SUPER FOODIES

You are so much more

Broodvervangers

22 VERRASSENDE RECEPTEN OM JE BROODMAALTIJD MEE TE VERVANGEN

Inhoud

ONTBIJTREPEN ✦ P 5

CRACKERS ✦ P 11

PANNENKOEKEN & WAFELS ✦ P 17

GEZOND BROOD ✦ P 27

CAKES & MUFFINS ✦ P 35

PIZZA ✦ P 45

ONTBIJTREPEN

Hemp Protein Energy Bars

INGREDIËNTEN 9-12 REPEN

- 1 kopje gemengde noten (bijvoorbeeld amandelen en walnoten)
- 1 kopje havermout
- ¼ kopje hennepzaden
- ¼ kopje rozijnen
- 2 el (25 g) hennepproteïnepoeder
- ¼ kopje (60 ml) gladde pindakaas
- ¼ kopje (60 ml) honing (gebruik rijststroop of ahornsiroop voor veganisten)
- snufje zeezout
- 1 el extra vierge kokosolie

BEREIDING

1. Doe de noten in een keukenmachine en pulseer een paar keer om ze in kleinere stukjes te breken.
2. Voeg alle resterende ingrediënten toe en pulseer tot een plakkerig deeg ontstaat.
3. Doe over in een brownieschaal bekleed met bakpapier, druk stevig aan met je vingers om een gelijkmatige en stevige laag te creëren.
4. Zet 2 uur in de koelkast (of 30 minuten in de vriezer), snij daarna in gewenste vormen. Bewaar maximaal 5 dagen in de koelkast.

ONTBIJTREPEN

Green Protein Bars

INGREDIËNTEN 8 PORTIES

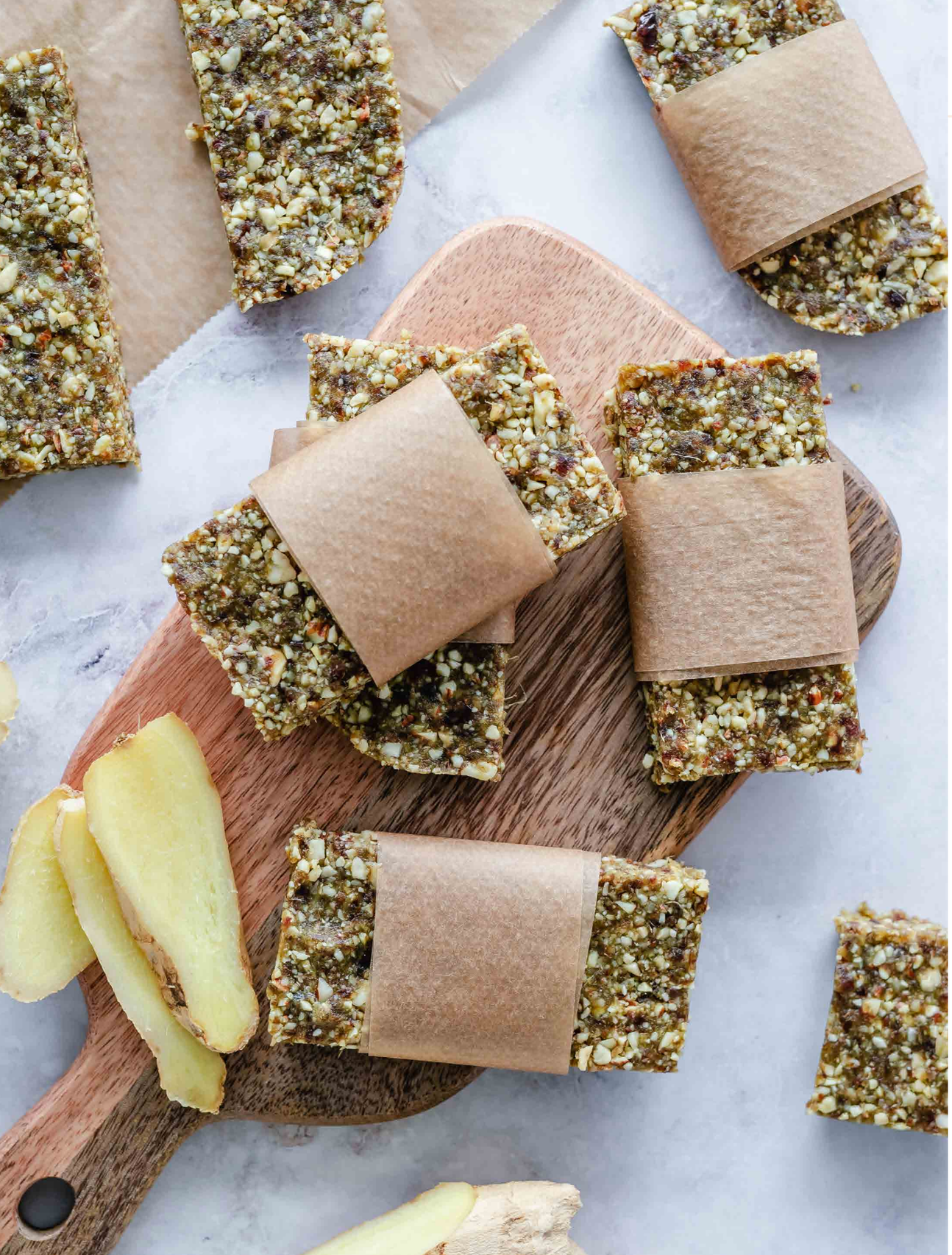
- 9 zachte grote medjool dadels, ontpit
- ¾ kopje cashewnoten (of amandelen)
- ½ kopje geraspte kokosnoot
- 1 schep green eiwitpoeder

OPTIONEEL

- 1 of 2 tl Green Juicepoeder
- 2 el citroensap

BEREIDING

1. Doe de ontpitte dadels, cashewnoten en geraspte kokosnoot in een keukenmachine. Mix tot het in zeer kleine stukjes is gebroken.
2. Voeg green eiwitpoeder, Green Juicepoeder (optioneel) en citroensap toe. Mix opnieuw ongeveer 30 seconden (maximaal 1 minuut) tot je een kleverig deeg hebt. Als het niet plakkerig genoeg is (dit kan gebeuren als de dadels te droog zijn), voeg dan gerust een eetlepel water toe tijdens het mixen.
3. Breng over naar een vierkante of rechthoekige schaal bekleed met bakpapier en druk stevig aan met je vingers. Zet 2 uur in de koelkast om op te stijven en snij dan in repen. Bewaar in de koelkast.



ONTBIJTREPEN

Nut Ginger Bars

INGREDIËNTEN 8 REPEN

- 80 g rauwe amandelen
- 80 g rauwe cashewnoten
- 60 g rauwe walnoten
- 5 grote Medjool dadels (120g), ontpit
- 2 el fijngehakte gemberwortel (15-20g)
- ½ tl gemalen kaneel
- 2-3 tl Green Juicepoeder
- snufje zeezout
- 2 el cashewboter

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten, behalve de cashewboter, in de kom van een keukenmachine. Mix tot alles goed gemengd maar niet helemaal glad is. Zorg ervoor dat je wat stukjes noten achterlaat voor een mooie crunch.
2. Voeg de cashewboter en mix totdat een kleverige crumble ontstaat.
3. Bekleed een kleine brownievorm met bakpapier. Druk het mengsel stevig in de pan, zodat er een gelijkmatige laag ontstaat. U kunt de bodem van een glas of de achterkant van een eetlepel gebruiken voor betere resultaten.
4. Zet ongeveer 1 uur in de vriezer alvorens in repen te snijden. Je kunt de repen per stuk verpakken in papier, zodat ze makkelijk mee te nemen zijn als to-go snack. Bewaar de repen in de koelkast (tot 5 dagen) of in de vriezer (tot 3 weken).

CRACKERS

Chickpea Flour Protein Crackers

INGREDIËNTEN 16-18 CRACKERS

- 115 g kikkererwtenmeel
  + wat meer om te bestuiven
- 2 el (20 g) naturel eiwitpoeder
- 1 el (10 g) Green Juicepoeder
- ½ tl zeezout
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl uienpoeder
- 1 tl gedroogde dille
- 2 tl gedroogde Italiaanse kruidenmix
- 2 el olijfolie
- 5-6 el water

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170C.
2. Meng in een kom het kikkererwtenmeel, eiwitpoeder, Green Juicepoeder, zout, kruiden en specerijen.
3. Voeg olijfolie en 5 eetlepels water toe, meng eerst met een lepel en begin dan met je handen te kneden. Als het deeg te droog is om een bal te vormen, voeg dan nog een eetlepel water toe.
4. Vorm het deeg tot een schijfvorm en leg het op een vel bakpapier. Bestuif beide kanten met een beetje kikkererwtenmeel. Rol met een deegroller uit tot ongeveer 2 mm dun.
5. Leg het bakpapier met het uitgerolde deeg op een bakplaat. Gebruik een pizzasnijder of een mes om de crackers in de gewenste vorm te snijden, maar zonder ze van elkaar te scheiden.
6. Bak gedurende 18-20 minuten, tot ze goudbruin zijn aan de randen. Houd ze de laatste 3 minuten goed in de gaten om aanbranden te voorkomen.
7. Het is belangrijk om de crackers volledig af te laten koelen op de bakplaat, bij voorkeur in de geopende oven, zodat ze krokant kunnen worden. Als het is afgekoeld, scheid je de crackers voorzichtig van elkaar om de gewenste vorm te behouden.

BEWAAR OVERGEBLEVEN CRACKERS MAXIMAAL 5 DAGEN IN EEN LUCHTDICHTE VERPAKKING.

CRACKERS

Paleo Hemp Crackers

INGREDIËNTEN

- 70 g hennepzaden
- 45 g chiazaad
- 2 el (25 g) zonnebloempitten
- 2 el (25 g) pompoenpitten
- 3 el (25 g) amandelmeel
- ⅓ tl knoflookpoeder
- ⅓ tl uienpoeder
- ⅓ tl zeezout

OPTIONEEL

- ½-1 tl gedroogde kruiden naar keuze, bijvoorbeeld italiaanse kruiden
- 120ml heet water

Een tl olie voor het invetten van de bakplaat

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170C.
2. Doe de hennepzaden, chiazaden, zonnebloempitten en pompoenpitten in een keukenmachine en pulseer een paar keer tot de zaden gedeeltelijk gebroken zijn en wat van de olie vrijkomt. Doe het mengsel in een mengkom.
3. Voeg amandelmeel, zout, specerijen en kruiden toe. Meng met een lepel.
4. Voeg 120 ml warm water toe. Gebruik de lepel om alle ingrediënten te combineren, totdat je een nat, plakkerig mengsel hebt.
5. Verwarm de oven voor op 170C en leg een vel bakpapier op een bakplaat. Vet bakpapier in met een beetje olijfolie of kokosolie. Dit voorkomt dat crackers aan het papier blijven plakken.
6. Breng het crackermengsel over op de beklede en ingevette bakplaat, gebruik je handen om het plat te maken en vorm het tot één grote cracker. Het moet ongeveer 3-4 mm dik zijn.
7. Bak 21 minuten op 170C. Draai de cracker daarna om (de gemakkelijkste manier is om hem te bedekken met een tweede vel bakpapier, om te draaien en het oude bakpapier van de bovenkant te verwijderen) en bak nog 12 minuten.
8. Als de baktijd voorbij is, zet je de oven uit, open je de oven en laat je de crackers afkoelen.
9. Snijd met een groot mes in gewenste vormen (of breek ze in je handen). Serveer met hummus, groentespreads of soepen. Bewaar in een luchtdichte verpakking maximaal 7 dagen.

CRACKERS

Easy Seed Crackers

INGREDIËNTEN 30 CRACKERS

- 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. Kerf 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 moet je de crackers in ongelijke, rustieke vormen breken.
6. Bak ongeveer 50 minuten, tot het helemaal droog en knapperig is.
7. Koel af op een koelrek tot kamertemperatuur en breek dan in kleine stukjes langs de kerf. Bewaar in een luchtdichte verpakking maximaal een week.

Flourless Vanilla Protein Pancakes

INGREDIËNTEN 1 PERSOON

- 2 eieren
- 1 middelgrote rijpe banaan
- 25g vanille eiwitpoeder
- ½ tl bakpoeder

OM TE SERVEREN

- fruit naar keuze (zoals bananenschijfjes en bessen), gehakte noten, eventueel een scheutje rauwe honing of ahornsiroop

BEREIDING

1. Doe de banaan in een mengkom en prak het goed met een vork.
2. Voeg eieren toe aan de kom met banaan en klop om te combineren.
3. Voeg eiwitpoeder en bakpoeder toe, klop goed tot je een homogeen beslag hebt. Gebruik een garde voor het beste resultaat.
4. Bak de pannenkoeken op middelhoog vuur in een voorverwarmde koekenpan ingevet met kokos, tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Zet het vuur niet te hoog, anders verbranden de pannenkoeken aan de buitenkant voordat het midden gaar is.

Carrot Cake Pancakes

INGREDIËNTEN 6-8 PANNENKOEKEN

- ¾ kopje ongezoete amandelmelk
- 2 tl appelazijn
- 1 el ahornsiroop of honing
- ½ tl vanille-extract
- ½ kopje (70 g) boekweitmeel
- ¼ kopje (25 g) amandelmeel
- ¾ tl wijnsteenbakpoeder
- ½ tl kaneel
- ¼ tl gemalen gember
- ½ kopje (55 g) fijngesneden wortel

TOPPING

- 1 el griekse kokosyoghurt of kokosroom, 1 tl amandelboter, geraspte wortel, pecannoten, kaneel

BEREIDING

1. Meng in een kom amandelmelk met appelciderazijn, ahornsiroop of honing en vanille-extract.
2. Voeg boekweitmeel, amandelmeel, bakpoeder, kaneel en gember toe. Mix tot je een glad pannenkoekenbeslag hebt.
3. Voeg geraspte wortel toe en meng goed door.
4. Verhit een pannenkoekenpan met anti-aanbaklaag. Vet eventueel de pan licht in met een beetje kokosolie.
5. Bak de pannenkoeken in een hete pan op middelhoog vuur, draai ze om als er bubbels op het oppervlak verschijnen.
6. Serveer warm met kokosyoghurt of -room, amandelboter, geraspte wortel, pecannoten en kaneel.

Savoury Spirulina Chickpea Pancakes

INGREDIËNTEN 6 PANNENKOEKEN

- 125 g kikkererwtenmeel
- 1 volle tl (6g) spirulinapoeder
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl zeezout
- ½ tl uienpoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ¾ kopje (180 ml) ongezoete amandelmelk (subwater)
- 2 handenvol (30g) spinazie
- 1 el citroensap

TOPPING

- ongezoete plantaardige yoghurt, cherrytomaatjes, zwarte peper, verse kruiden naar keuze (bijvoorbeeld dille en bieslook)

BEREIDING

1. Doe het kikkererwtenmeel, spirulinapoeder, bakpoeder, zout, ui en knoflookpoeder in een kom. Mix om te combineren.
2. Doe de plantaardige melk (of water, of een mix van beide) in een blender, samen met spinazie en citroensap. Mix ongeveer 30 seconden.
3. Giet het mengsel uit de blender in de kom met droge ingrediënten. Meng met een lepel tot je een glad beslag hebt. Zet 10 minuten apart om te rusten.
4. Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag. Giet 2 eetlepels beslag per pannenkoek, bak 2-3 minuten aan elke kant.
5. Serveer met ongezoete plantaardige yoghurt, tomatenblokjes, verse kruiden en zwarte peper.

Green Oatmeal Waffles

INGREDIËNTEN 4 WAFELS

- 1 kopje havermout
- 1 el lijnzaad
- 1 tl bakpoeder
- 1 of 2 tl Green Juice-poeder
- handvol babyspinazie (optioneel)
- 1 el pindakaas
- 1 el ahornsiroop of honing
- 1 kopje plantaardige melk

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in een blender of in een kom met een staafmixer. Laat 10 minuten staan om in te dikken.
1. Bak de wafels in een heet wafelijzer ingevet met wat kokosolie tot ze goudbruin en krokant van buiten zijn. Het zou 4-6 minuten moeten duren, maar de exacte tijd hangt af van de kracht van je wafelijzer.
1. Serveer warm met bessen en ahornsiroop.

Banana Protein Waffles

INGREDIËNTEN 8 KLEINE WAFELS

- 150 g havermout, glutenvrij indien nodig
- 1 rijpe banaan (90g zonder schil)
- 2 el (20 g) hennepzaden
- 1 schep (30 g) vanille-eiwitpoeder
- ½ tl bakpoeder
- 360 ml water

- Kokosolie voor het invetten van het wafelijzer

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix ongeveer 60 seconden of tot een gladde massa.
2. Verwarm het wafelijzer voor en vet het goed in met kokosolie.
3. Bak 8 kleine wafels tot ze goudbruin zijn (de exacte tijd is afhankelijk van de kracht van je wafelijzer). Het is gemakkelijker als de wafels klein genoeg zijn om elkaar niet te raken, zo heb je geen problemen met het verwijderen van de wafels uit het wafelijzer.
4. Haal de wafels er met een vork uit en plaats ze op een afkoelrek of serveer ze direct.
5. Je kan overgebleven wafels in de koelkast bewaren en ze voor het serveren in een broodrooster opwarmen.

GEZOND BROOD

Buns of Bread

INGREDIËNTEN 2 STUKS

- 130 g boekweitmeel
- 50 g amandelmeel
- 45 g rijstmeel
- 2 eieren
- gel van 1 el psylliumvezels
- 1 el wijnsteenbakpoeder
- 1 el arrowroot
- 1 el kokosbloesemsuiker
- 1 el kokosolie
- 1 el Green Juice
- snufje zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 140 °C.
2. Mix alle ingrediënten door elkaar in de keukenmachine.
3. Maak van het plakkerige deeg 2 bollen (houd het deeg luchtig, als het echt te veel plakt gebruik dan wat extra amandelmeel).
4. Leg de bollen op een met bakpapier beklede bakplaat en laat 10 minuten rijzen.
5. Bak de bollen in 25-30 minuten in het midden van de oven goudbruin en gaar.

GEZOND BROOD

Life Changing Bread

INGREDIËNTEN BROOD VAN 20-22 CM

- 140 g rauwe zonnebloempitten
- 100 g havermout
- 80 g lijnzaad
- 40 g chiazaad
- 40 g hennepzaden
- 40 g sesamzaadjes
- 80 g rauwe amandelen
- 30 g psylliumvezels
- 1 tl zeezout
- 60 ml kokosolie, gesmolten (+ meer voor het invetten van de bakvorm)
- 1 el ahornsiroop
- 360 ml gefilterd water, warm

BEREIDING

1. Mix alle droge ingrediënten in een grote mengkom.
2. Meng in een kleinere kom de gesmolten kokosolie, ahornsiroop en warm water.
3. Giet de natte ingrediënten in de kom met droge ingrediënten en meng goed.
4. Vet een cakevorm van 20-22 cm licht in met kokosolie. Schenk het mengsel over in de cakevorm en egaliseer het oppervlak met de achterkant van een lepel. Zet opzij en laat de cakevorm ongeveer een uur staan.
5. Verwarm de oven voor op 180C. Bak gedurende 45-50 minuten.
6. Laat ongeveer 1 uur in de pan afkoelen tot lauwwarm. Haal uit de pan en laat nog minstens 2 uur of een nacht afkoelen (het brood zal verkruimelen als je het probeert te snijden voordat het volledig is afgekoeld).
7. Snijd met een scherp mes in dunne plakjes om te serveren.

GEZOND BROOD

Protein Banana Bread

INGREDIËNTEN BROOD VAN 16-18 CM

- 3 kleine of 2 grote rijpe bananen (250g zonder schil)
- 120 ml amandelmelk
- 1 el (15 ml) kokosolie
- 150 g havermeel
- 1 schep (30 g) bananenproteïnepoeder
- 1 el (10 g) Green Juicepoeder
- 1,5 tl bakpoeder
- ½ tl zuiveringszout
- snufje zout

OPTIONEEL

- een handvol walnoten als topping

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180C.
2. Prak de bananen in een grote mengkom met een vork.
3. Voeg amandelmelk en olie toe, klop om te combineren.
4. Voeg alle resterende (droge) ingrediënten toe en meng met een lepel totdat ze gecombineerd zijn (niet te lang mixen).
5. Doe over in een met bakpapier beklede bakvorm van 16-18 cm. Werk eventueel af met gemalen walnoten.
6. Bak gedurende 30 minuten. Laat 10 minuten afkoelen in de geopende oven en breng dan over naar een koelrek. Trek na 20 minuten aan het bakpapier om het brood uit de vorm te halen. Leg samen met het bakpapier op het afkoelrek en laat volledig afkoelen alvorens aan te snijden.

GEZOND BROOD

Maca Banana Bread

INGREDIËNTEN

- 2 medium rijpe bananen (ongeveer 200-220 g zonder schil)
- 120 ml ongezoete amandelmelk
- 3 el (30 ml) gesmolten kokosolie
- 1 el citroensap
- 1 tl vanille-extract
- 50 g kokosbloesemsuiker
- 100 g havermeel
- 60 g boekweitmeel
- 50 g amandelmeel
- 1 el (10 g) macapoeder
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl zuiveringszout
- 1 tl kaneel
- Snufje zeezout

TOPPING

- 2 eetlepels geschaafde amandelen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180C.
2. Prak de bananen in een grote mengkom met een vork.
3. Voeg amandelmelk, kokosolie, citroensap, vanille en kokosbloesemsuiker toe. Meng om te combineren.
4. Voeg meel, macapoeder, bakpoeder en bakpoeder, kaneel en zout toe. Meng tot alles is gecombineerd, meng niet te lang.
5. Bekleed een bakvorm van 20 cm doorsnee met bakpapier. Giet het mengsel in de pan, maak het oppervlak egaal met een lepel. Strooi er geschaafde amandelen over.
6. Bak gedurende 35-40 minuten, tot de bovenkant goudbruin is.
7. Laat 15 minuten afkoelen in de vorm, haal dan samen met het bakpapier uit de vorm en plaats op een afkoelrek om volledig af te koelen.

Apple Lion's Mane Blondies

INGREDIËNTEN 9 PLAKJES

- 120 ml ongezoete appelmoes
- 60 ml gladde en vloeibare notenboter (pinda of amandel)
- 60 ml amandelmelk
- 60 ml ahornsiroop
- 1 tl vanillepasta (of natuurlijk vanille-extract)
- 100 g havermeel
- 1 tl kaneel
- 1 tl Lion's Mane-poeder
- 1 tl bakpoeder
- snufje zeezout
- 1 middelgrote appel, klokhuis verwijderd, geschild en in blokjes gesneden

OPTIONEEL

- 4 el fijngehakte noten naar keuze, voor topping

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180C.
2. Doe de appelpuree, notenboter, amandelmelk, ahornsiroop en vanille in een mengkom. Mix om te combineren.
3. Voeg havermeel, kaneel, Lion's Mane poeder, bakpoeder en zout toe. Combineer tot je een glad beslag hebt, niet te lang mixen.
4. Spatel de gesneden appel door het beslag.
5. Bekleed een vierkante brownievorm van 18 cm (of een soortgelijke ovenvaste vorm) met bakpapier.
6. Doe het beslag in de brownievorm, eventueel met gehakte noten.
7. Bak ongeveer 27 minuten, of tot de bovenkant goudbruin is. Laat afkoelen alvorens te snijden.

Chickpea Hemp Protein Muffins

INGREDIËNTEN 8 MUFFINS

- 1 blik (240 g) kikkererwten, afgespoeld en uitgelekt
- 2 teentjes knoflook, grof gehakt
- 1 kleine ui, grof gesneden
- 2 el tahini
- 2 el extra vergine olijfolie
- 120 ml ongezoete amandelmelk
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl zout
- ½ tl gemalen komijn
- 3 el hennep eiwitpoeder
- 1 rode paprika, fijngehakt
- grote handvol spinazie, gehakt
- 3 el pompoenpitten

BEREIDING

1. Doe de kikkererwten, knoflook, ui, tahini, olijfolie, amandelmelk, bakpoeder, zout en komijn in een keukenmachine. Mix tot alles goed gemengd is maar niet helemaal glad - sommige stukjes kikkererwten of ui mogen zichtbaar zijn.
2. Doe over in een mengkom, voeg hennepproteïnepoeder toe en meng goed met een lepel.
3. Voeg gehakte paprika en gehakte spinazie toe, spatel dit door het beslag.
4. Verwarm de oven voor op 180C. Vet de muffinvorm in met een klein beetje olie (je kan deze stap overslaan als je een siliconen muffinvorm gebruikt). Gebruik ongeveer 2 eetlepels beslag per muffin, je zou 8 muffins moeten krijgen. Bestrooi elke muffin met pompoenpitten.
5. Bak gedurende 30 minuten. Laat volledig afkoelen voordat je ze uit de vorm haalt, anders vallen de muffins uit elkaar.
6. Serveer met salade, verpak in lunchboxen of eet als hartige snack. Bewaar overgebleven muffins in de koelkast.

Low Carb Veggie Muffins

INGREDIËNTEN 6 MUFFINS

- 200g courgette
- Grote handvol babyspinazie
- Klein handje verse basilicumblaadjes
- 50g amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 3 eieren
- ½ tl zeezout
- Zwarte peper naar smaak
- ½ tl knoflookpoeder
- 1 tl Green Juice-poeder

BEREIDING

1. Rasp de courgette, bestrooi met een beetje zout en zet het in een kom ongeveer 10 minuten opzij. Knijp het daarna met je handen uit om al het overtollige sap te verwijderen.
2. Snijd spinazie en basilicumblaadjes in zeer kleine stukjes.
3. Voeg in een grote mengkom uitgeperste courgette, gehakte spinazie en basilicum, amandelmeel, eieren, bakpoeder, zeezout, zwarte peper, knoflookpoeder en Green Juice-poeder toe.
4. Meng met een lepel goed door.
5. Verdeel het beslag over 6 siliconen muffinvormpjes (of metalen bakvormpjes ingevet met kokosolie). Je gebruikt ongeveer 2,5 eetlepel beslag per cupcake.
6. Bak in 180C gedurende 25 minuten. Geniet er warm of koud van.

Blueberry Vanilla Protein Muffins

INGREDIËNTEN 6 MUFFINS

- 65g boekweitmeel
- 40g vanille-eiwitpoeder
- 25 g amandelmeel
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- ½ kopje ongezoete amandelmelk
- ¼ kopje 100% natuurlijke appelmoes
- 1 el ahornsiroop
- Handvol bosbessen (ongeveer 50g + eventueel meer voor topping)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180C en bekleed een muffinvorm met papieren vormpjes (of gebruik siliconen muffinvormpjes/ siliconenvorm).
2. Combineer in een mengkom beide soorten meel, vanille-eiwitpoeder en bakpoeder.
3. Voeg amandelmelk, appelmoes en siroop toe en roer goed door, maar mix niet te lang.
4. Spatel voorzichtig 50 g bosbessen door het beslag.
5. Verdeel het beslag over 6 muffinvormpjes, ongeveer 2 eetlepels beslag per muffin.
6. Bedek eventueel elke muffin met 2-3 bosbessen.
7. Bak gedurende 24 minuten. Laat volledig afkoelen voordat je het uit de vorm haalt.

Protein Mug Cake

INGREDIËNTEN 1 PORTIE

- 3 el boekweitmeel
- 1 eetlepel naturel eiwitpoeder
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 1 el amandel- of pindakaas
- 5 el plantaardige melk
- 1 el ahornsiroop

BEREIDING

1. Doe in een kleine mengkom het boekweitmeel, naturel eiwitpoeder, bakpoeder en kaneel.
2. Voeg notenboter, plantaardige melk en ahornsiroop toe en mix tot je een glad beslag hebt.
3. Doe het beslag in een mok. Bak in de oven gedurende 18 minuten op 180C. Genieten!

TIP SMAAKT HEERLIJK GESERVEERD MET KOKOSYOGHURT, BESSEN EN KANEEL!

PIZZA

Oat & Spinach Pizza

INGREDIËNTEN 2-3 PORTIES

- 2 kopjes havermout
- 2 kopjes spinazie
- 3 eieren
- 1 tl zeezout
- 1 tl italiaanse kruiden
- 1 el Green Juice-poeder

VOOR BELEG

- 1 kop tomatensaus
- Grote handvol rucola
- Een halve avocado
- Grote handvol cherrytomaatjes
- 50 gram geitenkaas

BEREIDING

1. Voeg havermout toe aan een keukenmachine.
2. Mix tot het havermeel wordt. Doe het meel in een kom.
3. Doe de spinazie, eieren, zout, Italiaanse kruiden en Green Juice-poeder in de keukenmachine.
4. Mix tot alles goed gecombineerd en glad is.
5. Giet het mengsel van eieren en spinazie in de kom met havermeel.
6. Meng met een lepel goed door. Op dit punt zal het nogal vloeibaar zijn.
7. Laat 15 minuten staan.
8. Verwarm de oven voor op 180C. Leg het deeg op een bakplaat bekleed met bakpapier. Spreid het uit met een lepel en vorm je favoriete pizzavorm. De pizzabodem moet ongeveer 0,5 cm dik zijn.
9. Plaats in de oven en bak gedurende 20 minuten of tot de buitenkant een beetje bruin wordt.
10. Werk af met je favoriete toppings, bijvoorbeeld tomatensaus, rucola, kerstomaatjes, avocado en verkruimelde geitenkaas. Snijd en geniet!

PIZZA

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.

Create with energy
Age slowly
Live purposefully
Superfoodies.nl