



CHOCOLADEKOEKJES

Heerlijk voor bij de thee!

100 g fijngemalen pecan-
noten (meel)
150 g boekweitmeel
4 el kokosolie/vet op
kamertemperatuur
4 el magere cacaopoeder
1 groot ei
2 el stevia kristal sweet xtra
1 kopje cacaonibs
warm water

Om te garneren:
cacaonibs

Verwarm de oven voor op 185 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Klop de kokosolie, stevia, cacaopoeder en het ei romig. Voeg de rest toe en meng tot een korrelige massa. Voeg beetje warm water toe tot er een mooi deeg ontstaat.

Trek stukjes deeg uit de deegbal en draai er ronde balletjes van. Druk ze licht plat op de bakplaat. Bestrooi met wat extra cacaonibs en druk die een beetje in het koekje.

Bak de koekjes in het midden van de oven gaar in ongeveer 10-15 minuten. Controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.

BISCUITJES

Heerlijk knapperig en op ieder moment van de dag lekker!

5 el kokosolie/vet op
kamertemperatuur
10 druppels puur vanille-
extract
3 el gezeefde poedersuiker
1 tl ceylon kaneelpoeder
150 g gezeefde melengemengsel
2 el gezeefde maïzena
warm water

Verwarm de oven voor op 185 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Klop poedersuiker, vanille, kaneel en kokosolie romig.

Voeg de gezeefde meel en maïzena toe en kneed tot een deegbal. Als het te korrelig blijft, voeg dan hele kleine beetje water toe, maar zorg ervoor dat je het deeg niet te nat maakt.

Bekleed een werkplek met een stuk plasticfolie, leg de deegbal hierop en dek af met nog een stuk folie. Rol met een deegroller het deeg in een zo dun mogelijke plak. Hoe dunner de plak, hoe knapperiger het koekje. Verwijder voorzichtig de folie, steek met een ronde koekjessteker (een andere vorm kan ook) koekjes uit de plak en leg deze op de bakplaat.

Bak de biscuits in het midden van de oven gaar in ongeveer 10-12 minuten. Controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.

CHOCOLADEPUDDINGTAARTJES

Wat een verrukkelijke traktatie! En prachtig om te serveren! Ik heb gebruik gemaakt van speciale hoge bakvormpjes, deze zijn vrijwel overal verkrijgbaar.

Voor de bodem:

- 100 g gemalen walnoten
- 100 g gemalen pecan-noten
- 1 el psyllium
- 1 el stevia kristal sweet xtra
- 1 el erythritolsuiker
- 2 eieren
- 3 el gesmolten kokosolie

Voor de vulling:

- chocoladepudding (zie blz. 194)

Verwarm de oven voor op 185 graden en vet circa drie vormpjes goed in met kokosolie.

Meng alle ingrediënten voor de bodem in een kom door elkaar en roer tot het deeg goed hanteerbaar is. Kneed het dan tot een bal. Verdeel het deeg in drie delen (of vier, als je vier taartjes maakt) en druk het deeg in het vormpje. Werk naar boven toe, zodat je een bakje krijgt. Vul de bakjes met de chocoladepudding.

Bak de taartjes in het midden van de oven gaar in ongeveer 20-25 minuten. Controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.

OMA'S APPELTAART

De enige echte, maar dan honderd procent meukvrij!

- 100 g fijngemalen hazelnoten
- 100 g boekweitmeel
- 100 g amandelmeel
- 1 el psyllium
- 2 eieren
- enkele druppels pure vanille-extract
- 2 el erythritolsuiker
- 4 el gesmolten kokosolie

Om te bestrooien:

- zelfgemaakt paneermeel (zie blz. 230)

Voor de vulling:

- 2 goudreuffen, gewassen en in de schil gelaten, in kleine stukjes gesneden
- 1 kopje geweekte rozijnen
- 4 el ceylon kaneelpoeder

Verwarm de oven voor op 185 graden en vet een ronde springvorm (20 cm) in met kokosolie. Bekleed vervolgens met bakpapier.

Doe alle ingrediënten voor de bodem in een kom, en roer tot het deeg makkelijk hanteerbaar is. Kneed tot een deegbal. Druk de deegbal uit op de bodem van de vorm, werk naar buiten toe en maak een mooie opstaande rand.

Bestrooi de bodem met het paneermeel.

Verdeel de stukjes appel over de laag, samen met de rozijnen en de kaneel.

Bak de taart in het midden van de oven gaar in ongeveer 25 minuten, controleer tussentijds. Laat goed afkoelen.



KERRIE-UIENSOEP

Een heerlijke, gezonde en slanke soep! Wil je wat extra's? Voeg er dan bijvoorbeeld wat gerookte tempah aan toe, of wat extra stukjes gekookte groente! Dit recept geeft een liter soep.

8 grote gele uien, in ringen
gesneden
5 el kerrie masala
2 el curry madras kruiden
1 tl komijnpoeder
1 takje zeer fijn gesneden
peterselie
1 snufje Keltisch zeezout
1 l water

Doe alle ingrediënten in een pan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Blijf regelmatig roeren. Draai als de soep kookt het vuur laag draaien en de deksel op de pan doen. Laat dit onder regelmatig roeren 15-20 minuten gaar koken.

Als de uien zacht zijn gekookt, het vuur uitdraaien. Pureer de soep met de staafmixer. Je kunt de soep zo eten, maar ook diverse smaakmakers toevoegen.

BONENSOEP

Bonensoep kun je van ieder gewenste bonensoort maken. Bruine bonensoep is het bekendst, maar probeer ook eens deze variant uit met adukibonen! De bonen hebben een week- en kooktijd vooraf nodig, houd daar rekening mee als je deze soep wilt gaan maken. Je kunt diverse smaakmakers naar wens toevoegen. Dit recept geeft ongeveer een liter soep.

400 g gekookte aduki-
bonen, goed uitgelekt
2 el kerrie masala
1 el komijnpoeder
1 el piment
2 el bonenkruiden (biologi-
sche winkel)
2 flinke scheuten teriyaki
marinadesaus (biologi-
sche winkel)
1 snufje Keltisch zeezout
1 liter water

Doe alle ingrediënten in een pan en zet op middelhoog vuur. Blijf roeren tot de massa kookt. Draai het vuur laag en doe de deksel op de pan. Laat de soep onder regelmatig roeren 10 minuten zachtjes door-
koken.

Draai het vuur uit, en pureer de soep met een staafmixer. Je kunt de soep vervolgens op smaak brengen met wat je lekker vindt.





VIETNAMESE LOEMPIA'S

Door de smeltkroes van verschillende culturen in Nederland hebben we ook de Vietnamese keuken ontdekt en omarmt. Inmiddels zijn Vietnamese loempia's niet meer weg te denken uit supermarkten en kunnen we ze ook vers op de markt kopen. De originele loempia bestaat uit veel vlees omhuld met een vel blader- of filodeeg en wordt gefrituurd. Ik bedacht een heerlijke vegetarische variant die is gemaakt met rijstvellen en wordt gebakken in de oven. Rijstvellen kun je vinden bij de toko en bij diverse supermarkten. Je kunt de loempia's prima invriezen, zodat je een voorraadje kunt aanleggen.

200 g biologische taugé
200 g Chinese kool, zeer
fijn gesneden
200 g gesneden biologische
soepgroente (wortel,
selderij, prei)
2 gekookte eieren, in
dunne plakjes gesneden
1 flesje sojasaus (biologische
winkel)
1 tl kurkuma-pepermix
1 snufje cayennepeper
20 rijstvellen (toko)

Om te besmeren:
5 el gesmolten kokosolie

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

Bak de groenten in een koekenpan aan met een flinke scheut sojasaus. Zet het vuur laag en voeg de plakjes ei en kruiden toe. Breng eventueel op smaak met wat extra sojasaus. Draai het vuur uit en laat afkoelen.

Maak twee schone theedoeken nat. Leg op één theedoek steeds twee rijstvellen en leg de andere natte theedoek hier bovenop. Laat dit ongeveer een minuut zo liggen, tot de vellen zacht zijn geworden. Nu zijn de rijstvellen goed bruikbaar. Leg in het midden van de vellen een bergje groenten en vouw de vellen langs de lange kant dicht, zodat je een rolletje krijgt. Vouw de uiteinden dubbel.

Leg de loempia's op de bakplaat en smeer ze royaal in met de kokosolie. Dit zal zorgen voor een knapperige korst.

Bak de loempia's in het midden van de oven goudbruin gaar in ongeveer 10 -15 minuten. Houd ze goed in de gaten. Laat de loempia's even afkoelen voor je ze opdient.



STAMPPOT (BASISRECEPT)

VOOR TWEE PERSONEN

We kunnen er ieder jaar nog altijd erg naar uitkijken: stampottentijd! Die begint al zo'n beetje in de herfstperiode, maar barst pas echt los in de winter. We smullen dan volop van stampotjes zuurkool, andijvie en boerenkool. Bij stampot serveren we vette spek en rookworst, twee vleessoorten die nu niet bepaald gezond genoemd kunnen worden. Door ze te vervangen door een vleesvervanger maak je van een voedzame stampot ook meteen een gezonde stampot! Ik geef hier een basisrecept voor een stampot, waarbij ik tempeh gebruik ter vervanging van vlees. Je kunt in plaats van boerenkool ook andijvie, zuurkool of andere koolsoorten gebruiken. Ik gebruik voor dit recept zoete aardappelen, maar je kunt ook gewone aardappelen gebruiken.

1 krop verse (liefst biologische) boerenkool, gewassen en fijngesneden
5 grote zoete aardappelen, in de schil gelaten en gekookt (je kunt ook gewone aardappelen gebruiken)
400 g gerookte tempeh in blokjes gesneden
1 flesje teriyaki marinadesaus (biologische winkel)
2 el kerrie masala

Voor de jus:
70 g edelgistvlokken (biologische winkel)
35 g melenmix
4 el gesmolten kokosolie
350 ml water
3 el teriyaki marinadesaus
½ tl Keltisch zeezout
1 snufje zwarte peper
1 snufje kurkuma-pepermix

Zet de boerenkool in ruim water op het vuur en laat hem gaarkoken. Doe een paar flinke scheuten marinadesaus bij de blokjes tempeh en laat even intrekken. Maak ondertussen de jus:

Verwarm in een steelpan de edelgist met het meel, tot er geur vanaf komt. Voeg de kokosolie toe en blijf roeren tot alles wat begint te borrelen. Voeg zodra alles goudbruin begint te kleuren, water, kruiden, marinade en zout toe. Blijf roeren tot de jus dikker wordt.

Bak in een koekenpan met wat kokosolie de blokjes tempeh licht aan. Draai als ze goed warm zijn het vuur uit.

Giet de boerenkool af en stamp de gekookte zoete aardappelen erdoor met een stamper. Roer vervolgens de blokjes tempeh erdoor of stamp ze mee.

Serveer met de jus.

RÖSTI VAN ZOETE AARDAPPEL

VOOR TWEE PERSONEN

Een ontzettend makkelijk recept, ideaal als bijgerecht! Uiteraard kun je in plaats van zoete aardappelen ook kiezen voor gewone aardappelen.

2 grote zoete aardappelen, gewassen en in de schil
5 el curry madras of andere kruiden
kokosolie om in te bakken

Rasp de zoete aardappelen. Roer de kruiden er goed doorheen. Bak de rösti in een koekenpan met wat kokosolie gaar en knapperig.



SNELLE BANANPANNENKOEKJES

Je kent het vast: je hebt haast 's morgens, maar je verlangt ook naar een lekker en voedzaam ontbijt. Dan zijn deze snelle banaanpannenkoekjes de oplossing!

2 grote bananen, in stukken
2 el quinoameel
1 el lijnzaad
2 eieren
ceylon kaneelpoeder
2 el stevia kristal sweet xtra

Pureer de banaan, eieren, stevia en kaneel in een keukenmachine, maar maak de massa niet te glad. Roer het meel en het lijnzaad erdoor.

Laat wat kokosolie in een koekenpan smelten en bak met het beslag kleine pannenkoekjes.

Eventueel besmeren met wat kokosbloesemstroop (zie het recept op bladzijde 40).

PANNENKOEKEN

Zeer simpel gemaakt, dit beslag! Daar hoeft je echt niet voor naar de supermarkt!

100 g amandelmeel
150 g melenmix
4 eieren
300 ml havermelk
2 el erythritolzuiker
2 el stevia kristal sweet xtra
1 tl ceylon kaneelpoeder
1 tl wijnsteenbakpoeder

Roer het meel, de melk, de suiker, het wijnsteenbakpoeder en de kaneel door elkaar. Voeg één voor één de eieren toe en klop tot een beslag.

Bak in wat kokosolie in de koekenpan pannenkoeken van het beslag.



CHOCOLADEPOFFERS

Dit heerlijke tussendoortje is ook lekkere door de muesli. Een heerlijke en gezonde traktatie!

4 kopjes pofmaïs (let op:
gebruik geen gewone
maïs, die poft niet!)
5 el plus 1 el kokosolie
magere cacao poeder

Gebruik een goede koekenpan met een dikke bodem. Zet de pan op hoog vuur en laat daarin de eetlepel kokosolie smelten. Test of de pan heet genoeg is: gooi er één maïskorrel in. Gaat deze draaien, tolleren en sissen of poft hij vrijwel direct, dan is de pan heet genoeg. De temperatuur moet rond de 200 graden Celcius liggen. Gooi om de maïs te poffen steeds kleine porties maïskorrels in de pan. De korrels krijgen meteen veel meer volume, waardoor de pan direct vol komt te liggen.

Gooi steeds wat korrels in de pan en doe dan meteen de deksel op de pan. Dit voorkomt dat de maïs de lucht in schiet. Zodra het onder de deksel wat rustiger wordt en er geen plofgeluiden meer hoorbaar zijn, kun je de pan van het vuur halen en de gepofte maïs in een schaal doen. Let op: wacht niet tot er helemaal geen geluiden hoorbaar meer zijn, want de popcorn kan snel aanbranden. Schud de pan tijdens het poffen ook steeds even licht heen en weer.

Smelt de rest van de kokosolie tot een vloeibare massa en roer er wat cacao poeder door (zo veel als je lekker vindt). Roer steeds wat popcorn door de chocolademassa. Zorg dat de popcorn bedekt raakt met een mooi chocoladelagje. Laat even drogen.

Je kunt de popcorn extra zoeten door er wat erythritolsuiker overheen te strooien.

KOKOS LOLLY-POPS

Een verrukkelijke variant op de lolly! Heerlijk om tussendoor van te snoepen!

7 el kokosolie/vet op
kamertemperatuur
2 el erythritolsuiker
4 el magere cacao poeder
1 tl stevia kristal sweet xtra

Extra nodig:
lollystokjes (verkrijgbaar bij
de betere kookwinkels)

Klop de kokosolie met de suiker romig. Klop de cacao poeder erdoor.

Bekleed een plaatje met bakpapier. Schep beetje van de massa op het plaatje en maak er met een lepel ronde ballen van. Steek onderin een lollystokje.

Laat de lolly's liefst 24 uur in de koelkast hard worden. Bewaar de lolly's in de koelkast.

RIJSTEMELK

Rijstemelk wordt naast sojamelk het meest verkocht. Deze zeer gezonde variant maak je heel makkelijk zelf, met zilvervliesrijst!

4 kopjes gekookte biologische zilvervliesrijst
900 ml water
enkele druppels puur vanille-extract
enkele druppels stevia

Laat de rijst goed uitlekken. Doe de rijst in de keukenmachine en voeg de vanille en stevia toe.

Voeg om te beginnen 500 ml water toe en laat de keukenmachine draaien tot er melk vrijkomt.

Druk de brij in een vergiet uit boven een bak. Herhaal deze stap met de rest van het water tot er geen melk meer vrijkomt.

Je kunt de overgebleven brij/pulp bijvoorbeeld gebruiken om een rijstdessert (zie het recept op bladzijde 191) mee te maken, of je kunt het in een baksel verwerken.

QUINOAMELK

Je kunt met het recept voor rijstemelk ook quinoamelk maken. Vervang de rijst dan door vijf kopjes gekookte quinoa.

ANIJSLIMONADE

Heerlijk fris!

1 fles mineraalwater zonder koolzuur
sap van 1 limoen
1 tl anijszaad
enkele druppels pure vanille-extract
enkele druppels stevia
1 anijssterretje

Giet het water in een pan en voeg het limoensap, de stevia en het vanille-extract toe. Breng aan de kook. Laat dit heel even op laag vuur doorkoken.

Haal dan de pan van het vuur en laat dit onder regelmatig doorroeren afkoelen.

Zeef de limonade zodra hij afgekoeld is (om de anijszaadjes te verwijderen) en giet hem terug in de fles. Doe het sterretje in de fles om een nog sterkere anijssmaak te krijgen. Let er wel op dat bij het uitschenken het sterretje niet meekomt.

