101 Nieuwe Recepten!

101 PALEO RECEPTEN

MITCHEL VAN DUUREN



101 PALEO RECEPTEN

MITCHEL VAN DUUREN

www.101paleorecepten.nl

Vormgeving, idee en opmaak: Mitchel van Duuren
Tekst & Fotografie: Sjanett de Geus

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825 AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE.

7 / ONTBIJT.

58 / LUNCH.

112 / DINER.

164 / DESSERT.

MITCHEL'S VERHAAL.



Ik ben zelf altijd gek geweest op eten. Echter niet de meest gezonde voeding. Het enige wat ik me kan herinneren dat ik echt lekker vond, en ook nog eens gezond was, waren geprakte spruitjes. I know, freaky hè. haha

Maar ik hield meer van snoep, koek, ijsjes, frietjes, pannenkoeken en dat soort dingen. Ik denk gewoon het eten waar de meeste kinderen van houden. Helaas was ik, net als vele kinderen tegenwoordig, behoorlijk gevoelig voor de suikers uit deze voeding, en dat zorgde ervoor dat ik als kind vrij snel overgewicht had.

Niet enorm veel (wat je tegenwoordig steeds meer ziet), maar genoeg om me ervoor te schamen en me hier niet lekker bij te voelen.

Toen ik een jaar of 15 was ging er een knop om en ondanks dat ik verslaafd was aan eten - met name aan suiker - begon ik in ieder geval de hoeveelheid die ik at onder controle te krijgen. Want zo kon het niet langer.

Ik at minder, en begon op eigen houtje rondjes hard te lopen.

Eerst kort (5km), daarna steeds langer (15-20km) en bijna dagelijks. Ik groeide tegelijkertijd in de lengte en voordat ik het wist was ik een sprinkhaan.

Hoewel mijn benen en armen enorm dun waren had ik op mijn buik nog steeds overtollig vet. Mijn lichaam was absoluut niet gevormd.

Nope, dit was het ook niet...

Ik schreef me vervolgens in bij diverse fitness fora waar al snel duidelijk werd dat een enorm deel van je resultaat afhangt van je dieet. Veel mensen associeren het woord dieet met afvallen. Maar een fitnessatleet die 10 kilogram zwaarder wil worden volgt ook een bepaald dieet en wil absoluut niet afvallen.

Mijn doel was ook niet meer om af te vallen. Ik was enorm afgevallen, en was helemaal niet tevreden over mijn lichaam. Ik wilde meer vorm, meer spieren en dat stomme buikvet weg.

Ik begon als een gek te sporten en weer te eten. Nu weliswaar iets ander eten.

Ik at nu de goede dingen (dacht ik). Magere melk, kwark, veel brood, rijst, pasta, wat groente, kipfilets en eiwitshakes. Ik at heel de dag door.

Ik nam een grote schoudertas mee vol met eten. In die tijd begon ik ook mijn webwinkel in eiwitpoeder om zo andere mensen te voorzien van de beste kwaliteit eiwitten die ik zelf ook nam.

Het werkte. Hoewel een beetje geobsedeerd (als ik er op terug kijk) kwam ik bijna 15 kilo aan in 1 jaar tijd. Het vormde mijn lichaam, en ik begon wel meer tevreden te zijn. Mijn armen groeide, mijn borstkas, mijn benen. Ik trainde alles, en bleef eten tot een punt dat er niks meer gebeurde.

Maand-in-maand-uit dezelfde resultaten. Het buikvet bleef lekker zitten waar het zat en mijn motivatie ebde langzaam weg.

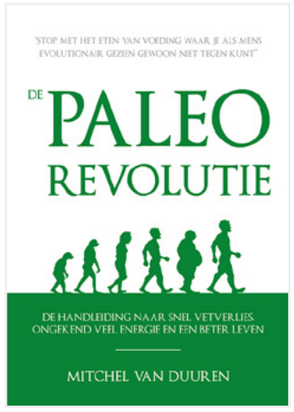
Mijn lichaam kan fysiek niet verder bedacht ik me. Dit is het uiterste voor mij, en hier moet ik het mee doen. Ik had me erbij neergelegd. Ik bleef twee keer per week sporten voor de fun, en hield me wel aan mijn "gezonde eetpatroon". Weliswaar nam ik geen schoudertas eten meer mee, maar ik probeerde overal wel een bewuste keuze te maken. Dit zorgde ervoor dat ik geen gekke schommelingen meer maakte in mijn gewicht, en dat mijn lichaam ongeveer in de vorm bleef die het had. Iets dikker als ik graag zou willen, maar ik was er ook niet doodongelukkig mee verder. Het was gewoon wel prima.

Jaren bleef ik zo "aanmodderen" totdat ik eind 2012 in Amerika de Paleo manier van leven ontdekte als nieuwe manier om meer energie in je systeem te krijgen.

Ik begon Paleo dus helemaal niet te volgen om af te slanken, maar juist om meer energie te ervaren. De hoop op een killer body had ik allang opgegeven namelijk.

Maar jeetje, wat kreeg ik een energie. Ik kon het zelf amper geloven wat er gebeurde. Mijn hoofd werd meer helder, ik stond tussen de middag niet meer op instortten en ik kreeg veel meer gedaan als ooit tevoren. Als klap op de vuurpijl...

... de buik die ik al die jaren zo graag kwijt wilde? In drie maanden tijd was die foetsie.



Over dit alles heb ik toen een boek geschreven die je kunt vinden onder de naam "de Paleo Revolutie". Ik wilde dit graag delen met iedereen in Nederland, om te beginnen met mijn klanten uit de eiwitpoeder winkel die ik een aantal jaren eerder gestart was.

Ik deel mijn verhaal sowieso graag. Ik ben gewoon een normale kerel van 30 met een kindje op komst en woon samen met mijn vriendin in de wijk "Haagse Beemden" in Breda.

Paleo heeft mijn leven compleet op z'n kop gezet, en dat gun ik iedereen.

In de afgelopen twee jaar heb ik gemerkt dat het koken en de liefde voor het eten het maakt dat Paleo voor mij gemakkelijk is om vol te houden.

Gemakkelijke recepten zijn naast de juiste ingredienten een groot onderdeel van het succesvol volgen van een "Paleodieet".

Daarom deze bundel met 101 gemakkelijk te maken Paleo recepten.

Geniet ervan,

Groetjes Mitch!

ONTBIJT





TROPISCHE PALEO CRUESLI

VOOR 6-8 PORTIES

Net even wat anders dan de doorsnee cruesli, en helemaal vrij van granen en bewerkte suikers. Voor een super ontbijt!

INGREDIENTEN

250 gr noten (bv cashew, macadamia en amandelen)

50 gr zonnebloempitten

50 gr gedroogde mango

50 gr gedroogde bananenchips

50 gr kokosrasp

4 eetl amandelpasta

3 eetl honing

2 dadels, ontpit

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 150°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en puls tot de noten gehakt zijn en vermeng met de overige ingrediënten.

Spreid het cruesli mengsel uit over de bakplaat en bak gedurende 20-30 minuten of tot de noten goudbruin zijn.

Laat afkoelen en bewaar daarna luchtdicht.

Lekker met kokosmelk of met amandelmelk.



LICHTE FRUITSALADE.

VOOR 2 PERSONEN

Licht, luchtig en gezond. Precies goed.

INGREDIENTEN

1 sinaasappel, geschild en in gehalveerde partjes

handje druiven

1 appel (geschild of ongeschild), in stukken

65 gr noten (bv walnoten of pecannoten), fijngehakt

1/2 theelepel kaneel

INSTRUCTIES

Plaats het fruit in twee kommetjes en bestrooi met de noten en kaneel.



HARTIGE EIERMUFFINS.

VOOR 6 MUFFINS

Handig als je 's ochtends weinig tijd hebt: deze muffins blijven een paar dagen goed dus je kunt in het weekend alvast een lading van deze hartige eiermuffins maken en de rest van de week als go-to ontbijt meenemen. Ook hierbij geldt weer: de variatiemogelijkheden zijn eindeloos. Ik vind dit een super manier om van restjes groente en/of vlees en vis af te komen.

INGREDIENTEN

6 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 eetl kokosolie + extra om in te vetten

1 kleine ui, fijngesneden

1 teentje knoflook, fijngesneden

100 gr rundergehakt

1/2 theel komijn

1/2 rode paprika, kleingesneden

handvol verse spinazie, kleingesneden

2 theel tomaten puree

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een muffin bakvorm (goed) in met wat kokosolie.

Klop de eieren los in een kom en meng hier de tomatenpuree, zout en peper doorheen. Je kunt nu ofwel het vlees en de groenten meteen door de eieren scheppen voor een bite in je muffins, of deze eerst aanzetten in een koekenpan en daarna pas door het eiermengsel.

Smelt hiervoor de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.

Voeg hier de knoflook en het gehakt aan toe bak het gehakt rul. Kruid met de komijn.

Voeg daarna de paprika en spinazie toe aan de pan en bak even kort mee tot de paprika zacht begint te worden.

Haal je koekenpan van het vuur en doe het gehakt/ groentemengsel bij de eieren. Roer nog even goed door.

Giet je eiermengsel in de muffin bakvorm en bak in de oven ongeveer 15-20 minuten of tot een houten prikker er schoon uit komt.

In de koelkast een aantal dagen te bewaren.



GOEDGEVULDE OMELET MET PADDESTOELEN.

VOOR 2 PERSONEN

Het standaard ontbijt voor velen, maar daarom niet minder lekker.

INGREDIENTEN

4 eieren

1 eetl water

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 eetl kokosolie

250 gr paddestoelen, in schijfjes

1 ui, fijngehakt

100 gr hamblokjes

2 lente-uitjes, in ringetjes

INSTRUCTIES

Klop de eieren met een eetlepel water los in een kom en roer daarna de peper en zout erdoor.

In een grote koekenpan een eetlepel kokosolie verhitten en hier de ui in fruiten.

Daarna de paddestoelen en de blokjes ham toevoegen en meebakken.

Vuur lager zetten en geklopte eieren in de pan gieten.

Doe het deksel op de pan en laat de omelet op laag vuur verder bakken tot het ei gestold is.

Voor het severen nog besprenkelen met de lente-ui ringetjes.



FRITATTA MET ZALM.

VOOR 4 PERSONEN

Een iets minder standaard ontbijt voor velen is het bakken van een fritatta. Echter alleen de geur al van deze fritatta met zalm... héérlijk. Ik zou hem morgenochtend direct maken als ik jou was.

INGREDIENTEN

8 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 theel dille

1 eetl ghee

100 gr gerookte zalm

1/4 rode ui, in dunne ringetjes

1 eetl kappertjes

1 citroen, in partjes

INSTRUCTIES

Klop alle eieren los met zout, peper en dille.

Smelt de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur.

Giet de helft van het eiermengsel in de pan.

Na ongeveer 2-3 minuten komt het ei los van de zijkant van de pan en dan kan je het ei gaan beleggen met de zalm, ui en kappertjes.

Giet daarna de rest van de eieren over de fritatta.

Zodra deze laag ook weer loskomt van de zijkant van de pan kan je dit onder een grill zetten om de fritatta verder te laten garen. Smakelijk!



STEVIG OERONTBIJT.

VOOR 2 PERSONEN

Scrambled eggs voor de stevige trek. Een combinatie van ei, groenten en vlees met veel variatie mogelijkheden.

INGREDIENTEN

6 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1/2 theel paprikapoeder

1 eetl kokosolie

1 ui, fijngesneden

1/2 courgette, in kleine blokjes

1 wortel, in kleine blokjes

1/2 paprika, in kleine blokjes

200gr runderworstjes, in stukjes

INSTRUCTIES

Klop de eieren los in een kom samen met het peper, zout en paprikapoeder.

Smelt de koksolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.

Voeg daarn de courgette, wortel, paprika en runderworstjes toe en bak dit onder voortdurend omscheppen tot alles gaar is.

Giet daarna het eiermengsel in de pan.

Zodra het ei begint te stollen schep je het het mengsel weer om tot alle ei gestold is.

Direct uit de pan scheppen of serveren op twee borden.



SPIEGELEI MET SPEK EN TOMAAT

VOOR 2 PERSONEN

Ook in de paleo keuken kan het klassieke spiegelei natuurlijk niet ontbreken. Hier aangekleed met wat extra groente om je dag goed te beginnen. Oh en natuurlijk ontbijtspek, want ja, alles smaakt beter met spek, maar ei toch wel het meest ;-)

INGREDIENTEN

6 eieren

6 plakjes bacon

2 tomaten, in plakjes

1 eetl kokosolie

snufje paprikapoeder

INSTRUCTIES

Verhit kokosolie in een pan en bak hierin de bacon.

Voeg tomaten toe en eieren en bak tot gewenst.

Garneer met paprikapoeder voor het opdienen.



EI WRAPS.

VOOR 4 WRAPS

Eieren zijn een super gezonde keuze als ontbijt. Beu om altijd geklutst ei of uitsmijters te maken? Probeer deze leuke ei wraps eens! In dit recept vul ik ze met ontbijtspek, avocado en rauwkost, maar probeer het bijvoorbeeld ook eens met gerookte zalm of gehakt en paprika.

INGREDIENTEN

VOOR DE WRAPS:

5 eieren

3 eetl amandelmeel

1 1⁄2 theel kruiden naar smaak (bv paprika poeder, of Italiaanse kruiden)

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

kokosolie, om in te bakken

ALS VULLING:

avocado, in plakjes

komkommer, in reepjes

tomaat, in partjes

gemengde sla

ontbijtspek, uitgebakken

INSTRUCTIES

Doe alle wrap ingrediënten (behalve de kokosolie) in een kom en klop op met een garde.

Verhit een koekenpan op matig vuur en giet hierin 1⁄4 van het ei mengsel.

Bak tot de bovenkant een klein beetje gaar begint te worden en keer de wrap dan om met een spatel. Dit zou makkelijk moeten gaan.

Herhaal voor de rest van het beslag.

Leg de wrap op een bord en vul met avocado, komkommer, tomaat, sla en ontbijtspek. Rol op en smullen maar!



PALEO WAFELS.

VOOR 8 WAFELS

Hiermee maakt je ontbijt op bed pas écht indruk. Lekker met aardbeien en opgeklopte kokoscrème, of met blauwe bessen, of met... nou ja, vul dat zelf maar in ;-)

INGREDIENTEN

6 eieren

70 gr kokosmeel, gezeefd

100 ml appeldiksap

4 eetl kokosolie, gesmolten

1 theel vanille extract

1/2 theel kaneel

INSTRUCTIES

Verwarm een wafelijzer (middelhoog).

Doe alle ingrediënten in een grote kom en mix met een handmixer tot een egaal beslag.

Laat dit nu een paar minuten staan (dit is essentieel als je met kokosmeel werkt omdat kokosmeel erg absorberend is).

Vet het wafelijzer in met een beetje kokosolie of olijfolie.

Giet nu steeds wat van het beslag op de bodem van het wafelijzer en spreid het met een lepel uit zodat de hele bodem bedekt is.

Sluit het wafelijzer en wacht tot deze klaar is (vaak gaat er dan een lampje branden).

Verwijder de wafels voorzichtig met een prikker of vork als deze klaar zijn en serveer met bijvoorbeeld grasboter, ahornsiroop, honing, opgeklopte kokoscrème of je favoriete fruit.



APPEL PANNENKOEKJES.

VOOR 4 PERSONEN

Kleine rondje feestjes op je bord 's ochtends waar (jonge én oude) kinderen dol op zullen zijn.

INGREDIENTEN

2 appels, geschild, uitgeboord en in dunne plakjes

3 eieren

3 eetl kokosolie of grasboter, gesmolten + wat extra om in te bakken

3 eetl kokosmelk of amandelmelk

1 theel honing

1/2 theel Keltisch zeezout

1 theel kaneel

4 eetl kokosmeel

INSTRUCTIES

Meng de eieren, kokosolie, kokosmelk, honing, kaneel en zout met een garde of handmixer goed door elkaar.

Laat het deeg een minuut of 5 even rusten.

Verhit wat kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Controleer of het beslag de dikte van pannenkoekbeslag heeft en verdun (met melk of eieren) eventueel indien dit nodig is.

Gebruik een tandenstoker om appelschijfjes in het beslag te leggen zodat deze rondom een laagje beslag krijgen, en om ze er vervolgens weer uit te halen.

Bak ze daarna in de koekenpan tot ze goudbruin zijn aan beide kanten. Warm serveren.

Erg lekker met wat ahornsiroop.



CREPES MET EEN ZOETE FRUIT COMPOTE.

VOOR 4 PERSONEN

Feestelijk en toch gezond, met deze crepes scoor je altijd!

INGREDIENTEN

VOOR DE CREPES:

90 gr tapoica meel

25 gr amandelmeel

240 ml kokosmelk

1 ei

snufje Keltisch zeezout

1 theel kokosolie, om in te bakken

VOOR DE COMPOTE:

150 gr gemengd fruit (evt diepvries) 2 eetl honing

1 theel vanille extract

snufje versgemalen zwarte peper

1 eetl water

VOOR DE TOPPING:

120 ml kokoscrème

1 eetl honing

1⁄2 theel vanille extract

INSTRUCTIES

Smelt de kokosolie in koekenpan op middelhoog vuur en zorg ervoor dat de hele pan bedekt is met een dun laagje olie (gebruik eventueel vel keukenrol om de hele pan mee in te vetten en bewaar het papier voor later gebruik).

Verhit alle ingrediënten voor de compete (behalve het water) in een klein pannetje op middelhoog vuur, net zo lang tot alle ingrediënten gemengd zijn. Het water kan je toevoegen als het fruit niet goed uit elkaar valt.

Om de crepes te maken meng je al die ingrediënten in een kom en mix je dit totdat je een egaal beslag krijgt.

Giet steeds een soeplepel van het crepe beslag in de warme pan en spreid het beslag goed uit over de bodem voor dunne crepes.

Bak de crepe in ongeveer 2 minuten per kant.

Haal uit de pan en vet de pan weer in met het stuk keukenpapier.

Bak zo alle crepes totdat het beslag op is.

Mix tot slot alle ingrediënten voor de topping met een handmixer tot je een slagroom consistentie krijgt.

Vul steeds een crepe met compote, vouw dicht en serveer met een toef kokoscrème bovenop.



CHIA-PUDDING.

VOOR 1 PERSOON

Dit is een lekker en voedzaam ontbijtje dat snel klaar is doordat je de basis hiervoor (chia zaadjes en dadels in het water) de avond ervoor alvast klaar kan zetten in de koelkast. Dan ben je 's ochtends in een mum van tijd de deur uit. Omdat de pudding erg neutraal van smaak is kan je deze met je favoriete topping (fruit, noten, etc) versieren 's ochtends. Ik gebruikte banaan en cacao nibs in dit voorbeeld, maar er zijn natuurlijk allerlei varianten mogelijk. Super vervanging van je klassieke havermout ontbijt.

INGREDIENTEN

2 eetl chia zaadjes

200 ml water

50 gr cashews

2-3 verse dadels, ontpit (of gedroogde die een nacht geweekt hebben)

snufje kaneel

snufje Keltisch zeezout

1 banaan, in schijfjes

1 eetl cacao nibs

INSTRUCTIES

Week de chia zaadjes ongeveer 15 minuten in het water (of zet deze de avond ervoor samen met de ontpitte gedroogde dadels al in de week).

Doe de chia zaadjes, dadels, water, cashews, kaneel en zeezout in een blender en mix tot een egale massa.

Giet de pudding in een kom en versier met de banaan en cacao nibs.



OERPAP MET CHOCOLADE EN KOKOS.

VOOR 4 PERSONEN

Nog zo'n snel ontbijt met vele variatie mogelijkheden. Vervang bijvoorbeeld de honing, cacaopoeder, cacao nibs en goji bessen door amandelpasta, kaneel en amandelen en rozijntjes, en je hebt weer een ander overheerlijk ontbijt.

INGREDIENTEN

5 eetl amandelmeel

1 eetl gebroken lijnzaad

3 eetl kokosrasp of kokosvlokken

1 theel cacao poeder

100 ml kokend water

1 eetl honing (of meer naar smaak)

50ml amandelmelk

1 eetl cacao nibs

evt 1 eetl goji bessen of fruit (bv bessen)

INSTRUCTIES

Meng het amandelmeel, lijnzaad, kokosrasp en cacaopoeder in een kommetje.

Giet hier het kokende water overheen en roer goed door.

Voeg de honing toe en blijf roeren zodat deze helemaal oplost.

Giet de amandelmelk erbij en roer weer.

Versier met de cacao nibs en goji bessen en klaar is je ontbijt!



AMERIKAANS PALEO ONTBIJT: HASH BROWNS.

VOOR 1 PERSOON

Hash browns zouden wij gewoon rösti noemen, en in Amerika eten ze dat vaak als ontbijt. Deze paleo variant met zoete aardappel kan je in rösti rondjes bakken of gewoon los zoals op de foto. Deze combi met een gepocheerd ei en chilisaus is erg lekker in ieder geval.

INGREDIENTEN

1 middelgrote zoete aardappel, geraspt

1 theel glutenvrije chilisaus

1 eetl honing

1/2 theel appelazijn

snufje komijn

snufje zout

1 eetl kokosolie

INSTRUCTIES

Meng de chilisaus, honing, appelazijn, komijn en zout in een kom.

Mix hier de zoete aardappel doorheen.

Smelt de kokosolie in een hapjespan op middelhoog vuur.

Bak hierin de zoete aardappel ofwel als rösti burgers, ofwel gewoon los.

Geraspte zoete aardappel is erg snel gaar en krijgt na 5-7 minuten al een mooi kleurtje.



VEELZIJDIG PALEO BROOD.

VOOR 1 BROOD

Voor als je toch nog af en toe zin hebt in een plakje brood als snack. Voedzaam en vullend, vol vezels en proteïne. Leuk voordeel ook is dat dit een recept is waarmee je alle kanten op kunt. Varieer bijvoorbeeld eens met extra noten of rozijnen in het brood.

INGREDIENTEN

170 gr amandelmeel

2 eetl kokosmeel

4 eetl gebroken lijnzaad

2 eetl chia zaadjes

1/2 theel Keltisch zeezout

1 1/2 theel baking soda

5-6 eieren (afhankelijk van de grootte)

60 ml (4 eetl) kokosolie, gesmolten

1 eetl honing

1 eetl appelazijn

eventueel: zonnebloempitten (of andere noten/zaden) om te garneren

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 170°C.

Meng de amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, chia zaadjes, zout en baking soda in een grote beslagkom.

Voeg daarna de eieren, kokosolie, honing en azijn toe.

Mix met een handmixer (of in een keukenmachine) tot een egaal beslag.

Stort het beslag in een ingevette of met bakpapier bekleedde brood bakvorm van 25 cm.

Versier de bovenkant eventueel met zonnebloempitten.

Bak in ongeveer 35 min goudbruin, of tot er een houten prikker schoon uit komt.

Laat helemaal afkoelen en bewaar daarna in een gesloten plastic zak.



BANANENBROOD MET WALNOTEN.

VOOR 1 BROOD

Ken je het liedje “Banana Pancakes” van Jack Johnson? Daar moet ik altijd aan denken als ik dit bananenbrood aan het bakken ben. Die heerlijke lucht in huis. Jammie!

INGREDIENTEN

150 gr amandelmeel

70 gr kokosmeel

2 eetl gebroken lijnzaad

1⁄2 theel Keltisch zeezout

1 1⁄2 theel baking soda

snufje nootmuskaat

5 eieren

1 eetl honing

2 rijpe bananen

1 theel vanille extract

60 ml amandelmelk of rijstmelk

handje walnoten, grof gehakt

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 170°C.

Meng de amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, zout, baking soda en nootmuskaat in een grote beslagkom.

Prak de bananen fijn in een andere kom.

Voeg daar de eieren, honing, vanille extract en amandelmelk aan toe en roer goed door elkaar.

Giet het bananen mengsel daarna bij de droge ingrediënten.

Mix met een handmixer (of in een keukenmachine) tot een egaal beslag.

Roer tot slot de walnoten door het beslag.

Stort het beslag in een ingevette of met bakpapier bekleedde brood bakvorm van 25 cm.

Versier de bovenkant eventueel nog met wat walnoten.

Bak in ongeveer 45 min goudbruin, of tot er een houten prikker schoon uit komt.

Laat helemaal afkoelen en bewaar daarna in een gesloten plastic zak.



KRUIDIG AVOCADOBROOD.

VOOR 1 BROOD

Avocado's zijn goed voor zo'n beetje alles. Met dit heerlijke kruidige avocadobrood snap je zelf niet eens meer waarom het zo moeilijk was om normaal brood te laten staan. Met Paleo smaakt gewoon alles lekkerder. Ook het brood.

INGREDIENTEN

3 avocado's, ontpit, ontveld en in stukken

5 eieren

60 ml (4 eetl) honing

60 ml sinaasappelsap, vers geperst

120 ml appeldiksap

175 gr amandelmeel

70 gr kokosmeel

1 eetl sinaasappelrasp

1 eetl bakpoeder

1 theel kaneel

1 theel piment

1 theel zwarte peper

1 theel Keltisch zeezout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een brood bakblik in.

Plaats de avocado's, eieren, appeldiksap, honing en sinaasappelsap in een blender en blend.

Voeg het amandelmeel, kokosmeel, sinaasappelrasp, bakpoeder, kaneel, piment, peper en zout toe en mix tot een egale massa.

Giet het beslag in de bakvorm en bak in ongeveer 20-25 minuten, of tot een tandenstoker er schoon uitkomt.

Je kunt dit deeg ook in 15-20 minuten in een muffin bakvorm bakken voor kruidige avocado muffins.



ENGLISH MUFFINS.

VOOR 4 BROODJES

Kleine ontbijtbroodjes waar je lekker een eitje tussen kan doen. Net als een eggmuffin van die bekende fastfoodketen, maar dan (een stuk) beter!

INGREDIENTEN

4 ei

4 eetl kokosmeel

4 eetl amandelmeel

4 eetl kokosolie, gesmolten, of olijfolie

snufje zout

1 theel bakpoeder

evt: 1 theel gist

evt: 1/4 theel maanzaad, chia zaden, sesamzaad

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Voeg alle ingrediënten samen en mix met behulp van een staafmixer of kleine keukenmachine.

Laat het beslag een paar minuten rusten zodat het in kan dikken.

Lepel het beslag in 8 rondjes van nog 10 cm doorsnee op een stuk bakpapier en bak in ongeveer 10 minuten gaar en goudbruin.

Nu kun je van 2 delen een broodje hamburger of ei muffin maken.



CRANBERRY SCONES.

VOOR 8 SCONES

Voor die zondagse brunches. Lekker met wat jam en opgeklopte kokoscrème.

INGREDIENTEN

200 gr amandelmeel

60 gr arrowroot poeder

1/2 theel Keltisch zeezout

2 theel bakpoeder

2 theel esdoorsiroop

60 ml kokosolie, gesmolten

1 ei

gedroogde cranberries, naar smaak (ong 1 handvol)

cacao nibs, naar smaak (ong klein handje)

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng het amandelmeel, arrowroot, zout en bakpoeder in een kom.

In een tweede kleinere kom, meng de esdoornsiroop, kokosolie en ei met een garde of handmixer.

Giet de natte ingrediënten bij de droge en mix tot alles gelijkmatig opgenomen is.

Voeg nu de cranberries en cacao nibs toe en meng deze door het beslag.

Kneed het deeg tot een bal en druk dit een beetje plat op de bakplaat.

Snijd deze bal nu met een scherp mes is 8 gelijke stukken.

Bak voor nog 20 minuten of tot de scones goudbruin van kleur zijn.



ONTBIJTKOEKJES MET APPEL EN ROZIJNTJES

VOOR 10 KOEKJES

Crunchy koekjes voor het ontbijt, tussendoor of als toetje. Erg veelzijdig dus.

INGREDIENTEN

1 banaan

2 eetl amandelpasta
almond butter evt: 1-2 eetl amandelmelk

2 theel vanille extract

1 ei

1 kleine appel, geraspt

snufje Keltisch zeezout

1/2 theel kaneel

1/4 theel gemberpoeder

45 gr kokosmeel

1 theel bakpoeder

evt: 2 eetl honing

handvol rozijntjes

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180 C en leg bakpapier op een ovenplaat.

Mix alle ingrediënten behalve de rozijntjes in een kom en roer goed door elkaar (evt met een handmixer).

Proef en voeg eventueel nog honing toe als het niet zoet genoeg is.

Gebruik een lepel om het deeg in kleine hoopjes op het bakblik te scheppen en plet deze een beetje tot ze er als koekjes uitzien.

Bak gedurende 8 tot 10 minuten of tot ze goudbruin zijn.



HANDIGE ONTBIJTREPEN.

VOOR 10-12 REPEN

Handig om mee te nemen, niet alleen als ontbijt maar ook als snack tussendoor of als sportreep. We doen er alles aan om jouw tussendoor niet in de verleiding te laten komen om naar ongezonde snacks te grijpen.

INGREDIENTEN

125 gr gedroogd fruit (bv abrikozen of rozijntjes)

150 gr noten (bv hazelnoten, pecans, cashews)

50 gr zaden/pitten (bv pompoenpitten, lijnzaad)

100 gr amandelmeel

2 eetl chia zaadjes

60 ml kokosolie, gesmolten

60 ml esdoorn siroop of honing 2 eieren

1/4 theel Keltisch zeezout (fijn)

1 eetl vanille extract

evt chocolade chips of cacao nibs

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de noten, zaden, gedroogd fruit, amandelmeel en chia zaadjes in een keukenmachine en puls tot je een grof mengsel krijgt.

Meng de kokosolie, honing, eieren, zeezout en vanille extract erdoor en mix goed door elkaar.

Haal uit het keukenmachine en meng daarna eventueel de chocolate chips of cacao nibs erdoorheen.

Druk het mengsel in een ingevette brownie bakvorm (of een ovenschaal) en bak in ongeveer 25 minuten goudbruin.

Na het afkoelen in repen snijden en luchtdicht bewaren (of uitdelen aan je trainingsbuddies).



GROENE POWER SMOOTHIE.

VOOR 1 SMOOTHIE

Deze paleo power smoothie zit boordevol anti-oxidanten en vitaminen. Appel, peer en spinazie zorgen voor een interessante combinatie van groenten en fruit. Mint en gember geven net die beslissende kick. Perfect begin van je dag!

INGREDIENTEN

1 appel, geschild en in partjes

1 peer, geschild en in partjes

2 handenvol verse spinazie, gewassen

1⁄2 eetl verse gember, geraspt

5 tot 10 verse muntblaadjes

2 eetl citroensap

100 ml water of amandelmelk

INSTRUCTIES

Plaats alles in een blender en blend tot een heerlijke smoothie.



SUNRISE SHAKE.

VOOR 2 GLAZEN

Sunrise, sunrise, looks like mornin' in your eyes.. Norah Jones zong er een liedje over. Uhmm niet over deze smoothie, maar die kun je er zelf bij denken.

INGREDIENTEN

350 ml amandelmelk

1 cup mango

1 banaan

1 sinaasappel

kokosrasp, ter garnering

INSTRUCTIES

Plaats alle ingrediënten (behalve de kokosrasp) in een blender en mix tot een egale shake.

Giet in 2 glazen en garneer eventueel met de kokosrasp.



ENERGY BLASTER.

VOOR 2 GLAZEN

Wat krijg je als je onder andere kokoswater, bosbessen, een banaan en chia zaadjes in één enkel glas naar binnen drinkt? Juist ENERGY!

INGREDIENTEN

240 ml kokoswater

100 gr gemengde bosbessen (vers of uit de vriezer)

120 ml kokosmelk of amandelmelk

evt 1⁄2 banaan

2 eetl milde olijfolie

3 eetl chia zaadjes

INSTRUCTIES

Plaats alle ingrediënten (behalve de chia zaadjes) in een blender en mix tot een egale shake.

De olijfolie zorgt voor wat extra gezonde vetten bij dit energy ontbijt.

Mix de chia zaadjes erdoor (niet meer blenden) en laat even een paar minuten staan.

Gekoeld serveren.



ICED COFFEE.

VOOR 2 GLAZEN

Begin je net met Paleo en heb je toch nog steeds de cafeïne nodig om op te starten? Probeer dan in plaats van het normale kopje koffie eens deze iced coffee!

INGREDIENTEN

1 kop verse koffie

1 eetl honing

2 eetl kokoscrème

1/2 eetl vanille extract

1 eetl cacaopoeder

INSTRUCTIES

Maak de koffie en los hier de honing in op.

Laat afkoelen en plaats daarna samen met de andere ingrediënten in een blender en mix.

Serveer eventueel met wat ijsblokjes. Hmmm heerlijk!

LUNCH





AFRIKAANSE NOTENSOEP MET KIP.

VOOR 4 PERSONEN

En heerlijk pittige en vullende soep.

INGREDIENTEN

2 kippenbouten

Keltisch zeezout en versgemalen peper

2 uien, fijngesneden

1 eetl kokosolie

4 teentjes knoflook, geperst

2 cm verse gember, geschild en fijngesneden

1 rode peper, fijngesneden

1 zoete aardappel, geschild en in blokjes

1 blik tomatenblokjes

1 eetl gedroogde koriander

750 ml kippenbouillon

5 eetl notenpasta (bijvoorbeeld amandel- of gemengde notenpasta)

INSTRUCTIES

Kruid de kippenbouten met peper en zout en bak deze op middelhoog vuur in een soeppan aan alle kanten kort aan in de kokosolie.

Haal de kip uit de pan en sauteer in de overgebleven kokosolie de uien tot ze glazig zijn (voeg evt nog een eetl kokosolie toe als er te weinig in de pan zit).

Voeg de knoflook, peper en gember toe en bak kort even mee.

Draai het vuur lager en voeg de zoete aardappel blokjes, koriander, tomatenblokjes, groentebouillon, amandelboter en kippenbouten toe (laat deze bovenin de pan liggen).

Laat het geheel een zachtjes pruttelen tot de kip en de zoete aardappel gaar zijn.

Haal de kip weer uit de pan en trek het vlees met twee vorken uit elkaar.

Pureer de soep met een staafmixer of in een keukenmachine.

Verdeel de soep over 4 soepkommen en garneer met het kippenvlees en ringetjes rode peper.



KIP TORTILLA SOEP.

VOOR 4 PERSONEN

Deze soep kan je in een Crock-Pot maken, of in een gietijzeren pan op het fornuis.

INGREDIENTEN

1 eetl kokosolie

60ml kippenbouillon

1 zoete ui, fijngesneden

4 teentjes knoflook, fijngehakt

2 jalapeño's, fijngesneden

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

2 kipfilets, in reepjes

2 kleine wortels, geraspt

3 stengels bleekselderij, fijngehakt

1 blik tomatenblokjes

1 bosje koriander, fijngehakt

2 eetl tomatenpuree

1 theel chilipoeder

1 theel komijn

1-2 kopjes water

1 avocado ter garnering

INSTRUCTIES

Doe 1 eetl gesmolten kokosolie en de kippenbouillon in een Crock-Pot op de hoge stand (of grote gietijzeren pan op middelhoog vuur).

Voeg uien, knoflook , jalapeño , zeezout en peper en bak tot ze zacht zijn.

Voeg eventueel meer bouillon toe als dit nodig is.

Voeg de overgebleven ingrediënten toe (bewaar wat van de koriander ter garnering) en vul aan met water tot alles onder staat.

Plaats het deksel op de pan en laat 2 uur koken (op hoog in de Crock-Pot of op een laag vuurtje op het fornuis).

Proef en breng eventueel met meer zout en peper op smaak.

Na 2 uur zou de kip gaar moeten zijn en kan je deze met 2 vorken makkelijk uit elkaar trekken.

Garneren met plakjes avocado en nog wat verse koriander.



HELDERE KIPPENSOEP MET EI.

VOOR 4 PERSONEN

Een heerlijke kippensoep met een zeer smakelijke verassing: een gepocheerd ei.

INGREDIENTEN

2 eetl kokosolie

2 kippendijen, in grove stukken

1 prei, in blokjes

2 wortels, in gehalveerde dunne ringetjes

1 stengel bleekselderij, in dunne plakjes

3 teentjes knoflook, geperst

1/2 liter kippenbouillon

Keltisch zeezout en versgemalen peper

3/4 theel gedroogde oregano

1/2 theel paprikapoeder

chilipoeder, naar smaak

4 eieren

INSTRUCTIES

Smelt de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur en bak hierin de kipdijfilet tot deze gaar is.

Voeg daarna prei, wortel en bleekselderij toe en bak dit mee tot deze zacht zijn. Voeg daarna de knoflook toe en giet de kippenbouillon in de pan.

Breng op smaak met Keltisch zeezout en versgemalen peper, oregano, paprikapoeder en chilipoeder.

Breng aan de kook en laat ongeveer 10 minuten koken.

Terwijl de soep kookt kan je de eieren blancheren.

Breng daarna een laagje water met een snufje zout aan de kook in een pannetje.

Roer met een lepel tot je een kleine kolk in de pan krijgt en breek hierin een ei.

Kook dit ei 3-4 minuten en schep deze daarna met een schuimspaan uit de pan en in een soepkom.

Herhaal dit voor de overige eieren.

Schep daarna de soep op de eieren in de soepkommen en serveer.



TOMAAT BASILICUM SOEP MET RUNDERBALLETJES.

VOOR 4 PERSONEN

Een klassieker die het altijd goed doet en bovendien ook nog eens snel op tafel staat.

INGREDIENTEN

1 eetl kokosolie

1 ui, fijngesneden

3 teentjes knoflook, fijngesneden

1 blik tomatenblokjes

60ml kokosmelk

240ml kippenbouillon

500gr gehakt, tot kleine balletjes gedraaid

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1⁄2 bosje basilicum, de blaadjes fijngesneden

INSTRUCTIES

Verhit de kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui met de knoflook.

Doe hier de tomatenblokjes, kokosmelk en kippen bouillon aan toe en breng aan de kook.

Draai daarna het vuur lager en pureer met een staafmixer tot een gladde massa.

Doe de gehaktballetjes in de soep en laat op een laag vuurtje pruttelen tot de balletjes gaar zijn.

Breng op smaak met peper en zout en roer tot slot de basilicumblaadjes erdoorheen.



BLOEMKOOLSOEP MET SPEK.

VOOR 4 PERSONEN

Doordat je de bloemkool eerst roostert in dit gerecht krijgt de soep een heerlijke smaak. Voeg er spekjes aan toe en zelfs mensen die niet van bloemkool houden zullen hiervan smullen!

INGREDIENTEN

1 bloemkool, in roosjes

4-6 teentjes knoflook, fijngehakt

1-2 eetl amandelolie

3 eetl ghee of grasboter

1 ui, grof gehakt

3 stengels bleekselderij, fijngesneden

1 eetl Italiaanse kruiden

1 theel arrowroot poeder

750ml bouillon

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

100 gr spekblokjes

evt 60ml kokosmelk

verse peterselie, ter garnering

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°graden.

Plaats de bloemkoolroosjes en knoflook in een ovenschaal en besprenkel met de amandelolie .

Bak gedurende 30 minuten . Haal uit de oven en zet apart.

Verwarm de ghee op middelhoog vuur in een soeppan en bak hierin de ui, bleekselderij, Italiaanse kruiden en arrowroot.

Voeg de bloemkool met knoflook en de bouillon toe en breng aan de kook.

Breng op smaak met peper en zout.

Zet het vuur lager en laat gedurende 15 minuten sudderen.

Blend de soep daarna met een staafmixer tot een egale soep en voeg eventueel kokosmelk toe voor een extra romige soep.

Terwijl de soep nog even verder pruttelt kan je in een koekenpan de spekblokjes uitbakken.

Serveer in 4 soepkommen met de spekjes als garnering.



PITTIGE RUNDVLEES SOEP.

VOOR 4 PERSONEN

Doordat je de bloemkool eerst roostert in dit gerecht krijgt de soep een heerlijke smaak. Voeg er spekjes aan toe en zelfs mensen die niet van bloemkool houden zullen hiervan smullen!

INGREDIENTEN

1,5 liter rundvlees bouillon

400 gr runderstoofvlees, in dunne reepjes

1 ui

1 bakje taugé

2 stengels bleekselderij, in reepjes

5 lente-uitjes, in stukken van 4 cm

5 teentjes knoflook, fijngehakt

3 eetl gedroogde chilivlokken

2 eetl kokosbloesemsuiker

2 eetl sesamolie

1 eetl coconut amino's (of glutenvrije sojasaus)

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak evt vissaus

INSTRUCTIES

Breng de bouillon aan de kook met daarin het vlees en de ui en laat dit op een laag vuur ongeveer 2,5 uur zachtjes stoven.

Als het vlees gaar is schep je de uien uit de pan (deze gebruik je niet meer).

Doe de taugé, bleekselderij, lente-uitjes en knoflook in een grote kom.

Meng in een kleiner kommetje de gedroogde chilivlokken, kokosbloesemsuiker, sesamolie, coconut amino's en zout en peper door elkaar. Mix dit daarna door de groente heen.

Doe het groentemengsel in de bouillon en roer dit goed door.

Breng alles aan de kook en laat het zachtjes 20 minuten doorkoken.

Als de soep te dik word kan je eventueel nog wat water toevoegen.

Proef en breng op smaak met peper en zout en eventueel wat vissaus.



OOSTERSE SOEP MET GARNALEN.

VOOR 4 PERSONEN

Een heerlijk lichtpittige soep met een bite.

INGREDIENTEN

2 eetl kokosolie

1 rode paprika, in stukjes

1 groene paprika, in blokjes

750 gr rauwe garnalen, gepeld en schoongemaakt

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 pepertje, fijngesneden

1⁄2 bosje verse koriander, fijngehakt

1 blik tomatenblokjes

1 blik kokosmelk

1 eetl glutenvrije chilisaus

sap van 1 limoen

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

evt 2 eetl verse koriander, ter garnering

evt 1⁄2 avocado, ter garnering

INSTRUCTIES

Verhit de olie in soeppan en bak hierin de ui en de paprika tot de ui glazig is.

Voeg dan de garnalen, knoflook, pepertjes, koriander en tomatenblokjes toe en laat sudderen tot garnalen ondoorzichtig zijn (3-5 minuten).

Schenk de kokosmelk en chilisaus erbij en laat nog 3-5 minuten doortrekken.

Voeg tot slot het limoensap toe en breng op smaak met peper en zout.

Serveer eventueel met wat verse koriander en avocado als garnering.



GROENE CURRY SOEP MET KALKOEN.

VOOR 4 PERSONEN

Een bijzondere en erg lekkere romige curry bomvol met gezonde groene groenten en stukjes kalkoen.

INGREDIENTEN

2 eetl kokosolie

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1/2 prei, in ringetjes

1 courgette, in blokjes

3 takjes basilicum, de blaadjes fijngehakt

1 theel gedroogde basilicum

1 theel piment

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

300 gr kalkoenfilet, in reepjes

INSTRUCTIES

Smelt 1 eetlepel kokosolie in een grote pan op het vuur en fruit hierin de ui.

Voeg hier de prei en courgette aan toe ben bok totdat deze zacht begint te worden.

Giet daarna 400 ml kokosmelk en 250 ml water in de pan.

Voeg daarna de basilicum, piment, zout en peper en toe en breng het geheel aan de kook.

Laat op een zacht vuurtje 20 minuten pruttelen.

Draai het vuur uit en gebruik een staafmixer om de soep te pureren.

In een tweede pan, smelt 1 eetl kokosolie en bak hier in de reepjes kalkoenfilet totdat deze gaar zijn.

Schep de kalkoen door de soep en serveer.



GROENTESOEP MET KABELJAUW.

VOOR 4 PERSONEN

Wat een heerlijke combinatie vind ik dit! Een rustieke groentesoep met een verfijnde vis. Zalig, gezond én makkelijk.

INGREDIENTEN

4 eetl kokosolie

1 sjalotje, gesnipperd

150 gr champignons, in plakjes

2 courgettes, in plakjes van 1 cm

2 wortels, in plakjes van 0.5 cm

2 vleestomaten, ontpit en ontveld in grove stukken

1 liter groentebouillon

2 eetl kokosolie

4 kabeljauwhaasjes

1 limoen, in 4 partjes

INSTRUCTIES

Smelt 2 eetl kokosolie in een soeppan en fruit hierin het sjalotje.

Voeg daarna de champignons, courgettes, wortels en vleestomaten toe aan de pan.

Voeg de groentebouillon toe en laat 20 minuten pruttelen.

Verhit in een koekenpan 2 eetl kokosolie als de soep bijna klaar is en bak hierin de kabeljauw tot deze gaar is (pas op, niet overbakken!).

Zet 4 diepe soepborden klaar en leg een kabeljauwhaasje in het midden van elk bord.

Schep de groentesoep hier overheen.

Knijp tot slot een schijfje limoen boven je bord uit en smikkelen maar!



KURKUMA SOEP.

VOOR 4 PERSONEN

Kurkuma heeft vele gezondheidsvoordelen, en deze soep is een zeer smakelijke manier om hier meer van binnen te krijgen.

INGREDIENTEN

1 eetl kokosolie

2 uien, fijngehakt

1 zoete aardappel, geschild en in blokjes

6 wortelen, in reepjes

750ml runderbouillon

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

snufje nootmuskaat

1 theel kurkuma

evt 2 eetl kokosolie en verse peterselie, ter garnering

INSTRUCTIES

Smelt de kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui.

Voeg hier de zoete aardappel en wortel aan toe en bak dit nog even mee.

Voeg hier nu de runderbouillon aan toe en laat dit op middelhoog vuur nog 20 minuten pruttelen.

Pureer de soep vervolgens met een staafmixer. Indien deze te dik blijft eventueel nog wat water of bouillon toevoegen.

Breng het geheel op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Voeg ook de kurkuma toe en eventueel nog 2 eetlepels kokosolie voor een verfijning van de smaak.



COURGETTE KNOFLOOKSOEP.

VOOR 4-6 PERSONEN

Heerlijk zomerse soep die een extra dimensie krijgt door de extra knoflook. Deze soep is bovendien makkelijk, lekker én gezond!

INGREDIENTEN

1 eetl kokosolie

1 ui, gesneden

6 teentjes knoflook, fijngesneden

2 courgettes, in blokjes

750 ml groentebouillon

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

4 eetl verse bieslook, fijngesneden

INSTRUCTIES

Smelt de kokosolie in een grote pan op het vuur en fruit hierin de ui en knoflook.

Voeg de courgette toe en bak totdat deze zacht beginnen te worden.

Voeg de bouillon toe en zorg dat alle groenten onder water staan.

Breng aan de kook en laat nog 30 minuten koken met het deksel op de pan.

Draai het vuur uit en gebruik een staafmixer om de soep te pureren.

Breng op smaak met peper en zout.

Schep in de soepkommen en garneer met verse bieslook.



KIP CAESAR SALAD.

VOOR 2 PERSONEN

Een heerlijke salade met een stevige dressing. Niet voor niets een klassieker op menig lunchmenu!

INGREDIENTEN

2 kipfilets, in reepjes

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

Knoflookpoeder, naar smaak

1 eetl kokosolie

2 eidooiers

4 eetl extra vierge olijfolie, of extra naar smaak

sap van 1 citroen

2 teentjes knoflook, uitgeperst

1 krop Romeinse sla, gewassen en in repen

1/2 komkommer, in plakjes

2 eieren, gekookt en in partjes

75 gr spekblokjes, uitgebakken

INSTRUCTIES

Kruid de kip met zout, peper en knoflookpoeder en bak deze daarna in kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Haal de kip uit de pan wanneer deze gaar is en laat afkoelen.

Maak ondertussen de dressing door de eierdooiers te mengen met de helft van het citroensap, knoflook, zout en peper.

Voeg nu langzaam de olijfolie aan de dressing toe terwijl je met een garde blijft kloppen. Dit voorkomt dat deze gaat schiften.

Proef en breng eventueel op smaak met de rest van het citroensap of extra peper en zout.

Verdeel de sla over 2 borden en meng met de komkommer en de afgekoelde kipreepjes.

Giet wat dressing over de sla en maak het af met het gekookte ei en de uitgebakken spekjes.



SALADE VAN GEGRILDE KIP MET MANGO.

VOOR 4 PERSONEN

Kip met mango, wat een goddelijke combinatie! Heerlijk fris en zoet, maar toch vullend en hartig.

INGREDIENTEN

4 kipfilets, in dunne plakjes

2 eetl limoensap

4 eetl verse koriander, fijngehakt

4 teentjes knoflook, fijngehakt

2 theel kokosbloesemsuiker

4 eetl coconut aminos (of glutenvrije sojasaus)

versgemalen peper, naar smaak

2 eetl verse munt, fijngehakt

1 krop botersla, gewassen en in stukken

1 mango, in blokjes

handvol amandelen, geroosterd en gezouten

VOOR DE DRESSING:

100 ml extra vierge olijfolie

sap van 1 citroen

1 theel citroenrasp

100 ml appelazijn

1½ eetl honing

4 eetl verse gember, geraspt

versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Meng de kip met het limoensap, koriander, knoflook, kokosbloesemsuiker, coconut aminos, peper en munt in een hersluitbaar boterhamzakje.

Schud alles goed door elkaar zodat de kip helemaal bedekt is met de marinade.

Laat dit een paar uur marineren in de koelkast.

Verwarm een grillpan en grill de plakjes kipfilet tot deze gaar zijn en je een mooi bruin streepje krijgt.

Verdeel de sla over 4 borden en leg daarop de kipfilet.

Maak de salade af door de mango en de amandelen erover te verdelen.

Maak de dressing door alle ingrediënten voor de dressing in een potje te doen en even goed te schudden.

Besprenkel dit over de salade.



PALEO HAMBURGER SALADE.

VOOR 4 PERSONEN

Natuurlijk kan je nog gewoon hamburgers eten als je paleo eet. Alleen dan zonder broodje. En waarom niet in een salade. Krijg je meteen wat extra groenten binnen :-)

INGREDIENTEN

500 gr rundergehakt

1 ui, fijngesneden en gebakken

3 eetl verse peterselie, fijngehakt

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

2 eetl kokosolie

1 krop sla, gewassen en in stukken

een bakje cherry tomaatjes, gehalveerd

1 komkommer, in plakjes

4 augurken, in plakjes

2 eieren

VOOR DE DRESSING:

1 theel Dijon mosterd

1 theel honing

1 theel balsamicoazijn

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Warm de oven voor op 150°C.

Kneed het gehakt samen met de gebakken ui, peterselie en peper en zout tot vier hamburgers.

Bak deze vervolgens in een hete koekenpan in kokosolie aan beide zijden bruin.

Leg ze daarna de voorverwarmde oven om ze verder te garen, op deze manier blijven ze mooi sappig.

Pak ondertussen 4 borden en leg hierop de sla, cherrytomaatjes en komkommer.

Maak de dressing aan door alle ingrediënten door elkaar te mixen met een garde en besprenkel de salade hiermee.

Bak hierna de eieren naar wens in een keukenpan met een snuMje zout.

Haal vervolgens de burger uit de oven en leg deze op de salade.

Garneer tot slot met de augurk en het ei. Smakelijk!



MEXICAANSE SALADE MET RUNDVLEES.

VOOR 4 PERSONEN

Viva Mexico! Met deze kleurige salade.

INGREDIENTEN

500 gr biefstuk

1/2 theel komijn 1/4 theel zout

1/2 theel paprikapoeder

1/2 theel chilipoeder

2 kroppen Romaine sla, gewassen en fijngesneden

2 tomaten, in blokjes

1 gele paprika, in blokjes

2 avocado's, in blokjes

1 rode ui, in halve ringen

VOOR DE DRESSING:

2 eetlepels olijfolie

2 eetlepels balsamico azijn

INSTRUCTIES

Verwarm de grill voor op matig vuur en kruid de biefstuk met komijn, zout, paprika en chilipoeder.

Plaats de sla onderin een grote slakom en leg hierop de tomaten, paprika en avocado.

Meng de olijfolie met de balsamico azijn en klop deze op tot een dressing.

Giet dit over de salade.

Grill de biefstuk samen met de rode ui ongeveer 5 minuten laat deze daarna nog even rusten.

Snijd het vlees in repen en voeg dit daarna samen met de ui toe aan de salade.



SALADE VAN LENTEGROENTEN MET GARNALEN.

VOOR 4 PERSONEN

Van mij mag het altijd lente zijn met heerlijke salades zoals deze!

INGREDIENTEN

1 kilo rauwe garnalen, gepeld en schoongemaakt

3 eetl olijfolie

1 theel paprikapoeder

2 teentjes knoflook, fijngehakt

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

4 plakjes bacon

1/2 groene kool, in dunne reepjes

1 wortelen, geraspt

1 stengel bleekselderij, fijngesneden

handvol radijsjes, in dunne plakjes

1 ui, fijngesneden

1/2 bosje platte peterselie, fijngesneden

INSTRUCTIES

Meng de garnalen met de olijfolie, paprikapoeder, knoflook en zout en peper in een kom en laat gedurende 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.

Verwarm een koekenpan met anti- aanbak laag op middelhoog vuur en bak hierin de bacon krokant.

Haal uit de pan, laat even afkoelen en hak in kleine stukjes.

Bak vervolgens de garnalen in het achtergebleven kookvet (eventueel aanvullen met een eetlepel kokosolie), tot ze roze en ondoorzichtig zijn.

Haal van het vuur en laat afkoelen. Maak de salade door de kool, wortel, bleekselderij, radijsjes, ui en peterselie in een grote kom door elkaar te husselen.

Voeg hierna de garnalen toe en meng nog een keer.

Verdeel de salade over 4 borden en bestrooi met de stukjes bacon.



TONIJNSALADE MET EI.

VOOR 4 PERSONEN

Klassiek, tijdloos en ook prima geschikt binnen de paleo keuken. Altijd lekker.

INGREDIENTEN

200 gr rucola, gewassen

200 gr gemengde krulsla, gewassen

1/2 komkommer

1 ui

4 gekookte eieren

4 tomaten

150 gr sperziebonen

400 gr tonijn

halve citroen

4 eetl olijfolie

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Maak de sperziebonen schoon, zet water op het vuur en als het water kookt doe je de sperziebonen er in.

Laat ze ongeveer 10 minuten koken.

Schud ze af en laat ze afkoelen.

Kook de eieren en laat ze afkoelen.

Pel de eieren en snij elk ei in 4 stukken.

Was de sla en doe de sla in een kom. (naar wens in kleine stukken snijden)

Snijd de komkommer, tomaten, ui en de afgekoelde bonen in kleine stukken.

Roer het geheel en voeg hier de olijfolie toe.

Bak de stukken tonijn aan beide kanten mooi tot ze gaar zijn. (naar wens kruiden)

Verdeel de salade op de borden en leg op ieder bord een heerlijk stuk gebakken tonijn.

Besprenkel de gebakken tonijn met citroen en verdeel het ei.

Wanneer je tonijn uit blik neemt, laat de tonijn uitlekken en meng de stukjes tonijn in de salade. Besprenkel de salade met citroen en verdeel de stukken ei.

Smakelijk eten!



SALADE MET GEGRILDE GROENTE.

VOOR 4 PERSONEN

Een heerlijke warme salade die er ook nog eens prachtig uitziet.

INGREDIENTEN

1 bakje kastanjechampignons, gehalveerd

1 rode ui, in ringen

1 rode paprika, in repen

1 courgette, in schuine dikke plakken

3 eetl kokosolie, gesmolten

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

VOOR DE DRESSING:

2-3 eetl olijfolie

2 eetlepels rode wijnazijn

1/2 theelepel zout

1/4 theelepel gemalen zwarte peper 1/4 theelepel gedroogde oregano

5 teentjes knoflook, fijngehakt

INSTRUCTIES

Verwarm een grillpan.

Bestrijk de groenten met de gesmolten kokosolie en bestrooi met peper en zout.

Maak de dressing door alle ingredienten in een potje met gesloten deksel te doen en vervolgens hard te schudden.

Zet 4 borden klaar en verdeel daarover de sla, aangemaakt met de dressing.

Grill de groenten tot deze een mooi bruin streepje hebben en verdeel over de salade.

Besprenkel eventueel met nog wat van de dressing.

Smakelijk eten!



TANDOORI SALADE MET ZOETE AARDAPPEL.

VOOR 4 PERSONEN

Ik hou van zoete aardappel! En in deze lauwwarme tandoori salade met kerriekruiden en komijn komt deze uitermate goed tot zijn recht.

INGREDIENTEN

2 middelgrote zoete aardappels, geschild en in blokjes

2 eetl kokosolie, gesmolten

1 1⁄2 eetl appelazijn

1 eetl kokosbloesem suiker of honing

1⁄2 theel zeezout

1 theel komijn

1 theel kerriepoeder

4 kopjes spinazie, gewassen

1 rode paprika, in kleine reepjes 1⁄4 rode ui, Mijngesneden

VOOR DE DRESSING:

2 eetl olijfolie

1 1⁄2 eetl appelazijn 1 theel honing

1 theel zeezout

1 theel komijn

1 theel kerriepoeder

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meg de kokosolie, azijn, suiker, zout, komijn en kerriepoeder in een grote kom en doe hier de aardappelblokjes bij.

Meng alles goed door elkaar en zorg ervoor dat alle aardappelblokjes bedekt zijn met een laagje van het oliemengsel.

Stort de aardappelblokjes op een bakplaat met een anti-aanbaklaag en rooster ze ongeveer 30-40 minuten in de oven tot ze gaar zijn (schud halverwege een keer om).

Meng alle ingrediënten voor de dressing en klop dit op.

Zet 4 borden klaar en plaats op elk bord een kopje spinazie.

Als de aardappelblokjes klaar zijn en wat afgekoeld verdeel je deze over de borden en bestrooi je dit met de paprika en rode ui.



SALADEWRAP MET KIP EN AVOCADO.

VOOR 2 PERSONEN

Lekker als lunch of tussendoortje. Deze gezonde wrap is super makkelijk te maken en ontzettend smaakvol.

INGREDIENTEN

250 gr gerookte kip, in blokjes

1⁄2 groene appel, in blokjes

1 avocado, in blokjes

2 eetl verse koriander, gehakt

handje rode druiven, pitloos

sap van 1 limoen

2 eetl rozijntjes

Keltisch zeezout en versgemalen peper

Pecannoten, ongebrand en ongezouten

4 grote slabladeren, gewassen

INSTRUCTIES

Meng alle ingrediënten behalve de sla door elkaar in een kom.

Schep dit mengsel in een slablad en vouw dit vervolgens dicht als een wrap.

Eten met je handen toegestaan ;-)



AZIATISCHE ZALM WRAPS.

VOOR 4 PERSONEN

Wraps komen oorspronkelijk uit Mexico. Maar deze wraps van slabladeren zijn typisch Paleo. Met de oosterse vulling geeft dit een verrassende smaak.

INGREDIENTEN

4 zalmfilets

2 eetl verse Thaise basilicum, fijngehakt

1⁄4 witte kool, in dunne reepjes

6 radijsjes, in dunne plakes

1 groene peper, in dunne plakjes

1 sjalotjes, fijngesneden

8 eetl verse koriander, fijngehakt

sap van 1 limoen

8 grote slabladeren

VOOR DE MARINADE:

6 eetl coconut aminos (of glutenvrije sojasaus)

1 eetl sesamolie

1 eetl vissaus

1 eetl honing

1 eetl verse gember, geraspt

1 eetl verse knoflook, fijngehakt

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kommetje.

Leg de zalm in een ovenschaal en giet de marinade over de zalm.

Bak de zalm in ongeveer 15 minuten tot deze gaar is.

Laat de zalm rusten terwijl je de overige ingrediënten klaarmaakt.

Verkruimel daarna de zalm en meng dit met de marinade uit de ovenschaal en de Thaise basilicum.

Serveer op een slablad met daarbovenop de witte kool, radijs, peper, sjalot, koriander en limoensap.

Rol de wrap op of eet uit de sla-cup.



PALEO BLT WRAP.

VOOR 4 PERSONEN

Een BLT, oftwel Bacon Lettuce Tomato, is óók heel lekker zonder broodje! Lekker in de lunchtrommel mee naar het werk of thuis als makkelijke lunch. Voor wat extra vulling en variatie zou je ook nog gerookte kip en/of avocado kunnen toevoegen.

INGREDIENTEN

8 plakjes bacon of ontbijtspek, uitgebakken

4 tomaten, in plakjes

8 grote slabladeren, gewassen

INSTRUCTIES

Vul de slabladeren met de plakjes tomaat en bacon.

Oprollen en eten!

Easy. :-)



GEVULDE LUNCH UITSMIJTER.

VOOR 2 PERSONEN

Maak je uitsmijter zoals jij hem lekker vind. Persoonlijk heb ik het liefste een kapotte dooier. Deze vulling is net weer ff wat anders dan de standaard ham en kaas: pittige chorizo met groente.

INGREDIENTEN

2 eetl kokosolie

6 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

VULLING NAAR KEUZE:

1/2 ui, in halve dunne ringetjes

4 plakken ham of chorizo

1/2 paprika in reepjes

100 gr champignons, in plakjes rauwkost naar keuze, ter garnering

INSTRUCTIES

Verwarm een koekenpan met kokosolie op een matig hoog vuur. Bak hierin je vulling tot dit gaar is.

Breek de eieren boven de pan en laat dit op een lager vuur bakken tot het de gewenste gaarte heeft.

Serveer met de rauwkost.



PALEO GARNALEN KROKETJES.

VOOR 10–15 KROKETJES

Voor veel mensen een lekkernij als ze uit eten gaan: garnalen kroketjes als voorgerecht of als lunchgerecht. Nu kan jij deze lekkere paleo variant gewoon thuis maken!

INGREDIENTEN

3 teentjes knoflook, geperst

2 eetl ghee

1⁄4 bloemkool, in roosjes

600 gr (Hollandse) garnaaltjes

1 ei

1 eetl verse dille

1 eetl verse bieslook

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 eiwit

100 gr amandelmeel

2 eetl kokosolie

INSTRUCTIES

Smelt ghee in een pan op middelhoog vuur en fruit hierin op een laag vuur de knoflook (pas op dat je deze niet bruin laat worden). Haal van het vuur en zet opzij.

Breng een pan water met wat zeezout aan de kook (tot de bloemkool net onder staat) en kook hierin de bloemkool tot deze beetgaar is (ong 7-10 minuten). Giet de bloemkool af.

Voeg de knoflook bij de bloemkool en pureer met een staafmixer of in een keukenmachine.

Kook de garnaaltjes in een pannetje met wat zeezout tot deze gaar zijn.

Pureer de helft hiervan en voeg dit toe aan de bloemkool.

Roer hier de overgebleven garnalen, het ei en de kruiden doorheen en breng eventueel op smaak met extra peper en zout.

Laat de garnalenvulling ongeveer 2 uur afgedekt in de koelkast staan (hierdoor is het straks makkelijker te rollen.

Rol daarna kleine kroketjes van de vulling.

Rol elk kroketje achtereenvolgens door het eiwit en daarna door het amandelmeel. Eventueel kan je het amandelmeel nog op smaak brengen door hier eerst wat extra peper en zout aan toe te voegen.

Verhit steeds 1 of 2 eetlepels kokoslie in een koekenpan boven matig hoog vuur en bak hierin de kroketjes tot ze aan alle kanten mooi bruin zijn.

Serveer met bijvoorbeeld wat rauwkost of lekker met wat dille mayonaise als snack.



VOLZADEN BOLLETJES.

VOOR 10 KLEINE BOLLETJES

Deze kleine bolletjes zijn het perfecte bijgerecht voor de paleo soepen en salades. Knapperig aan de buitenkant en zacht van binnen.

INGREDIENTEN

120 gr tapioca meel (of arrowroot)

1 theel Keltisch zeezout

35 gr kokosmeel + paar eetl extra 120 ml milde olijfolie

120 ml warm water

1 groot ei, losgeklopt

150 gr pijnboompitjes, geroosterd

150 gr zonnebloempitjes, geroosterd

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 175°C.

Zet een kommetje klaar met daarin de pijnboompitjes en zonnebloempitjes.

In een grote kom, meng de tapioca met het zout en 35 gr kokosmeel. Giet hier de olijfolie en het warme water bij en mix.

Voeg hierna het ei toe en wederom mixen tot je een egaal deeg krijgt. Als het deeg te dun is voeg dan steed 1 eetl kokosmeel per keer toe tot het de gewenste dikte heeft.

Wacht steed een paar minuten tussen het toevoegen van meer eetlepel kokosmeel, want dat heeft even de tijd nodig om het vocht op te nemen. Het is de bedoeling om een zacht, en enigszins plakkerig deeg te krijgen.

Gebruik een natte grote lepel om steeds van 2 eetl van het beslag kleine rolletjes te maken. Het deeg is zeer zacht en plakkerig; gebruik extra tapioca meel aan je handen om plakken te voorkomen en vouw het deeg voorzichtig tussen je vingertoppen in plaats van het te willen rollen tussen je handpalmen.

Leg het rolletje daarna in het kommetje met de pitten en rol dit rond zodat het volledig bedekt is.

Plaats het daarna op een met bankpapier bekleedde bakplaat.

Bak voor 35 minuten en serveer warm.



SNACKREPEN.

VOOR ONGEVEER 16 REPEN

Makkelijk en toch voedzaam. Voor de snelle lunch.

INGREDIENTEN

120 gram pecannoten, grof gehakt

140 gram cashew noten, grof gehakt

30 gram kokosolie, gesmolten

3 eieren

120 gram amandelpasta

50 gram kokosrasp

1 eetlepel honing

sap van 1⁄2 citroen

130 gram gemalen amandelen

150 gram cranberry's of andere gedroogde vruchten

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 160°C.

Als je met ongeroosterde noten werkt, rooster deze dan eerst in een keukenpan zonder olie op een middelhoog vuur. Pas op dat je ze niet aan laat branden.

Maal met een keukenmachine de amandelen tot amandelmeel.

Mix daarna de eieren samen met de amandelpasta, kokosrasp, honing, citroensap en amandelmeel. Je krijgt dan een mooi deeg-achtig geheel en hier moet je nu de gehakte nootjes en cranberry's aan toevoegen en alles nog een keer goed mengen.

Leg het notenmengsel op een bakplaat met bakpapier of in een ondiepe ovenschaal.

Laat het geheel nu 15 tot 20 minuten in de oven gaar bakken.

Laat de bakplaat daarna afkoelen en en snijd het in repen van ongeveer 4x7 cm.

DINER





WORTEL-PASTINAAK PUREE MET GEMBER.

VOOR 4 PERSONEN

In de wintermaanden zijn de knollen in het seizoen en met dit recept krijg je maar liefst twee super gezonde winter groenten in één gerecht. Maak deze verassende puree als vervanging voor aardappelpuree en serveer bijvoorbeeld bij een lekker stuk gegrilde vis of roergebakken asperges.

INGREDIENTEN

500 gr wortels, geschild en in plakjes

500 gr pastinaak, geschild en in plakjes

2,5 cm verse gember, geschild en in kleine plakjes

Keltisch zeezout

2 eetl ghee of geklaarde boter

verse bieslook, fijngesneden ter garnering

INSTRUCTIES

Breng in een pan met water en wat zout de wortels, pastinaak en gember aan de kook.

Draai het vuur lager en laat de groenten in ongeveer 30 minuten zachtjes gaar koken.

Giet de groenten af en bewaar wat van het kookvocht.

Pureer de groenten in een blender, staafmixer of ouderwetse stamper en voeg wat van het kookvocht toe tot de puree de gewenste dikte heeft.

Roer de ghee of geklaarde boter er tot slot doorheen en breng op smaak met peper en zout.

Garneer met verse bieslook.



SPRUITJES MET SPEKJES.

VOOR 4 PERSONEN

Als kind lustte ik, net als vele anderen, geen spruitjes. Gelukkig weet ik nu dat je door spruitjes te bakken (en niet te koken) in het vet van spekreepjes, ze een stuk lekkerder zijn. Komt goed uit want spruitjes zijn gezond en goedkoop!

INGREDIENTEN

150 gr magere spekreepjes

800 gr spruitjes, schoongemaakt en gehalveerd

2 sjalotjes, fijngehakt

Keltisch zeezout en versgemalen peper

INSTRUCTIES

Bak de spekreepjes in een hapjespan op middelhoog vuur tot ze half doorbakken zijn.

Voeg de spruitjes en ui toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Blijf bakken tot de spruitjes gaar zijn.

Lekker bij een stukje varkensvlees.



SESAMCRACKERS.

VOOR ONGEVEER 40 CRACKERS

Toch graag iets de knabbelen als voorgerecht of snack? Probeer deze crackers eens! Mijn favoriete topping: guacamole :-)

INGREDIENTEN

150 gr amandel meel

60 gr (geroosterde witte) sesamzaadjes

1 ei, losgeklopt

1 eetl olijfolie

1/2 theel Keltisch zeezout

versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Roer alle ingrediënten met een metalen of rubberen lepel in een kom tot alles goed gemengd is.

Kneed dit daarna met schone droge handen tot een bal.

Leg de bal op een vel bakpapier en leg daar weer een tweede vel overheen.

Gebruik een deegroller om het deeg tussen de vellen uit te rollen tot het ongeveer 2 mm dik is.

Leg op een bakplaat en haal het bovenste vel bakpapier eraf.

Snijd met een scherp mes of pizza snijder (vierkante of langwerpige) crackers van het deeg.

Strooi nog wat zeezout over het deeg wat je me je vingers zachtjes in het deeg klopt (mag er wat bovenop blijven liggen).

Bak in ongeveer 12 minuten of tot de crackers goudbruin van kleur zijn.

Laat afkoelen en breek dan pas tot losse crackers.

Bewaar in een luchtdichte container op kamertemperatuur.



MEXICAANSE TOMATENSALSA EN GUACAMOLE.

VOOR 4 PERSONEN

Heerlijk bijgerechten voor Mexicaanse gerechten of als dipsaus.

INGREDIENTEN

VOOR DE TOMATENSALSA:

3 trostomaten, in kleine blokjes

1 rode ui, fijngesneden

1 teen knollook, fijngesneden

2 rode pepers, fijngesneden

2 eetl koriander, fijngesneden

sap van een 1/2 limoen

1/2 theel zout

VOOR DE GUACAMOLE:

3 avodaco's, geschild, pit verwijderd en in blokjes of fijngeprakt

sap van 1 limoen

1 theel Keltisch zeezout

1 kleine ui, fijngesneden

3 eetl verse koriander, fijngesneden

2 roma tomaten, in kleine blokjes

1 teentje knollook, fijngesneden

snulje cayennepeper

INSTRUCTIES

VOOR DE TOMATENSALSA:

Schep in een kom de tomaat, ui, knollook, peper, koriander, limoensap en zout door elkaar en laat de salsa minimaal 30 minuten laten staan zodat smaken goed kunnen intrekken.

VOOR DE GUACAMOLE:

Schep alle ingrediënten in een kom door elkaar en laat de guacamole minimaal 30 minuten in de koelkast staan zodat smaken goed kunnen intrekken.



SPIESJES MET CHORIZO EN GARNALEN.

VOOR 4 PERSONEN

!Ik vind chorizo heerlijk combineren met garnalen en deze spietjes zullen als lekker voorgerecht op hapje dan ook zeker in de smaak vallen.

INGREDIENTEN

750 gr grote garnalen, gepeld en schoongemaakt

2 teentjes knoflook, fijngesneden

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

sap van 1 limoen

100 ml kokosolie, gesmolten

400 gr chorizo, in plakjes van 1⁄2 cm

INSTRUCTIES

Meng de garnalen met de kokosolie, knoflook, zout, en chili in een kommetje en laat even marineren.

Rijg de chorizo en de garnalen aan houten saté prikkers die een half uurtje in water gelegen hebben.

Verhit een grillpan op mediumhoog voor en bak de garnalenspiesjes tot de chorizo een knapperig randje heeft en de garnalen gaar zijn.



KRUIDIGE PALEO FRIETJES MET AVOCADO DIP

VOOR 4 PERSONEN

Deze frietjes zijn door de toegevoegde kruiden lekker op smaak en dit gerecht leent zich prima om te variëren met het soort frietjes (niet alleen lekker met zoete aardappel, pastinaken maar ook met andere knolgewassen) en de kruiden die je gebruikt.

INGREDIENTEN

VOOR DE FRIETJES:

1/2 knolselder, geschild

2-4 zoete aardappels, geschild

1 theel oregano

1/2 theel basilicum

tijm, naar smaak

1/2 theel Keltisch zeezout

1 theel zwarte peper

1-2 eetl kokosolie, gesmolten

VOOR DE AVOCADO DIP:

1 avocado

4 eetl olijfolie

1 eetl grove mosterd

1 theel appelazijn

1 eetl honing

2 teentjes knoflook

1 theel oregano

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

VOOR DE FRIETJES:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de pastinaken en aardappels tot (dunne) frietjes.

Doe deze in een kom en meng met kokosolie en de kruiden.

Schud een paar keer goed om zodat alle frietjes bedekt zijn met laagje van het olie-kruiden mengsel.

Leg de frietjes in een enkele laag op een bakplaat met bakpapier of op een bakrek.

Bak gedurende 25-35 minuten (halverwege even omkeren) tot ze een mooi goudbruin kleurtje en een krokant laagje hebben.

VOOR DEAVOCADO DIP:

Meng alle ingrediënten met een staafmixer of blender tot een egaal mengsel.



GEROOSTERDE BLOEMKOOLROOSJES.

VOOR 4 PERSONEN

Wederom een gezond en makkelijk bijgerecht waarmee super te variëren is door met verschillende kruiden te werken. We geven hieronder een lekker pittige suggestie, maar ga vooral experimenteren en vind je eigen favoriete combinatie!

INGREDIENTEN

1 grote bloemkool, in kleine roosjes

1-2 eetl kokosolie, gesmolten

sap van 1 limoen

Keltisch zeezout, naar smaak

ONZE FAVORIETE PITTIGE VARIANT:

1 eetl koriander

1 theel komijn

1 theel chili poeder

1/2 theel kurkuma

1 theel garam masala

1/2 theel gemberpoeder

evt: 1 eetl kasuri methi (gedroogde fenegriek)

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200°C.

Meng de kokosolie met de kruiden in een kom en meng hier de bloemkoolroosjes doorheen.

Spreid de bloemkool daarna uit over een bakplaat met bakpapier en rooster in de oven voor nog 25-35 minuten tot de bloemkool gaar is.



THAISE CURRY MET GARNALEN.

VOOR 4 PERSONEN

Wederom een gezond en makkelijk bijgerecht waarmee super te variëren is door met verschillende kruiden te werken. We geven hieronder een lekker pittige suggestie, maar ga vooral experimenteren en vind je eigen favoriete combinatie!

INGREDIENTEN

2 eetl kokosolie

1 ui, fijngesneden

400 gram garnalen, gepeld

1 broccoli, in roosjes
sugarsnaps, gehalveerd

1 wortel, in schijfjes

200 gr champignons, in plakjes

1 courgette, in blokjes

1 paprika, in blokjes

bamboescheuten, klein gesneden

1 ananas (of een niet te rijpe mango), in blokjes

2 stengels citroengras, gekneusd en fijngesneden

1 blikje kokosmelk

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Smelt de kokosolie in een grote wok of hapjespan op een middelhoog vuur en fruit hierin de ui.

Voeg daarna de garnalen, broccoli, sugarsnaps, wortel, champignons, courgette en paprika en citroengras toe en bak dit samen ongeveer 10 minuten.

Voeg daarna de ananas (of mango) en bamboescheuten toe en giet hier dan de kokosmelk overheen.

Breng het geheel aan de kook en laat nog ongeveer 5 minuten sudderen.

Breng op smaak met peper en zout.



KABELJAUW UIT DE OVEN MET CITROEN EN ROZEMARIJN.

VOOR 4 PERSONEN

In plaats van kabeljauw kan je ook andere witvis in dit gerecht gebruiken. Zomers lekker met een salade maar ook met wat stevigere kost zoals zoete aardappels of je favoriete paleo pureé.

INGREDIENTEN

2 teentjes knollook, geperst

2 takjes rozemarijn, de bladeren grof gehakt

ong 1⁄2 potje kappertjes, uitgelekt en afgespoeld

1 theel citroenrasp

3 eetl extra vergine olijfolie

4 moten kabeljauw

2 citroenen, in dunne plakjes

4-6 anjovislilets

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Meng de knollook, rozemarijn, kappertjes, citroenrasp en olijfolie in een kommetje.

Haal de kabeljauw moten door dit mengsel en laat de kabeljauw met de marinade nog 10-15 minuten intrekken in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 200°C .

Leg de vis in een enkele laag in een ondiepe ovenschaal en doe hier de rest van de marinade overheen.

Bestrooi nog met wat zout en peper en leg hier de schijfjes citroen op.

Rooster de vis ongeveer 15-20 minuten of deze gaar is.

Neem de vis uit de oven en laat deze nog even 5 minuten rusten voor het opdienen.

Lekker met een groene salade. Smakelijk!



AZIATISCHE BLOEMKOOL 'RIJST' MET GARNALEN.

VOOR 4 PERSONEN

Grote favoriet hier in huis. Bomvol smaak en bomvol gezonde groenten!

INGREDIENTEN

1 middelgrote bloemkool, in roosjes

2 cm verse gember, geraspt

chili poeder, naar smaak

3 eetl kokosolie

1 ui, fijngesneden

2 eetl citroensap

1 eetl honing

1 theel kerrie poeder

400 gr grote garnalen, gepeld

1 gele paprika, in stukjes

100 gr champignons, in plakjes

1 courgette, in plakjes

150 gr sugar naps, gehalveerd

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Vermaal de bloemkoolroosjes tot kleine korreltjes aka bloemkool"rijst" door deze even kort in een keukenmachine te pulsen.

Voeg hier de geraspte gember en chilivlokken aan toe.

Smelt de kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de ui tot deze glazig is.

Voeg daar de garnalen toe en wok deze kort mee.

Daarna voeg je de honing, kerriepoeder, citroensap en de overige groenten toe en bak deze nog ongeveer 5 minuten mee.

Tot slot voeg je de bloemkool"rijst" toe en bak je dit tot deze gaar is.

Breng eventueel nog op smaak met peper en zout.



ROSBIEF MET GEGRILDE GROENTEN.

VOOR 4 PERSONEN

Er gaat niks boven een goed stuk grasgevoerd vlees! Al helemaal niet als het zo'n heerlijk rose stuk rosbief is. Goed vlees heeft geen sterke kruiden of ingewikkelde bereidingen nodig, kort grillen zoals hier en viola. Met gegrilde groenten erbij is het niet alleen een erg gezonde en lekkere maaltijd, maar ook iets dat in een handomdraai op tafel staat.

INGREDIENTEN

400-600 gr rosbief (niet te plat)

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak.

1 teentje knoflook, uitgeperst

1 theel rozemarijn

Ong 1 kilo groenten naar keuze, in stukken (bv wortel, broccoli, bloemkool, courgette, etc)

4 eetl milde olijfolie

Kruiden naar keuze (ik hou erg van kerriepoeder en gedroogde chilivlokken)

INSTRUCTIES

Wrijf de rosbief in met versgemalen peper en zout, knoflook en rozemarijn.

Verhit een grillpan op hoog vuur en grill hierin de rosbief ong 20 minuten of tot het vlees aan alle kanten mooie bruine streepjes heeft.

Verpak het daarna in aluminiumfolie en laat het nog even rusten.

Snijd het vlees voor het opdienen in dunne plakjes.

Voor de groenten verwarm je de oven voor op 200°C en stort je alle groenten in een grote ovenschaal.

Kruid dit naar smaak en rooster dit in ongeveer 30 minuten of tot de groenten gaar zijn.



MAROKKAANSE SPIESJES.

VOOR ONGEVEER 10 SPIESJES

Als perfecte afsluiting voor die heerlijk zomerse dag: lekkere spiesjes met een Marokkaanse marinade voor op de BBQ. Toch liever vegetarisch? Deze spiesjes zijn ook zonder vlees erg lekker!

INGREDIENTEN

VOOR DE SPIESJES:

2 kiplilet, in blokjes

2 courgette (groen of geel), in schijljes

2 paprika, in grove stukken

1 grote ui, in stukken

1 doosje champignons, schoongemaakt en gedroogd met keukenpapier

10 houten spiesjes (ten minste 30 minuten in water geweekt)

VOOR DE MARINADE:

4 eetl olijfolie

sap van 1 citroen

3 teentjes knollook

2 eetl ras-el-hanout (Marokkaanse kruidenmix)

1/2 bosje verse koriander, fijngesneden

1 bosje verse peterselie, fijngesneden

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Doe alle ingrediënten voor de marinade (behalve de peterselie en koriander) in een keukenmachine en puls tot je een egaal mengel krijgt.

Hak de peterselie en koriander met de hand (dan blijf je wat grovere stukken houden, dit is mooier) en roer dit door de rest van de marinade.

Die de stukjes kip samen met de marinade in een plastic zip-lock zakje en laat ongeveer 4 uur marineren in de koelkast.

Rijg daarna de kip met de groenten en de kip aan de spiesjes.

Verwarm de grill of BBQ en grill de spietjes ongeveer een kwartiertje onder voortdurend omdraaien totdat de kip en de groenten gaar zijn.



GEVULDE AUBERGINE.

VOOR 4 PERSONEN

Ik ben aubergines pas vrij laat gaan waarderen, maar zo gevuld uit de oven vind ik ze heerlijk!

INGREDIENTEN

4 tot 6 aubergines

3 eetl kokosolie

1 grote ui, fijngesneden

250 gr rundergehakt

2 teentjes knoflook, fijngesneden

3 tomaten, in blokjes

1 eetl tomatenpuree

klein handje kappertjes

handje basilicumblaadjes, gescheurd

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Breng een grote pan met water aan de kook en kook hierin de aubergines ca 5 minuten.

Giet af, laat iets alkoelen en haal met een lepel het vruchtvlees eruit (laat ongeveer een 1/2 cm zitten vanaf de schil). Bewaar het vruchtvlees en snijd dit fijn.

Leg de aubergines in een ovenschaal.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Verhit 3 eetl kokosolie in een hapjespan op laag vuur en fruit hierin de ui.

Voeg daarna het gehakt en de knollook toe en bak dit rul.

Voeg de fijngesneden aubergine, tomatenblokjes, kappertjes, basilicum en tomatenpuree toe en bak met de deksel op de pan op laag vuur 10 min.

Breng op smaak met peper en zout.

Vul de aubergines met het gehaktmengsel en bak ca. 20 minuten in de oven.

Lekker met bloemkool"rijst" of een salade.



PREI GEHAKT SCHOTEL.

VOOR 4 PERSONEN

Een lekker eenpansgerecht voor de makkelijke doordeweekse avond.

INGREDIENTEN

1 eetl kokosolie

1 ui, in gehalveerde dunne ringen

400 gram rundergehakt

4 stevige preien, in gehalveerde ringetjes

2 tomaten, in blokjes

3 teentjes knollook, geperst

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Smelt de kokosolie in een grote hapjespan op een middelhoog vuur en fruit hierin de ui.

Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

Voeg de prei en de knollook toe en bak tot de prei zacht begint te worden.

Voeg daarna de tomaten toe en verwarm nog even mee.

Breng op smaak met peper en zout.



PORTOBELLO HAMBURGER.

VOOR 2 PERSONEN

Een portobello is niet alleen erg lekker, maar ook goed geschikt als hamburger “broodje”!

INGREDIENTEN

4 portobello’s

2 runderhamburgers

1 tomaat, in plakjes

(veld)sla

1 ui, in ringetjes

INSTRUCTIES

Verwarm een grillpan op medium hoog vuur en rooster de portobello’s tot ze zacht beginnen te worden.

Haal de portobello’s uit de pan en grill nu de hamburgers.

De uienringen kan je tegelijkertijd in dezelfde grillpan of in een aparte kleine koekenpan meebakken.

Zet 2 borden klaar en maak de hamburgers door te beginnen met een portobello, dan het vlees, tomaat, ui en te eindigen met weer een portobello.



GEZONDE MEATLOAF.

VOOR 6 PERSONEN

Meatloaf is een typisch Amerikaanse comfort food en normaal gesproken niet echt gezond. Maar in deze paleo variant zitten stiekem een hele hoop groenten verwerkt!

INGREDIENTEN

2 eetl kokosolie

1 ui, fijngehakt

1 stengel bleekselderij, fijngehakt

1 wortel, geschild en fijngehakt

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1 courgette , geschild en fijngehakt

750 gr rundergehakt

6 zongedroogde tomaten

2 eetl mosterd

2 eetl oregano

2 eetl paprikapoeder

1 eetlepel gemalen korianderzaad

2 theel garam masala

1 theel komijn

2 eieren

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en zet een bakblik klaar (eventueel ingevet).

Smelt de kokosolie in een grote hapjes pan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui, bleekselderij en wortel op smaak gebracht met peper en zout.

Voeg de courgette toe en bak dit mee tot de courgette zacht is, draai daarna het vuur uit.

Doe het rundergehakt in een grote kom en voeg her de rest van de ingrediënten (inclusief de gebakken groenten) bij.

Kneed dit met schone en koude handen tot een goed gemengd geheel.

Vul het bakblik met het meatloaf mengsel en bak dit ongeveer 30-40 minuten in de oven tot de bovenkant mooi bruin is.

Haal de meatloaf uit de oven en laat nog even 5 minuten alkoelen voordat je het uit het bakblik haalt.

Serveer warm of koud (ook heel lekker!), bijvoorbeeld met een lekkere salade.



ZUURKOOLSCHOTEL MET ZOETE AARDAPPEL.

VOOR 4 PERSONEN

Een klassieke zuurkoolschotel bevat natuurlijk spekjes en aardappel. Deze paleo variant geeft hier een twist aan door dit te vervangen door zoete aardappel en chorizo.

INGREDIENTEN

2-3 zoete aardappels, geschild en in grove blokken

200 gr zuurkool

200 gr chorizo, in blokjes

1 eetl kokosolie

2 uien, fijngesneden

2 tomaten, in blokjes

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kook de zoete aardappels ongeveer 10-15 minuten in wat water tot ze gaar zijn.

Giet de aardappels af, maar bewaar het kookvocht.

Stamp de aardappels met een stamper en voeg wat van het kookvocht toe om de puree wat smeuïg te maken.

Smelt de kokoslie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.

Voeg de chorizo toe en bak tot deze krokant begint te worden.

Bak op het eind de tomatenblokjes nog even mee.

Bouw nu de ovenschotel op door eerst het chorizo mengsel, dan de zuurkool en daarna de zoete aardappelpuree in een ovenschaal te doen.

Zet de ovenschotel een half uur in de oven op 180°C.



ZOODLES A LA CARBONARA.

VOOR 4 PERSONEN

Pasta carbonara maar dan beter!

INGREDIENTEN

4 courgettes

1 eetl kokosolie

150 gr gerookte spekjes

250 gr champignons

4 teentjes knoflook , gesneden

1 avocado

1 eetl bladpeterselie, fijngehakt

1 sjalotje, fijngesneden

1 theel witte wijnazijn

2 eieren

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Gebruik een spiralizer om zoodles te maken van de courgettes.

Smelt de kokoslie in een koekenpan boven middelhoog vuur en bak hierin de spekjes.

Voeg daarna de champignons toe en bak deze mee.

Bak tot slot kort de zoodles even mee tot deze zacht zijn.

Pureer de knollook, avocado, bladpeterslie, sjalot, witte wijnazijn en eieren tot een egale massa.

Roer dit nu door de zoodles en verwarm nog even mee, of serveer het los van de zoodles. Smakelijk!



GEWOKTE KIP MET BRIMI.

VOOR 4 PERSONEN

Snel, lekker en gezond, wat wil je nog meer?

INGREDIENTEN

2 eetl kokosolie

400 gram kipfilet, in blokjes

150 gr spekblokjes

gedroogde chilivlokken, naar smaak

250 gr brimi

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Smelt de kokoslie in een koekenpan boven middelhoog vuur en bak hierin de kipfilet en de spekblokjes bruin en gaar.

Breng op smaak met chilivlokken.

Voeg de brimi toe en bak nog even mee.

Schep alles op een bordje en smakelijk eten!



KIPROLLETJES MET PESTO.

VOOR 2 PERSONEN

Smaakvol koken hoeft niet persé ingewikkeld te zijn of veel tijd in beslag te nemen, en dat bewijzen deze kiprolletjes met zelfgemaakte pesto maar al te goed! De Italiaanse smaken combineren trouwens erg goed met een tomatensalade.

INGREDIENTEN

2 el pijnboompitten

25 gr edelgist vlokken

1 teentje knollook

15 gr basilicumblaadjes

6 eetl extra vierge olijfolie

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

2 kiplilets

2 eetl kokosolie

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter in 3 minuten goudbruin en laat daarna op een bord afkoelen.

Doe de pijnboompitten, edelgistvlokken en knoflook in de keukenmachine en maal fijn.

Voeg het basilicum en de olie toe en maal kort tot pesto.

Breng op smaak met peper en zout.

Leg elke kipfilet tussen 2 stukken vershoudfolie.

Sla de filets met een steelpan of deegroller tot dunne lapjes van ongeveer 1/2 cm dik.

Verwijder de folie en bestrijk de filetlapjes royaal met pesto.

Rol ze op en zet vast met een cocktailprikker.

Bestrooi met peper en zout.

Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak de kiprolletjes op hoog vuur rondom bruin.

Leg ze in de ovenschaal en bak 15-20 min. in de oven gaar.

Snijd in schuine plakken en serveer met de rest van de pesto.

Lekker met een tomatensalade.



KOOLROLLETJES MET GEHAKT UIT DE CROCK-POT.

VOOR 4 PERSONEN

Dit gerecht is makkelijk de avond van te voren klaar te maken. Zet het aan voordat je gaat werken en als je thuis komt een heerlijke pot dampende comfort- food! Wedden dat zelfs de kinderen deze koolrolletjes op zullen eten?

INGREDIENTEN

12 grote kool bladeren

500 gr gehakt (rundergehakt of half-om-half, of een combinatie daarvan)

1 ei

1⁄2 bloemkool

1 ui

60 ml runderbouillon

2 teentjes knoflook, geperst

Keltisch zeezout en versgemalen peper

350 ml gezeefde tomaten

1 eetl citroensap

1 eetl gedroogde chilivlokken

1 eetl gedroogde tijm

1 eetl kokosbloesemsuiker

INSTRUCTIES

De koolbladeren laten makkelijk los als ze aan de basis worden ingesneden en voorzichtig van onderaf van het kool worden losgedrukt.

Blancheer de koolbladeren in een pan met kokend water en wat zout ongeveer 2 minuten, tot de bladeren zacht beginnen te worden.

Giet daarna af en spoel af onder koud water om het kookproces te stoppen.

Doe de bloemkoolroosjes en de ui in een keukenmachine en puls kort tot je rijst-achtige korrels krijgt.

Meng dit met het gehakt, ei, runderbouillon en knoflook in een schaal door en breng op smaak met peper en zout.

Leg alle koolbladeren op het aanrecht en vul elk blad met 1⁄12 met het gehaktmengsel.

Maak koolrolletes door eerst de zijkanten naar binnen te vouwen en daarna op te rollen.

Leg deze rolletjes in de Crock-Pot met de opening naar beneden zodat er niks uit kan lopen.

Meng in een kommetje de gezeefde tomaten, citroensap, chilivlokken, tijm en kokosbloesemsuiker en breng op smaak met peper en zout.

Giet dit daarna over de koolrolletjes in de Crock-Pot.

Laat 8 uur koken op de lage stand.

Haal de rolletjes voorzichtig uit de pan en serveer bijvoorbeeld met een groene salade.



CROCK-POT STOOFSCHOTEL MET WINTERGROENTEN EN WORST.

VOOR 4 PERSONEN

Weinig tijd om te koken? Deze stoofschotel heb je in 10 minuten in de Crock-Pot zitten en je hebt er geen omkijken naar tot het einde van de dag. Doe dit bijvoorbeeld de avond van te voren en zet hem 's ochtend voordat je gaat werken aan. Als je daarna thuis komt hoef je alleen maar aan te schuiven en kan je meteen genieten van deze heerlijke wintergroenten zoals wortel en pastinaak met pittige worst.

INGREDIENTEN

3 sjalotjes, fijngesneden

2 teentjes knoflook

3 wortels, geschild en in stukken van 1 cm

2 pastinaak, geschild en in stukken van 1 cm

1/2 flespompoen, geschild en in blokjes

500 gr pittige worst (biologisch), in stukjes

handvol spruitjes, schoongemaakt

1 blikje tomatenblokjes

250 ml runderbouillon

1 eetl tijm

1 eetl rozemarijn

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Plaats alle ingrediënten in een crock-pot of slowcooker.

Roer door elkaar en laat 6 uur op low koken.

Tegen het einde nog een keer proeven en op smaak brengen.

Serveren bijvoorbeeld met bloemkoolpuree of houd het lichter met een salade.



HELE KIP UIT DE CROCK-POT.

VOOR 1 KIP

Het eerste gerecht dat ik ooit uit de Crock-Pot maakte en nog steeds een grote favoriet. Ook lekker om het kippenvlees een dag later in een salade te verwerken.

INGREDIENTEN

1 biologische kip

2 uien, in vieren

3 wortels, in grove stukken

3 stengels bleekselderij, in grove stukken

4 teentjes knoflook

100 ml water

Keltisch zeezout en versgemalen peper

1 biologische citroen

Verse kruiden, zoals rozemarijn, tijm, salie, of een combinatie daarvan

INSTRUCTIES

Leg de ui, wortel, bleekselderij en knollook onderin de Crock-Pot of andere slowcooker.

Als er nog ingewanden in de kip zitten, haal deze er dan eerst uit.

Was de citroen en prik deze met de punt van een mes vol met gaatjes.

Vul de opening van de kip met de citroen en de kruiden.

Kruid de kip verder met peper en zout naar smaak.

Leg de kip op de groenten en giet het water in de Crock-Pot.

Kook de kip in 8 uur op ‘low’ of 4 uur op ‘high’ gaar. Er komt vanzelf een bruin laagje aan de buitenkant, en als je dat nog meer wilt kan je de kip op het eind ook nog even 15 minuten onder de gril zetten.

Gooi de sappen onderin de Crock-Pot niet weg! Dit is een heerlijke kippenbouillon.



CROCK-POT CARNE ASADA.

VOOR 4 PERSONEN

Een lekkere Mexicaanse stoofschotel die normaal gesproken als vulling in tortilla's of burrito's geserveerd word en heel makkelijk paleo te maken is door deze in plaats daarvan in slablaadjes te serveren. Voeg hier nog een topping (bv guacamole, groene salsa, tomatensalsa, chilisaus, limoenschijljes of verse koriander) naar smaak aan toe en je hebt een heerlijke, makkelijke en gezonde maaltijd!

INGREDIENTEN

750 gr runder ribstuk, in grove stukken

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

knoflookpoeder, naar smaak

1 ui, in stukken

2-3 tomaten, in stukjes gesneden

4 teentjes knoflook, fijngehakt

5 groene chili's, fijngesneden

1/3 cup (80ml) runderbouillon

sap van 2 limoenen

2 eetl chilipoeder

1 eetl komijn

1/2 theel cayenne peper

4 kroppen baby Romaine sla

INSTRUCTIES

Spoel het vlees af onder de kraan en dep het droog met een stuk keukenrol.

Bestrooi het vlees royaal met zout, peper en knoflookpoeder aan beide zijden.

Giet het runderbouillon onder in de Crock-Pot en plaats daarin het vlees.

Bedek dit met de ui, tomaten, knollook en chili pepertjes.

Knijp de limoenen uit boven de Crock-Pot.

Voeg de resterende kruiden toe en zorg deze verdeeld zijn over het mengsel.

Stel de Crock-Pot in op 'laag' en laat het 6-8 uur koken.

Gebruik daarna twee vorken om het vlees uit elkaar te trekken (dit zou makkelijk moeten gaan).

Serveren in slablaadjes met een topping naar keuze.



DRUMSTICKS UIT DE CROCK-POT.

VOOR 4 PERSONEN

Lekker als snack of bij de avondmaaltijd. Maar zelfs de overgebleven kip (als die er al is) kan je van het bot plukken en de dag erna in je salade verwerken.

INGREDIENTEN

1 kg biologische drumsticks

1 witte (zoete) ui, gesneden

180 ml coconut aminos (of evt glutenvrije sojasaus)

60 ml appelazijn

3 eetl sinaasappelrasp

sap van 1/2 sinaasappel

1 eetl verse gember, geraspt

2 teentjes knollook, fijngehakt

Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

3 eetl arrowroot poeder

INSTRUCTIES

Meng alle ingrediënten (behalve de kip) om een marinade te maken.

Laat de drumsticks een nachtje marineren (je kunt de drumsticks bijvoorbeeld met marinade al in de Crock-Pot plaatsen 's avonds en deze 's ochtends pas aanzetten).

Plaats alles in de Crock-Pot en laat met deksel op de pan ongeveer 4-5 uur koken op 'laag'.

Haal de kip uit de slowcooker en schep het vet van het achtergebleven kookvocht.

Giet dit vervolgens in een klein pannetje en breng aan de kook.

Meng in een bakje de arrowroot met wat koud water tot je een papje krijgt en roer dit door je saus tot deze is ingedikt.

Serveer dit bij je drumsticks.

DESSERT





PALEO MANGO BOSBESSENCAKE.

VOOR 1 CAKE

Sommige gerechten hebben geen introductie nodig, die moet je gewoon maken, opeten en van genieten ;-)

INGREDIENTEN

VOOR DE BODEM:

4 eieren

80 ml (5 eetl) honing

120 ml amandelmelk

50 gr ghee, geklaarde boter of kokosolie, zacht

60 gr kokosmeel

1 theel baking soda (soda-bicarbonaat, te verkrijgen bij reform winkels) 1/4 theel Keltisch zeezout

VOOR DE VULLING:

200 gr kokoscrème**

70 gr rauwe cashewnoten*

3 eetl honing

1 eetl citroensap

1 theel vanille-extract

snuYje Keltisch zeezout

3 eetl kokosolie, gesmolten

2 mangos

druppels vloeibare vanille stevia, naar smaak 100 gr verse bosbessen

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Bekleed de bodem van een ronde springvorm van 28 cm met een stuk bakpapier: simpelweg de ring pas vastzetten als het papier op de bodem ligt en het overtollige papier aan de buitenkant wegknippen.

Doe de eieren, honing, amandelmelk en ghee in een kom en meng deze met een handmixer tot alle ingrediënten volledig opgenomen zijn. Dit kan eventueel ook in een keukenmachine.

Voeg daarna de kokosmeel, baking soda en zeezout toe en mix tot je een egaal beslag krijgt. Giet dit in de springvorm en bak 20-25 minuten in de oven of tot een houten prikker er schoon uitkomt. Laat in de springvorm volledig afkoelen.

Verwarm de kokoscrème een beetje (hiermee voorkom je dat deze gaat schiften) in een pannetje en giet deze daarna in een keukenmachine samen met de cashewnoten, honing, citroensap, vanille-extract, en het zeezout. Pureer tot je een gladde massa krijgt.

Voeg als laatste de kokosolie toe terwijl het machine nog draait.

Snijd het vruchtvlees van de mango in stukken en pureer in de maatbeker van een staafmixer.

Voeg deze pulp daarna toe aan het cake mengsel en mix nog even kort tot deze volledig is opgenomen.



VERVOLG INSTRUCTIES

Proef en voeg eventueel nog druppels vloeibare vanille stevia toe.

Giet alles in de springvorm over de cakebodem en verdeel gelijkmatig. Strooi de bosbessen erbovenop en laat in de koelkast een nachtje opstijven (ong 8 uur). Smakelijk!

* Laat de cashew noten een nachten (of 4 tot 8 uur) wellen in water, giet ze daarna af en spoel nog even na. Hierdoor zijn ze beter te verwerken in de vulling en beter verteerbaar voor ons.

KOKOSCREME INSTRUCTIES

** Om kokoscrème te krijgen laat je een blik volvette kokosmelk (met een kokos percentage van > 70%) een nacht geopend in de koelkast staan.

Het kokosvet scheidt zicht dan van het water en komt bovenop te liggen. Dit kan je eraf scheppen en gebruiken in recepten die vragen om kokos crème.

De blikken kokosmelk van Aroy-D lenen zich hier bijzonder goed voor en zijn te krijgen bij de meeste toko's.



OMA'S APPELCAKE, MAAR DAN PALEO.

VOOR 1 CAKE

Mijn oma maakte altijd de lekkerste appeltaart, vervolgens heeft mijn moeder hier een Paleo variant op gemaakt die terug te vinden is in ons boek “Paleo toetjes”. Deze cake is ons eigen recept. Yummie!

INGREDIENTEN

80 gr kokosmeel

80 gr ghee, zacht

5 eieren

100 ml appel diksap

100 ml amandelmelk

2 eetl citroensap

1 theel vanille-extract

1 theel kaneel

1 eetl bakpoeder

1/4 theel Keltisch zeezout

1 appel, geschild en in kleine stukjes

handvol rozijntjes

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een vierkante of rechthoekige bakvorm met bakpapier (ong 20 x 20 cm).

Meng de kokosmeel, ghee, eieren, appel diksap, amandelmelk, citroensap, vanille-extract, kaneel, bakpoeder en Keltisch zeezout in een grote kom tot een dik deeg ontstaat.

Vouw hier de stukjes appel en rozijntjes doorheen.

Giet het deeg in de bakvorm en verdeel gelijkmatig.

Bak in de oven voor 40-45 minuten, of totdat een prikker er schoon uitkomt.



PALEO BLUEBERRY CHEESECAKE.

VOOR 1 CHEESECAKE

Een klassieker uit de Amerikaanse keuken, maar dan in een gezonde variant. Niemand die raad dat er helemaal geen kwark in deze cheesecake zit!

INGREDIENTEN

VOOR DE BODEM:

6 Medjool dadels, ontpit

100 gr rauwe noten (macadamia, walnoten, amandelen)

40 gr (1⁄2 cup) kokosrasp

1 theelepel vanille-extract

snufje zout

VOOR DE VULLING:

200 gr (1cup) kokoscrème*

70 gr (1⁄2 cup) cashewnoten**

1 eetl citroensap

1 theel vanille-extract

150 gr (1 cup) blauwe bessen

3 eetl (1⁄4 cup) honing

3 eetl (1⁄4 cup) kokosolie, gesmolten

druppels vloeibare vanille stevia, naar smaak (ik heb 20 druppels toegevoegd)

INSTRUCTIES

Bekleed de bodem van een ronde springvorm van 18 cm met een stuk bakpapier: simpelweg de ring pas vastzetten als het papier op de bodem ligt en het overtollige papier aan de buitenkant wegknippen.

Doe de ingrediënten voor de vulling in een keukenmachine en pureer tot de noten en de dadels vermalen zijn.

Verspreid dit mengsel over de bodem van de springvorm (gebruik evt natte lepel of vingers om plakken te voorkomen).

Spoel het keukenmachine om.

Verwarm de kokoscrème een beetje (hiermee voorkom je dat deze gaat schiften) in een pannetje en giet deze daarna in de keukenmachine samen met de cashewnoten, honing, citroensap, vanille-extract, blauwe bessen en honing.

Pureer tot je een gladde massa krijgt.

Voeg als laatste de kokosolie toe terwijl het machine nog draait.

Proef en voeg eventueel nog druppels vloeibare vanille stevia toe.

Giet bovenop je bodem in de springvorm en verdeel gelijkmatig.

Laat in de koelkast een nachtje opstijven (ongeveer 8 uur).



CHOCOLADE CRACKERS.

VOOR 10–15 CRACKERS

Je kunt natuurlijk vierkante chocolade crackers maken, maar waarom niet een beetje romantisch met deze hartvormige lekkernijen?

INGREDIENTEN

1 cup amandelmeel

1⁄4 cup kastanjemeel

2 eetl cacao poeder

snufje Keltisch zeezout

1 ei, opgeklopt

1/2 theel vanille-extract

1 eetl milde olijfolie

10 druppels vloeibaar vanille stevia of 2-3 eetl honing, naar smaak

50 gr pure chocolade (>70% cacao)

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 165°C.

Meng het amandelmeel, kastanjemeel, cacao poeder en zeezout in een kom.

Voeg daaraan het ei, vanille-extract en olijfolie toe.

Meng dit met een houten spaan tot je een deeg krijgt.

Proef het deeg en voeg stevia of honing naar smaak toe.

Kneed het deeg daarna met schone droge handen tot een bal.

Leg de bal op een vel bakpapier en leg daar weer een tweede vel overheen.

Gebruik een deegroller om het deeg tussen de vellen uit te rollen tot het ongeveer 2 mm dik is.

Leg op een bakplaat en haal het bovenste vel bakpapier eraf.

Snijd met een scherp mes of pizza snijder (vierkante of langwerpige) crackers van het deeg. Vormjes uitsteken met een koekjes uitsteker kan natuurlijk ook.

Bak in de oven ongeveer 10-12 minuten. Laat de koekjes wat afkoelen.

Smelt in een hittebestendig kommetje boven een pannetje heet water de pure chocolade.

Smeer de chocolade over de koekjes en laat de chocolade uitharden.

Bewaren in een luchtdichte trommel.



AMANDELROTSJES.

VOOR 15-20 AMANDELROTSJES

We kennen allemaal die lekkere pindarotsjes wel. Met wat kleine aanpassingen kunnen we ook een paleo-proof variant hiervan maken! De rozijntjes zorgen voor wat extra zoetigheid bij de pure chocolade.

INGREDIENTEN

250 gr pure chocolade (>70%)

200 gr geroosterde amandelen

60 gr rozijntjes, of naar smaak

handje amandelschaafsel

INSTRUCTIES

Smelt de chocolade in een kom boven een pan heet water (au bain marie).

Blijf regelmatig roeren en haal van het vuur af als er nog wat brokjes ongesmolten chocolade inzitten. Blijf roeren tot je een volledig gesmolten substantie hebt.

Meng je noten en rozijntjes door de gesmolten chocolade.

Er mag geen chocolade onderin de kom blijven liggen, voeg desnoods extra noten toe.

Leg steeds een theelepel chocolade-notenmengsel op een bakplaat bekleed met bakpapier om er “pindarotsjes” van te vormen.

Besprenkel elk rotsje met wat amandelschaafsel.

Laat hard worden.



KERSEN MUFFINS.

VOOR 12 MUFFINS

Het zoete van deze muffins komt van de kersen en zijn niet alleen lekker als snack of dessert, maar ook als ontbijt ;-)

INGREDIENTEN

45 gr tapioca meel

45 gr kokosmeel

1/2 theel bakpoeder

1/2 theel Keltisch zeezout

4 eieren

5 eetl honing

4 eetl kokosolie

1 theel vanille extract

120 ml kokosmelk

1 kopje bevroren kersen

1/2 kopje mini chocolade chips

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200°C en zet een muffintray met 12 muffinvormpjes klaar.

Meng de tapiocameel, kokosmeel, bakpoeder en zout met een handmixer of in een keukenmachine.

Klop in een andere kom de eieren los en voeg hier de honing en kokosolie aan toe. Mix dit tot een egaal mengsel.

Combineer nu de droge en natte ingrediënten en voeg hier de honing en kokosmelk aan toe.

Mix wederom tot je een glad, maar dik mengsel hebt.

Vouw tot slot de bevroren kersen en de chocolade chips door het beslag.

Vul hiermee de muffinvormpjes. Dit kan tot aan de rand want de muffins zullen niet veel rijzen.

Bak gedurende 30-40 minuten, of tot de bovenkant lichtbruin is en een tandenstoker schoon en droog uit de muffins komt.

Laat afkoelen of serveer nog warm. Smakelijk!



UPSIDE-DOWNCAKE MET NECTARINES.

VOOR 1 TAART

Upside-downcakes kunnen met allerlei soorten fruit(combinaties) worden gemaakt. Het is bovendien een verrassend makkelijke cake om te maken!

INGREDIENTEN

2 eetl honing

5 eetl kokosolie

1 vanille stokje

ongeveer 10 nectarines, in parten

3 eieren

200 gr amandelmeel

2 theel kaneel

1/2 theel bakpoeder

160 ml amandelmelk

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor top 175°C.

Smelt 1 eetl van de kokosolie en meng dit met de honing en het merg uit het vanille stokje.

Verwarm dit in een gietijzeren pan (of andere hittebestendige pan) en leg hierin de abrikozen (ze mogen elkaar overlappen).

Bestrooi met kaneel en kook dit kort op een laag pitje tot het fruit zacht begint te worden en de honing begint te karameliseren.

Maak het beslag door de eieren te mengen met de resterende kokosolie, kokosmelk, water en amandelmeel.

Giet het beslag over het fruit in de pan en let daarbij op dat het fruit netjes blijft liggen.

Bak ongeveer 25 minuten in de oven of tot de randen roodachtig bruin zijn.

Haal uit de oven en laat kort afkoelen voordat je het op een bord of taartplateau stort (maak daarbij eerst de randen een beetje los met een mesje).

Taart aansnijden, en op eten. :-)



PECAN TAART.

VOOR 1 TAART

Een feestelijke Amerikaanse klassieker in een paleo jasje.

INGREDIENTEN

VOOR DE KORST:

200 gr amandelmeel

30 gr tapiocameel

1 eiwit

1/4 theel Keltisch zeezout

VOOR DE VULLING:

200 gr pecannoten, geroosterd en gehakt

180 ml honing

180 ml ahornsiroop

6 eetl ghee

1 1/2 theel vanille-extract

1/4 theel Keltisch zeezout

4 hele eieren

1 eidooier

2 kopjes gehakte pecannoten

25 gr pecannooten, gehalveerd (ter garnering)

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 175°C.

Maak de korst door alle ingrediënten in een kom tot een egaal deeg te kneden.

Bekleed hiermee een ingevette taartvorm van ongeveer 22 cm. Je hoeft het deeg niet te rollen en duwt het in plaats daarvan gewoon in de vorm. Vergeet niet een mooie opstaande rand te maken.

Bak de korst in ongeveer 15 minuten goudbruin. Haal uit de oven en laat afkoelen!

Verhoog de temperatuur van de oven naar 200°C en maak nu de taartvulling.

Verwarm de honing samen met de ahornsiroop in een klein steelpannetje op middelhoog vuur tot het bijna kookt en stroperig begint te worden. Haal van het vuur.

Klop ondertussen de eieren en eigeel samen. Voeg een klein beetje van de stroop aan de eieren toe terwijl je goed roert en als dit helemaal is opgenomen kan je de rest van de stroop erbij voegen.

Meng het vanille-extract, zeezout, ghee en gehakte pecannoten nu door de stroop en giet het mengsel in taart korst.

Garneer de bovenkant met de pecannoothelften en bak daarna gedurende 20-30 minuten in de oven.

De taart is klaar als de vulling niet meer meewiebelt als je met de vorm schudt.

Laat afkoelen en serveer.



PALEO MINT CUPS.

VOOR ONGEVEER 12 CUPS

Kennen jullie die lekkere after eight nog die je bij je oma altijd kreeg? Met deze paleo mint cups kan je toch nog van de lekkere chocolade met munt combinatie blijven genieten.

INGREDIENTEN

175 gr pure chocolade

1/2 el kokosolie

1-2 theel munt of pepermunt aroma olie

60 ml santen (kokosboter), gesmolten

3 eetl kokosolie

1 eetl honing

snufje zout

1/4 theelepel vanille-extract

6-8 muntblaadjes, zeer fijn gehakt

INSTRUCTIES

Zet kleine muffincups (gebruik een dubbele laag als ze van papier zijn) klaar.

Temper of smelt de chocolade boven een pan met heet water en voeg hier kokosolie en pepermunt aroma aan toe. Roer goed door.

Smelt de santen en de kokosolie in een klein pannetje en meng hier de honing, zout en vanille-extract, en muntblaadjes doorheen.

Gebruik een blender om een egale massa te krijgen en voeg eventueel nog wat druppels pepermunt aroma aan toe naar smaak.

Giet de helft van de chocolade in de cups en zet een paar minuutjes in de vriezer zodat ze hard kunnen worden.

Haal de cups uit de vriezer (voordat de chocolade volledig hard geworden is) en giet de munt vulling overheen.

Zet ook weer een paar minuten in de vriezer.

Giet als laatste laag de chocolade over de cups en laat weer hard worden in de vriezer.

Bewaar in de koelkast of vriezer in een luchtdichte container.



SINAASAPPEL-CHOCOBONBONS.

VOOR ONGEVEER 20 BONBONS

De perfecte combinatie: pure chocolade met sinaasappel. Misschien kan je beter meteen twee porties maken, want ze zullen zo op zijn! ;-)

INGREDIENTEN

1 reep pure chocolade (>70%)

300 ml vers sinaasappelsap

sap van 1/2 citroen

2 eetl honing

3 eetl gelatinepoeder

INSTRUCTIES

Maak de sinaasappelvulling door het sinaasappelsap, honing en citroensap in een steelpannetje te doen en de gelatine poeder hier met een garde doorheen te roeren.

Breng aan de kook en haal meteen daarna van het vuur.

Giet dit in op een plaatje (bv in een ovenschaal) en zorg dat de dikte van deze laag ongeveer de helft van hoogte van je ijsblokjes houder is.

Laat ongeveer 1 uur opstijven in de koelkast.

Als de gelatine hard is kan je hier kleine vierkantjes van snijden (er zal een deel overblijven, en dat zijn lekkere snoepjes om op te eten.).

Begin nu met de bonbons.

Eventueel: spray een ijsblokjeshouder in met bakolie en spoel dit daarna af onder de kraan zonder af te drogen (laat gewoon aan de lucht drogen).

Temper of smelt de chocolade en giet de helft hiervan in de ijsblokjes en beweeg de houder rond tot je een mooi laagje in de hele houder hebt.

Zet dit een paar minuten in de vriezer.

Haal uit de vriezer en vul de bonbons met blokjes gelatine.

Giet daarna de rest van de chocolade eroverheen tot alle blokjes vol zijn en zet in de vriezer of koelkast om uit te harden.

Haal uit de houder en bewaar in de koelkast.



DESSERT PANNENKOEKJES MET BRAMEN.

VOOR 4 PERSONEN

Dunne pannenkoekjes met zoete zelfgemaakte bramen compote: smullen! En in de zomer ook lekker met een bolletje paleo ijs ;-)!

INGREDIENTEN

25 gr amandelmeel

50 gr kokosmeel

50 gr tapiocameel

60 gr kokosbloesemsuiker

3/4 theel bakpoeder

snufje Keltisch zeezout

5 eieren

240 ml amandelmelk

3 eetl honing

1 theel vanille-extract

1 theel appelazijn

150 gr bramen

ghee, om in te bakken

INSTRUCTIES

Neem een mengkom en combineer hierin de kokosmeel, amandelmeel, arrowroot, bakpoeder en zoet.

Meng de eieren, amandelmelk, 2 eetl honing, vanille-extract en appelazijn in een tweede kom.

Giet nu de natte ingrediënten bij de droge en blijf goed roeren met een garde tot je een egale klontvrije massa hebt.

Pureer de bramen met een blender en duw vervolgens door een zeefje (gebruik de bolle kant van een lepel).

Verwarm op een laag pitje en meng met de honing.

Zet apart en houd warm tot de pannenkoekjes gebakken zijn.

Verhit een eetlepel ghee in een grote koekenpan op middelhoog vuur en giet hierin een lepel van het beslag tot je een kleine dunne pannenkoek hebt.

Bak tot je kleine luchtbelletjes ziet en keer de pannenkoek daarna om.

Haal uit de pan en herhaal dit proces tot het beslag op is.

Bewaar de pannenkoekjes op een bord afgedekt onder aluminiumfolie tot je van het hele beslag pannenkoeken hebt gebakken.

Serveer met de bramencompote.



PALEO CHOCOLADE VLA.

VOOR 4 PERSONEN

Niemand zal ooit vermoeden dat de heerlijke romige smaak van deze chocolade vla van avocado's afkomstig is!

INGREDIENTEN

2 of 3 avocado's, liefst nog net niet rijp

300 ml amandelmelk

2 eetl kokosolie

4 eetl biologische honing

3 eetl kokosbloesemsuiker

3 eetl cacaopoeder

snufje Keltisch zeezout

2 theel vanille-extract

2 eetl pure chocolate chips

INSTRUCTIES

Meng alle ingrediënten in een blender tot een gladde massa.

Proef en maak eventueel zoeter door de toevoeging van extra honing of kokosbloesemsuiker.

Serveer met wat chocolate chips erop gestrooid.



ZOMERSE VRUCHTENPUDDINKJES.

VOOR 4 PERSONEN

Perfect afsluiting van een heerlijk zomers diner, deze mini vruchtenpudding met zomers fruit. Zowel met diepvriesfruit als vers fruit te maken.

INGREDIENTEN

200 gr zomerfruit (frambozen, aardbeien, bessen, druiven, kersen, etc)

4 eetl gelatinepoeder

4 eetl honing

4 takjes munt

INSTRUCTIES

Zet 4 kleine puddingvormpjes klaar.

Als je werkt met diepvriesfruit, ontdooi dit dan en vang het vocht hiervan op (sla deze stap over bij vers fruit).

Vul dit aan met koud water tot je 500ml hebt.

Los hier 4 eetlepels gelatinepoeder in op en breng in een pannetje aan de kook.

Roer goed met een garde zodat de gelatine niet gaat klonteren.

Roer de honing erdoor en haal van het vuur.

Giet in de puddingvormpjes samen met het fruit (bewaar wat ter garnering) en laat in de koelkast opstijven (ongeveer 1,5 uur).

Stort de vormpjes op 4 dessertbordjes en garneer met het overgebleven fruit en de munt.

Ook lekker met opgeklopte kokoscrème.



DECADENTE PALEO CHOCOLADE MOUSSE.

VOOR 4 PERSONEN

Ik ben een enorme chocolade fan en ik heb mijn chocolade mousse dan ook het liefst zo donker en puur van smaak mogelijk.

INGREDIENTEN

1 avocado, geschild en ontpit

360ml kokoscrème

3 eetl cacaopoeder

evt: 1 theel oploskoffie

1/4 theel Keltisch zeezout

1 theel vanille-extract!

3 eetl honing

4 eetl cacao nibs

INSTRUCTIES

Zet 4 glazen potjes of dessertbakjes klaar.

Doe de avocado, dadels, honing en 240 ml kokoscreme in een keukenmachine en blend tot een egale massa.

Voeg de cacaopoeder, oploskoffie, zeezout en 1 eetlepel vanille-extract toe en mix nog een keer tot je weer een egaal geheel krijgt.

Giet de chocolade mousse in de potjes en laat deze minimaal 4 uur in de koelkast opstijven.

Maak voor het serveren ook de opgeklopte kokosroom door de resterende kokoscrème op te kloppen met naar wens een eetl vanille-extract en 2 eetl honing tot je de consistentie van slagroom krijgt.

Doe dit in een spuitzak en laat nog even koelen in de koelkast.

Voor het serveren spuit je wat van de kokosroom in de potjes en besprenkel je deze met cacao nibs!



BLUEBERRY BROWNIES.

VOOR 8-10 BROWNIES

Wie houd er nu niet van brownies? Naast walnoten zitten er in deze brownies blueberries voor een verassende touch.

INGREDIENTEN

50 gr kokosmeel

100 gr pure chocolade, gesmolten

120 ml kokosolie, gesmolten

3 eieren

120 ml ahornsiroop

3 eetl cacaopoeder

1 theel vanile-extract

1 theel bakpoeder

snufje Ketlisch zeezout

150 gr blueberries

100 gr walnoten, gehakt

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een muffin bakvorm met bakpapier.

Mix alle ingrediënten behalve de blueberries en walnoten met een keukenmachine of handmixer door elkaar.

Roer tot slot met een lepel de blueberries en walnoten erdoor en giet dit mengsel in de bakvorm.

Bak gedurende 30-35 minuten of tot een tandenstoker er schoon uitkomt.

Laat 30 minuten afkoelen en snij daarna in vierkantjes.

Luchtdicht bewaren.



BOSBESSEN FRAMBOOS-CRUMBLE.

VOOR 4 PERSONEN

Heerlijk zoet dessert met een zalige knapperige korst.

INGREDIENTEN

1.5 appel, geschild en in blokjes

150 gr bosbessen

50 gr frambozen

1 theel kanee

3 eetl kokosbloesemsuiker

100 gr amandelmeel

60 ml kokosolie, op kamertemperatuur

60 ml cashewpasta

75 gr macadamia's, grof gehakt

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Plaats het fruit onderin een ovenschaal en bestuif met kaneel en kokosbloesemsuiker.

Meng de overige ingrediënten tot een kruimelig deeg en spreid dit gelijkmatig uit over het fruit.

Bak gedurende 45 minuten in de oven of tot het fruit zacht is en de crumble goudbruin van kleur is.

Laat nog even afkoelen en serveer lauwwarm.



CHIA-KOKOSPUDDING MET MANGO.

VOOR 4 PERSONEN

Fris, zoet en tropisch, deze chia kokospudding met mango is makkelijk te maken en doet het altijd goed!

INGREDIENTEN

240ml kokosmelk

1/4 cup chia zaadje

vloeibare vanille stevia, naar smaak

150 gr mango, geschild en in blokjes

1 eetl kokosflakes

INSTRUCTIES

Meng de kokosmelk met de chiazaadjes en stevia.

Laat minimaal 15 minuten staan totdat de chiazaadjes de kokosmelk goed opgenomen hebben.

Je kunt de pudding in 1-persoonsbakjes serveren samen met de abrikozenblokjes.

Maak bijvoorbeeld mooie laagjes in glazen potten of bekers voor een feestelijk effect.

Garneer met de kokosflakes.



GEZONDE SNACKBALLETJES.

VOOR 25–30 BALLETJES

Soms wil je gewoon iets lekkers voor na het sporten of tussendoor op het werk zonder meteen naar de candybars te grijpen. Deze balletjes zijn makkelijk gemaakt en geven je een gezonde energie boost!

INGREDIENTEN

1 zeer rijpe banaan

120 ml notenpasta (bv zonnebloempitten, amandel of cashew)

60 ml ahornsiroop

eventueel: 2 scoops proteine poeder

3 eetl kokosmeel

1⁄2 theel kaneel

snufje Keltisch zeezout

75 gr geroosterde ongezouten zonnebloempitten

200 gr geroosterde amandelen

50 gr gedroogde cranberries

eventueel: 50 gr chocolate chips

INSTRUCTIES

Mix de banaan, notenpasta, ahornsiroop in een keukenmachine.

Voeg hier de proteïne poeder, kokosmeel, kaneel en zout aan toe en mix tot een egale dikke pasta.

Puls nu de zonnebloempitten, amandelen, cranberries en eventueel chocolate chips doorheen.

Rollen hier 25-30 ballen (van ongeveer 1 1⁄2 eetlepel per stuk) van.

De balletjes kan je trouwens uitstekend invriezen.



AARDBEIEN SNOEPJES.

VOOR ONGEVEER 40 SNOEPJES

Deze lieve aardbeien snoepjes zijn gemaakt van gelatine. Kwalitatief hoogwaardige gelatine is super gezond voor je, en in deze snoepjes ook nog eens super lekker!

INGREDIENTEN

ongeveer 10 aardbeien

2 eetl honing

sap van 1/2 citroen

3 eetl gelatine

amandelmelk

INSTRUCTIES

Pureer de aardbeien en vul dit aan met wat amandelmelk tot je 300 ml hebt.

Giet in een steelpannetje en roer hier met een garde honing, citroensap en gelatine doorheen tot deze helemaal is opgelost.

Breng aan de kook en haal meteen daarna van het vuur.

Giet in gewenste vormpjes (puddingvormpjes of bijvoorbeeld een ijsblokjes houder) en laat ongeveer 1-2 uur opstijven in de koelkast.



AMERICAN CHOCOLATE CHIP COOKIES.

VOOR ONGEVEER 15-20 KOEKJES

Hét ultieme koekje...

INGREDIENTEN

200 gr amandelmeel

1/2 theel Kelisch zeezout

1/2 theel bakpoeder

60 ml kokosolie, gesmolten

2 eetl honing

1 theel vanille-extract

100 gr pure chocolade chips

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng het amandelmeel, zout en bakpoeder.

Roer hier de kokosolie, honing en vanille-extract dooreen. Indien nodig kan je een theelepel water toevoegen voor een beter beslag.

Roer tot slot de chocolade chips erdoor.

Maak kleine balletje van de koekjes en druk deze plat.

Bak ongeveer 7-10 minuten tot de koekjes goudbruin van kleur zijn.

Haal uit de oven en laat eerst nog een kwartiertje afkoelen voordat je ze serveert (anders breken ze). Smakelijk!



KOKOSIJS MET AARDBEIEN.

VOOR 2 PERSONEN

Natuurlijk kan je dit kokosijs ook zonder aardbeien of met ander fruit eten :-) Heerlijk fris en exotisch en perfect voor een zomerse dag.

INGREDIENTEN

250 ml kokoscrème, gekoeld (de bovenste dikke laag uit een blik kokosmelk)

1 eetl honing (of naar smaak)

1/2 theel vanille-extract (of naar smaak)

aardbeien, ter garnering

INSTRUCTIES

Zorg ervoor dat de kokoscrème koud is en meng hier met een garde de honing en vanille- extract doorheen.

Giet dit in een ijsmaker en churn ongeveer 20 minuten tot je ijs hebt.

Maak bolletjes van het ijs en serveer met de aardbeien.

Smakelijk!



PALEO APPELCRUMBLE.

VOOR 1 TAART

Het is wat werk, maar dat is het zeker waard... deze paleo appelcrumble is simpelweg geweldig.

INGREDIENTEN

VOOR HET DEEG:

250 gr amandelmeel

50 gr arrowroot

2 eetl chiameel

1 ei

200 ml kokosolie, gesmolten

2 theel vanille-extract

1 theel bakpoeder

1/4 theel Keltisch zeezout

3 eetl kokosbloesemsuiker

VOOR DE VULLING:

4 appels, geschild en in blokjes gesneden

50 gr rozijntjes

2 theel kaneel

3 eetl kokosbloesemsuiker

1 eetlepel vanille-extract

100 ml honing

4 eetl kokosolie

1 eetl kokosmeel

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200°C.

Vet een kleine taartvorm (22 cm) in met kokosolie.

Maak het deeg door alle droge deeg ingrediënten door elkaar te roeren in een kom en voeg daarna het ei, 100 ml kokosolie, vanille-extract, bakpoeder en zout toe.

Kneed tot een deeg.

Neem de helft van het deeg en plaats tussen twee stukken bakpapier.

Rol dit nu uit met behulp van een deegroller.

Bekleed nu de springvorm met het deeg. Dit zal erg breekbaar zijn, maar losse stukken kan je makkelijk vastduwen.

Voeg aan het resterende deel van het deeg de overgebleven kokosolie en kokosbloesemsuiker toe en maak er een kruimeldeeg van.

Maak de vulling door de appelblokjes te mengen met de rozijntjes, kaneel, kokosbloesemsuiker en vanille-extract.

Smelt vervolgens de kokosolie op een matig vuur in een grote pan te bak de vulling samen met de honing tot deze zacht begint te worden (niet te lang).

Roer hier vervolgens de kokosmeel doorheen en haal van het vuur.

Schep de appelvulling op de taartbodem en bestrooi met het kruimeldeeg.

Bak gedurende 25 minuten of tot de bovenkant goudbruin begint te worden. Zowel warm als koud erg lekker!



PALEO VANILLE KOEKJES.

VOOR ONGEVEER 10 KOEKJES

Ik ben echt dol op vanille en daarom ook op deze leuke koekjes!

INGREDIENTEN

120 ml cashewboter

120 ml witte amandelpasta

25 gr amandelmeel

merg uit 1 vanille stokje

80 ml honing

1 ei

1 theel vanille-extract

1/2 theel bakpoeder

snufje zout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe alle ingrediënten in een grote kom en meng goed.

Je krijgt een zeer plakkerig deeg.

Gebruik een lepel om steeds een flinke klodder beslag op de bakplaat te doen.

Wil je wat plattere koekjes, duw dan met een natte lepel of vingers de koekjes wat plat.

Bak gedurende 15-20 minuten, tot ze goudbruin zijn. Laat afkoelen en bewaar luchtdicht.



SPECULAAS KOEKJES.

VOOR ONGEVEER 12 KOEKJES

Waarom wachten tot sinterklaas? Deze lekkere zachte speculaas koekjes kunnen het hele jaar door!

INGREDIENTEN

100 gr amandelmeel

50 gr kastanjemeel

1/4 theel Keltisch zeezout

1/4 theel baking soda

1 theel speculaaskruiden

2 eetl kokosolie, zacht (net niet gesmolten) 3 eetl honing

1 ei

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een bakblik met bakpapier.

Meng eerste alle droge ingrediënten in een kom met een handmixer of in een keukenmachine.

Voeg daarna de natte ingrediënten toe.

Plaats steeds een kleine eetlepel van het beslag op de bakplaat en druk plat.

Dit gaat het beste met een natte lepel of vork.

Plaats in het midden van de oven en bak in ongeveer 10 minuten goudbruin.



BANANENBROOD MET KANEEL.

VOOR 1 BROOD

Super simpel en snel te maken en altijd lekker! Perfecte manier om van je overrijpe bananen af te komen. Maak het ook eens met cacao en chocolate chips voor een chocolade variant.

INGREDIENTEN

4 bananen

4 eieren

60 ml kokosolie, gesmolten

120 ml (1⁄2 kopje) amandelpasta

60 gr kokosmeel

1 theel bakpoeder

1 theel vanille-extract

2 theel kaneel

snufje Keltisch zeezout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200°C en bekleed een cakeblik met bakpapier.

Meng de bananen, eieren, kokosolie en amandelpasta in een keukenmachine of met een handmixer tot je een egale massa hebt.

Voeg daarna het kokosmeel, bakpoeder, vanille-extract, kaneel en zout toe en mix wederom tot alle ingrediënten opgenomen zijn.

Giet in het cakeblik en bak gedurende 45 minuten, of tot een tandenstoker er schoon uit komt.

Laat nog even 15 minuten afkoelen voor het serveren.