SUPER FOODIES

You are so much more

4-Weken menuplan

Recepten 4-weken Menuplan

ONTBIJT

Almond Apple Chia Yoghurt Bowl

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 360 g kokosyoghurt
- 2 tl (24 g) amandelboter
- 2 el (30 g) chiazaad
- 1 medjooldadel (of 2 kleinere dadels), fijngehakt
- ½ tl kaneel
- 1 middelgrote appel (ongeveer 180 g), klokhuis verwijderd en in stukjes gesneden

TOPPING

- 20 amandelen (kleine handvol), grof gehakt
- 2 tl (24 g) amandelboter
- snufje kaneel

BEREIDING

1. Meng in een kom de kokosyoghurt met amandelboter, chiazaad, dadels en kaneel. Zet ongeveer 15 minuten opzij. Kan ook 's avonds worden bereid en 's nachts in de koelkast worden bewaard.
2. Meng de gesneden appel door de yoghurt en laat wat stukjes appel over voor de garnering.
3. Doe de yoghurt in twee kleinere kommen en garneer met de overige appelstukjes, gehakte amandelen, amandelboter en een snufje kaneel.

LUNCH

Veggie frittata

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 3 eieren
- scheutje rijstmelk
- 1 tl Dijonmosterd
- handje kastanjechampignons (50 g) in plakjes
- 1 kleine witte ui, gesnipperd
- 5 el dop-/tuinerwten
- kruiden naar keuze en/ of wat geraspte geitenkaas

BEREIDING

1. Klop de eieren op, meng alle andere ingrediënten erdoorheen en bak in een koekenpan met roomboter of kokosolie.
2. Maak af met zeezout en peper. Lekker met een extra handje sla naar keuze.

DINER

Teriyaki broccoli

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 100g kipfiletblokjes
- 1 fijngesneden knoflookteentje
- 5cm prei in ringetjes
- 1 tl versgeraspte gember
- 2 wortels in plakjes
- 1 kleine broccoli in roosjes
- tamari
- 1 handje rauwe cashewnoten (30g)

BEREIDING

1. Bak de kipfiletblokjes met de knoflook in kokosolie, voeg daar de prei en gember aan toe en daarna ook de wortels.
2. Stoom ondertussen de broccoliroosjes in 6 minuten gaar.
3. Voeg de gestoomde roosjes toe aan de kip en maak af met een flinke scheut tamari. Maak af met de cashewnoten en wat verse kruidenblaadjes naar keuze.

ONTBIJT

Chocolate custard

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 2 el chiazaden
- scheutje kokos(rijst)melk
- 1 avocado
- 2 verse dadels in stukjes
- 2-3 el rauwe cacaopoeder

TOPPING NAAR KEUZE

- kokosvlokken, verse frambozen, gehakte noten, pompoenpitten, havervlokken, etc.

BEREIDING

1. Week de chiazaden in de kokos(rijst)melk en laat een minuut of 10 staan.
2. Blend de avocado met een scheutje kokos(rijst)melk, de dadels en de cacaopoeder met een staafmixer of keukenmachine. Roer vervolgens de geweekte chiazaden door het avocadomengsel.

LUNCH

Zucchini spaghetti with mackerel

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- ½ courgette
- 1 stuk gerookte makreel
- zongedroogde tomaatjes
- 2 el groene pesto (op basis van olijfolie)
- tuinkers
- pistachenootjes

BEREIDING

1. Plaats een stuk courgette tussen de spiroli/spiraalsnijder/juliennesnijder (let op, hij is heel scherp) en begin zachtjes rondjes te draaien. Zet er aan het uiteinde een bak onder en vang daar de spaghetti in op.
2. Haal het vel van de makreel af en maak er kleine stukjes van; zoek even goed of er nog graatjes in zitten. Knip de tomaatjes in kleine stukjes. Schep de pesto door de spaghetti en maak af met de makreel, wat tuinkers, pistachenoten en tomaatjes.

DINER

Fried cauliflower rice

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 300 g bloemkoolroosjes (een halve middelgrote bloemkool) of bloemkoolrijst
- 2 el kokosolie
- 150 g kalkoenfilet in stukjes
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 middelgrote wortel, in blokjes gesneden
- 150 g sperziebonen, in stukjes van 2-3 cm gesneden
- stukje gember van 2-3 cm, geschild en fijngesneden
- 1 el coconut aminos
- Keltisch zout (naar smaak)
- versgemalen zwarte peper naar smaak

TER GARNERING

- 4 grofgehakte paranoten
- gesneden lente-ui
- halve avocado

BEREIDING

1. Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en mix tot ze op rijst lijken. Als je keukenmachine niet groot genoeg is, moet je dit misschien in twee keer doen. Je kunt de bloemkool eventueel ook raspen met een kaasrasp.
2. Doe de kokosolie en kalkoenfiletstukjes in een grote koekenpan en bak ongeveer 5 minuten, onder regelmatig roeren.
3. Doe de ui, knoflook, wortelen en bonen in een grote pan. Bak ongeveer 5 minuten op hoog vuur en roer regelmatig.
4. Voeg de bloemkoolrijst, de fijngesneden gember en coconut aminos toe aan de pan. Bak gedurende 6-8 minuten en blijf regelmatig roeren, tot de bloemkool zacht wordt maar ‘al dente’ blijft.
5. Proef en breng indien nodig op smaak met peper en zout.
6. Schep in kommen, garneer met paranoten en de gesneden lente-ui. Serveer met ¼ avocado per kom, in dunne plakjes gesneden. Warm serveren.

ONTBIJT

Raspberry jam parfait

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 200 g bevroren frambozen
- 2 dadels, gehakt
- 1 el citroensap
- 1 el chiazaad
- 350 g kokosyoghurt
- ¼ tl gemalen vanille
- 1 el cashewnoten
- 1 el walnoten
- 1 el amandelen

BEREIDING

1. Doe de bevroren frambozen, gehakte dadels en citroensap in een kleine steelpan. Kook op middelhoog vuur tot het fruit zacht wordt en de sappen vrijkomen.
2. Pureer de frambozen met een vork.
3. Voeg chiazaad toe en kook gedurende een minuut, onder voortdurend roeren. Haal van het vuur en laat afkoelen.
4. Meng de kokosyoghurt met gemalen vanille.
5. Hak alle noten grof.
6. Bereid de parfaits door laagjes yoghurt, frambozenjam en noten te maken, en herhaal dit. Serveer en geniet.

LUNCH

Orange soup & seed crackers

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 gesnipperde witte ui
- 1 teentje fijngesneden knoflook
- snufje kurkuma
- stukje gember, fijngesneden
- peper en zout
- 3 wortels, in plakjes gesneden
- 150 g pompoenblokjes
- ½ gistvrij bouillonblokje
- 1 el koriander
- handje taugé
- 1 el hennepzaden

BEREIDING

1. Verhit wat kokosolie in een grote koekenpan en fruit de ui met de knoflook, kurkuma, gember en wat peper en zeezout. Voeg na een minuut 50 ml heet water toe. Doe na 2 minuten de wortels en pompoen erbij en roer alles goed door. Voeg nog 250 ml heet water toe, breng de soep aan de kook, sluit de pan en laat de soep ongeveer 15 minuutjes op laag vuur staan.
2. Blender alles met het bouillonblokje tot een romig geheel en strooi de koriander, taugé en hennepzaden over de soep. Serveer met drie zadencrackers (zie het recept op de volgende pagina) of verkruimel deze in de soep.

ORANJE GROENTEN HEBBEN HUN KLEUR DOOR DE STOF BETÀCAROTEEN. BEHALVE DAT BETÀCAROTEEN EEN ANTIOXIDATIEVE WERKING HEEFT, IS HET OOK EEN PRO-VITAMINE: HET WORDT IN JE LICHAAM OMGEZET IN VITAMINE A (ER ZIJN 12 DELEN BETÀCAROTEEN NODIG VOOR ÉÉN DEEL VITAMINE A). VITAMINE A IS BELANGRIJK VOOR EEN GOEDE OOGFUNCTIE. WORTELTJES ZIJN DUS WEL DEGELIJK GOED VOOR DE OGEN!

Easy seed crackers

INGREDIËNTEN | ONGEVEER 30 CRACKERS, 10 PORTIES

- 75 g zonnebloempitten
- 75 g lijnzaad
- 40 g chiazaad
- 40 g sesamzaadjes
- 50 g amandelmeel
- 1 tl zeezout

OPTIONEEL

- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 240 ml heet water

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 160C.
2. Doe alle droge ingrediënten in een kom en meng goed door.
3. Giet 240 ml heet water in de kom, meng goed en zet 3 minuten opzij tot de vloeistof is opgenomen.
4. Spreid het mengsel uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Gebruik de achterkant van een eetlepel of licht vochtige handen om een gelijkmatige laag van ongeveer 0,3 cm dik te maken.
5. Snijd de crackers met een lang, scherp mes in gewenste vormen, bijvoorbeeld vierkanten. Doe dit door het mes in het crackermengsel te drukken in plaats van het te laten glijden. Je kunt deze stap ook overslaan. Dan kun je de crackers wanneer ze klaar zijn in ongelijke, rustieke vormen breken.
6. Bak ongeveer 50 minuten tot ze helemaal droog en knapperig zijn.
7. Koel af op een koelrek tot kamertemperatuur. Bewaar in een luchtdichte verpakking, maximaal een week.

DINER

Arugula Stew with chicken

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 4 middelgrote zoete aardappels, in blokjes gesneden
- 200 g kipfilet in stukjes
- 1 gesnipperde rode ui
- 1 geperste knoflookteen
- 2 handen gesneden champignons (100g)
- 3 tomaten, in blokjes gesneden
- ½ courgette, in blokjes gesneden
- 2 el pesto
- 2 grote handen rucola

BEREIDING

1. Stoom de aardappelblokjes gaar. Bak de kip in wat roomboter of kokosolie.
2. Fruit de ui en knoflook in kokosolie en voeg daarna de champignons, tomaten en courgette toe.
3. Stamp de aardappel fijn met de pesto en roer hier het groentemengsel doorheen. Breng op smaak met zeezout en peper en meng de rucola erdoor.

ONTBIJT

Whipped pancake

INGREDIËNTEN | 1 KOEK

- 3 eieren (eiwit en eigeel gescheiden)
- ½ tl vanille
- 1 limoen (1 tl rasp van de schil)
- ghee/roomboter
- handje blauwe bessen
- handje verse munt

BEREIDING

1. Klop de eiwitten stijf en voeg daar de vanille, een paar drupjes limoensap, limoenrasp en het eigeel aan toe. Mix met een lepel of spatel voorzichtig en langzaam met lange, cirkelvormige bewegingen tot alles volledig is opgenomen.
2. Verhit in een koekenpan wat ghee of roomboter en zet de pan op laag vuur.
3. Schep het eimengsel in de pan en verdeel het gelijkmatig over de bodem. Doe een deksel op de pan en laat het 6-7 minuten staan. Draai het daarna met een grote spatel om en bak het nog 1 minuutje.
4. Versier het gerecht met de bessen en munt.

LUNCH

Easy beetroot salad

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 2 gekookte bietjes
- zakje veldsla of rucola (75 g)
- ½ groene appel in stukjes
- grote hand walnoten (40 g)
- stukje (60 g) geitenkaas, in blokjes
- 2 el pompoenpitten (20 g)
- ½ avocado in blokjes

BEREIDING

1. Snij de bieten in schijfjes en leg ze op een bord. Leg daarop de sla. Verdeel de appel, walnoten, geitenkaas, pompoenpitten en avocado erover.
2. Maak af met wat walnootolie of olijfolie en de pompoenpitten. Eet smakelijk!

DINER

Broccoli curry with mushrooms

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 140 g quinoa
- 1 stronk broccoli
- 1 bakje kastanjechampignons
- 1 flinke el currypasta
- 200 ml kokosmelk
- 2 handjes cashewnoten, ongebrand en ongezouten
- verse koriander
- kokosolie, om in te bakken

BEREIDING

1. Bereid de quinoa volgens de verpakking.
2. Kook of stoom de broccoli en kastanje-champignons in 5 à 10 min (beet)gaar.
3. Verhit wat olie in de pan, voeg de currypasta toe en roerbak even kort. Voeg de kokosmelk toe en breng aan de kook.
4. Schep de quinoa, broccoli en champignons door de saus.
5. Serveer met de cashewnoten en wat verse koriander.

ONTBIJT

Choco zucchini smoothie bowl

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 100 g geraspte courgette
- 200 ml rijstmelk
- 1 el cacaopoeder
- ½ banaan, geprakt
- 35 g havermout
- 1 tl kokosolie
- klein handje cashewnoten

TOPPING

- bijvoorbeeld geraspte kokos, hazelnoten, cacaonibs, pompoen- of zonnebloempitjes

BEREIDING

1. Verwarm alle ingrediënten (behalve de topping) in een (steel)pannetje.
2. Schenk in een kom en serveer met een topping van bijvoorbeeld geraspte kokos, hazelnoten en cacaonibs.

LUNCH

Indian 'Soto Ajam'

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 prei
- 2 winterpenen
- 125 g sperziebonen
- 150 g kip
- 1 liter water + 2 bouillonblokjes (gist- en suikervrij)
- 2 eieren, gekookt
- 2 bos- of lenteuitjes
- 125 g taugé
- kokosolie, om in te bakken

BEREIDING

1. Snij de prei in ringen en de wortels in plakjes. Verwijder de uiteinden van de boontjes en snij die doormidden.
2. Snij de kip in blokjes en fruit die aan in wat olie. Als de kip aan de buitenkant wit (gaar) is, voeg je het water en de bouillon toe.
3. Voeg de prei, sperziebonen en wortel toe en breng aan de kook. Kook de groenten in ongeveer 10 minuten gaar en kook ondertussen de eitjes.
4. Serveer de soep met de taugé en de gekookte eitjes.

DINER

Baked wild salmon & brussel sprouts with parsnip puree

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 klein teentje knoflook, fijngehakt
- 2 wildezalmfilets, zonder vel (elk ongeveer 120 g)
- 200 g spruitjes, gehalveerd
- 2 middelgrote/grote pastinaakwortels (ongeveer 300 g in totaal), geschild en grof gehakt
- 2-3 el kokosmelk
- zeezout en zwarte peper, naar smaak
- 2 tl versgehakte peterselie, voor garnering

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200C.
2. Klop in een kleine kom olijfolie met citroensap en gehakte knoflook.
3. Leg de zalmfilets aan de ene kant van een met bakpapier beklede bakplaat en de gehalveerde spruitjes aan de andere kant. Bestrijk de zalm en spruitjes met het mengsel van citroenolie. Leg eventueel een schijfje citroen op elke zalmfilet. Bak 20-22 minuten, afhankelijk van de dikte van de vis.
4. Kook in een pan de pastinaken in een ruime hoeveelheid water tot ze gaar zijn. Giet af en pureer met 2-3 eetlepels kokosmelk en eventueel een beetje zeezout en zwarte peper naar smaak.
5. Serveer de gebakken zalm op een bedje van pastinaakpuree, bestrooid met versgehakte peterselie en de gebakken spruitjes ernaast.

ONTBIJT

Coconut almond berry crisp

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 250 g bevroren bessen (gemengde bosbessen en frambozen)
- 1 el citroensap
- ½ tl kaneel
- 50 g amandelmeel
- 30 g geraspt kokos
- 15 g kokosvlokken
- 2 dadels, fijngehakt
- 2 el kokosolie, gesmolten

TOPPING

- 4 el kokosyoghurt of kokoscrème
- verse muntblaadjes

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175C.
2. Doe de bevroren bessen in een ovenvaste schaal. Voeg citroensap en kaneel toe en meng.
3. Doe de amandelmeel, geraspte kokosnoot, kokosvlokken, gehakte dadels en gesmolten kokosolie in een kom. Meng goed door.
4. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bessenlaag.
5. Bak gedurende 18-20 minuten, houd de laatste 5 minuten de bovenste laag in de gaten, want deze kan gemakkelijk aanbranden.
6. Serveer warm met kokosyoghurt of kokoscrème, gedecoreerd met verse muntblaadjes.

LUNCH

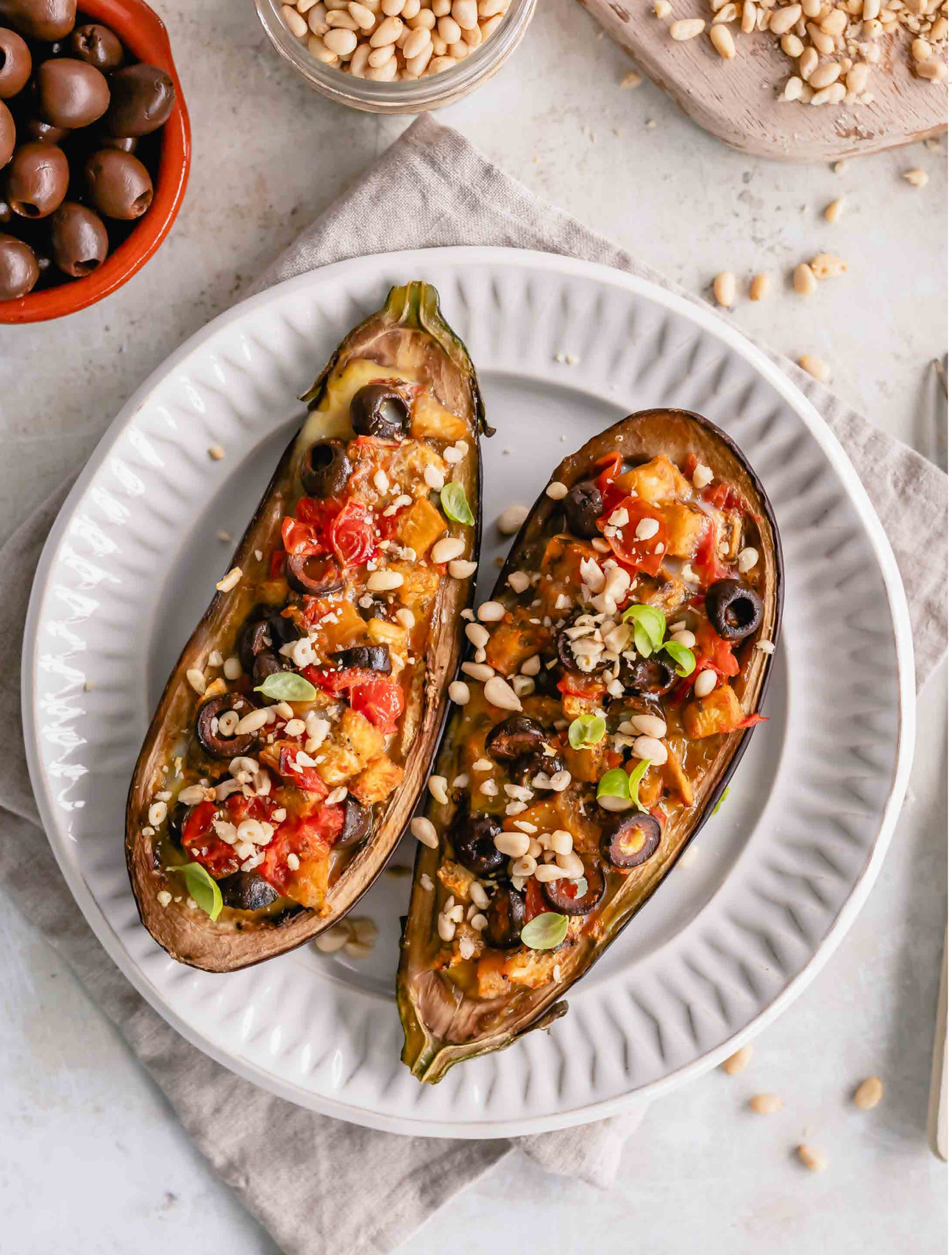
Scrambled egg bowl

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 3 eieren
- handvol spinazie
- 1 el kokosroom (of rijstmelk)
- 125 g tomaatjes
- verse kruiden
- zeezout
- peper

BEREIDING

1. Kluts de eieren met de room los in een kommetje.
2. Verwarm wat olie in de pan en roerbak de spinazie even kort, zodat deze slinkt. Voeg de tomaten toe en roer goed. Voeg de eieren toe en blijf op niet al te hoog vuur roeren totdat ze gestold zijn.
3. Breng het geheel op smaak met verse kruiden, wat Keltisch zeezout en peper.



DINER

Stuffed eggplant

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 grote aubergine, in de lengte gehalveerd
- kokosolie
- 1 teentje fijngesneden knoflook
- 1 grote trostomaat, in kleine stukjes gesneden
- handvol verse basilicumblaadjes
- 1 ei
- 3 gehalveerde zwarte olijven
- 1 el edelgist (of fijngehakte pijnboompitten)

BEREIDING

1. Week de auberginehelften 5 minuten in kokend water en haal daarna het vruchtvlees eruit. Snij dit in stukjes en bewaar het. Laat wel een dikke buitenrand over, zodat de vorm intact blijft.
2. Verwarm de oven voor op 180 graden. Verhit wat kokosolie in een koekenpan en fruit hierin de knoflook op laag vuur. Voeg daarna het vruchtvlees van de aubergine en de tomatenstukjes toe en laat alles 5 minuten sudderen.
3. Haal de pan van het vuur en voeg de basilicum en een snufje zout naar behoefte toe. Meng in een kommetje het ei en de olijven.
4. Vul de auberginehelften met de saus en overgiet ze met het eimengsel.
5. Bak ze 20 minuutjes in de oven in een ovenschaal die ingesmeerd is met kokosolie, totdat het ei gestold is. Strooi er daarna nog wat edelgist (of fijngehakte pijnboompitjes) over en geniet!

ONTBIJT

Coconut pancakes

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

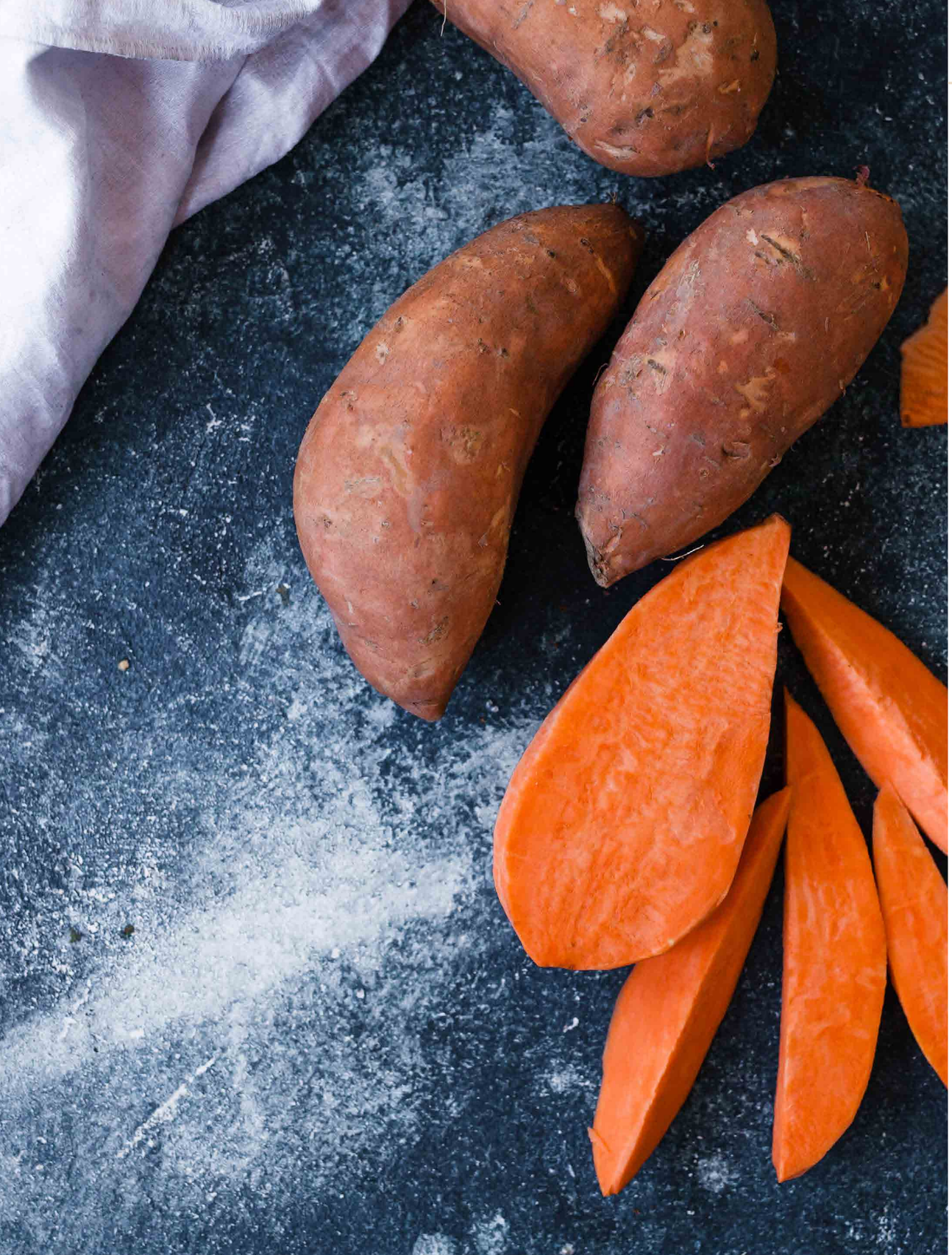
- 3 eieren
- 5 el kokosrasp
- 3 el kokosmelk
- 1 el kokosmeel
- ½ tl vanillepoeder

TOPPING

- hand blauwe bessen (diepvries, wel even vooraf ontdooien)
- optioneel een schepje kokosyoghurt

BEREIDING

1. Breek de eieren in een kom. Voeg de kokosrasp, kokosmelk, kokosmeel en de vanillepoeder eraan toe. Mix met een vork of garde.
2. Smelt wat kokosolie in een koekenpan en schenk daarin het beslag in rondjes van zo'n 10cm (niet groter, dan vallen ze uit elkaar). Bak goudbruin aan beide kanten.
3. Serveer met de blauwe bessen. Je kunt er eventueel wat kokosyoghurt bij eten!



LUNCH

Traybake chicken & sweet potato

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 200 g kipfilet
- 1 middelgrote zoete aardappel (ongeveer 400 g)
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- doosje cherrytomaatjes
- paar el pesto
- 1 rode ui
- olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaal in.
2. Snij de paprika, zoete aardappel en kipfilet in stukken en de ui in ringen.
3. Verdeel de kip en groenten over de ovenschaal. Besprenkel met olijfolie en een paar eetlepels pesto en hussel alles even goed door elkaar. Bak de kip en groenten in ongeveer 25 minuten gaar.

DINER

Mini cauliflower pizzas

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 400 g bloemkoolroosjes (of in de winkel gekochte bloemkoolrijst)
- 1 el olijfolie
- 50 g amandelmeel
- 20 g chiazaad
- 3 eieren
- zeezout en zwarte peper, naar smaak

OPTIONEEL

- 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- 8 el tomatenpassata
- 2 handenvol rucola
- de helft van een kleine courgette, in dunne plakjes gesneden
- 1 avocado, ontpit, geschild en in plakjes
- 12 zwarte olijven, in plakjes
- 2 tl hennepzaad

BEREIDING

1. Doe de bloemkoolroosjes in een keukenmachine en pulseer ze tot rijstconsistentie.
2. Doe de bloemkoolrijst in een koekenpan, samen met een eetlepel olijfolie en een snufje zeezout. Dek af met een deksel en laat 10 minuten op middelhoog vuur koken, waarbij je af en toe roert. Haal het deksel eraf en kook nog 2-3 minuten, of tot al het vocht is verdampt. Haal van het vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.
3. Verwarm de oven voor op 200 graden.
4. Doe de gekookte en afgekoelde bloemkool, amandelmeel, chiazaden en eieren in een grote kom. Meng goed door elkaar. Breng op smaak met zwarte peper en voeg eventueel gedroogde Italiaanse kruiden toe.
5. Bekleed een bakplaat met een vel bakpapier. Maak vier minipizzavormen, gebruik ongeveer 3 eetlepels bloemkoolmix per pizza en druk het oppervlak plat met de achterkant van de lepel. Het is niet erg als ze er nat uitzien, want ze drogen en harden uit in de oven.
6. Bak gedurende 20 minuten, draai dan om en bak nog eens 10 minuten. Verdeel 2 eetlepels tomatenpassata over elke minipizza, zet terug in de oven en gril 1 minuut.
7. Gril ondertussen de courgetteplakjes naar wens (ongeveer 2 minuten per kant) in een grill- of koekenpan.
8. Beleg de pizza's met rucola, gesneden avocado, gegrilde courgette, zwarte olijven en hennepzaad. Geniet er warm of koud van.

ONTBIJT

Choco coco breakfast bowl

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 middelgrote banaan, rijp (ongeveer 100 g zonder schil)
- 300 g gewone kokosyoghurt
- 4 tl rauwe cacaopoeder
- 2 el geraspte kokos
- snufje gemalen vanille

TOPPING

- 2 handjes bosbessen
- 2 tl cacaonibs
- 2 tl kokosvlokken

BEREIDING

1. Prak de banaan in een kom met een vork. Voeg kokosyoghurt, cacaopoeder, geraspte kokos en vanille toe. Meng goed door.
2. Verdeel over twee kleinere kommen, garneer met bosbessen, cacaonibs en kokosvlokken. Serveer en geniet.

LUNCH

Foe yong egg with mango salsa

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- grote hand taugé
- grote hand snijbiet (of andere bladgroente)
- 2 el kokosmeel
- 3 grote eieren
- scheutje tamari

VOOR DE MANGOSALSA

- de helft van een rijpe mango, geschild en in kleine blokjes gesneden
- handvol cherrytomaatjes, in stukjes gesneden
- handvol gesneden lente-ui

OPTIONEEL

- klein handje verse koriander
- sap van één limoen

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten voor de mangosalsa in een kleine kom en zet apart.
2. Roerbak de taugé en snijbiet in kokosolie. Meng in een kom het meel met de eieren en tamari en giet dit over de roerbak heen.
3. Bak het eimengsel aan beide kanten gaar en serveer met wat extra snijbiet en de mangosalsa.

DINER

Vegetable lasagna with chicken

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

VOOR DE SAUS

- 3 geperste knoflooktenen
- 1 grote witte ui, gesnipperd
- 200 g kipgehakt of in stukjes gesneden kipfilet
- grote hand gesneden kastanjechampignons
- 2 handen babyspinazie
- grote hand verse basilicum (of 2 el gedroogde)
- ½ el paprikapoeder
- 2 el Provençaalse kruiden
- 600 ml tomatenpassata

VOOR DE LASAGNE

- 3 dikke courgettes in plakken van ½ cm gesneden

TOPPING

- 6 gehalveerde cherrytomaatjes

BEREIDING

1. Warm de oven voor op 180 graden. Bak de knoflooktenen en ui even in roomboter en voeg het kipgehakt toe. Voeg de champignons, spinazie, basilicum, paprikapoeder en Provençaalse kruiden toe, en tot slot de tomatenpassata.
2. Gril de courgetteplakken om en om en start met het bouwen van de lagen. Bedek de bodem met courgette, voeg daarna wat saus toe, daarna weer courgette en ten slotte weer saus. Maak af met de tomaatjes en zet de schaal ca. 25 minuten in de oven.

ONTBIJT

Swirlie

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

DEEL 1

- ½ eetrijpe mango
- flinke snuf kurkuma
- 2 el kokosyoghurt
- 1 el kokosolie voor de romigheid

DEEL 2

- ½ eetrijpe banaan
- 1 hand bevroren blauwe bessen
- scheut plantaardige melk

TOPPINGS

- verse munt, blauwe bessen, moerbeien, hennepzaad en rauwe noten

BEREIDING

1. Maak beide delen van de smoothie klaar door ze apart van elkaar in je keukenmachine tot een romig geheel te mixen. Schep over in twee schenkkannetjes.
2. Neem een kom en schenk vanaf beide kanten tegelijk de smoothie in. Neem de achterkant van een lepeltje en maak swirlbewegingen vanuit het midden. Maak af met de toppings.

LUNCH

Tuna wraps

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 4 kleine rijstbladeren of 4 grote slabladeren
- 1 blikje tonijn op waterbasis
- reepjes appel
- reepjes courgette
- reepjes gele paprika
- broccolikiemen
- klein handje verse koriander
- (optioneel) edelgistvlokken of pijnboompitten

TOMATENSAUS

- 7 semi zongedroogde tomaten
- 7 cherrytomaatjes
- 1 el olijfolie
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl komijnzaad
- metpunt chilipoeder
- scheutje water

BEREIDING

1. Maak de saus in een kleine blender of keukenmachine.
2. Neem een paar grote slabladeren (of week de rijstvellen) en verdeel de tonijn hierover. Verdeel de saus, appel- en groentereepjes, kiemen en koriander erover.
3. Maak af met wat edelgistvlokken of pijnboompitten.

DINER

Pumpkin masala with lentils

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 gesnipperde ui
- 1 el tikka masalakruiden
- 140 g pompoenblokjes
- 160 g gezeefde tomaten
- 5 el bruine linzen uit een glazen pot (goed nagespoeld)
- handje verse muntblaadjes
- 1 el kokosmelk of kokosyoghurt
- 2 gekookte eieren, in partjes gesneden

BEREIDING

1. Fruit de ui in wat kokosolie in een koekenpan en voeg daarna de tikka masala toe. Doe daarna de pompoen erbij en tenslotte de tomaten, samen met een flinke scheut water.
2. Laat de pan met een deksel erop op laag vuur 7 minuutjes pruttelen. Roer daarna de linzen erdoor.
3. Vul een kom met de pompoen masala en maak af met wat kokosroom en verse munt.
4. Serveer met de partjes gekookte ei.

ONTBIJT

Sweet potato pancakes

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 grote (ongeveer 200 g) zoete aardappel
- 2 grote eieren
- 1 el kokosmeel
- 3 el kokosmelk
- ½ tl kaneel
- 4 el kokosyoghurt
- 2 handenvol verse frambozen
- 2 tl hennepzaad

BEREIDING

1. Schil de zoete aardappel en snijd deze in blokjes. Kook of stoom de zoete aardappelblokjes tot ze zacht zijn. Giet af en zet opzij om af te koelen.
2. Pureer de gekookte zoete aardappel tot aardappelpuree met een vork, of gebruik een staafmixer.
3. Meng in een kom de zoete aardappelpuree met eieren, kokosmeel, kokosmelk en kaneel. Het beslag zal dikker zijn dan een gewoon pannenkoekenbeslag.
4. Vet een antiaanbakpan in met een beetje kokosolie. Gebruik 2 eetlepels beslag per pannenkoek en gebruik de achterkant van de lepel om platte cirkels te maken en deze vorm te geven.
5. Bak op middelhoog vuur gedurende 4-5 minuten aan één kant, draai voorzichtig om met een spatel (je kunt daarbij ook een vork gebruiken) en bak 2 minuten aan de andere kant.
6. Serveer met kokosyoghurt, frambozen en hennepzaadjes.

LUNCH

Paprika Tomato soup

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 el kokosolie
- 2 gesnipperde sjalotjes
- 1 teentje geperste knoflook
- 2 roma tomaten, in partjes gesneden
- 2 paprika's (in stukjes gesneden)
- 200 ml gekookt water
- 1 gistvrij bouillonblokje
- 8 zongedroogde tomaatjes
- 1 el pompoen- en zonnebloempitten

BEREIDING

1. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan, voeg hier de sjalotjes en knoflook aan toe en roer goed. Doe de roma tomaten en paprika's erbij en roer alles 4 minuten goed om.
2. Voeg het gekookte water met de bouillon en de zongedroogde tomaatjes toe.
3. Pureer met een staafmixer tot een gladde soep.
4. Garneer met pompoen- en zonnebloempitten.

DINER

Red cabbage bowl

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- ½ zak biologische (gekookte) rodekool
- ½ zoete aardappel, in blokjes gesneden
- 2 gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden
- 2 tl koekkruiden
- 1 tl honing
- ½ tl versgeraspte gember
- snufje kardemom
- 100 g kalkoenstukjes, gebakken in kokosolie
- handje walnoten, gehakt (40g)

BEREIDING

1. Stoom de aardappelblokjes in 5 minuten gaar. Vul een steelpannetje met de overige ingrediënten en roer alles goed door elkaar. Voeg daarna de gare aardappelblokjes toe aan de steelpan en meng voorzichtig.
2. Serveer warm in een kom. Geniet!

ONTBIJT

Coconut mango chia pudding

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 300 g kokosyoghurt
- 120 ml (8 el) kokosmelk
- 4 el chiazaad
- 2 el geraspte kokos
- 1 rijpe mango, geschild en in stukjes gesneden
- 2 tl kokosvlokken, voor garnering

BEREIDING

1. Meng in een kom de kokosyoghurt met kokosmelk, chiazaad, geraspte kokos en de helft van de mangostukjes. Zet minimaal 15 minuten opzij om te laten weken. Kan ook de avond van tevoren worden bereid en ‘s nachts in de koelkast worden bewaard.
2. Verdeel over twee kopjes of kommen, garneer met de resterende mangostukjes en kokosvlokken.

LUNCH

Veggie pasta pesto

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 kleine courgette
- 1 wortel
- grote hand spinazie
- 2 tomaten, in blokjes gesneden
- 1 el rozijnen

OPTIONEEL

- 1 el edelgistvlokken

VOOR DE PESTO

- ½ basilicumplant
- sap van ½ citroen
- 3 el pijnboompitten
- 3 el cashewnoten
- 1 geperste knoflookteen
- olijfolie
- zeezout

BEREIDING

1. Bereid eerst de pesto door de ingrediënten te mixen in je keukenmachine.
2. Maak daarna met een spiraalsnijder pastaslierten van de wortel en courgette. Meng vervolgens met de overige ingrediënten, een eetlepel pesto en bestrooi eventueel met edelgistvlokken.

DINER

Mushroom stew with Reishi

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 el kokos- of olijfolie
- 1 ui, in blokjes
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 wortels, gesneden
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl gedroogde oregano
- 2 laurierblaadjes
- 500 g gemengde paddenstoelen (bijv. kastanjechampignons, shiitake of oesterzwammen), schoongemaakt en gesneden
- 120 ml natriumvrije groentebouillon
- 1 el tomatenpuree
- 1 el tamari (optioneel)
- 1 el tapiocameel
- 1 tl reishipoeder
- zwarte peper en zeezout, naar smaak

BEREIDING

1. Doe de olie, ui, knoflook, wortels, tijm, oregano en laurierblaadjes in een grote pan. Roerbak 5 minuten, tot de uien doorschijnend en de kruiden geurig worden.
2. Voeg de paddenstoelen toe en meng goed.
3. Voeg de groentebouillon, tomatenpuree en tamari toe. Meng goed, leg daarna een deksel op de pan en laat 25 tot 30 minuten sudderen.

OPTIONELE STAP

4. Als je de stoofpot dikker wilt maken en de saus romiger, doe dan 5 eetlepels van de saus in een kleine kom, meng die met een eetlepel tapiocameel en doe het mengsel terug in de pan. Meng het erdoor en laat nog 5 minuten sudderen.
5. Als de stoofpot klaar is, haal de pan dan van het vuur, meng het reishipoeder erdoor en kruid met zwarte peper en zout naar smaak.
6. Serveer de stoofpot afzonderlijk of met een snee zuurdesembrood of wat zoeteaardappelpuree.

ONTBIJT

Creamy greens smoothie bowl

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- helft van een kleine courgette, in stukjes gesneden en bevroren
- 1 peer, geschild en in stukjes gesneden
- 1 el cashewboter
- 1 el kokosroom
- 1 medjouldadel
- 1 tl Green Juicepoeder
- handvol babyspinazie
- half kopje plantaardige melk

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix ze op een hoog toerental glad.
2. Schenk het mengsel in een kommetje en serveer met je favoriete toppings, zoals bosbessen, granaatappelpitten, kokosschilfers, cacaonibs en gepofte quinoa.

LUNCH

Pumpkin mushroom soup

INGREDIËNTEN | 2-3 PERSONEN

- 1 gesnipperde witte ui
- 1 grote winterpeen in plakjes
- 250 g gesneden champignonmix
- 3 stengels bleekselderij
- 200 g pompoenblokjes
- 150 g tomatenpassata
- 1 gistvrij bouillonblokje
- 1 el citroensap
- 1 bosje gesneden platte peterselie
- 2 el pompoenpitten

BEREIDING

1. Verhit wat kokosolie in een grote koekenpan en doe hier de ui en wortelplakjes in tot ze wat zachter worden. Vervolgens kun je de champignons en bleekselderij toevoegen.
2. Pak een grote soeppan en doe hier 500 ml kokend water in. Voeg daarna de overige ingrediënten toe en laat op laag vuur 15 minuten pruttelen. Roer af en toe goed door.
3. Eet met twee gebakken eitjes en ½ geprakte avocado op twee rijstwafels.

DINER

Oriental healthy fish plate

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 gesnipperde rode ui
- 2 geperste knoflookteentjes
- 100 g schelvisfilet, in stukjes gesneden
- scheut coconut aminos
- ½ gele paprika, in stukjes gesneden
- 1 kleine rode peper, fijngesneden
- ½ paksoi, in stukjes gesneden
- 100 g peultjes
- grote hand cashewnoten

BEREIDING

1. Fruit de ui en knoflook in kokosolie, voeg de vis met de coconut aminos toe en roerbak. Doe vervolgens de groenten erbij.
2. Maak af met peper, zeezout en wat cashewnoten.

ONTBIJT

Mug cake with almond butter

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 rijpe banaan
- 4 el kokosmelk
- 1 ei
- 1 el gehakte walnoten
- ½ tl kaneel
- 3 el amandelmeel
- 1 tl amandelboter

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenbestendige kom of mok in.
2. Prak de banaan met een vork. Voeg de kokosmelk en het ei toe en meng goed.
3. Voeg de walnoten, kaneel en amandelmeel toe en meng goed. Doe iets meer dan de helft van het mengsel in een ovenvaste kom, voeg een theelepel amandelboter toe en bedek met het resterende mengsel.
4. Bak de cake in ongeveer 25 minuten gaar.
5. Laat de cake even 5 minuten afkoelen voor gebruik. Eet er een gekookt eitje of wat kokosyoghurt bij.

LUNCH

One-pot stew with sweet potato & spinach

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- kokos- of olijfolie, om in te bakken
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 middelgrote zoete aardappel (400 gr)
- 1 courgette
- 1 el kruidenmix, bijvoorbeeld 'ras el hanout'
- 400 g tomatenblokjes
- scheutje water
- flinke hand spinazie
- 2 eieren
- verse koriander

BEREIDING

1. Snipper de ui en knoflook en fruit ze aan in wat olie. Snij de zoete aardappel en courgette in blokjes. Voeg samen met de kruiden toe aan de ui en knoflook en bak een paar minuten mee. Roer regelmatig.
2. Voeg de tomatenblokjes, een klein scheutje water en eventueel wat Keltisch zeezout toe en breng het geheel aan de kook. Doe de deksel op de pan en laat 10 minuten op laag vuur stoven.
3. Roer de spinazie door de stoof. Maak met een lepel twee holtes in de pan en breek in elke holte een ei. Doe de deksel op de pan en laat 10-12 min. op heel laag vuur stoven tot de eieren net gaar zijn. Serveer met wat verse koriander.

Dag 13

DINER

Roasted beet & chicory

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 stronkje witlof
- 200 g gekookte bieten, in partjes gesneden
- 1 rijpe peer, in 6 parten in de lengte gesneden (klokhuis eruit)
- 1 kleine rode ui, in partjes gesneden
- olijfolie
- 30 g walnoten
- honing
- peper en zeezout (naar smaak)
- 30 g pompoenpitten

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Verwijder de onderkant van de witlof en snij hem in de lengte in kwarten.
2. Leg de witlofpartjes, biet, peer en ui in een ovenschaal en doe er een scheutje olijfolie over. Bestrooi alles met de walnoten, honing, peper en zeezout. Zet +/- 25 min in de oven.
3. Schep halverwege om en strooi de laatste 5 minuten de pompoenpitten er nog over.

ONTBIJT

Veggie Bread

INGREDIËNTEN | 8 PLAKKEN

- 1 stronk broccoli (of 1 schaal broccolirijst à 400 gr)
- 125 g amandelmeel
- 5 eieren
- 2 el Green Juicepoeder
- 2 tl Provençaalse kruiden
- snuf Keltisch zeezout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en leg een vel bakpapier op de bakplaat.
2. Snijd de broccoli (incl. de steel) in stukjes. Doe in de keukenmachine en mix ze fijn tot je broccolirijst hebt.
3. Voeg het amandelmeel, de eieren, Green Juicepoeder, kruiden en zout toe. Meng goed.
4. Schep het beslag op de bakplaat met bakpapier en strijk het met een spatel tot een grote plak.
5. Bak het brood in ongeveer 25 min gaar, tot de bovenkant een mooi lichtbruin kleurtje heeft. Even laten afkoelen voordat je het brood in stukken snijdt en opeet.

LUNCH

Asian veggie bowl

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 voorgekookte biet
- ½ winterpeen
- 1 kleine (niet al te dikke) zoete aardappel - kort gestoomd zonder schil
- ½ middelgrote komkommer
- 4 bladen gesneden romaine sla
- ½ avocado in plakjes
- ½ gesneden lente-ui
- ½ el zwart sesamzaad
- ½ el hennepzaad

VOOR DE DRESSING

- 1 tl olijfolie
- 1 el kokosrasp
- scheutje ahornsiroop
- snuf zeezout

BEREIDING

1. Mix de ingrediënten voor de dressing goed door elkaar.
2. Haal de biet, wortel, zoete aardappel en komkommer door een spiraalsnijder. Meng met de romaine sla en maak af met de avocado, lente-ui, zaden en dressing.

DINER

Cashew cheese stuffed zucchini

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 70 g rauwe cashewnoten
- 2 middelgrote courgettes
- 1 el citroensap
- 2 el kokosyoghurt
- 4-5 el kokosmelk
- (optioneel) 1 el edelgistvlokken
- ½ tl knoflookpoeder
- ¼ tl zeezout
- handvol verse basilicum, fijngehakt
- 20 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 4 stengels bleekselderij, gehakt
- een halve appel, klokhuis verwijderd en in dunne plakjes gesneden
- 2 el walnoten, grof gehakt
- 2 el rozijnen
- 1 el avocado- of olijfolie
- 1 el citroensap
- zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Week de cashewnoten 15-30 minuten in heet water.
3. Snijd de courgettes in de lengte doormidden. Schep met een lepel het deel van het vruchtvlees met de zaden eruit. Je kunt het invriezen voor later en gebruiken in smoothies.
4. Bestrijk de courgettehelften aan beide kanten met wat olie, leg ze op een bakplaat en bak ze 15 minuten.
5. Giet de cashewnoten af en mix ze in een keukenmachine of blender met citroensap, kokosyoghurt, kokosmelk, edelgistvlokken, knoflookpoeder en zeezout. Als het mengsel te dik wordt, voeg dan een extra eetlepel kokosmelk toe. Meng de basilicum en versgemalen zwarte peper door de cashewkaas.
6. Vul de gebakken courgettehelften met cashewkaas, bedek ze met de cherrytomaatjes en druk ze lichtjes in de zachte kaaslaag. Zet de oventemperatuur op 180 graden en bak nog 12 minuten.
7. Meng in een kom de gehakte bleekselderij, gesneden appel, walnoten, rozijnen, olie, citroensap en zwarte peper.
8. Serveer de courgettebootjes met de salade.

ONTBIJT

Toasted sweet potato slices with yoghurt & toppings

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 2 middelgrote zoete aardappelen (elk ongeveer 150 g)
- 300 g kokosyoghurt
- 2 handenvol verse bessen naar keuze
- de helft van een avocado, geschild en in blokjes
- 2 tl cacaonibs
- 2 tl pompoenpitten
- 2 tl kokosvlokken

OPTIONEEL

- 1 dadel, gehakt

BEREIDING

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze met een scherp mes voorzichtig in de lengte in 5 plakken. Een plak moet ongeveer 0,5 cm dik zijn.
2. Leg de zoeteaardappelschijfjes in een tosti-ijzer, tussen een gevouwen vel bakpapier. Rooster ongeveer 8 minuten, of tot ze gaar zijn. Of bak de zoeteaardappelschijfjes gedurende 12 minuten in de oven op 200 graden. Halverwege omdraaien.
3. Serveer de geroosterde zoete aardappelen op een bord, elk gegarneerd met een volle eetlepel kokosyoghurt, en decoreer ze met bessen, avocado, cacaonibs, pompoenpitten en kokosvlokken. Bestrooi eventueel met stukjes dadel.

LUNCH

Avocado egg salad

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 2 rijpe avocado's
- 2 el kokosyoghurt
- 1 el citroensap
- 4 hardgekookte eieren, in stukjes gesneden
- 2 lente-uien, gesnipperd
- 6 halve gedroogde tomaten, uitgelekt en in stukjes gesneden
- ¼ tl zeezout
- versgemalen zwarte peper, naar smaak
- twee stronkjes witlof
- 2 tl hennepzaad

BEREIDING

1. Doe in een grote kom het vruchtvlees van twee avocado's, samen met de kokosyoghurt en citroensap. Prak met een vork grof. Er mogen wat stukjes avocado overblijven.
2. Voeg de gesneden eieren, lente-ui, gedroogde tomaten, zout en zwarte peper toe. Meng goed door.
3. Serveer met witlofblaadjes die gebruikt kunnen worden als tacoschelpen, gegarneerd met hennepzaadjes en (eventueel) wat fijngesneden bosui.

DINER

African Bobotie

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 ui, gesnipperd
- 200 g kipgehakt
- 250 g sperziebonen (getopt en gehalveerd)
- 4 gedroogde abrikozen, in stukjes gesneden
- 3 el fijne havermout
- 2 tomaten, in blokjes gesneden
- 1 appel, in stukjes gesneden
- 2 el currypasta

TOPPING

- 3 geklutste eieren
- amandelschaafsel
- zeezout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Fruit de ui in een grote koekenpan. Voeg het kipgehakt toe en bak op middelhoog vuur gaar.
2. Voeg daarna de overige ingrediënten (behalve de topping) toe en roerbak kort.
3. Doe vervolgens het mengsel in een kleine ovenschaal en druk stevig aan. Schenk het ei er gelijkmatig over en maak af met de amandelen en een snuf zeezout.
3. Zet ca. 15 minuten in de oven tot het ei is gestold.

ONTBIJT

Mango turmeric smoothie bowl with zanola

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 mango
- 250 ml kokosyoghurt
- 1 flinke tl kurkuma
- 1 tl kaneel
- 1 el honing
- 1 tl kokosolie

ZANOLA TOPPING

- 1 el zonnebloempitten
- 1 el chiazaad
- 1 el hennepzaad
- 1 el pompoenpitten
- 1 el kokosvlokken
- ¼ tl kaneel

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten (behalve die voor de topping) in de blender. Mix tot een gladde smoothie.
2. Meng alle ingrediënten voor de zanola en rooster ze in een droge, hete koekenpan tot ze geurig en knapperig zijn.
3. Schenk de smoothie in een kommetje (of glas) en serveer met de zanola.

LUNCH

Coleslaw with shrimps

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 100 g biologische garnalen
- 1 stengel bleekselderij, in stukjes gesneden
- stukje courgette, geraspt
- hand witte koolrasp
- hand kiemenmix
- hand wortelrasp
- groene appelreepjes
- 1 el sesamzaadjes (15g)

VOOR DE DRESSING

- 4 el noten of zadenolie naar keuze
- 1,5 el coconut aminos
- 1 el rijstazijn
- ½ el honing
- 1 tl fijngeraspte gember

BEREIDING

1. Mix de ingrediënten voor de dressing in een blender of keukenmachine glad.
2. Bak de garnalen in kokosolie gaar en voeg er op het laatste moment de dressing aan toe. Roer daarna nog 1 minuut goed door.
3. Doe de rest van de ingrediënten in een kom of glazen (weck)pot en schep de garnalen met de dressing eroverheen. Maak af met wat sesamzaadjes.

DINER

Hummus omelet

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 2 eieren
- scheutje rijstmelk
- 1 gele ui, in stukjes gesneden
- 125 g kastanjechampignons of shiitake, in plakjes gesneden
- 80 g witte kool, versnipperd
- ½ citroen
- 50 g verse hummus naar keuze
- 100 g gesneden palmkool (cavolo nero) of boerenkool

BEREIDING

1. Klop de eieren met de melk los en breng op smaak met peper en zeezout. Verhit wat kokosolie in een grote koekenpan en bak hierin het eimengsel tot een omelet.
2. Fruit in de tweede pan de ui en champignons met een beetje olijfolie al dente. Voeg de kool toe en bak nog 3 minuten.
3. Rasp de helft van de citroenschil en pers de helft van de vrucht uit. Voeg de palmkool, 1 el citroensap en de citroenrasp toe.
4. Bestrijk je omelet met hummus, schep hier het mengsel op en klap de omelet dubbel. Eet smakelijk!

ONTBIJT

Banana chia pancakes

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 grote, rijpe banaan
- 2 grote eieren
- 1 el chiazaad
- 1 el kokosmeel

TOPPING

- 2 kiwi's, in stukjes gesneden
- 2 el notenboter (bijvoorbeeld amandel of cashew)
- 2 tl cacaonibs

BEREIDING

1. Prak de banaan in een kom met een vork. Voeg eieren, chiazaad en kokosmeel toe. Meng goed door en laat 5 minuten rusten voordat je de pannenkoeken gaat bakken.
2. Bak tien tot twaalf kleine pannenkoeken (1 el beslag per pannenkoek) in een licht ingevette pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Halverwege omdraaien.
3. Serveer met kiwi, notenboter en cacaonibs.

LUNCH

Creamy asparagus soup

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 el olijfolie
- 1 sjalot, in stukjes gesneden
- 400 g groene asperges, in stukjes van 2-3 cm gesneden
- 1 kleine/middelgrote pastinaak (ongeveer 100 g), geschild en in stukjes gesneden
- 500 ml water
- ½ tl zeezout
- zwarte peper, naar smaak
- 100 ml kokosroom

TOPPING

- 2 el kokosroom
- 2 tl hennepzaad
- 2 el grof gehakte cashewnoten

BEREIDING

1. Fruit in een soeppan de stukjes gesneden sjalot met een eetlepel olijfolie gedurende 2-3 minuten, of tot ze glazig zijn.
2. Voeg de groene asperges en pastinaak toe, meng goed en bak 2 minuten.
3. Giet er 500 ml water bij, breng op smaak met zout en peper en laat 20 minuten sudderen met de deksel erop.
4. Haal de pan van het vuur, voeg kokosroom toe en mix met een staafmixer tot een gladde massa.
5. Serveer gegarneerd met kokosroom, hennepzaad en cashewnoten.

DINER

Sauerkraut stew

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 middelgrote zoete aardappel
- 100 g kipfilet, in stukjes gesneden
- 200 g kruidenzuurkool
- 2 el rozijnen
- 2 el pompoenpitten (20g)

BEREIDING

1. Stoom de zoete aardappel in 8 minuten gaar en prak hem op een bord met een vork fijn. Bak de kip met wat peper en zout gaar.
2. Doe de zuurkool in een steelpannetje met een flinke scheut water, roer dit 3 minuten door en voeg dan de aardappel en kip toe.
3. Maak het af met de rozijnen en pompoenpitten. Eet smakelijk!

ONTBIJT

Stracciatella yoghurt bowl

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 350 g kokosyoghurt
- 2 dadels, gehakt
- 20 g extra donkere chocolade (99%), gehakt
- 2 el cacaonibs
- snufje gemalen vanille

TOPPING

- 2 handjes aardbeien, gehalveerd
- 2 el pecannoten
- verse muntblaadjes

BEREIDING

1. Meng de kokosyoghurt met de gehakte dadels, chocolade, cacaonibs en vanille.
2. Verdeel over twee kommen en top het gerecht af met aardbeien, pecannoten en muntblaadjes.

LUNCH

Cabbage egg nest

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 4 el zonnebloempitten
- halve spitskool, geraspt
- 1 el olijfolie of ghee
- ½ tl gedroogde dille
- ¼ tl zeezout
- 4 eieren
- twee grote handenvol rucola
- 10 aardbeien, in kwarten
- 2 tl avocado-olie
- 2 tl balsamicoazijn
- zwarte peper

BEREIDING

1. Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan tot ze lichtbruin en geurig zijn. Haal uit de pan en zet opzij.
2. Doe in dezelfde koekenpan olijfolie of ghee, geraspte kool, dille en zeezout. Meng goed, voeg een eetlepel water toe (om aanbranden te voorkomen), dek af met een deksel en kook op middelhoog vuur gedurende 5 minuten, af en toe roerend.
3. Verwijder de deksel, maak vier kuiltjes (nestjes) in de kool en breek in elk kuiltje een ei.
4. Kook tot het eiwit gestold is en de dooiers nog vloeibaar zijn (of naar wens). Het duurt tussen de 6 en 8 minuten.
5. Meng de ingrediënten voor de salade (rucola, aardbeien, avocado-olie, balsamicoazijn en zwarte peper) in een kom.
6. Serveer de nestjes met de salade. Garneer het gerecht met knapperige geroosterde zonnebloempitten.

DINER

Spring bowl

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- ½ courgette
- 1 geperste kleine knoflookteen
- 2 el fijngesneden vers basilicum
- 1 el balsamicoazijn
- ½ zoete paprika in blokjes
- 1 perzik in blokjes*
- 5 gehalveerde cherrytomaatjes
- 2 el maiskorrels

TOPPING

- 1 el gepeld hennepzaad
- 30 g gehakte amandelen
- 2 eetlepels pompoenpitten (20g)

BEREIDING

1. Maak noodles van de courgette. Gebruik daarvoor een spiraalsnijder of een scherp mes om de courgette in reepjes te snijden. Meng de knoflook, basilicum en azijn door de noodles en voeg dan ook de rest erbij.
2. Maak af met het hennepzaad, amandelen en de pompoenpitten.

*Tip

ALS DE PERZIKEN NIET IN HET SEIZOEN ZIJN, GEBRUIK DAN EEN ZOETE APPEL.

ONTBIJT

Plum chia

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 6 el kokosyoghurt
- ½ mango
- 1 tl geraspte gember
- chiazaden-gel (4 el chiazaad, geweekt in 150 ml water)
- 3 gesneden gedroogde pruimen
- 4 gehakte paranoten
- 1-2 el hennepzaad

BEREIDING

1. Blend in een kleine blender de kokosyoghurt, mango en gember tot een romig geheel en voeg daar als laatste de chiazaden-gel aan toe. Maak af met de pruimenstukjes, paranoten en hennepzaden.

LUNCH

Broccoli cashew soup

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 el olijfolie of ghee
- 1 gele ui, in blokjes gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 broccoli
- 500 ml water
- 1 tl mosterd
- 50 g rauwe cashewnoten
- peper en zout naar smaak

*EET MET TWEE GEBAKKEN EITJES EN ½ AVOCADO.

BEREIDING

1. Fruit de ui en knoflook in een eetlepel olijfolie of ghee tot ze glazig zijn, en roer regelmatig.
2. Voeg broccoli, water en mosterd toe.
3. Kook de broccoli totdat de roosjes zacht zijn. Voeg de laatste minuten de cashewnoten toe, zodat deze zacht kunnen worden.
4. Haal de pan van het vuur en blend de soep met een staafmixer. Maak af met peper en zout naar smaak. Lekker met een gekookt eitje en wat avocado.

DINER

Roasted root vegetables with hazelnuts

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 2 rode bieten
- 1 middelgrote zoete aardappel (400 gr)
- 2 pastinaken
- 2 handjes hazelnoten
- olijfolie
- paar takjes verse tijm (alleen de blaadjes)
- 4 el amandelmeel
- ¼ tl zeezout
- ¼ tl knoflookpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl gedroogde peterselie
- 2 witvisfilets
- 2 el amandelmelk
- verse koriander

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Snijd de groenten in blokjes en verdeel ze, samen met de hazelnoten, over de bakplaat. Besprenkel met olijfolie en tijm. Rooster de groenten 15 minuten.
3. Meng het amandelmeel met zeezout, knoflookpoeder, paprikapoeder en gedroogde peterselie.
4. Dompel elke visfilet eerst in de amandelmelk en daarna in het amandel-meelmengsel.
5. Leg de filets met korst naast de groenten (die al 15 minuten hebben gebakken) en zet de bakplaat nog 20 minuten terug in de oven.
6. Serveer met wat verse koriander.

ONTBIJT

Almond crêpes

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 4 eieren
- 60 ml rijstmelk
- ½ tl natuurlijk vanille-extract
- 60 g amandelmeel

TOPPING

- 8 el kokosyoghurt of opgeklopte kokosroom
- 2 dadels, fijngehakt
- 2 handenvol verse bessen naar keuze
- 4 tl cacaonibs
- 2 el gehakte walnoten
- verse muntblaadjes

BEREIDING

1. Klop in een kom de eieren los met de rijstmelk en vanille. Voeg amandelmeel toe en klop opnieuw. Zet 5 minuten apart.
2. Vet een hete koekenpan met antiaanbaklaag in met een klein beetje kokosolie. Giet er een vierde van het beslag in en beweeg de pan rond om de laag gelijk te maken. Deze pannenkoeken moeten iets dikker zijn dan gewone. Kook op middelhoog vuur tot het volledig gestold en bruin is langs de randen. Draai om met een spatel en kook nog 2 minuten.
3. Herhaal dit tot je vier crêpes hebt en het beslag op is. Vet steeds de pan in voordat je elke crêpe bakt.
4. Vul de crêpes met kokosyoghurt of opgeklopte kokosroom en met de gehakte dadels. Serveer met bessen, walnoten en cacaonibs. Versier met verse muntblaadjes.

LUNCH

Pumpkin frittata

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 3 eieren
- grote hand voorgegaarde pompoenblokjes
- 1 geperste knoflookteen
- scheutje rijstmelk (of kokosmelk)
- snuf nootmuskaat
- 2 versgehakte salieblaadjes

BEREIDING

1. Klop de eieren op en meng alle andere ingrediënten erdoorheen. Bak het mengsel in een koekenpan met roomboter of kokosolie en maak af met zeezout en peper. Lekker met een extra handje sla naar keuze.

DINER

Baked sweet potato & zucchini cakes

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 middelgrote courgette (250 g)
- ¼ tl zeezout
- 2 kleine zoete aardappelen (totaal 250 g)
- 1 rode ui, in blokjes gesneden
- 2 grote (of 3 kleine) eieren
- 50 g amandelmeel
- ½ tl knoflookpoeder
- 1 el edelgistvlokken
- 1 tl gedroogde peterselie

YOGHURT-KNOFLOOKDIP

- 6 el gewone kokosyoghurt
- 1 el citroensap
- 1 klein teentje knoflook, fijngehakt
- 1 handvol vers basilicum, fijngehakt
- zwarte peper naar smaak

EXTRA

- 80 g zwarte olijven

BEREIDING

1. Rasp de courgette en doe deze in een kom. Bestrooi met ¼ tl zeezout en masseer dit met je handen zachtjes in de geraspte courgette. Zet de kom 15 minuten opzij en pers daarna zoveel mogelijk vloeistof uit de geraspte courgette.
2. Schil en rasp de zoete aardappelen. Doe ze in een grote mengkom samen met de geraspte courgette, in blokjes gesneden rode ui, eieren, amandelmeel, knoflookpoeder, edelgistvlokken en gedroogde peterselie. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper. Kneed met je handen tot je een plakkerig mengsel hebt.
3. Verwarm de oven voor op 190 graden.
4. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Vorm met je handen acht gelijke balletjes van het deeg en druk ze plat op de bakplaat.
5. Bak gedurende 20 minuten, draai om en bak nog eens 15 minuten.
6. Meng de kokosyoghurt met citroensap, gehakte knoflook, gehakt basilicum en wat zwarte peper.
7. Serveer de courgette-zoeteaardappelkoekjes met yoghurt-knoflookdip en de zwarte olijven.

ONTBIJT

Chocolate chip pancake

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 geprakte eetrijpe banaan
- 3 eieren
- verse vanille
- kleine stukjes extra pure chocola

TOPPING

- blauwe bessen
- gehakte rauwe noten (30 g)

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten (behalve voor de topping) in een kom. Bak het mengsel in ghee of roomboter aan beide kanten goudbruin.
2. Serveer er blauwe bessen en rauwe noten bij.

LUNCH

Rice dish with tomato & feta

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- olijf- of kokosolie, om in te bakken
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 paprika
- 1 kipfilet
- 1 blik tomaatblokjes (400 gr)
- 1 el gedroogde kruidenmix, bijvoorbeeld Griekse kruiden
- 400 g bloemkoolrijst, gestoomd of gekookt
- 60 g kalamataolijven
- 20 g pijnboompitten

BEREIDING

1. Snipper de ui en snij de knoflook fijn. Snij de prei in ringen en de paprika en kip in stukjes. Fruit de knoflook en ui even aan.
2. Voeg de kip toe en bak die rondom gaar. Voeg de prei en paprika toe en bak een minuut of vijf mee. Voeg de tomaatblokjes, kruiden en voorgegaarde bloemkoolrijst toe.
3. Verwarm het geheel even goed door. Vergeet niet om af en toe te roeren. Serveer met kalamataolijven en pijnboompitten.

DINER

Oyster mushroom bites with celeriac fries

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- de helft van een knolselderij (ongeveer 400 g)
- 1 el olijfolie
- ½ tl zoetepaprikapoeder
- zeezout en zwarte peper, naar smaak
- 150 g oesterzwammen
- 1 el kokosolie
- 1 el coconut aminos
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl gedroogde peterselie
- 2 avocado's
- 2 el kokosyoghurt
- 1 el citroensap
- 1 tl Green Juicepoeder
- 2 tomaten, in stukjes
- handvol verse basilicumblaadjes
- 2 el pijnboompitten
- 1 el balsamicoazijn
- 4 paranoten, gehakt

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200C.

1. Schil de knolselderij en snijd deze in frietjes. Hussel de frieten in olijfolie, zoetepaprikapoeder, zout en peper. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat, zodat de frietjes elkaar niet raken. Bak gedurende 30 minuten of tot ze mooi bruin zijn.
2. Spoel de oesterzwammen af en snijd ze in hapklare stukjes. Bak ze vervolgens in een hete koekenpan met een eetlepel kokosolie tot ze gaar zijn (ongeveer 6 minuten). Voeg gehakte knoflook, coconut aminos en gedroogde peterselie toe. Blijf koken tot alle vloeistof is verdampt en de oesterzwammen lichtbruin zijn, onder regelmatig roeren.
3. Snijd de avocado's doormidden en verwijder de pit. Schep voorzichtig een eetlepel avocadovlees uit elke helft, verwijder de schil en snijd een dun plakje van de onderkant van elke avocadohelft, zodat deze op het bord kan staan.
4. Doe het avocadovlees in een kleine kom en pureer het met kokosyoghurt, citroensap en Green Juicepoeder. Breng op smaak met peper en zout.
5. Meng de tomaten met de basilicumblaadjes, pijnboompitten en balsamicoazijn.
6. Vul de avocadohelften met de oesterzwammen en garneer met de gehakte paranoten. Serveer er knolselderijfrietjes, avocado-'mayo' en tomaten-basilicumsalade bij.

ONTBIJT

Raspberry hemp yoghurt

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 100 g frambozen (vers of ontdooid)
- 350 g kokosyoghurt
- 2 dadels, gehakt
- 4 el (40 g) hennepzaden
- (optioneel) snufje gemalen vanille

TOPPING

- 2 handenvol verse frambozen
- 2 el geraspt kokos
- 2 tl cacaonibs

OPTIONEEL

- verse muntblaadjes

BEREIDING

1. Doe 100 g frambozen in een mengkom, prak ze fijn met een vork en mix dit met alle overige ingrediënten (behalve de toppings).
2. Serveer in kommen, gegarneerd met verse frambozen, geraspte kokos en cacaonibs. Versier eventueel met verse muntblaadjes.

LUNCH

Mushroom soup

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 200 g kastanjechampignons
- 150 g gemengde paddenstoelen (bijvoorbeeld shiitake en oesterzwammen)
- 1 el olijfolie
- 1 eetlepel ghee
- 1 gele ui, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 el tijmblaadjes, vers (of 1 tl gedroogd)
- 1 el tamari
- 450 ml water
- 60 ml kokosroom of zelfgemaakte cashewroom
- zeezout en zwarte peper naar smaak
- 2 el geroosterde zonnebloempitten

BEREIDING

1. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Houd twee handenvol apart voor later.
2. Doe alle resterende champignons, olijfolie, ghee, ui, knoflook en tijm in een soeppan. Kook ongeveer 6 minuten op middelhoog vuur.
3. Voeg tamari en water toe aan de pan, breng aan de kook, dek af met een deksel en kook gedurende 15 minuten.
4. Bak ondertussen de champignons in een ingevette koekenpan tot ze aan de buitenkant bruin en knapperig zijn. Breng op smaak met peper en zout.
5. Haal de soeppan van het vuur. Schep ongeveer 200 ml soep uit de pan en zet opzij. Mix de soep in de pan glad met een staafmixer.
6. Voeg het bewaarde deel van de soep en de kokosroom toe aan de pan. Goed roeren, proeven en op smaak brengen.
7. Serveer de soep met knapperige champignonschijfjes en zonnebloempitten. Garneer eventueel met wat verse tijm.

DINER

Traybake Indian style

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 200 g kipfilet en/of linzen (pot/blik)
- olijfolie
- 1 teen knoflook, geraspt
- 2 middelgrote wortels (ongeveer 250 g in totaal)
- 2 rode uien
- 250 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- 200 ml kokosmelk
- 1 el kerriepoeder
- verse kruiden, bijvoorbeeld munt en koriander

OPTIONEEL

- geschaafde amandelen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaal in.
2. Snij de kipfilet in stukken en marineer in wat olijfolie en knoflook. Was de wortels en snij in stukken. Snij de ui in ringen. Leg de wortels, ui, tomaatjes, kip en/of linzen in de ovenschaal.
3. Meng in een schaaltje de kerrie door de kokosmelk. Giet over de groenten en kip. Bak de kip en groenten in ongeveer 25 minuten gaar.
4. Serveer met de verse kruiden en wat geschaafde amandelen (optioneel).

ONTBIJT

Warm choco bowl with cauliflower

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 250 ml kokosmelk
- 200 g gestoomde bloemkool
- 2 el rauwe cacaopoeder
- 1 dadel
- 1 el cashewpasta
- ½ tl vanillepoeder

TOPPING

- 2 el cacaonibs

BEREIDING

1. Blend alle ingrediënten (behalve voor de topping) tot een gladde smoothie.
2. Schenk in een glas en versier met de cacaonibs.

LUNCH

Fennel salad with smoked salmon

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 venkel
- 1 sinaasappel
- 1 appel
- 2 handjes veldsla
- 100 g gerookte zalm
- hand walnoten

DRESSING

- 2 el extra vierge olijfolie
- sap van een halve limoen
- versgemalen peper
- Keltisch zeezout

BEREIDING

1. Maak de dressing van limoensap en olijfolie. Breng op smaak met versgemalen peper en Keltisch zeezout.
2. Snij de venkel in dunne reepjes. Schil de sinaasappel en snij de partjes uit het vlies. Bewaar de vliesjes en knijp deze uit boven de dressing. Snij de appel in blokjes. Meng de venkel, sinaasappel en appelblokjes door elkaar. Breng op smaak met de dressing.
3. Leg de veldsla op een groot bord. Verdeel het groente-en-fruitmengsel over de sla en serveer met de zalm en walnoten.

DINER

Eggplant Dish

INGREDIËNTEN | 3 PERSONEN

- 2 grote zoete aardappels
- 1 grote rode ui, gesnipperd
- 2 geperste knoflooktenen
- 200 g kipgehakt of vegetarisch gehakt
- 2 aubergines
- 400 g tomatenblokjes
- 2 tl gedroogde oregano
- 2 tl kaneel
- 1 tl nootmuskaat
- klein handje vers basilicum (of 2 el gedroogde)
- 4 el edelgist

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en verhit water in de waterkoker.
2. Snij de aardappels in dunne plakken en stoom of kook deze in ca. 7 min gaar.
3. Bak de ui met de knoflook in kokosolie, voeg het kipgehakt toe en bak het gaar.
4. Snijd de aubergines in lange, dunne plakken van ongeveer 0,75 cm dikte. Bestrijk ze met kokosolie en gril ze aan beide kanten lichtbruin.
5. Roer de tomatenblokjes, oregano, kaneel, nootmuskaat, basilicum en een snuf zeezout door het gehakt en laat ca. 10 min. op laag vuur staan.
6. Vet een ovenschaal in en bedek de bodem met zoete aardappelschijfjes. Schep hier de helft van de kipgehaktsaus op en leg de helft van de aubergineplakken erop. Maak zo nog een paar lagen.
7. Zet de schaal ca. 25 min. in de oven. Serveer met een heerlijk frisse groene salade. Bestrooi met de edelgistvlokken en serveer met een heerlijk frisse groene salade.

ONTBIJT

Cinnamon nut butter pancakes

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 middelgrote banaan (ongeveer 100 g zonder schil)
- 2 eieren
- 30 g gemengde notenboter (bijvoorbeeld amandel-cashewboter)
- 30 g amandelmeel
- ½ tl kaneel
- ½ tl wijnsteenbakpoeder

TOPPING

- 2 el notenboter
- 2 handenvol bessen naar keuze, bijvoorbeeld bosbessen
- 2 tl cacaonibs

BEREIDING

1. Doe de banaan in een kom en prak deze fijn met een vork.
2. Voeg eieren en notenboter toe en klop tot alles goed gemengd is.
3. Meng amandelmeel, kaneel en bakpoeder erdoor.
4. Bak acht tot tien pannenkoeken (afhankelijk van de grootte) in een ingevette pan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur, tot ze aan beide kanten goudbruin zijn.
5. Serveer met notenboter, bessen en cacaonibs.

LUNCH

Vegetarian cobb salad

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 250 g zoete aardappel, in blokjes
- ½ tl zoetepaprikapoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- ¼ tl cayennepeper
- 1 el avocado-olie
- zeezout, naar smaak
- 100 g babyspinazie (of zachte bladgroenten naar keuze)
- 4 hardgekookte eieren, in kwarten
- 2 handenvol cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 handenvol gesneden komkommer
- een halve rode ui, gesnipperd
- 6 radijsjes, gehakt
- 6 halve gedroogde tomaten, in plakjes
- 1 avocado, geschild, ontpit en in plakjes
- 2 tl hennepzaad

VOOR DE DRESSING

- 3 el kokosyoghurt
- 1 el appelazijn
- ½ tl gedroogde dille
- ½ tl gedroogde peterselie
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl uienpoeder
- zeezout en zwarte peper, naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200C. Haal de zoeteaardappelblokjes door de kruiden en olie, verdeel ze gelijkmatig over een bakplaat bekleed met bakpapier en bak ze ongeveer 25 minuten, of tot ze knapperig en bruin aan de randen zijn.
2. Klop in een kleine kom alle ingrediënten voor de dressing tot ze goed gemengd zijn.
3. Zet twee grote kommen klaar en maak de salades. Begin met een bedje van groenten, gegarneerd met de in kwarten gesneden eieren, tomaten, komkommer, rode ui, radijs, gedroogde tomaten, avocado en gebakken zoeteaardappel-blokjes. Bestrooi met hennepzaad en besprenkel met de dressing. Serveer en geniet.

DINER

Roasted chicken with rosemary & vegetables

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 1 el olijfolie (extra vierge)
- ½ el balsamicoazijn
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- mespuntje cayennepeper
- 1 klein knoflookteentje (geperst)
- 100 g kipfilet
- ½ gele en 1/2 rode paprika (in schijfjes)
- ½ kleine rode ui (in kwartjes)
- ¼ courgette (in stukjes)
- 1 wortel (in stukjes)
- 1 handje amandelen (gehakt)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Roer de olijfolie, balsamicoazijn, rozemarijn, cayennepeper en knoflook in een grote kom door elkaar. Doop de kipfilet in deze marinade en laat die er 10 minuten in trekken.
2. Leg de kipfilets vervolgens in een ovenschaal en roer nu de paprika's, ui, courgette en wortels door de marinade. Laat ook de groenten 10 minuten marineren en schep deze dan over de kip.
3. Zet de ovenschaal gedurende 20 minuten in de oven, totdat de kip goed gaar is. Garneer met amandelen.

ONTBIJT

Grain-free muesli with yoghurt

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 2 el cashewnoten, grof gehakt
- 2 el rozijnen
- 2 el hennepzaad
- 2 el pompoenpitten
- 1 el zonnebloempitten
- 1 el cacaonibs
- ⅓ tl gemalen vanille
- 350-400 g kokosyoghurt
- 1 banaan, in plakjes

BEREIDING

1. Meng cashewnoten, rozijnen, alle zaden en cacaonibs met het vanillepoeder.
2. Verdeel de yoghurt over twee kommen, bedek elke kom met de helft van de graanvrije muesli en de helft van de in schijfjes gesneden banaan. Geniet ervan!

Dag 25

LUNCH

Carrot noodles with shiitake

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 500 g wortelen (winterpenen)
- 4 el extra vierge olijfolie
- 1 el limoensap
- 1 el tamari (gefermenteerde sojasaus) of coconut aminos
- 2 el sesamzaad
- 100 g shiitakes
- kokosolie, om in te bakken
- verse koriander
- 1 lente-ui, in ringetjes
- handje cashewnoten (30g)

BEREIDING

1. Was de wortelen en maak er met een spiraalsnijder noodles van.
2. Maak de dressing door de olijfolie, limoensap, tamari en sesamzaadjes goed te mengen.
3. Snijd de shiitakes in reepjes. Verwarm wat kokosolie in een koekenpan en bak hierin de shiitakes. Voeg de noodles en dressing toe. Verwarm even kort, want het is lekker als de noodles nog knapperig zijn.
4. Serveer de noodles met verse koriander, lente-ui en cashewnoten.
5. Voor extra eiwitten: voeg een vlees-vervanger of andere eiwitbron naar keuze toe. Lees wel de ingrediënten! Soja en tarwe behoren tot stoffen die de darmen kunnen schaden.

DINER

Pumpkin kale cauliflower bake with tahini sauce

- 300 g pompoenblokjes
- ¼ theelepel kaneel
- ¼ tl cayennepeper
- 200 g bloemkoolrijst
- 100 g boerenkool, gehakt
- olijfolie
- 1 el water
- snuf zeezout
- 3 el edelgistvlokken
- ¼ tl knoflookpoeder
- 2 el pijnboompitten
- 60 g walnoten, grof gehakt
- zeezout naar smaak

VOOR DE TAHINSAUS

- 2 el witte tahini
- sap van een halve citroen
- 3-4 el water
- zeezout naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Leg de pompoenblokjes in een grote ovenschaal, besprenkel ze met een beetje olijfolie en bestrooi ze met kaneel, cayennepeper en zeezout. Hussel tot alle stukjes goed bedekt zijn. Bak gedurende 20 minuten.
3. Doe de bloemkoolrijst in een kom of pan, bedek deze met gekookt water en laat 5 minuten staan. Giet af en zet opzij.
4. Bak de boerenkool in een pan met wat olijfolie, een eetlepel water en een snufje zeezout, ongeveer 3 minuten of tot hij gaar is en in volume is geslonken. Haal de de boerenkool van het vuur en meng er 3 eetlepels edelgistvlokken en knoflookpoeder door.
5. Als de pompoen klaar is, haal je hem uit de oven en verlaag je de temperatuur naar 180 graden.
6. Voeg de uitgelekte bloemkoolrijst en 2 eetlepels pijnboompitten toe aan het gerecht met gebakken pompoen. Mix om te combineren. Bestrooi met boerenkool en walnoten. Zet 7-8 minuten terug in de oven.
7. Meng in een kleinere kom alle sausingrediënten tot een gladde massa. Voeg zo veel water toe als nodig is voor de gewenste consistentie.
8. Serveer het gerecht besprenkeld met tahinsaus.

ONTBIJT

Fruity greens smoothie bowl

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 1 banaan
- 100 g bevroren mango
- 1 kiwi
- 1 el hennepzaad
- handvol verse peterselie
- 1-2 tl Green Juicepoeder
- 180 ml kopje kokosmelk

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten op hoge snelheid glad en romig. Voeg eventueel meer melk toe wanneer de smoothie naar je smaak te dik is.
2. Schenk het mengsel over in een kommetje en serveer met je favoriete toppings, bijv. glutenvrije granola, cacaonibs, amandelen, aardbeien, kiwischijfjes en/of hennepzaad.

LUNCH

Creamy Cauliflower Soup

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 75 g kipfiletblokjes
- 1 teentje fijngehakte knoflook
- 300 g bloemkool
- 250 ml water
- ½ gistvrij bouillonblokje
- handje rauwe cashewnoten (30g)
- 1 el hennepzaad (of bijv. pompoenpitten)
- verse bieslook en nootmuskaat

BEREIDING

1. Bak de kipfiletblokjes met de knoflook in ghee of kokosolie gaar.
2. Kook de bloemkool in de bouillon tot de roosjes zacht zijn. Voeg de laatste minuten de cashewnoten toe, zodat deze wat zachter worden. Pureer tot een romige, gladde soep.
3. Serveer de soep met de gebakken kipfiletblokjes en garneer met hennepzaad, verse bieslook en nootmuskaat.

DINER

Stew with fried curry leek

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 400 g knolselderij (of zoete aardappel)
- 2 preien
- 1 gele ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stuk verse gember (duimgrootte)
- 2 tl kerrie
- 1 el kokosolie of roomboter (+ extra om in te bakken)
- klein scheutje kokosmelk
- zeezout en peper
- 200 g kabeljauw

BEREIDING

1. Snij de knolselderij in stukken en kook of stoom die in ongeveer 15 minuten gaar.
2. Snij de prei in ringen. Snipper de ui, knoflook en gember. Verwarm wat olie in de pan en fruit de ui, knoflook en gember even aan. Voeg de prei en kerriepoeder toe en roer goed. Voeg een paar el kookvocht van de knolselderij toe en stoof de prei in een minuut of 10 gaar. Zet het vuur niet te hoog.
3. Bak ondertussen de kabeljauw in een met kokosolie ingevette koekenpan gaar. Breng op smaak met peper en zeezout.
4. Giet de knolselderij af en stamp deze met een el kokosolie of roomboter en een klein scheutje kokosmelk tot een grove puree.
5. Breng op smaak met wat zeezout en peper. Serveer de puree met de gebakken prei en kabeljauw.

ONTBIJT

Warm pumpkin pie smoothie bowl

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 250 ml opgewarmde kokosmelk
- 125 g gestoomde pompoenblokjes
- ½ rijpe banaan
- ½ zoete appel
- ½ el chiazaad
- 1 ½ tl koek- en speculaaskruiden
- ½ tl vanillepoeder
- snufje zeezout.

TOPPING

- 5 gehakte pecannoten
- 1el cashewpasta
- ½ el gojibessen
- snufje kaneel

BEREIDING

1. Blend alle ingrediënten samen tot een romige, gladde smoothie en giet deze in een kom of diep bord. Maak hem af met de topping.

LUNCH

Low carb sushi bowl

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 400 g bloemkoolrijst
- ¼ tl zeezout
- 70 g cashewnoten
- 2 el coconut aminos
- 1 tl zoetepaprikapoeder
- ¼ tl chilipoeder (of meer naar smaak)
- 1 kleine/middelgrote wortel, versnipperd of in dunne plakjes gesneden
- stukje komkommer van 10 cm lang, in stukjes gesneden
- 1 avocado, geschild, ontpit en in plakjes
- 4 el edamamebonen
- 2 el nori, versnipperd of geknipt (met een schaar)
- 1 tl witte sesamzaadjes
- 1 tl zwarte sesamzaadjes

OPTIONEEL

- 4 tl tamari (of minder naar smaak)

BEREIDING

1. Breng de bloemkoolrijst op smaak met ¼ theelepel zeezout en stoom (of kook) tot hij gaar maar niet papperig is (3-4 minuten). Zet opzij om af te koelen.
2. Doe de cashewnoten in een droge, hete pan, samen met de coconut aminos, zoetepaprikapoeder en chilipoeder, tot alles goed bedekt is. Kook tot alle vloeistof is verdampt en de kruiden aan de noten blijven kleven. Haal uit de pan en zet opzij.
3. Stel de kommen samen door bloemkoolrijst, wortels, komkommers, avocado, edamamebonen en geroosterde cashewnoten aan elke kom toe te voegen. Werk af met nori en sesamzaadjes. Sprenkel eventueel een klein beetje tamari over de kommen.

DINER

Easy crustless quiche

INGREDIËNTEN | 2 A 3 PERSONEN

- 2 geperste knoflookteentjes
- 400 g gesneden groenten (Mexicaans)
- 1 el gele of rode currypasta
- 100 ml plantaardige melk
- 100 g geraspte geitenkaas
- 8 opgeklopte grote eieren
- peper en zeezout

BEREIDING

1. Warm de oven voor op 200 graden.
2. Bak de knoflook in een klontje kokosolie, voeg de groenten toe en na een paar minuten ook de curry en melk.
3. Meng in een kom de geitenkaas en eieren en voeg de groentenmix hieraan toe. Roer alles goed door en breng op smaak met peper en zeezout.
4. Vet een cakeblik in met roomboter en giet het mengsel hierin. Zet het 30 minuten in de oven tot al het ei is gestold. Lekker met een grote hand sla.

ONTBIJT

Egg muffin breakfast

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 80 g courgette, in stukjes gesneden
- 80 g rode paprika, in stukjes gesneden
- 4 eieren
- 2 el kokosmelk
- een halve rode ui, in blokjes gesneden
- 200 g kastanjechampignons, in vieren gesneden (of vervang deze door aardappel of aubergine)
- 80 g babyspinazie
- zeezout en zwarte peper, naar smaak
- olijfolie, om in te bakken
- 1 avocado, geschild, ontpit en in plakjes
- 1 appel, klokhuis verwijderd en in plakjes
- 2 el pecannoten
- 1 tl hennepzaad
- versgehakte peterselie, voor garnering

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Plaats zes siliconen muffinvormpjes in een muffinbakvorm, of gebruik een siliconen muffinvorm.
2. Doe de courgette en paprika in een koekenpan en bak ze in een beetje olijfolie gedurende ongeveer 5 minuten, of tot ze aan de buitenkant gaar zijn, maar nog steeds knapperig.
3. Doe de eieren, kokosmelk, zout en peper in een kan of een ander bakje met een schenktuit. Mix met een staafmixer slechts een paar seconden, of tot er een gladde massa is ontstaan.
4. Vul de siliconen muffinvormpjes met de gebakken stukjes courgette en paprika tot de helft van de hoogte. Bestrooi met in blokjes gesneden rode ui en giet het eimengsel over de groenten. Laat hierbij minstens 0,5 cm vrije ruimte tot de bovenkant van de vormen. Anders kan het overlopen tijdens het bakken.
5. Bak gedurende 21-22 minuten.
6. Doe ondertussen de in vieren gesneden champignons in een koekenpan, samen met wat olie. Bak ongeveer 10 minuten, of tot ze mooi bruin zijn, waarbij je af en toe roert. Breng op smaak met peper en zout, voeg de spinazie toe en bak nog een minuut, tot de spinazie geslonken is.
7. Serveer de eiermuffins met de champignons en spinazie, gesneden avocado, gesneden appel, pecannoten, hennepzaad en verse peterselie.

LUNCH

Turkey fillet salad

INGREDIËNTEN | 1 PERSOON

- 100 g kalkoenfilet, in blokjes gesneden
- ½ el ras el hanout
- scheutje tamari
- 2 handen zeekraal
- ½ appel, in blokjes
- kleine tomaatjes, in vieren gesneden
- 2 handen sla
- olijfolie

BEREIDING

1. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en doe de kalkoen erbij. Als die halfgaar is, voeg dan de kruiden, tamari, zeekraal en appel toe, en roer goed door.
2. Schep het op een bord en maak het gerecht af met de tomaatjes, twee grote handen sla naar keuze en olijfolie.

DINER

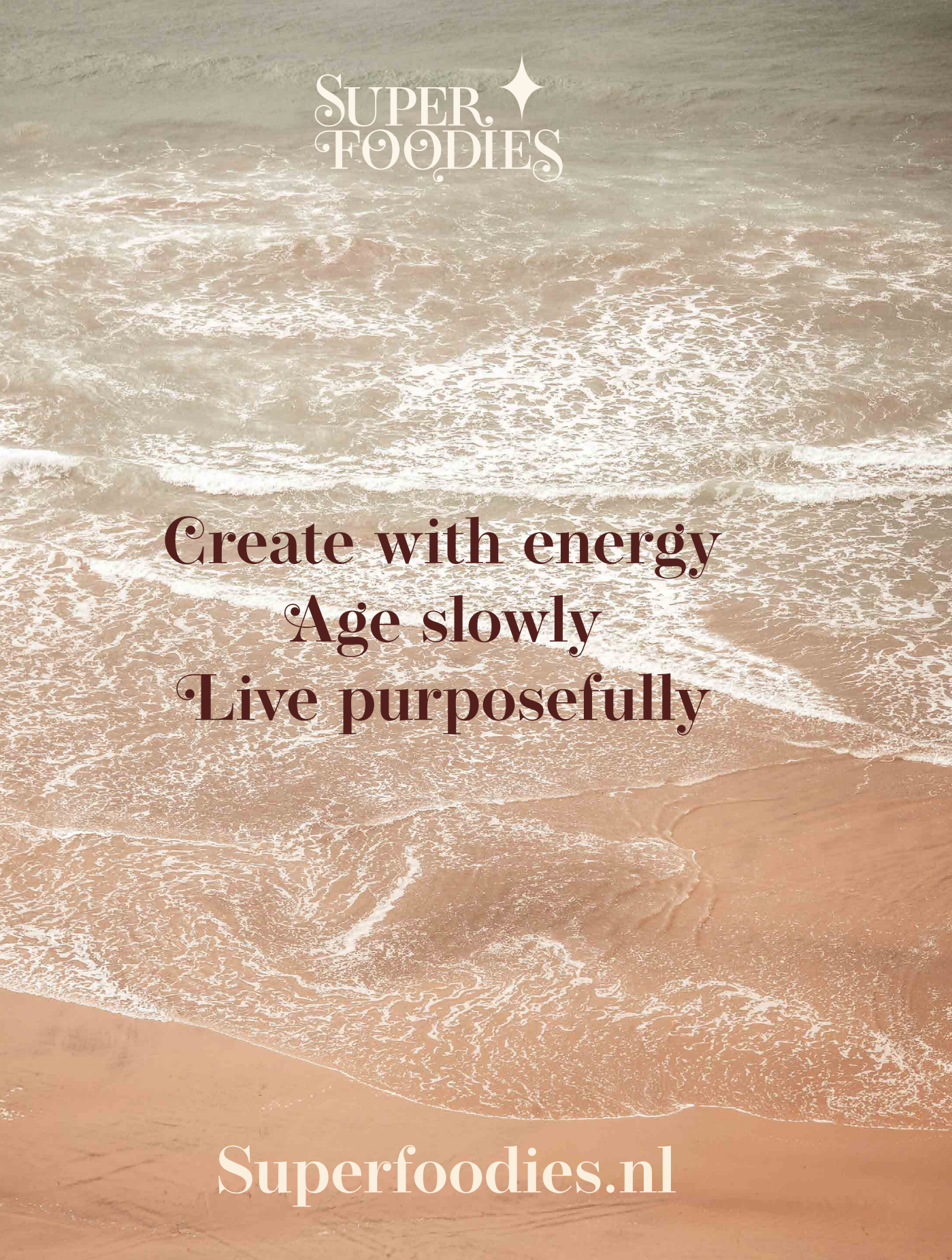
Celeriac steak with mushroom ragout

INGREDIËNTEN | 2 PERSONEN

- 2 plakken knolselderij, 2 cm dik, zonder vel
- 3 portobellochampignons (of 200 g kastanjechampignons)
- 40 g walnoten
- 30 g groene olijven, zonder pit
- 1 gele ui, gepeld en grof gesneden
- 1 teentje knoflook, gepeld en grof gehakt
- 2 el olijfolie
- 1 el tamari
- 250 ml tomatenpassata
- Keltisch zout en zwarte peper, naar smaak
- 100 g rode radicchio, dun gesneden
- 2 handenvol kleurrijke kerstomaatjes
- 2 tl avocado-olie
- 2 tl appelazijn

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Leg de plakjes knolselderij op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrijk beide kanten met een eetlepel olijfolie. Bestrooi ze met Keltisch zout en zwarte peper naar smaak. 30 minuten bakken en halverwege omdraaien.
3. Doe de champignons, walnoten, olijven, ui en knoflook in een keukenmachine. Blend tot een fijn mengsel.
4. Doe het mengsel in een koekenpan, samen met een eetlepel olijfolie. Laat ongeveer 5 minuten koken, af en toe roerend, tot de groenten zacht worden en de sappen vrijkomen.
5. Voeg tamari, tomatenpassata en peper en zout naar smaak toe. Meng goed en laat 15 minuten sudderen, afgedekt met de deksel.
6. Maak ondertussen de salade klaar. Meng in een kom gesneden radicchio, grof gesneden tomaten, avocado-olie en appelciderazijn. Breng op smaak.
7. Serveer de gebakken knolselderijsteaks met champignon-walnootragout en de radicchio-salade.


SUPER FOODIES
Create with energy
Age slowly
Live purposefully
Superfoodies.nl