. Voeg dan het meel, vanille, baking soda, appel cider azijn en snufje zout toe. Meng tot een glad beslag.
4. Schep 2/3 van het beslag in een andere kom. Meng de cacaopoeder door de resterende 1/3 van het beslag in de keukenmachine.
5. Bekleed een cakevorm met bakpapier, en schep om en om een beetje van het blanke en chocolade-beslag in de cakevorm. Maak een mooie swirl door met de steel van een lepel of vork rondjes te maken in het beslag.
6. Bak het bananenbrood in 35-40 minuten gaar en goudbruin. Twijfel je of het bananenbrood helemaal gaar is, controleer dan even met een satéprikker of de binnenkant een beetje droog is.
7. Til dan het bananenbrood samen met het bakpapier uit de bakvorm en laat hem goed afkoelen voor je het papier verwijderd en de cake aansnijdt.

SIMPELE SESAM REPEN MET VIJG



Bereidingstijd: 15 min.

(+ 20 min. baktijd)

Benodigheden keukenmachine, vriezer

voor 8 reepjes:

- 1 cup of 125 gram sesamzaad
- 8 gedroogde vijgen (zonder steeltje)
- 4 eiwitten

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Ontdoe de gedroogde vijgen van de harde steeltjes. Meng alle ingrediënten dan in een keukenmachine. Laat het geheel even op hoge snelheid draaien, zodat de vijgen goed fijn gemalen zijn.
3. Schep het mengsel op een bakpapiertje en strijk het uit in een mooi vierkant. Zorg dat het geheel ongeveer een halve centimeter dik is.
4. Plaats het mengsel in de oven en bak het aan beide kanten in 10 minuten (dus totaal 20 minuten). goudbruin. Even tussendoor omdraaien dus! Je kunt het direct in 8 repen snijden als het uit de oven komt.

Deze sesamzaad repen kun je enkele dagen bewaren in een luchtdicht bewaarblik.

Diner

*"The best meals are the
ones shared with friends
and family."*

PORTOBELLO BOURGUIGNON



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: pan

voor 4 personen:

- 2 el olijfolie
- 1 ui
- 2 portobello's, in stukjes gehakt
- 150 g kastanjechampignons, in stukjes gehakt
- een handjevol verse tijm (of 1 el gedroogde tijm)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 stuks winterpeen, in schijfjes
- 1 stengel bleekselderij, in kleine stukjes
- 700 ml heet water + 1 flinke el suikervrije bouillonpoeder
- 2 el balsamico-azijn
- 1,5 el tamari
- 2 el volkoren rijstmeel (of boekweitmeel), om de saus wat in te dikken
- 1 el roomboter
- optioneel, 2 laurierblaadjes versgemalen peper en Keltisch zeezout, naar smaak

INSTRUCTIES

1. Verwarm de olijfolie in een ruime pan, en voeg de ui, champignons en portobello toe. Bak ongeveer 6-7 minuten op middelhoog vuur, en roer om de zoveel tijd even in de pan.
2. Rits de verse tijm van de takjes en voeg toe aan de pan samen met de fijngehakte knoflook, stukjes wortel en bleekselderij.
3. Voeg vervolgens 700 ml heet water toe aan de pan, samen met de bouillonpoeder, balsamico-azijn, tamari, rijstmeel en boter. Voeg optioneel ook 2 laurierblaadjes toe. Breng het geheel aan de kook en draai het vuur dan laag. Laat het geheel zo'n 15 minuutjes zachtjes doorkoken zonder de deksel op de pan.
4. Breng het geheel goed op smaak met versgemalen zwarte peper en Keltisch zeezout. Vergeet niet voor je het gerecht opdient de laurierblaadjes te verwijderen.

Ik serveerde het gerecht met een zelfgemaakte puree van zoete aardappelen, maar je kunt het ook serveren bij gekookte aardappelen of rijst, net wat je lekker vindt. Of voeg zodra het gerecht klaar is afgespoelde en voorgedroogde groene linzen toe voor extra vulling!

VOLKOREN COUSCOUS MET POMPEN



Bereidingstijd: 40 min.

Benodigdheden: oven

voor 3-4 personen:

- 400 g pompoen, in blokjes (ik gebruikte een flespompoen)
- 1 el olijfolie, extra vergine
- een snuf Keltisch zeezout
- 1 tl kaneel
- 1 el yaconsiroop of ahornsiroop (optioneel!)
- 240 g volkoren (spelt) couscous
- 4 grote handen spinazie of rucola
- 200 g kikkererwten, voorgekookt
- 50 g feta
- 3 el zongedroogde tomaatjes, uit olie, fijngesneden

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de blokjes pompoen erop. Besprenkel met de olijfolie, zout, kaneel en optioneel het lepeltje siroop.
3. Bak de pompoenblokjes in ongeveer 25-30 minuten goudbruin en gaar. Controleer ze even door er een vorkje in te prikken.
4. Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Was de spinazie en hak deze grof. Meng deze door de couscous.
5. Spoel de kikkererwten af, en voeg ook deze toe aan de couscous, samen met verbrosselde feta kaas en de zongedroogde tomaatjes. Roer ook de pompoenblokjes erdoor.
6. Serveer naar wens/smaak met een lepeltje extra olijfolie en een snufje Keltisch zeezout.

RODE KOOL MET APPEL & KANEEL



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigheden: ruime pan

voor 6-8 personen (bijgerecht):

- 1 grote rode kool
- 2 theelepels Ceylon kaneel
- 3 el appelciderazijn (natuurtroebel)
- optioneel: 1 el kokosbloesemsuiker
- 2 Elstar appels
- een handje rozijnen

*Een heerlijk winters
bijgerecht!*

INSTRUCTIES

1. Snijd de rode kool in kwarten en verwijder de witte kern. Verwijder dan ook de buitenste bladeren en snijd de rest van de kool in dunne reepjes. Dit kan met de hand of met een keukenmachine.
2. Spoel de kool even af.
3. Doe de rode kool dan in een grote pan en giet er een laagje water in. Voeg kaneel en appelciderazijn toe, leg de deksel op de pan en breng het water aan de kook.
4. Laat de kool vervolgens op een zacht vuurtje pruttelen, totdat de kool goed zacht is. Dit duurt ongeveer 40 minuten. Schep soms even om en controleer of er nog genoeg vocht in de pan zit.
5. Snijd de appel in blokjes, en voeg deze samen met de rozijntjes toe aan de pan. Kook nog 5 minuten door en zet het vuur dan uit.

BELUGA LINZEN MET POMPOEN



Bereidingstijd: 45 min.

Benodigdheden: oven, pan en koekenpan

voor 4 personen:

- 1 Hokkaido pompoen
- 1 el olijfolie
- flinke snuf Himalaya zout
- snuf chiliflakes
- 1/2 tl kurkuma
- 1/4 tl komijnzaad, gemalen
- 1/4 tl korianderzaad, gemalen
- 200 g beluga linzen
- 1 el olijfolie
- 1 el appel cider azijn
- sap van 1 perssinaasappel
- flinke snuf Himalaya zout
- 1 grote teen knoflook
- 200 g kastanje champignons
- 1 el olijfolie
- handje verse spinazie, optioneel
- zout en peper naar smaak

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij vervolgens de pompoen doormidden en verwijder met een lepel de zaadjes in het midden. Snijd de twee helften dan in parten.
2. Leg de pompoen dan op een met bakpapier beklede bakplaat, sprenkel de olijfolie erover en strooi de kruiden erover. Bak de pompoen in 25 minuten gaar en licht goudbruin. Afhankelijk van de dikte van je partjes kan de baktijd een beetje verschillen.
3. Kook ondertussen de beluga linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Snij vervolgens de knoflook fijn, en de champignons in stukjes. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de knoflook en champignons, onder continu roeren, totdat de champignons goed gaar zijn.
5. Voeg naar wens een handje spinazie toe, en laat even slinken. Je kunt deze ook achteraf rauw toevoegen, als je dit lekkerder vindt, of helemaal weglaten.
6. Breng de champignons op smaak met Himalaya zout en peper.
7. Giet de linzen af en roer de olijfolie, azijn, sinaasappelsap en snuf zout toe. Haal de geroosterde pompoen uit de oven. Maak dan de borden op.

BLOEMKOOLO PASTASCHOTEL MET KAAS



Bereidingstijd: 45 min.

Benodigdheden: 2 x pan, staafmixer,
ovenschaal, oven

voor 3 personen:

- 250 gram volkoren pasta
- 1/2 bloemkool
- 250 ml amandelmelk (ongezoet)
- 100 gram geraspte oude kaas (of andere kaas naar keuze)
- een handje verse peterselie
- versgemalen peper en Himalaya zout
- 15 gram roomboter
- 40 gram kastanjemeel
- 20 gram Parmezaanse kaas

INSTRUCTIES

1. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de bloemkool in roosjes en stoom deze beetgaar in een laagje water. Pureer deze dan, samen met de amandelmelk tot een gladde saus.
3. Meng deze saus, samen met de verse peterselie, de 100 gram geraspte kaas, een klein beetje zout en versgemalen peper door de pasta.
4. Schep het geheel dan in een ovenschaal.
5. Smelt de boter in een pannetje, en roer vervolgens de Parmezaanse kaas en het kastanjemeel hierdoor. Verdeel de kruimels van dit mengsel over de pasta, voor een krokante bovenlaag.
6. Zet de ovenschaal dan in de oven, en bak deze 20-25 minuten tot de bovenkant goed goudbruin is geworden.

ZOETE AARDAPPEL STOOF MET PINDA & BOERENKOOL



Bereidingstijd: 45 min.

Benodigdheden: hapjespan, staafmixer

voor 3-4 personen:

- 2 grote zoete aardappels, in blokjes
- een handje rode linzen (ongekookt)
- 1 rode ui, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 stukje gember, van 1,5 cm, fijngehakt
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 eetlepels suikervrije pindakaas
- 75 gram fijngesneden boerenkool
- 1 theelepel kurkuma
- 1/2 theelepel komijnzaad
- een snuf cayennepeper
- 1 bos-uitje
- een handje ongezouten pinda's
- 1 theelepel zoutarme bouillonpoeder

INSTRUCTIES

1. Verwarm de kokosolie in een ruime hapjespan of wok en voeg dan de rode ui toe.
2. Als deze mooi glazig is geworden, voeg dan de knoflook, gember en specerijen toe en bak deze een paar minuutjes mee.
3. Voeg dan de zoete aardappel en rode linzen toe en roer de tomatenpuree, theelepel bouillonpoeder en 350 ml water erdoor.
4. Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 30 minuten zacht doorkoken.
5. Voeg dan de pindakaas toe, en pureer het geheel eventjes kort met een staafmixer, zodat er nog wel wat stukjes aardappel zichtbaar blijven.
6. Roer dan de boerenkool erdoor, en kook deze nog eventjes 5 minuten mee.
7. Serveer de zoete aardappel stoof met een in kleine ringetjes gehakt bosuitje en wat pinda's!

ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN



Bereidingstijd: 55 min.
Benodigdheden: oven

Per persoon:

- 1 grote zoete aardappel
- 50 gram zachte geitenkaas
- een klein handje (voorgekookte) kikkererwten
- een snuf komijn
- een snuf (Himalaya-) zout en peper
- olijfolie
- een handje verse bieslook

*Alleen thuis?
Maak het jezelf
lekker makkelijk!*

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Hak de zoete aardappel, met schil, in de lengte doormidden en smeer hem met een kwastje in met olijfolie. Leg de helften dan met de schil naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Schuif deze dan de oven in, en bak de zoete aardappel in 40 minuten gaar.
3. Haal na 40 minuten de zoete aardappel uit de oven, en draai ze voorzichtig om. Ze zijn heet, dus gebruik een vork en een ovenwant.
4. Maak met de vork in het midden van de aardappelen een kuiltje, en vul deze met de geitenkaas en kikkererwten. Bestrooi de aardappelen dan met de komijn, zout en peper.
5. Plaats de aardappelen nog 10 minuten in de oven, zodat de geitenkaas een beetje kan smelten.
6. Na 10 minuten kun je de zoete aardappel uit de oven halen en twee helften op een bordje leggen. Garneer met een handje verse bieslook..

QUINOA PIZZA BOWLS



Bereidingstijd: 45 min.

Benodigdheden: ovenschaaltjes, oven

voor 4 bowls:

- 200 gram quinoa, voorgekookt
- een pakje basis tomatensaus (passata), suikervrij
- 1 eetlepel oregano
- 1 puntpaprika
- 1/2 courgette
- een flinke hand kastanjechampignons
- 2 bollen mozzarella
- 2 eetlepels pecorino kaas
- optioneel, een handje verse basilicum

Buon appetito!

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Hak de courgette, puntpaprika en champignons in kleine blokjes en snijd de bollen mozzarella in dunne plakjes.
3. Meng dan in een kommetje de tomatensaus met de oregano. Dan kun je beginnen met stapelen.
4. Vul elk ovenschaaltje allereerst met twee eetlepels tomatensaus en schep er dan twee eetlepels quinoa over. Verdeel de helft van de groenten over de schaaltes en doe hetzelfde voor de plakjes mozzarella.
5. Schep dan een laag tomatensaus op de mozzarella, een laag quinoa, groenten en als laatste mozzarella.
6. Rasp er naar wens nog wat pecorino kaas overheen.
7. Schuif de ovenschaaltjes dan in de oven, en bak ze in 20 minuten gaar. Pas op als je ze uit de oven haalt, want ze zijn immers gloeiend heet.

Ik serveerde ze met een paar blaadjes verse basilicum.

GEVULDE PUNTPAPRIKA



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: ovenschaal, oven

voor 2 personen (als hoofdgerecht),
of 4 personen (als voorgerecht):

- 2 grote puntpaprika's
- 60 gram volkoren (spelt) couscous
- 50 gram zwarte bonen, uitgelekt en afgespoeld
- 50 gram feta
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 1 grote theelepel kurkuma
- 1/2 theelepel komijnzaad
- een flinke snuf peper en (Himalaya-) zout
- optioneel, een handje verse bieslook
- olijfolie of koksolie, om in te vetten

INSTRUCTIES

1. Vet de ovenschaal in met wat olie en verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd dan de paprika's doormidden en verwijder de zaadlijsten. Zet ze alvast 15 minuten in de oven, totdat ze goed zacht zijn.
3. Maak ondertussen de vulling. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Roer dan de kurkuma, komijnzaad en peper en zout door de couscous.
5. Snij de feta in blokjes, en meng deze samen met de zwarte bonen en 1 eetlepel zonnebloempitten, door de couscous.
6. Schep de couscous in de paprika's en strooi de resterende zonnebloempitjes erover. Zet de ovenschaal dan nog 10 minuten in de oven.
7. Bestrooi de gevulde paprika's voor je ze serveert nog met een handje verse bieslook.

OVENSCHOTEL MET LINZEN, CHAMPIGNONS & PECORINO



INSTRUCTIES

Bereidingstijd: 50 min.

Benodigdheden: ovenschaal, oven

voor voor 6-8 personen:

- 250 gram zilvervliesrijst
- 400 gram voorgekookte groene linzen (bijvoorbeeld twee zakjes linzen)
- 1 grote ui
- 500 gram kastanje champignons
- 100 gram Pecorino + 2 extra eetlepels om te garneren
- 250 ml (ongezoete) amandelmelk
- 2 eieren
- versgemalen peper
- een flinke hand verse peterselie en basilicum
- olijfolie (om in te vetten en in te bakken)

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Hak de ui fijn en snijd de champignons in stukjes.
4. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan en voeg de ui toe. Bak deze op middelhoog vuur totdat hij goed glazig is. Voeg dan de champignons, wat versgemalen peper en eventueel een snufje zout toe, en bak deze nog 5 minuutjes onder regelmatig roeren mee. Haal dan de pan van het vuur.
5. Vet een grote ovenschaal in met olijfolie. Roer in een ruime mengkom de gekookte rijst, linzen en champignons door elkaar.
6. Klop de eieren los met de amandelmelk en 100 gram pecorino kaas, en schep dit door het rijstmengsel.
7. Hak de verse kruiden fijn, en meng deze er als laatste goed door heen. Schep het mengsel dan in de ovenschaal, en strooi de laatste twee eetlepels pecorino eroverheen.
8. Dek de ovenschaal af met zilverfolie en schijf deze in de oven. Bak de ovenschotel met linzen 15 minuten en verwijder dan het folie. Schuif hem dan nog 10 minuten de oven in, zodat ook de bovenkant mooi bruin kan kleuren.

BROCCOLI RIJST MET FALAFEL



Bereidingstijd: 25 min.

Benodigdheden: kom, 2 x koekepan

voor 2-3 personen:

- 100 g volkoren spelt couscous
- 1 tl bouillonpoeder (of 1/2 tl zout)
- 1 sjalotje
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 tl kurkuma (poeder)
- 1/2 tl komijnpoeder
- 1/4 tl cayenne (poeder)
- 100 g kastanjechampignons
- 100 g wortel
- 1 puntpaprika
- 400 g broccolirijst (ik kocht dit voorverpakt bij de Plus, maar AH of Lidl verkoopt het ook)
- 3 el (gezouten) pinda's (of vervang door cashews)
- 1 pakje (à 200 g) falafel (of zelfgemaakt!)

Klik voor recept!

INSTRUCTIES

1. Doe de spelt couscous in een kom, en giet er kokend water over tot de couscous net onder water staat. Roer er 1 tl bouillonpoeder door en plaats een deksel of theedoek over de kom.
2. Snij ondertussen de sjalot en de knoflook fijn.
3. Verwarm de olijfolie in een ruime hapjespan of wok op middelhoog vuur, en voeg de sjalot toe. Roer totdat deze glazig is, en voeg dan de knoflook toe en de kruiden toe.
4. Hak de champignons in fijne stukjes, en snijd de wortel in fijne schuifjes (gebruik hiervoor eventueel een julliennerasp). Voeg de groenten toe aan de pan, en roer het geheel door.
5. Hak als laatste te puntpaprika in kleine stukjes en voeg ook deze toe aan de pan. Bak de groenten een paar minuten tot ze beetbaar zijn.
6. Verwarm ondertussen wat olie in een andere pan, om de falafel goudbruin te bakken. Voeg de falafel toe, en roer geregeld.
7. Voeg dan de broccoli rijst toe aan de groentemix en bak deze onder continu roeren in ongeveer 1 à 2 minuten beetbaar. Roer als laatste de geweldige couscous erdoor en breng het geheel goed op smaak met zout en peper.
8. Serveer de broccoli rijst met de falafel en een paar pinda's voor een knapperige bite!

QUICHE MET CHAMPIGNONS



Bereidingstijd: 50 min.

Benodigheden: ovenschaal 23 cm, oven

voor 4-6 personen:

- 250 g volkoren speltmeel
- 200 g (soja)kwark
- 2 el olijfolie
- 1/2 tl Himalaya zout
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 180 g kastanje champignons
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 150 g spinazie
- 5 eieren
- 60 g harde geitenkaas, geraspt
- zout en peper

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet de bakvorm in met een lepeltje olijfolie of kokosolie.
2. Meng de ingrediënten voor de bodem in een kom, en kneed even kort tot een soepel deeg. Is de bal te nat, voeg dan wat extra meel toe. (te droog? meer kwark).
3. Strooi wat speltmeel over het aanrecht, en rol de deegbal met een deegroller uit tot een ronde lap, die ruim over jouw bakvorm valt. Bekleed de bakvorm dan met het deeg en plaats deze bodem even in de koelkast.
4. Hak de knoflook fijn en de champignons in schijfjes. 5. Verwarm 1 el olijfolie in een wok, en voeg de knoflook toe. Bak even kort en voeg dan de champignons toe, samen met de kruiden. Bak een paar minuten en schep de champignons in een bord of kom, en zet even opzij.
5. Voeg dan beetje bij beetje de spinazie toe aan de wok, en zorg dat de spinazie goed slinkt. Draai het vuur dan uit.
6. Klop de eieren los met de helft van de kaas en zout en peper naar smaak.
7. Haal de bodem uit de koelkast, prik er wat gaatjes in met een vork en schep vervolgens de spinazie en de helft van de champignons erop. Giet het ei-mengsel erover. Verdeel de resterende champignons en de rest van de kaas over de bakvorm.
7. Bak de hartige taart mooi goudbruin en gaar in ongeveer 30 minuten.

Traktaties

*"It's the most
wonderful time of the
year."*

ROOMBOTER KOEKJES MET APPELSTROOP



INSTRUCTIES

Bereidingstijd: 25 min.
(+ 1 uur wachten)

Benodigdheden: oven, steekvorm

voor een bakplaat vol:

- 75 gram amandelmeel
- 75 gram speltmeel
- 75 gram roomboter
- 60 gram appelstroop of appel-perenstroop
- 2 eetlepels amandelmelk (of andere melk naar keuze)
- 1/2 theelepel koek- & speculaaskruiden
- 1 theelepel wijnsteenbakpoeder

1. Meng in een kom het amandelmeel, speltmeel, de speculaaskruiden en wijnsteenbakpoeder.
2. Meng in een andere kom de boter, appelstroop en eetlepels amandelmelk. Prak de boter een beetje fijn en meng deze met de andere natte ingrediënten.
3. Schep dit mengsel dan door de droge ingrediënten, en kneed het mengsel even kort met de handen, tot alle ingrediënten goed vermengd zijn.
4. Verpak het deeg dan luchtdicht en leg het minimaal een uurtje in de koelkast te rusten (een nachtje kan ook).
5. Verwarm dan de oven voor op 190 graden. Bestrooi het aanrecht met wat extra amandelmeel en plaats de bal erop.
6. Leg een bakpapiertje op de bal, en rol hem met een deegroller uit tot ongeveer een halve cm dikte. Verwijder dan het bakpapiertje en gebruik de steekvorm om koekjes uit te steken. Plaats de koekjes voorzichtig op een met bakpapier beklede bakplaat.
7. Bak de koekjes af in 10-15 minuten. Hou de oven vooral goed in de gaten, want de koekjes kunnen ook snel verbranden! Laat ze even afkoelen voor je aanvalt.

CHOCOLATE CHIP KOEKEN VAN AMANDELMEEL



Bereidingstijd: 30 min.

Benodigdheden: keukenmachine, oven

voor 5 koeken:

- 50 g sappige dadels (ontpit, ik gebruikte 3 grote Medjool dadels)
- 25 g ghee (geklaarde boter), of gebruik roomboter, kokosolie
- 1 ei (M)
- 100 g amandelmeel
- snufje zout
- 1/2 tl vanillepoeder
- 1/2 tl wijnsteenbakpoeder
- 2 stukjes pure chocolade (> 72% caca0)

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Meng in de keukenmachine de dadels, ghee en het ei tot een redelijk gladde massa.
3. Meng in een mengkom amandelmeel met zout, vanillepoeder en wijnsteenbakpoeder.
4. Schep vervolgens het mengsel uit de keukenmachine bij de droge ingrediënten en spatel het geheel goed door.
5. Hak de pure chocolade in kleine stukjes, en schep deze door het beslag.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Het beslag is vrij plakkerig, dus gebruik bijvoorbeeld een ijsschep om bolletjes van het beslag op de bakplaat te verdelen. Met een vork kun je de bolletjes vervolgens een beetje plat drukken.
7. Bak de koeken dan af in ongeveer 15 minuten. Laat ze goed afkoelen op de bakplaat, dan harden ze nog een beetje uit.

BANANENBROOD MET KASTANJEMEEL & SINAASAPPEL



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigdheden: keukenmachine, oven

voor 1 cakeblik:

- 100 gram kastanjemeel (of vervang door amandelmeel)
- 100 gram havermout of havervlokken, vermalen tot meel
- 4 kleine rijpe bananen, of 3 zeer grote
- 2 eieren
- het sap en de schil van 1 perssinaasappel
- 1/2 theelepel speculaaskruiden
- 1/2 theelepel kaneel
- snufje zout
- 1 flinke theelepel baking soda
- 1 eetlepel appel azijn of citroensap
- optioneel: 1 eetlepel cacao nibs, een handje rozijnen en wat havervlokken of nootjes (ter garnering)

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vermaal in een keukenmachine de havermout tot meel en meng het kastanjemeel erdoor. Voeg dan de kruiden, baksoda en een snufje zout toe. Rasp de schil van de perssinaasappel en zet deze even opzij. Meng de bananen, eieren, appel azijn en het sap van de perssinaasappel door het droge mengsel in de keukenmachine.
3. Roer als laatste handmatig de sinaasappelschilletjes en optioneel wat cacao nibs en rozijnen door het beslag.
4. Schep dit beslag dan in een met bakpapier bekleed cakeblik. Strooi er naar wens wat havervlokken of nootjes overheen.
5. Bak het bananenbrood met sinaasappel af in de voorverwarmde oven. Dit duurt ongeveer 45-50 minuten, en kan per oven verschillen. Controleer met een satéprikker of de cake van binnen gaar is. Dit is het geval als deze er schoon en droog uit komt.

VOLKOREN POMPOEN BLONDIES



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigdheden: steelpannetje, brownievorm, oven

voor 12 kleine blondies:

- 220 g pompoenpuree (van ongeveer een halve flespompoen)
- 2 (biologische) eieren
- 120 g kokosolie
- 1/4 tl zeezout
- 1 el speculaaskruiden
- 80 g volkoren speltmeel
- 50-60 g kokosbloesemsuiker (of vervang door andere zoetmaker naar keuze)
- 1 tl wijnsteenbakpoeder

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng in een kom de pompoenpuree (op kamertemperatuur) met de eieren.
3. Smelt de kokosolie even kort in een steelpannetje op laag vuur en voeg deze al roerend toe aan de mengkom.
4. Voeg dan alle overige ingrediënten toe en roer het geheel goed door.
5. Bekleed de brownievorm met bakpapier en schep het mengsel erin.
6. Bak de blondies in 35 tot 40 minuten af. (De binnenkant blijft een beetje vochtig, net als bij een brownie!)

KRUIDNOOTJES MET DADELS & ROZIJNEN



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigdheden: keukenmachine, oven

voor een bakplaat vol:

- 150 gram speltmeel
- 40 gram amandelmeel
- 100 gram kokosolie
- 80 gram verse dadels, ontpit
- 50 gram rozijntjes
- 1 ei2 eetlepels koek & speculaaskruiden
- 2 theelepels wijnsteenbakpoeder
- snufje (Himalaya) zout

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven vast voor op 160 graden.
2. Doe de kokosolie in een klein pannetje en smelt deze op laag vuur. Doe dan de dadels en rozijntjes, samen met de kokosolie en het ei in een keukenmachine, en meng het tot een egale massa.
3. Voeg dan alle andere ingrediënten toe, en meng het tot een egaal geheel.
4. Bekleed dan het ovenrooster of een bakplaat met een bakpapiertje. Draai kleine balletjes van het deeg en druk deze een klein beetje plat voor je ze op het rooster legt.
5. Schuif het rooster dan de oven in, en bak de suikervrije kruidnootjes in ongeveer 20-25 minuten af. Ze zijn klaar als ze mooi goudbruin zijn.

De baktijd is een beetje afhankelijk van hoe groot je de kruidnootjes maakt, dus hou ze de laatste minuten een beetje in de gaten!

GEVULDE SPECULAAS VAN SPELTMEEL



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigheden: keukenmachine, kleine ovenschaal, oven

voor 10 stukjes:

- 100 gram amandelmeel
- 150 gram verse dadels
- (optioneel 1/2 theelepel amandel-extract)
- 250 gram volkoren speltmeel
- 100 gram kokosolie of roomboter
- 2 eieren
- 3 eetlepels speculaaskruiden
- een snuf zout
- een handje amandelschaafsel

INSTRUCTIES

1. Maak de vulling door in de keukenmachine 100 gram dadels te vermalen met 100 gram amandelmeel. Kneed dit tot een bal en leg deze even verpakt in de koeling.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden.
3. Splits 1 ei. Meng dan in de keukenmachine het speltmeel met de 50 gram overgebleven dadels, 1 ei én 1 eiwit (je houdt dus het eigeel van 1 ei achter de hand), de kokosolie, speculaaskruiden en het snufje zout.
3. Maak twee ballen van dit mengsel, en rol ze uit met een deegroller, zodat ze in de ovenschaal passen. Gebruik eventueel wat extra speltmeel op de deegroller, als het deeg wat blijft blakken.
4. Leg dan één laag in de schaal (je kunt het nog een beetje vormen met je vingers tot het goed de bodem bedekt, en verdeel dan de amandelvulling erover. Ook hiervoor geldt dat je gewoon je handen kan gebruiken om het in alle hoeken de drukken. Leg dan de laatste laag deeg eroverheen en druk weer aan.
5. Klop het eigeel los en smeer dit met een kwastje over de bovenkant van het deeg. Strooi een handje amandelschaafsel eroverheen.
6. Plaats de ovenschaal dan in de oven en bak de gevulde speculaas van speltmeel in ongeveer 30 minuten goudbruin.

MUFFINS MET PEER & SPECULAAS



Bereidingstijd: 50 min.

Benodigheden: staafmixer of keukenmachine, muffinvorm, oven

voor 9 muffins:

- 3 rijpe peren
- sap van 1/2 citroen
- 50 gram moerbeien
- 1 theelepel vanille-extract
- 150 gram havermout
- 100 gram speltmeel
- 1 flinke theelepel speculaaskruiden
- 1 flinke theelepel baking soda
- 2 eieren
- optioneel: een eetlepel speltvlokken of havervlokken ter garnering

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Hak de peer in blokjes en voeg deze samen met de citroensap en een klein scheutje water toe aan een steelpannetje. Laat de peertjes gaarkoken terwijl je de resterende ingrediënten klaar zet.
3. Vermaal de havermout tot meel, en meng deze met de speltmeel, speculaaskruiden en baking soda. Roer dit even goed door. Klop in een aparte kom twee eieren goed los. Bekleed een muffinvorm vast met 9 papieren vormpjes.
4. Voeg dan de moerbeien en vanille bij het peermengsel en laat deze nog heel even meepruttelen. Als de peer goed gaar is, meng het geheel dan tot een puree met een staafmixer of keukenmachine.
5. Roer de puree door de droge ingrediënten en schep als laatste het ei goed door het beslag.
6. Verdeel het beslag over de 9 vormpjes, en strooi er eventueel wat speltvlokken overheen.
7. Bak de muffins met peer in 20-25 graden goudbruin.

Laat de muffins even kort afkoelen voor je aanvalt. Ze komen dan namelijk beter los uit de muffinpapertjes. Bewaar ze maximaal 3 dagen in een afgesloten verpakking in de koelkast.

CHOCOLADETAART MET BIETJES



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigheden: keukenmachine, taartvorm, oven

voor 10-12 stukjes:

- 175 gram volkoren speltmeel
- 50 gram amandelmeel
- 3 eieren
- 60 gram kokosolie (of roomboter)
- 140 gram sappige dadels
- 130 gram gekookte bietjes, geraspt
- 3 eetlepels cacao-poeder
- 1 snuf (Himalaya) zout
- 1/2 theelepel vanille-extract
- 1 theelepel baking soda
- 1 eetlepel appel (cider) azijn (of citroensap)
- 2 eetlepels yaconsiroop of ahornsiroop
- 75 gram Griekse yoghurt of kokosyoghurt
- 1 eetlepel bietensap (ik gebruikte gewoon het vocht uit de verpakking van de voorgekookte bietjes ;))
- 1 eetlepel yaconsiroop of ahornsiroop
- vers fruit naar wens, ter garnering

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. In de keukenmachine, meng de dadels met de eieren en het vanille-extract. Voeg als laatste de kokosolie toe en meng tot een glad geheel. Voeg dan het meel toe, het snufje zout, de cacao-poeder, baking soda en appel cider azijn.
3. Meng het geheel goed tot een plakkerig deeg ontstaat. Schep als laatste met de hand de bietjes (en optioneel de lepel extra zoetmiddel) erdoor.
4. Schep het beslag in een ingevette taartvorm en verdeel het mengsel goed.
5. Schuif de taartvorm in de oven en bak het in ongeveer 30-35 minuten af. Controleer of de cake van binnen gaar is door er een satéprikker in te steken.
6. Laat de chocoladetaart goed afkoelen voor je deze gaat versieren met yoghurt.
7. Schep voor de topping de yoghurt in een fijne zeef en laat deze een half uurtje goed uitlekken. Roer het lepeltje bietensap en de siroop erdoor en verdeel de yoghurt dan over de taart.

Garneer met bosbessen of ander vers fruit!

KOKOSYOGHURT KERST TAART



Bereidingstijd: 20 min. + 2 uur wachten

Benodigheden: keukenmachine, springvorm, koelkast

voor 10-12 stukjes:

- 75 gram cashewnoten
- 25 gram geroosterde kokosflakes, of kokosschaafsel
- 75 gram sappige Medjool dadels, ontpit
- 400 ml kokosyoghurt
- 200 ml amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 3 gram agar agar
- 150 gram zomerfruit (rood fruit), uit de diepvries
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop

Vervang de agar agar eventueel door gelatine!

INSTRUCTIES

1. Maak de bodem door de cashewnoten, kokosflakes en dadels te vermalen in een keukenmachine. Als het geheel nog niet plakt, voeg dan een klein scheutje water toe.
2. Verspreid het mengsel dan over de bodem van een springvorm.
3. Zet de taartbodem even in de vriezer om op te stijven.
4. Verwarm dan de amandelmelk samen met de agar agar en siroop in een pannetje. Breng het geheel, onder continu roeren aan de kook en laat het even een paar minuten door koken.
5. Roer dan de kokosyoghurt en het rode fruit erdoor.
6. Giet dit mengsel op de bodem en zet het nog 2 uur in de koelkast.

Dan is de taart goed hard geworden, en kun je hem serveren!

FEESTSTOL MET AMANDELSPIJS



Bereidingstijd: 60 min.

Benodigheden: keukenmachine, taartvorm, oven

voor een klein cakeblik:

- 75 gram amandelmeel
- 75 gram dadels
- scheutje plantaardige melk
- 2 eieren
- 250 gram Griekse yoghurt (volvet), of 240 gram ongezoete sojayoghurt
- 100 gram volkoren speltmeel
- 100 gram amandelmeel
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels wijnsteenbakpoeder
- rasp van 1/2 citroen
- flinke snuf zout
- 25 gram moerbeien (of stukjes gedroogde abrikoos)
- 75 gram rozijnen
- 50 gram walnoten

INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Maak de spijs door het amandelmeel in een keukenmachine te mengen met de dadels. Als de dadels wat droog zijn zal het mengsel zich niet meteen tot een plakkerige bal vormen. Voeg dan een klein scheutje plantaardige melk toe totdat je een mooie egale bal spijs krijgt. Dek het spijs even af, en plaats het in de koelkast.
3. Klop in een kom de eieren los samen met de Griekse yoghurt. Voeg dan het speltmeel, amandelmeel, de kaneel, wijnsteenbakpoeder, zout, citroenrasp, moerbeien en rozijnen toe en roer het geheel goed door elkaar.
4. Hak de walnoten fijn en voeg deze als laatste toe aan het beslag.
5. Bekleed een cakevorm met bakpapier, of vet deze goed in. Schep een derde van het beslag in de cakevorm.
6. Vorm dan van de bal spijs een lange strook die precies in de cakevorm past en plaats deze op het beslag.
7. Schep dan de rest van het beslag op het spijs en verdeel het mengsel goed. Garneer de paasstol naar wens nog met wat spelt- of havervlokken
8. Bak de stol dan af in de voorverwarmde oven gedurende 30-35 minuten en laat hem even kort afkoelen voor je deze aansnijdt.

FEESTELIJKE ROCKY ROAD



Bereidingstijd: 15 min. (+ 2 uur wachten)

Benodigdheden: koekenpan,
keukenmachine, vriezer

voor 10-12 stukjes:

- 60 gram hazelnoten
- 60 gram pistachenoten
- 100 gram pecannoten of walnoten
- 120 gram Medjool dadels (zonder pit)
- 200 ml gesmolten kokosolie
- 2 eetlepels amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 45 gram rauwe cacao poeder
- 50 gram gedroogde cranberry's

INSTRUCTIES

1. Rooster de noten een paar minuten in een koekenpan, tot ze lekker geuren en goudbruin kleuren. Haal ze dan uit de pan en laat ze afkoelen.
2. Mix de dadels, kokosolie, amandelmelk en cacao in een keukenmachine of stevige blender.
3. Verdeel de noten over een kleine ovenschaal, en giet het cacao-mengsel eroverheen.
4. Dek het dan af, en zet het minimaal 2 uur in de vriezer om op te stijven.
5. Hak de rocky road dan in stukken.

Bewaar de chocolade vooral in de vriezer, dan heb je altijd iets lekker omhanden tijdens de feestdagen!

GEITENKAAS BONBONS



Bereidingstijd: 10 min.

Benodigdheden: satéprikkers, koelkast

voor 10 bonbons:

- 200 gram zachte geitenkaas
- 2 eetlepels gedroogde cranberry's
- 2 eetlepels rauwe noten naar wens (pecannoten, hazelnoten of amandelen zijn erg lekker)

Heerlijk bij een feestelijke borrel!

INSTRUCTIES

1. Meng de noten en de cranberry's en hak deze in fijne stukjes.
2. Schep de geitenkaas in een kommetje en prak het zacht met een vork.
3. Neem 1 eetlepel geitenkaas in je handen, en rol met voorzichtig tot een balletje. Rol dit balletje door het noten- en cranberry mengsel en leg het op een bord.
4. Ga door totdat de geitenkaas op is.
5. Steek dan mooie prikkers in de balletjes, en zet de schaal met hartige bonbons even in de koeling zodat ze weer wat kunnen opstijven. Serveer ze wanneer je wilt!



OVER SASKIA

SASKIA KOOPMAN IS SOCIAAL PSYCHOLOOG, KOOKBOEK-AUTEUR EN MINDSET COACH. MET EEN MISSIE OM VOOR IEDEREEN VAN ETEN WEER EEN FEEST TE MAKEN!

WAT EEN CADEAU!
KIES VOOR VOEDEN IN PLAATS VAN
VULLEN MET HET HARDCOVER
KOOKBOEK ZOET!

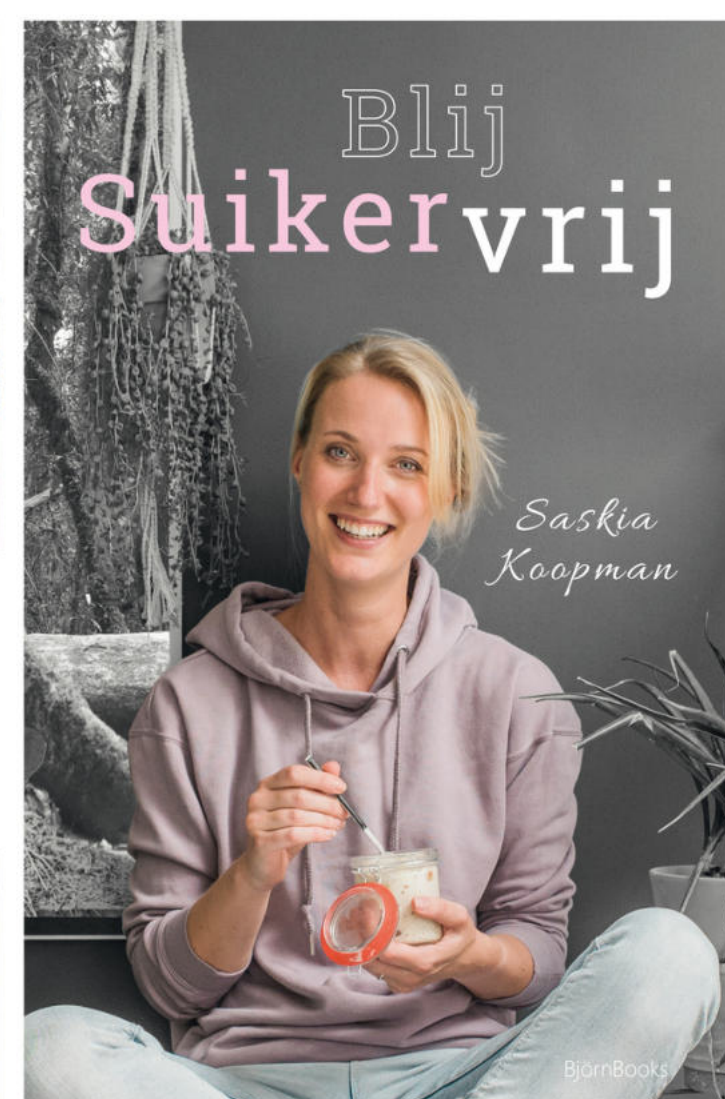
VOOR DE LEKKERSTE TAARTEN,
MAAR OOK REEPJES, KOEKJES EN
TOETJES, GEZOET ZONDER
GERAFFINEERDE SUIKERS!

BESTELLEN KAN O.A. VIA
BJORNBOOKS.NL OF BOL.COM.



Zoet!

zonder geraffineerde
suikers en geheel
glutenvrij



Klik hier!

DISCLAIMER.

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

ALL RIGHTS RESERVED.

Dit e-book is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen met je gezondheid voordoen.

Alhoewel dit e-book met alle zorgvuldigheid is samengesteld stelt de maker zich niet aansprakelijk voor eventuele schade die ontstaat doordat u de aanbevelingen in dit boek opvolgt, of doordat u verzuimt deskundig medisch advies in te roepen of op te volgen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, film of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de maker.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>