
EET
Paleo
ALLE RECEPTEN ZIJN VRIJ VAN GLUTEN, ZUIVEL EN TOEGEVOEGDE SUIKERS.
Lunch
Marinka Bil

Colofon

Tekst: **Marinka Bil**
Receptfotografie: **Marinka Bil**
Overige fotografie: **Pim Horvers**
Vormgeving: **Bruut ontwerp**
ISBN 978-90-822477-6-3
Copyright © **2017 EetPaleo**
www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar. Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.
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 op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Lunch met een lach en geniet van de dag

Inhoudsopgave

Inleiding **6**

Je eigen saladebar **8**

Meeneemlunches **13**

Recepten **14**

Warme en Koude Bento's **17**

Broodnodige Lunches **43**

Salade Parade **67**

Lunches voor Kids **97**

Bowls & Jars **119**

Uitgebreid Brunchen **141**

Snacks voor Onderweg **159**

Bijgerechten & Dressings **177**

Receptenindex **196**



Inleiding

Lunchen is een ontzettend sociale aangelegenheid. Of je nu uit lunchen gaat of zelf je lunch meeneemt naar werk, school, of waar dan ook. Iedereen kijkt altijd even nieuwsgierig bij elkaar op het bord of in de lunchtrommel.

Dat is alleen maar leuk, want zo kun je elkaar inspireren om gezonder te gaan eten. Neemt één iemand een heerlijk uitziende, gezonde lunch mee? Voor je het weet gaan anderen dit ook doen.

Even een kroket halen als lunch is er dan niet meer bij, laat staan een vaak smakeloze maaltijd van de bedrijfskantine. Waarom zou je ook? Wanneer je zelf thuis een geweldig lekkere lunch kunt maken, dan wil je toch niet anders meer?

Ikzelf kan me nog elke dag enorm verheugen op mijn lunch. Een van mijn meest belangrijke eetmomenten. De lunch valt tenslotte altijd middenin mijn werkdag. Juist daarom zorg ik dat ik er een genietmomentje van maak. Heerlijk eten, even tijd voor mezelf. Om vervolgens vol focus weer aan het werk te kunnen gaan.

Zo ook onderweg, zelfs als ik een lange wandeling ga maken neem ik een goed gevulde lunchtrommel mee. Een klein koeltasje biedt de ultieme uitkomst. Ik ga er dan echt even voor zitten om te eten, om van iedere hap optimaal te kunnen genieten.

Ja, lunchen is leuk. En Paleo lunchen is nog veel leuker. Na de maaltijden in dit boek heb je echt geen dipje meer na het eten, maar bruis je juist van energie om verder te kunnen gaan met je dag.

Eet smakelijk!

Liefs,

Marinka



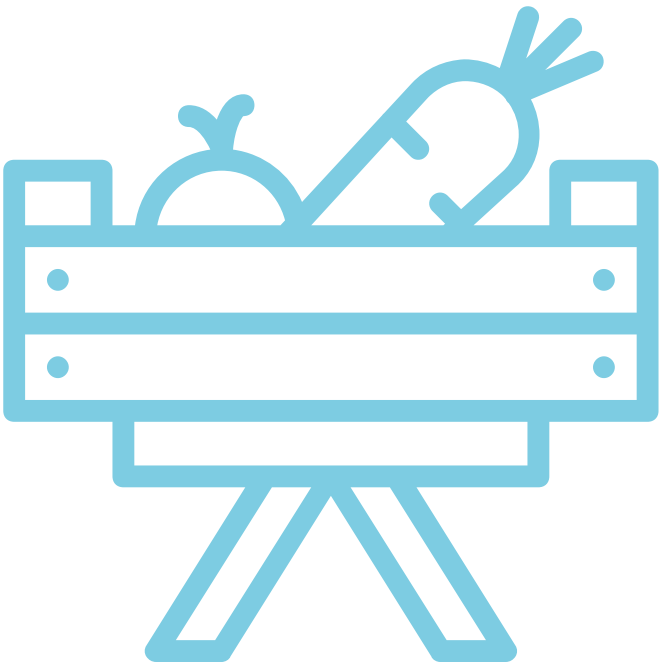
Je eigen saladebar

De meest gegeten Paleo lunch is toch echt de salade. En terecht, want een salade kan een heerlijke maaltijd vormen. Dat is absoluut niet saai wanneer je er regelmatig mee varieert. Bovendien krijg je zo enorm veel voedingsstoffen binnen, al die groenten zijn echt goed voor je.

Een salade is echter niet zomaar een collectie groenten bij elkaar. Het is veel meer dan dat. Een salade is een uitgebalanceerde complete maaltijd wanneer je er proteïnen en vetten aan toevoegt. Vergeet natuurlijk ook de toppings en een lekkere dressing niet. Genot gegarandeerd.

Bekijk je koelkast bijvoorbeeld als saladebar. Welke groenten heb je allemaal in huis? Daar kun je meer mee dan je zou denken.

Met het volgende schema stel je vanaf nu met gemak een heerlijke salade samen. Elke dag opnieuw.



1. Bladgroenten

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS

Boerenkool	Paksoi	Spinazie
Jonge bladsla (gemengd)	Postelein	Veldsla
Kropsla	Raapsteel	Witlof
Krulsla	Romaine sla	IJsbergsla
Paardenbloemblad	Rucola	

2. Overige groenten

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS

Artisjok	Lente ui	Rode kool
Asperge	Paddenstoel	Spruiten
Avocado	Pastinaak	Ui
Bleekselderij	Pompoen	Venkel
Bloemkool	Raap	Witte kool
Broccoli	Radijs	Wortel
Courgette	Rammenas	Zoete aardappel
Komkommer	Rettich	
Koolrabi	Rode biet	

3. Proteïnen

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS *

Ansjovis	Gerookte makreel	Sardines
Chorizo	Gerookte zalm	Spekblokjes
Garnalen	Haring	Tonijn
Gehaktballetjes	Kipblokjes	Zalmblokjes
Gekookt ei	Leverworst	Zeevruchten
Gerookte forel	Roerei	
Gerookte kip	Runderreepjes	

* Zorg dat de rauwe items goed gegaard zijn.

4. Toppings

KIES 1 OF MEERDERE ITEMS

Aardbei
Abrikoos
Amandelen
Ananas
Appel
Basilicum
Bieslook
Blauwe bes
Cashewnoten
Druiven
Framboos
Hazelnoten
Kappertjes
Kersen
Kokosrasp
Kokosvlokken
Korianderblad
Lijnzaad
Maanzaad
Macadamianoten
Mandarijn
Mango
Munt
Olijven
Paranoten
Peer
Pecannoten
Peterselie
Pompoenpitten
Pruim
Pijnboompitten
Sinaasappel
Walnoten
Zonnebloempitten

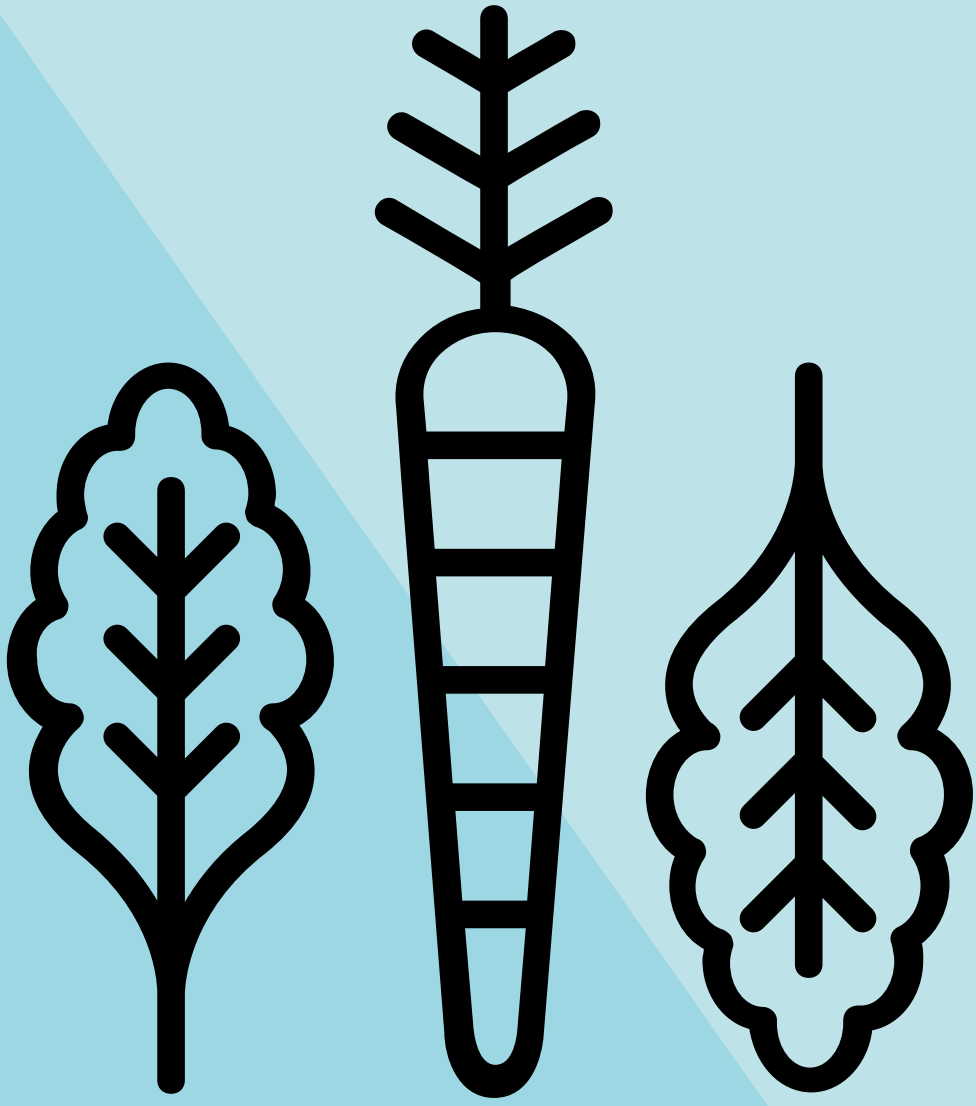
5. Dressing

MAAK EEN COMBINATIE VAN OLIE EN ZUUR (3:1)

Olie (3 delen)	**Zuur (1 deel)**
Avocado olie	Appelazijn
Extra vierge olijfolie	Balsamico azijn
Hennepzaadolie	Citroensap
Macadamia olie	Limoensap
Pompoenpitolie	Rode wijn azijn
Walnoot olie	Witte wijn azijn

OF KIES EEN DRESSING UIT EEN VAN DE RECEPTEN OP PAGINA 177

TIP: Neem je je salade mee in een bakje? Stel je salade dan in omgekeerde volgorde samen in je lunchtrommel, dan blijft de sla lekker knapperig. Verpak de dressing altijd in een apart bakje. Deze schenk je vlak voor je gaat eten over de salade heen.



Een lunch in het groen

ZOU JE VAKER MOETEN DOEN!

Maak van je lunch een feestje



Meeneemlunches

Voor veel mensen is het voorbereiden van hun lunch een hele klus. Eentje voor jezelf, een lunch voor je partner en misschien ook nog een lunchtrommel of twee voor de kinderen. Gelukkig kun je een Paleo meeneemlunch heel gemakkelijk voor een aantal dagen voorbereiden, dan levert het inpakken je geen stress meer op maar wordt het juist een feestje.

Zie iedere lunch overigens ook echt als een feestje. Een lekkere maaltijd waarmee je jezelf, je partner en/of je kinderen echt verwent. Niet alleen qua smaak, maar ook omdat zo'n lunch geweldig gezond is.

Lunches voorbereiden

Kies een- of tweemaal per week een aantal lunchrecepten uit.

Bepaal hoeveel lunches je in die week nodig gaat hebben en maak aan de hand daarvan een boodschappenlijst.

Vervolgens duik je met alle verse ingrediënten de keuken in en maak je voor 3 of 4 dagen tegelijk alle lunches klaar.

Een gevulde lunchtrommel kun je zeker 3 dagen vers houden in de koelkast.

Wil je je lunchtrommel langer goed houden dan 3 dagen? Maak dan een lunch die je gemakkelijk in kunt vriezen. Bijvoorbeeld een gevulde omelet of juist soep of een stoofpotje.

Tip: In het eerste receptenhoofdstuk vind je recepten voor in de Bento Box of Food Jar. Deze recepten kun je gemakkelijk in grote hoeveelheden maken, en ze combineren ook nog eens heel goed met elkaar.

Recepten

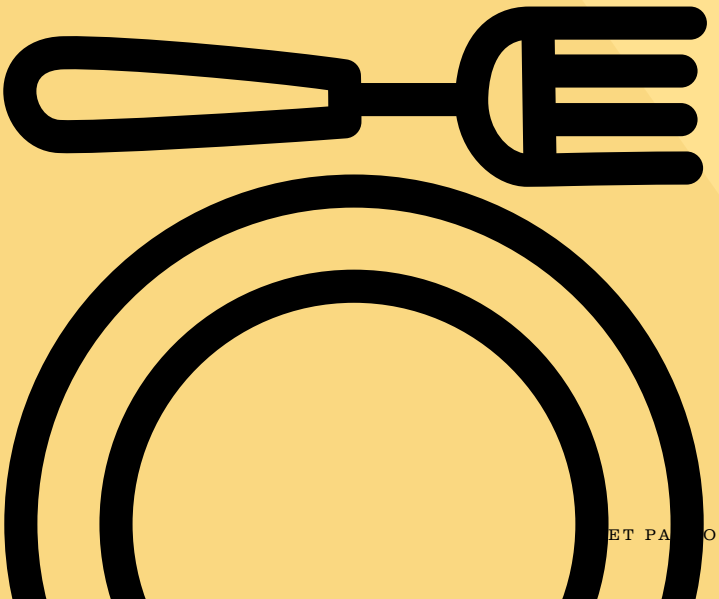
Bij elk recept vind je een of meerdere van onderstaande icoontjes terug. Zo kun je op een gemakkelijke manier zien of het gerecht bij jou past. Ook eventuele aanpassingen die je kunt doen vind je terug naast de icoontjes.

Heb je maar 10 minuten de tijd om een lunch te maken? Houd dan de recepten met het icoontje 'Klaar in 10 minuten' in het oog, deze gerechten zijn supersnel klaar. Zo kun je zelfs met een druk schema in een handomdraai een voedzame lunch op tafel zetten.



KLAAR VOOR DE START...

lunch!





WARME & KOUDE

Bento's

OMELET MET PARMAHAM EN ARTISJOK

PALEO FALAFEL

SPINAZIE KOKOS COURGETTESOEP

ABRIKOZEN MET HAM

PASTINAAKKROKETJES

WORTELSOEP MET DRAADJESVLEES

KRUIDIGE CHAMPIGNONS

SIMPEL STOOFPOTJE

SPAANSE TORTILLA

TONIJN-EIMUFFINS

ASPERGES MET GEROOKTE ZALM

WORTEL-AMANDELBALLETJES

Omelet met Parmaham en Artisjok

4 PERSONEN

10 + 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 240g artisjokharten, in kwarten gesneden
- 2 el kappertjes
- 4 plakjes parmaham
- 8 eieren
- Peper en zout
- 50g rucola

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en klop de eieren op met peper en zout.
2. Verhit de kokosolie in een ovenbestendige koekenpan en bak hierin de artisjokharten kort aan.
3. Voeg kappertjes en parmaham toe en schenk de geklopte eieren meteen in de pan.
4. Zet de pan in de oven en laat de omelet in 15 minuten garen.
5. Serveer met rucola.

NOTENVRIJ





Paleo Falafel

INGREDIËNTEN:

- 350g bloemkool, in roosjes
- 80g amandelmeel
- 2 eieren
- 3 el verse peterselie, fijn gesneden
- 3 el verse koriander, fijn gesneden
- ½ tl komijnzaad
- Peper en zout
- 4 el kokosolie, om in te bakken

2 PERSONEN

30 MINUTEN

BEREIDING:

1. Maal de bloemkoolroosjes fijn in de foodprocessor.
2. Voeg amandelmeel, eieren, peterselie, koriander, komijnzaad en peper en zout toe en pulseer dit door de gemalen bloemkool tot zich een egale massa vormt.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middel-laag vuur.
4. Kneed telkens een bolletje met een doorsnede van ca. 4 cm van het mengsel en bak dit rondom goudbruin in de kokosolie. Herhaal dit met de rest van het mengsel.
5. Let op dat de olie niet te heet wordt – dan verbrandt de falafel terwijl de binnenkant nog niet gaar is.
6. Serveer met zelfgemaakte mayonaise of guacamole als dip.

Spinazie Kokos Courgettesoep

2 PERSONEN

15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 courgette, in blokjes
- 150g spinazie
- 250 ml kokosmelk
- 250 ml bottenbouillon (zelfgemaakt)
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui, knoflook en gember zachtjes aan.
2. Voeg de courgette toe en bak dit 2-3 minuten mee tot het wat zachter begint te worden.
3. Meng spinazie, kokosmelk en bouillon door het gerecht en breng aan de kook.
4. Kook in 8 minuten zachtjes gaar.
5. Pureer de soep met behulp van een staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK





Abrikozen met ham

INGREDIËNTEN:

- 16 gedroogde abrikozen
- 8 plakjes parmaham, in de lengte gehalveerd

2 PERSONEN

5 + 15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wikkel telkens een halve plak parmaham om een gedroogde abrikoos en leg deze op de bakplaat.
3. Bak de abrikozen met ham in 15 minuten knapperig.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Pastinaak-kroketjes


2-3 PERSONEN


30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 400g pastinaak, geschild en in blokjes gesneden
- 50g cassavemeel
- 1 ui, gesnipperd
- ½ wortel, in heel kleine blokjes gesneden
- Peper en zout
- 3 el kokosolie, om in te bakken

BEREIDING:

1. Breng de pastinaak aan de kook in een pan met water en kook in 10 minuten gaar.
2. Giet de pastinaak meteen af en pureer deze vervolgens met behulp van een staafmixer.
3. Meng cassavemeel, ui, wortel en peper en zout door de cassavepuree.
4. Vorm kleine kroketjes van het mengsel en leg deze even apart.
5. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kroketjes rondom goudbruin. Serveer warm of koud.







Wortelsoep met Draadjesvlees

INGREDIËNTEN:

Draadjesvlees:

- 500g klapstuk
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl gedroogde tijm
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- ¼ tl gemalen kruidnagel
- ¼ tl gemalen peper
- 80 ml bottenbouillon (of water)

Soep:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 500g wortels, in plakken
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- ½ tl kerriepoeder
- 400 ml bottenbouillon
- Peper en zout

2 PERSONEN

20 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Begin een dag van te voren of 's ochtends met het maken van het draadjesvlees. Wrijf het klapstuk in met de kruiden en leg het in een slowcooker.
2. Schenk de bouillon langs de randen en doe een deksel op de slowcooker. Laat het vlees in 8 uur op de lage stand garen.
3. Is het vlees klaar, laat het dan eventjes afkoelen en trek het vervolgens met behulp van 2 vorken uit elkaar.
4. Maak nu de soep; verhit de kokosolie in een soeppan en bak hierin de ui zachtjes aan.
5. Voeg de wortels, gember en kerrie toe en bak dit 2-3 minuten al omscheppend mee.
6. Schenk de bouillon in de pan en breng aan de kook. Laat de soep in 10 minuten zachtjes gaar koken.
7. Pureer de soep met behulp van een staafmixer tot een glad geheel.
8. Breng op smaak met peper en zout en serveer met het draadjesvlees.

Tip: Je houdt lekker veel restjes vlees over na het maken van dit recept. Dit kun je een aantal dagen bewaren in de koelkast. Lekker om op te bakken en in een omelet te verwerken of voor over een salade.

EI-VRIJ

NOTENVRIJ

A.I.P. OK

Gebruik geen paprikapoeder

Kruidige Champignons

2 PERSONEN

15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 250g kastanjechampignons, gehalveerd
- ½ tl gedroogde tijm
- ½ tl knoflookpoeder
- Peper en zout
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden (optioneel)

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kastanjechampignons al omscheppend gaar.
2. Breng op smaak met tijm, knoflookpoeder en peper en zout.
3. Garneer de champignons eventueel met verse peterselie.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK


I LOVE YOU
TO THE
MOUNTAINS
AND BACK


I LOVE YOU
TO THE

Simpel Stoofpotje

INGREDIËNTEN:

- 500g klapstuk, in blokjes
- 500g wortel, in plakken
- 400g pastinaak, in plakken
- 1 ui, in halve ringen
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 tl gedroogde tijm
- 150 ml bottenbouillon
- Sap van 1 citroen
- Peper en zout
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden


4 PERSONEN


15 MIN + 8 UUR

BEREIDING:

1. Leg alle ingrediënten, behalve de peterselie, in een slowcooker. Meng goed door elkaar.
2. Doe het deksel op de pan en laat het gerecht in 8 uur op de lage stand garen.
3. Garneer vlak voor het serveren met de peterselie.

Tip: Heb je een snelkookpan? Dan kun je dit gerecht in slechts 45 minuten onder hoge druk laten garen.



Spaanse Tortilla

4 PERSONEN

30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 el kokosolie
- 500g taro, geschild en in plakjes gesneden
- 50g parmaham
- 8 eieren
- Peper en zout
- 2 el verse peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Verhit de kokosolie in een ovenbestendige koekenpan en bak hierin de plakjes taro aan.
3. Voeg, wanneer de taro bijna gaar is, de parmaham toe.
4. Klop de eieren op met peper en zout en schenk dit in de pan. Roer voorzichtig door elkaar zodat alles gelijkmatig is verdeeld in de pan.
5. Bestrooi met peterselie en zet de pan vervolgens in de oven. Bak de tortilla in 15 minuten goudbruin en gaar.

NOTENVRIJ





Tonijn-Eimuffins

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 100g shiitakes, heel klein gesneden
- 120g tonijn, uit blik
- 2 bosuitjes, in ringen
- ½ tl gedroogde tijm
- 6 eieren
- Peper en zout

8 STUKS

10 + 25 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een muffinvorm met 8 siliconen muffinvormpjes – daarmee zijn de muffins er na het bakken het makkelijkste uit te krijgen.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de shiitakes al omscheppend gaar, in ca. 3-4 minuten.
3. Meng tonijn, bosui en tijm door de shiitakes in de pan en verdeel dit mengsel over de muffinvormpjes.
4. Klop de eieren op met peper en zout en verdeel dit ook over de muffinvormpjes.
5. Bak de muffins in ongeveer 25 minuten goudbruin en gaar.

NOTENVRIJ

Asperges met Gerookte Zalm

1-2 PERSONEN

5 + 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 100g groene aspergetips
- 100g gerookte wilde zalm

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wikkel de gerookte zalm om de aspergetips en leg ze vervolgens op de bakplaat.
3. Bak de asperges in 15 minuten gaar.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK


Sun



Wortel-Amandel-balletjes

INGREDIËNTEN:

- 400g wortel, in plakjes
- 100g amandelmeel
- 20g arrowroot
- 1 el gelatinepoeder
- 1 el verse dille, fijn gesneden
- Peper en zout
- 3 el kokosolie, om in te bakken

2-3 PERSONEN

30 MINUTEN

BEREIDING:

1. Breng de wortel aan de kook in een pan met water en kook in 10 minuten gaar.
2. Giet de wortel af en pureer vervolgens met behulp van een staafmixer.
3. Roer amandelmeel, arrowroot, gelatinepoeder, dille en peper en zout door de gepureerde wortel.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan.
5. Vorm telkens een balletje met een doorsnede van ca. 4 cm van het wortelmengsel en bak dit rondom goudbruin in de kokosolie. Zet het vuur niet te hoog, anders verbranden ze.
6. Herhaal met de rest van het mengsel.
7. De balletjes zijn smeuïg vanbinnen, maar worden steviger wanneer je ze helemaal af laat koelen. Lekker met zelfgemaakte ketchup, zie pagina 104 voor een recept.

EI-VRIJ



BROODNODIGE

Lunches

BAKBANAAN PIZZAWRAPS

ZOETE AARDAPPEL WAFELS

CASSAVEBROOD

TOAST MET ROOMKAAS EN ZALM

CASSAVEWRAPS

KIP GYROS

PALEO BAGELS

BROODJE AAP

PALEO WEED BURGERS

SPINAZIEBROODJES

BROWNIEBROOD

Bakbanaan Pizzawraps

2 PERSONEN

10 + 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 groene bakbananen
- 100g gerookte spekblokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 50g spinazie
- ½ tl gedroogde oregano

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verwijder de schil van de bakbananen en snijd ze grof.
3. Combineer de stukken bakbanaan met de overige ingrediënten in een foodprocessor en maal tot een puree. De puree hoeft niet helemaal glad te zijn.
4. Schep een kwart van het mengsel op de bakplaat en strijk uit tot een ronde wrap. Maak op deze manier 4 wraps naast elkaar.
5. Bak de wraps in 25-30 minuten goudbruin en gaar.
6. Vul de wraps met een vulling naar keuze. Bijvoorbeeld bloemkoolhummus, avocado, verse kiemen en komkommer.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK





Zoete Aardappel Wafels

INGREDIËNTEN:

- 350g zoete aardappel, geschild en geraspt
- 2 eieren
- 1 tl gedroogde tijm
- ½ tl kaneel
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- Snuf peper
- 1 el kokosolie

2 PERSONEN

25 MINUTEN

BEREIDING:

1. Meng in een grote kom de zoete aardappel met de eieren, tijm, kaneel, knoflookpoeder, zout en peper.
2. Verhit een wafelijzer op de middelste stand en wrijf deze in met wat kokosolie.
3. Vul het wafelijzer met het beslag en bak de wafel telkens goudbruin, volgens de instructies van je wafelijzer. Het beslag is voldoende voor 6 wafels.
4. Beleg de wafels naar smaak, bijvoorbeeld met rucola, avocado, bacon en gebakken eieren.

NOTENVRIJ

Cassavebrood

12 PLAKKEN

10 + 55 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 10 eieren, maat M
- 220g cassavemeel
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 2 el ahornsiroop
- ½ tl bakzout
- ½ tl zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Gebruik een handmixer om het cassavemeel en de eieren goed op te kloppen, vorm een luchtig beslag zonder klontjes.
3. Klop vervolgens kokosolie, ahornsiroop, bakzout en zout door het beslag.
4. Schenk het beslag in de cakevorm en strijk glad met een lepel.
5. Bak het brood in 45-55 minuten goudbruin en gaar. Het brood is gaar wanneer je er een prikker in steekt en deze er droog uit komt.

NOTENVRIJ





Toast met Roomkaas en Zalm

INGREDIËNTEN:

Roomkaas:

- 100g cashewnoten
- 3 el citroensap
- 3 el edelgistvlokken
- ½ tl zout
- Snuf peper

Toast:

- 4 cassaveboterhammen (zie recept op pagina 48)
- 1 courgette, in plakken
- 1 tl kokosolie
- 100g gerookte wilde zalm
- 40g veldsla
- 4 el verse dille, fijn gesneden
- Peper en zout

2 PERSONEN

15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Maak de roomkaas door de ingrediënten hiervoor fijn te malen in een foodprocessor, tot zich een dikke, ietwat korrelige massa vormt. Voeg desnoods wat water of olijfolie toe om de kaas iets dunner te maken.
2. Rooster de cassaveboterhammen in een grillpan tot deze goudbruin en knapperig zijn. Leg even apart.
3. Wrijf de grillpan in met de kokosolie en rooster vervolgens de plakken courgette. Bestrooi met wat peper en zout.
4. Besmeer de geroosterde boterhammen met de roomkaas en beleg ze vervolgens met gerookte zalm en veldsla. Bestrooi met wat verse dille.
5. Serveer met de geroosterde courgette.

NOTENVRIJ

Gebruik zonnebloempitten in plaats van cashewnoten

Cassavewraps


6 STUKS


20 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 150g cassavemeel
- 45g ghee of kokosolie
- 120 ml koud water
- ¼ tl zout

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een kom en kneed tot een dik deeg.
2. Is het deeg een beetje droog? Voeg dan nog een lepel water toe. Is het juist erg plakkerig, dan kun je wat meer cassavemeel toevoegen.
3. Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken.
4. Leg telkens een stuk deeg tussen 2 vellen bakpapier en gebruik een deegroller om er een mooie, dunne wrap van de te maken. Heb je geen deegroller? Dan kun je ook een zware pan gebruiken.
5. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur, je hoeft geen vet in de pan te doen.
6. Bak telkens een wrap aan beide kanten goudbruin en herhaal tot alle wraps gebakken zijn.
7. Serveer de wraps meteen of wikkel ze in een vochtige theedoek zodat ze de volgende dag nog lekker zijn.



Gebruik kokosolie, geen ghee





Kip Gyros

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 200g kippendijfilet, in blokjes
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl gedroogde tijm
- ½ tl knoflookpoeder
- 2 el citroensap
- Peper en zout
- 4 cassavewraps (pagina 52)
- 4 el kokosyoghurt
- 50g veldsla
- 1 komkommer, in blokjes
- 50g wortelrasp
- 1 rode ui, heel dun gesneden
- 4 el verse koriander, fijn gesneden



2 PERSONEN



15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kippendijfilet rondom goudbruin en gaar.
2. Breng op smaak met oregano, tijm, knoflookpoeder, citroensap en peper en zout.
3. Besmeer de cassavewraps met de kokosyoghurt en verdeel er de veldsla, komkommer, wortelrasp, ui, koriander en gebakken kip overheen.
4. Heb je geen tijd of zin om cassavewraps te bakken? Dan kun je dit gerecht ook gewoon als salade serveren.



Paleo Bagels

4 STUKS

15 + 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

Bagels:

- 125g cassavemeel
- 110g arrowroot
- 1 tl bakzout
- ½ tl zout
- 4 eieren (maat M)
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 1 el appelazijn
- 1 el water

Topping:

- 1 ei, los geklopt
- 2 el sesamzaad

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer de droge ingrediënten voor de bagels in een beslagkom en roer goed door elkaar. Voeg de overige ingrediënten toe en kneed het geheel tot een dik deeg.
3. Is het deeg plakkerig? Voeg dan wat extra cassavemeel toe.
4. Breng een steelpan vol met water (ongeveer 1 tot 1,5 liter) aan de kook. Kookt het water? Zet het vuur dan ietsje lager maar zorg dat het water wel blijft borrelen.
5. Verdeel het deeg in de tussentijd in 4 gelijke stukken en vorm er met de hand 4 bagels van.
6. Kook iedere bagel ongeveer 1 minuut per kant of tot deze boven komt drijven. Leg vervolgens op de bakplaat.
7. Bestrijk de gekookte bagels met het losgeklopte ei en bestrooi vervolgens met sesamzaad.
8. Bak de bagels in 25 minuten goudbruin. Laat 15-30 minuten afkoelen voor je ze serveert.

NOTENVRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

Broodje Aap

INGREDIËNTEN:

- 4 cassaveboterhammen (zie recept op pagina 48)
- 4 el hazelnootpasta
- 1 el cacao
- ½ tl zout
- 1 rijpe banaan
- 2 el gehakte hazelnoten

2 PERSONEN

10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Roer cacao en zout door de hazelnootpasta en besmeer de cassaveboterhammen hiermee.
2. Snijd de banaan in plakjes en leg deze ook op de boterhammen. Bestrooi met de gehakte hazelnoten. Leg de boterhammen op elkaar om 2 sandwiches te maken.
3. Verhit een grillpan op middelhoog vuur en rooster hierop de sandwiches aan beide kanten goudbruin. Serveer meteen.

Paleo Weed Burgers

5 PERSONEN

45 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

Broodjes:

- 130g cassavemeel
- 110g taromeel (of arrowroot of tapiocazetmeel)
- ½ tl bakzout
- ½ tl zout
- 4 eieren (maat M)
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 1 el appelazijn
- 1 el water

Weed burgers:

- 350g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 bosuitjes, fijn gesneden
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 100g amandelmeel
- 1 handjevol I Sea Bacon (Dulse)
- 50g cassavemeel
- Peper en zout
- 3 el kokosolie

Toppings:

- Augurken
- IJsbergsla
- Kiemen

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Roer de droge ingrediënten voor de broodjes goed door elkaar en meng er vervolgens de natte ingrediënten doorheen. Kneed tot een dik, ietwat plakkerig deeg.
3. Verdeel het deeg in 10 gelijke bollen en druk deze plat op de bakplaat tot een dikte van 1 – 1,5 cm.
4. Bak de broodjes in 20 minuten goudbruin en gaar.
5. Breng in de tussentijd de zoete aardappelblokjes aan de kook in een pan met water en kook ze in 10 minuten gaar. Giet meteen af.
6. Combineer de gekookte zoete aardappel, knoflook, bosui, koriander en gember in een foodprocessor of blender en maal tot een dikke pasta.
7. Spoel de I Sea Bacon goed af onder de lopende kraan tot het zacht is geworden, snijd fijn.
8. Pulseer de I Sea Bacon, amandelmeel, cassavemeel en peper en zout door het mengsel.
9. Verhit de kokosolie in een koekenpan en vorm 5 burgers van het zoete aardappelmengsel. Zet het vuur niet te hoog.
10. Bak de burgers in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar. Pas op dat ze niet aanbranden!
11. Leg de burgers tussen 2 broodjes en garneer met sla, augurken en kiemen of andere toppings naar keuze. De Weed Burgers zijn ook erg lekker zonder de broodjes, bij een salade bijvoorbeeld.





Spinazie-broodjes

INGREDIËNTEN:

- 250g cassavemeel
- 10 eieren, maat M
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 100g spinazie
- ½ tl bakzout
- ½ tl gemalen kardemom
- ½ tl zout
- Snuf peper

9 PERSONEN

10 + 15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten voor de broodjes in een foodprocessor of blender en maal tot een glad, groen beslag.
3. Neem telkens een flinke lepel beslag en leg dit op de bakplaat, laat ca. 2 cm ruimte tussen ieder broodje. Maak in totaal 18 broodjes.
4. Bak de broodjes in 15-18 minuten gaar.
5. Beleg bijvoorbeeld met een lekkere hamburger, rucola en avocado.

NOTENVRIJ

Browniebrood

12 PLAKKEN

15 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN:

- 3 rijpe bananen
- 4 eieren (maat M)
- 125g amandelmeel
- 60g cacao
- 60g bakbananenmeel
- 60g kokosolie, gesmolten
- ½ tl bakzout
- 250g courgette, geraspt

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Pel de bananen en pureer ze samen met de eieren in de foodprocessor tot een glad geheel.
3. Voeg de overige ingrediënten behalve de courgette toe en meng tot een glad beslag. Pulseer als laatste de courgette door het mengsel.
4. Schep het beslag in de cakevorm en strijk glad met een spatel.
5. Bak het browniebrood in 55-60 minuten gaar of tot een prikker er schoon uit komt.
6. Laat ten minste 30 minuten afkoelen voor je het brood aansnijdt.


TEA





BROCCOLICOUSCOUS

GROENE VISSALADE

KLASSIEKE KIP-KERRIE SALADE

ZEEWIERPASTASALADE

GEMARINEERDE GROENTEN MET ROOMKAAS EN ZALM

LAUWWARME POMPOENSALADE MET VENKEL

SLAWRAPS MET SINAASAPPELGEHAKT

GEROOSTERDE BIETENSALADE MET CITRUS

THAISE NOODLESALADE

DE LEKKERSTE TONIJNSALADE

FRUITIGE BIETENSALADE

WATERMELOENSALADE MET KALKOEN

GRAPEFRUIT SALADE MET ZALM

KLEURRIJKE BOERENKOOLSALADE

KLAAR IN TIEN MINUTEN

Broccoli-couscous

2 PERSONEN

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 broccoli, in roosjes
- 10g platte peterselie, fijn gesneden
- 100g granaatappelpitjes
- 3 el bruine amandelen, grof gehakt
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 teen knoflook, geperst
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Rasp de broccoli tot korrels ter grootte van rijst in een foodprocessor met julienne schijf.
2. Meng de geraspte broccoli met peterselie, granaatappelpitjes en amandelen.
3. Roer olijfolie, citroensap, knoflook en peper en zout door elkaar en meng dit door de salade.

NOTENVRIJ → *Gebruik geen amandelen*

EI-VRIJ

A.I.P. OK → *Gebruik geen amandelen*





Groene Vissalade

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 150g zalmfilet, in 4 stukken gesneden
- Peper en zout
- 1 krop romaine sla, grof gesneden
- 1 venkel, heel dun gesneden
- 1 rode ui, in dunne plakjes
- 100g groene asperges, in dunne plakjes
- 100g Hollandse garnalen
- 4 el platte peterselie, fijn gesneden
- 3 el amandelen, grof gehakt
- Ranch dressing (zie het recept op pagina 178)

2 PERSONEN

15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de stukken zalm aan beide kanten goudbruin en rosé in het midden.
2. Breng de zalm op smaak met peper en zout en laat even rusten in de pan.
3. Verdeel in de tussentijd de sla, venkel, ui, asperges en garnalen over 2 borden.
4. Leg de stukken zalm er bovenop en garneer met de peterselie en amandelen.
5. Serveer met de ranch dressing.

Laat de amandelen weg → NOTENVRIJ

Gebruik olijfolie en citroensap als dressing → EI-VRIJ

Gebruik olijfolie en citroensap als dressing → A.I.P. OK

Klassieke Kip-Kerrie Salade

2-3 PERSONEN

20 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 100g gerookte spekblokjes
- 300g kippendijfilet, in blokjes
- 1 tl kerrie
- ¼ tl peper
- 3 el zelfgemaakte mayonaise
- 3 el verse koriander, fijn gesneden
- 75g jonge bladsla
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes
- 50g gedroogde abrikozen

BEREIDING:

1. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de spekblokjes krokant.
2. Laat de spekblokjes in een schaaltje afkoelen. Zet de pan met het bakvet terug op het vuur en bak hierin de kip rondom goudbruin en gaar. Breng op smaak met kerrie en peper.
3. Laat de kip eventjes afkoelen en meng het vervolgens met de spekblokjes, mayonaise en koriander.
4. Verdeel de sla, bleekselderij en abrikozen over 2 borden en serveer met de kip-kerrie salade.

NOTENVRIJ





Zeewierpasta-salade

INGREDIËNTEN:

- 50g zeewierpasta
- 200g aardbeien, in plakjes
- 100g groene asperges, in dunne plakjes
- Handjevol broccolikiemen of radijskiemen
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 3 el pijnboompitten
- 2 el verse dille, fijn gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap

2 PERSONEN

30 MINUTEN

BEREIDING:

1. Breng de zeewierpasta aan de kook in een pan met water en laat in 20 minuten zachtjes gaar koken. Giet de pasta daarna af en laat even afkoelen in een vergiet.
2. Verdeel de zeewierpasta over 2 borden en meng vervolgens met de aardbeien, asperges, kiemen en avocado.
3. Garneer met pijnboompitten en dille en besprenkel met olijfolie en citroensap.

Tip: Serveer deze salade eens met Hollandse garnalen.

Gebruik geen pijnboompitten

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gemarineerde Groenten met Roomkaas en Zalm


2 PERSONEN


20 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

Gemarineerde groenten:

- 1 courgette, in lange linten gesneden
- 1 venkel, heel dun gesneden
- 1 bosje radijs, in dunne plakjes
- 4 el verse basilicum, fijn gesneden
- 3 el dragon, fijn gesneden
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 3 el citroensap
- ½ tl knoflookpoeder
- Peper en zout
- 100g gerookte wilde zalm

Roomkaas:

- 100g cashewnoten
- 3 el citroensap
- 3 el edelgistvlokken
- ½ tl zout
- Snuf peper

BEREIDING:

1. Meng in een grote kom alle ingrediënten voor de gemarineerde groenten door elkaar, behalve de zalm. Laat alles eventjes op elkaar inwerken.
2. Maak in de tussentijd de roomkaas door de ingrediënten hiervoor in een foodprocessor tot een dikke, ietwat korrelige massa te malen. Voeg eventueel wat water of olijfolie toe om de roomkaas iets dunner te maken.
3. Verdeel de gemarineerde groenten over 2 borden en serveer met de gerookte zalm en roomkaas.



Gebruik zonnebloempitten in plaats van cashewnoten





Lauwwarme Pompoensalade met Venkel

INGREDIËNTEN:

- 500g pompoen, in parten
- 1 venkel, in dunne plakken
- 3 el extra vierge olijfolie
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl venkelzaad
- Peper en zout
- 1 citroen, in parten

Dressing:

- 150g kokosyoghurt
- 1 el citroensap
- 1 el dille, fijn gesneden

2 PERSONEN

15 + 40 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Verdeel de pompoen en venkel over een ovenschaal en besprenkel met de olijfolie.
3. Bestrooi met komijnzaad, venkelzaad en peper en zout.
4. Leg de partjes citroen tussen de groenten.
5. Rooster de groenten in 35-40 minuten gaar.
6. Maak de dressing door dille en citroensap door de kokosyoghurt te roeren. Serveer de groenten met de dressing.

Gebruik verse gember en knoflook in plaats van komijnzaad en venkelzaad

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Slawraps met Sinaasappel-gehakt

2 PERSONEN

20 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 krop sla
- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 250g rundergehakt
- 100g shiitakes, in plakjes
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 rode peper, fijn gesneden
- ½ tl komijnzaad
- Sap en rasp van 1 sinaasappel
- Peper en zout naar smaak
- 1 rijpe avocado, in plakjes

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg het rundergehakt toe en bak dit rul.
3. Meng de shiitakes, knoflook, gember, rode peper en komijn door het gerecht en bak al omscheppend gaar.
4. Voeg als laatste sinaasappelsap en –rasp toe en breng op smaak met peper en zout.
5. Gebruik de grootste bladeren van de krop sla en verdeel het mengsel hierover, samen met de plakjes avocado.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gebruik geen komijn of rode peper





Geroosterde Bietensalade met Citrus

INGREDIËNTEN:

- 500g rode biet, in partjes gesneden
- 1 el kokosolie
- 35g veldsla
- 2 sinaasappels, geschild en in dunne plakken gesneden
- Handjevol broccolikiemen
- 4 el pistachenoten, grof gehakt

Dressing:

- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el limoensap
- 2 tl mosterd
- 2 tl honing
- ¼ tl zout

2 PERSONEN

10 + 45 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Wrijf de bietjes in met kokosolie en verdeel ze over de bakplaat. Rooster in 45 minuten gaar.
3. Verdeel de bietjes over 2 borden en meng met de veldsla, sinaasappels, kiemen en pistachenoten.
4. Maak de dressing door alle ingrediënten door elkaar te roeren, tot zich een egale saus vormt. Besprenkel de salade hiermee.

Gebruik pompoenpitten in plaats van pistachenoten

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

Thaise Noodlesalade


2 PERSONEN


15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 150g cocktailgarnalen
- ½ tl kerrie
- Peper en zout
- 2 wortels, in lange slierten gesneden
- 1 courgette, in lange slierten gesneden
- 2 bosuitjes, in ringen
- 3 el verse koriander, fijn gesneden
- Handjevol zoute cashewnootjes

Dressing:

- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el limoensap
- 2 el cashewpasta
- 1 tl vissaus
- 1 cm gemberwortel, geraspt

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen rondom goudbruin en gaar, breng op smaak met kerrie en peper en zout.
2. Maak de dressing door alle ingrediënten hiervoor goed door elkaar te roeren tot zich een egale saus vormt.
3. Verdeel de wortel, courgette, bosui en koriander over 2 borden. Garneer met de garnalen, cashewnoten en de dressing.

EI-VRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

De Lekkerste Tonijnsalade

INGREDIËNTEN:

- 200g tonijn, uit blik
- 40g rucola
- 1 komkommer, in blokjes
- 1 appel, in blokjes
- 40g rozijnen
- 2 bosuitjes, in ringen
- Avocado dressing (zie recept op pagina 182)

2 PERSONEN

10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten door elkaar in een kom en verdeel over 2 borden.
2. Besprenkel met de avocado dressing.

Gebruik geen mosterd in de dressing

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

KLAAR IN TIEN MINUTEN

Fruitige Bietensalade

2 PERSONEN

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 500g gekookte rode biet, in blokjes
- 2 pruimen, in partjes
- 80g gedroogde pruimen, gehalveerd
- 25g hazelnoten
- 25g walnoten
- 4 el extra vierge olijfolie
- 3 el balsamico azijn
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Meng de verse en gedroogde pruimen door de blokjes gekookte rode biet.
2. Rooster de hazelnoten en walnoten goudbruin in een droge koekenpan, in ongeveer 2-3 minuten. Let op dat de noten niet aanbranden.
3. Meng olijfolie, balsamico azijn en peper en zout door de salade en garneer met de geroosterde noten.

NOTENVRIJ → *Laat de noten weg of gebruik zonnebloempitten, pompoenpitten en/of sesamzaad*

EI-VRIJ

A.I.P. OK → *Laat de noten weg*





Watermeloen-salade met Kalkoen

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 250g kalkoenfilet, in reepjes
- ½ tl gemalen korianderzaad
- Peper en zout
- 1 krop romaine sla, grof gesneden
- 1 kleine watermeloen, in blokjes
- 1 witlof, grof gesneden
- ½ komkommer, in plakjes

Dressing:

- 1 rijpe avocado
- 100g kokosyoghurt
- 4 el verse basilicum
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- Snuf zout



2 PERSONEN



15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kalkoen rondom goudbruin en gaar. Breng op smaak met korianderzaad en peper en zout.
2. Verdeel de romaine sla, watermeloen, witlof en komkommer over 2 borden en leg de gebakken kalkoen er bovenop.
3. Pureer de ingrediënten voor de dressing tot een gladde massa met behulp van een staafmixer en besprenkel de salade hiermee.

Gebruik geen korianderzaad



Grapefruit-salade met Zalm

2 PERSONEN

20 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 250g zalmfilet
- Peper en zout
- 1 rode grapefruit, geschild en in partjes
- 35g veldsla
- 1 bosje radijs, heel dun gesneden
- 1 rode ui, in heel dunne plakjes
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 4 el kokossnippers
- Honing-Mosterd Vinaigrette (zie recept op pagina 186)

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalmfilets aan beide kanten goudbruin en rosé vanbinnen. Bestrooi met peper en zout.
2. Verdeel de grapefruit, veldsla, radijs, ui, avocado en kokossnippers over 2 borden en leg de zalmfilets hier bovenop.
3. Serveer met de honing-mosterd vinaigrette.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Serveer met olijfolie en citroensap in plaats van de honing-mosterd vinaigrette





KLAAR IN TIEN MINUTEN

Kleurrijke Boerenkool-salade

INGREDIËNTEN:

- 400g bloemkool, tot rijst gemalen
- 50g boerenkool, fijn gesneden
- 1 wortel, geraspt
- ½ komkommer, in blokjes
- Handjevol rode druiven, gehalveerd
- Handjevol walnoten
- 1 rijpe avocado, in plakjes

2 PERSONEN

10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Leg de boerenkool in een grote kom en kneed goed door met de hand, hierdoor maak je het makkelijker verteerbaar en net wat lekkerder.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en meng door elkaar.
3. Deze salade is heerlijk met de ranch dressing van pagina 178.

EI-VRIJ



Lunches voor Kids

BELEGDE BROODJES

GROENTEKOEKJES

VISKROKETJES

GROENTEFRIETJES MET HOMEMADE KETCHUP

GEHAKTBALLETJES MET VERBORGEN GROENTEN

BANANENBROOD

BIETENMUFFINS

AARDBEIENDIP MET FRUIT

BENTO BOX VOOR KIDS

CRUNCHY SPIESJES MET HUMMUS

KLAAR IN TIEN MINUTEN

Belegde broodjes

1 KIND

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 2 cassaveboterhammen (zie recept op pagina 48)
- 2 el amandelpasta
- ½ banaan
- 1 plakje parmaham
- ½ avocado, geprakt
- 2 augurken

BEREIDING:

1. Besmeer 1 boterham met amandelpasta en verdeel er vervolgens plakjes banaan overheen. Snijd de boterham schuin door en leg de helften op elkaar.
2. Besmeer de andere boterham met geprakte avocado en leg er parmaham op. Snijd de boterham schuin door en leg de helften op elkaar.
3. Serveer met augurk en bijvoorbeeld fruit, komkommer en andere snackgroenten.

NOTENVRIJ → *gebruik zadenpasta in plaats van amandelpasta*





Groentekoekjes

INGREDIËNTEN:

- 200g pastinaak, geschild en geraspt
- 35g amandelmeel
- 2 eieren
- ½ tl kaneel
- ¼ tl zout
- 3 el kokosolie, om in te bakken



2-4 KINDEREN



20 MINUTEN

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten behalve de kokosolie door elkaar in een grote kom.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan op middel-laag vuur.
3. Vorm telkens een koekje van het beslag en bak dit in de kokosolie in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar. Bak 4-6 koekjes tegelijk.
4. Herhaal tot het beslag op is.
5. Serveer met vers fruit, komkommer, een gekookt ei en/of nootjes.

Viskroketjes

2-3 KINDEREN

20 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 300g groene bakbanaan
- 130g kabeljauwfilet, in blokjes
- 3 el verse koriander
- ½ tl zout
- 1 + 3 el kokosolie

BEREIDING:

1. Schil de bakbanaan en snijd deze in plakjes.
2. Maal de plakjes bakbanaan samen met de blokjes kabeljauw, koriander, zout en 1 el kokosolie fijn in een foodprocessor.
3. Vorm met de hand 12-15 kleine kroketjes van het mengsel en leg deze op een bord.
4. Verhit de overige kokosolie in een koekenpan en bak hierin de kroketjes rondom goudbruin en gaar, in ongeveer 5-6 minuten.
5. Serveer met komkommersticks, fruit en guacamole om in te dippen.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK





Groentefrietjes met Homemade Ketchup

INGREDIËNTEN:

Groentefrietjes:

- 200g zoete aardappel
- 1 courgette
- 1 el kokosolie

Ketchup:

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 175g zoete aardappel, in blokjes
- 250g gekookte rode biet, in blokjes
- 4 el appelazijn
- ½ tl uienpoeder
- ¼ tl gemberpoeder
- ¼ tl kurkuma
- ¼ tl zout

2 KINDEREN

25 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de zoete aardappel en snijd deze in frietjes, snijd ook de courgette in frietjes.
3. Verdeel de groenten over de bakplaat en wrijf in met de kokosolie. Bak de frietjes in 20 minuten gaar.
4. Maak in de tussentijd de ketchup door de kokosolie te verhitten in een steelpan. Bak hierin de ui en zoete aardappel aan en bak al omscheppend gaar.
5. Voeg de rode biet toe en warm deze kort mee.
6. Meng als laatste de appelazijn, uienpoeder, gemberpoeder, kurkuma en zout door het gerecht.
7. Pureer met behulp van een staafmixer tot een gladde saus.
8. Serveer de groentefrietjes met de ketchup – deze zijn ook koud erg lekker om te eten.
9. Lekker met beef jerky, fruit, nootjes en/of een gekookt ei.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gehaktballetjes met Verborgen Groenten


3-4 KINDEREN


10 + 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 250g rundergehakt
- 100g wortelrasp
- 5g verse koriander, fijn gesneden
- 1 ei
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Kneed alle ingrediënten door elkaar en vorm gehaktballetjes met een doorsnede van 3 à 4 cm.
3. Leg de gehaktballetjes in een ovenschaal en bak deze in 25-30 minuten goudbruin en gaar.
4. Serveer met notenpasta als dip en wat groentesticks.







Bananenbrood

INGREDIËNTEN:

- 4 rijpe bananen
- 5 eieren, maat M
- 170g hazelnootpasta
- 100g amandelmeel
- 50g kokosmeel
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 1 tl kaneel
- ½ tl bakzout

12 PLAKKEN

10 + 55 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten in een foodprocessor en maal tot een glad beslag.
3. Schep het beslag in de cakevorm en strijk glad met een lepel.
4. Bak het bananenbrood in 45-55 minuten goudbruin en gaar. Het brood is gaar wanneer een prikker er schoon uit komt.
5. Laat het bananenbrood afkoelen, snijd in plakken en beleg bijvoorbeeld met notenpasta en aardbeien.

Bietenmuffins

10 STUKS

10 + 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 150g amandelmeel
- 35g kokosmeel
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl bakzout
- 1 rijpe banaan, gepureerd
- 5 eieren, maat M
- 60g kokosolie, gesmolten
- 2 el ahornsiroop (optioneel)
- 1 el citroensap
- 150g geraspte rode biet

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed 10 muffinvormpjes met een papieren cup.
2. Meng in een kom amandelmeel, kokosmeel, vanille en bakzout door elkaar.
3. Klop hier de gepureerde banaan, eieren, kokosolie, ahornsiroop en citroensap door tot zich een glad beslag vormt.
4. Spatel de geraspte biet door het beslag en verdeel over de muffinvormpjes.
5. Bak de muffins in ongeveer 30 minuten goudbruin en gaar.
6. Serveer met aardbeien en komkommer.





KLAAR IN TIEN MINUTEN

Aardbeiendip met Fruit

INGREDIËNTEN:

- 100g kokosyoghurt
- 75g gekookte rode biet
- 25g kokosolie, gesmolten (maar niet te heet!)
- 5g gevriesdroogde aardbeien, tot poeder gemalen
- ¼ tl vanillepoeder

2 KINDEREN

10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een blender of foodprocessor en maal tot een gladde massa.
2. Serveer met stukjes appel of ander fruit om mee te dippen.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

KLAAR IN TIEN MINUTEN

Bento Box voor Kids

1 KIND

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- Gedroogde worst
- Gekookt ei
- Guacamole
- Fruit
- Bleekselderij
- Komkommer
- Wortel
- Geroosterde nori

BEREIDING:

1. Het maken van een lekkere, goed gevulde bento box voor kinderen is heel makkelijk. Vul deze met verschillende van bovenstaande ingrediënten.
2. Zorg er in ieder geval voor dat er altijd iets met eiwitten in zit – bijvoorbeeld worst of ei, maar als je kind van vis of garnalen houdt kan dat natuurlijk ook.
3. Voeg daarna voldoende gezonde vetten toe – guacamole bijvoorbeeld, dat kunnen ze ook meteen als dip gebruiken.
4. Vul dit vervolgens aan met groenten en fruit.

NOTENVRIJ





Crunchy Spiesjes met Hummus

INGREDIËNTEN:

Hummus:

- 200g bloemkool, in roosjes
- 2 el tahin
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- ¼ tl komijnzaad
- ¼ tl zout
- Snuf paprikapoeder

Spiesjes:

- Druiven
- Worst
- Komkommer
- Appel

2 KINDEREN

15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Breng de bloemkoolroosjes aan de kook in een pan met water en kook in 10 minuten gaar.
2. Giet de bloemkool meteen af.
3. Voeg de overige ingrediënten voor de hummus toe aan de gekookte bloemkoolroosjes en pureer met behulp van een staafmixer.
4. Maak spiesjes van de druiven, worst, komkommer en appel en serveer deze met de bloemkoolhummus als dip.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





MASON JAR SALADE MET GARNALEN

BIBIMBAP

POKE BOWL

CITROENKIP BOWL MET COURGETTI

FRAMBOZEN SMOOTHIEBOWL

GROENE SMOOTHIEBOWL MET CRUESLI

BUDDHA BOWL

PITTIGE GEHAKTBALLETJES BOWL

BAKBANAAN BOWL MET KIP

SALAD BOWL MET SINAASAPPEL CARNITAS

Mason Jar Salade met Garnalen


1 PERSOON


15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 100g cocktailgarnalen
- ¼ tl gemberpoeder
- Snuf chilipoeder
- Peper en zout
- 75g rode kool, geraspt
- 75g wortel, geraspt
- ½ koolrabi, geschild en geraspt
- 3 el verse munt, fijn gesneden
- 3 el verse koriander, fijn gesneden

Dressing:

- 2 el cashewpasta
- 2 el kokosmelk
- 2 el limoensap
- 1 el extra vierge olijfolie
- Snuf zout

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de garnalen goudbruin en gaar. Breng op smaak met gember, chili en peper en zout en laat vervolgens even afkoelen.
2. Neem een grote glazen pot en maak hier laagjes in van rode kool, wortel en koolrabi. Eindig met de verse munt en koriander en leg daar de garnalen bovenop.
3. Maak de dressing door alle ingrediënten hiervoor tot een egale saus te roeren.
4. Meng de dressing vlak voor het serveren door de salade.

EI-VRIJ


Ball



Bibimbap

INGREDIËNTEN:

- 4 el kokosolie
- 400g bloemkoolrijst
- 150g draadjesvlees (restje van een andere maaltijd, bijvoorbeeld na het maken van de wortelsoep met draadjesvlees van pagina 28)
- 100g shiitakes, in plakjes
- 1 paksoi, grof gesneden
- 1 komkommer, in linten
- 4 el kimchi (pagina 188)
- 2 eieren
- 1 el sesamzaad
- Peper en zout

2 PERSONEN

20 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de bloemkoolrijst kort aan. Verdeel over 2 borden.
2. Verhit wat kokosolie in 2 hapjespannen en bak in de ene pan de shiitakes zachtjes gaar, en wok de paksoi in de andere pan. Breng beide op smaak met wat peper en zout.
3. Verdeel de groenten over de borden met de bloemkoolrijst.
4. Gebruik de hapjespannen opnieuw – bak in de ene pan het draadjesvlees aan zodat het warm is, en bak in de andere pan 2 spiegeleieren.
5. Verdeel het draadjesvlees, de komkommer en kimchi over de 2 borden.
6. Serveer met de spiegeleieren en sesamzaad.

NOTENVRIJ

Serveer niet met gebakken eieren → EI-VRIJ

Serveer niet met gebakken eieren en laat het sesamzaad weg → A.I.P. OK

Poke Bowl

2 PERSONEN

30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 50g zeewierpasta
- 100g wortelrasp
- 50g geraspte rode kool
- ½ komkommer, in lange slierten
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 150g gerookte wilde zalm, in plakjes
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 cm gemberwortel, geraspt
- 1 tl vissaus
- 2 tl sesamzaad

BEREIDING:

1. Breng de zeewierpasta aan de kook in een pan met water en laat in 20 minuten zachtjes gaar koken.
2. Giet de zeewierpasta af en laat het in een vergiet even afkoelen.
3. Maak in de tussentijd de zalm klaar door de gerookte zalm te mengen met olijfolie, citroensap, gember, vissaus en sesamzaad.
4. Verdeel de zeewierpasta over 2 borden en verdeel er vervolgens de wortel, rode kool, komkommer, avocado en koriander overheen.
5. Serveer met de gerookte zalm.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gebruik geen sesamzaad




TEA

Citroenkip Bowl met Courgetti

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 200g kippendijfilet, in blokjes
- 3 el citroensap
- Peper en zout
- 1 courgette, in lange slierten gesneden
- 100g spinazie
- 50g kalamata olijven
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 3 el balsamico azijn



2 PERSONEN



15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de blokjes kip rondom goudbruin en gaar.
2. Blus af met citroensap en bestrooi met peper en zout.
3. Verdeel de courgetti, spinazie en olijven over 2 borden en serveer met de gebakken kip.
4. Besprenkel met olijfolie en balsamico azijn.



KLAAR IN TIEN MINUTEN

Frambozen Smoothiebowl

1 PERSOON

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 rijpe avocado
- 125g frambozen, diepvries
- 30g spinazie
- 2 el limoensap

BEREIDING:

1. Pureer alle ingrediënten tot een gladde massa in een blender of foodprocessor.
2. Garneer met toppings naar keuze, bijvoorbeeld noten, zaden, kokos of vers fruit.

NOTENVRIJ → *Serveer zonder noten*

EI-VRIJ

A.I.P. OK → *Serveer zonder noten of zaden*





Groene Smoothiebowl met Cruesli

INGREDIËNTEN:

Cruesli:

- 50g hazelnoten
- 25g pompoenpitten
- 25g zonnebloempitten
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl kokosolie, gesmolten
- ¼ tl vanillepoeder

Smoothiebowl:

- 2 rijpe avocado's
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes
- 60g spinazie
- 2 bananen
- 4 el citroensap

2 PERSONEN

10 + 15 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Maal de hazelnoten, pompoenpitten en zonnebloempitten grof in een foodprocessor. Pulseer ahornsiroop, kokosolie en vanille door het mengsel.
3. Verdeel over de bakplaat in een egale laag en bak de cruesli in 15 minuten goudbruin. Laat goed afkoelen en breek daarna in stukjes.
4. Pureer alle ingrediënten voor de smoothiebowl en verdeel over 2 kommen. Garneer met vers fruit en de cruesli.

EI-VRIJ

Buddha Bowl

2 PERSONEN

15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 400g bloemkoolrijst
- 1 komkommer, in plakjes
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 1 wortel geraspt
- 4 el gehakte amandelen
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 4 el kimchi (pagina 188)
- 4 el bloemkoolhummus (pagina 190)

BEREIDING:

1. Verdeel de bloemkoolrijst, komkommer, avocado en wortel over 2 borden.
2. Garneer met de amandelen, koriander, kimchi en bloemkoolhummus.

NOTENVRIJ — *serveer zonder de amandelen*

EI-VRIJ





Pittige Gehaktballetjes Bowl

INGREDIËNTEN:

Gehaktballetjes:

- 250g rundergehakt
- 1 el arrowroot
- 1 tl sesamzaad
- ½ tl gemberpoeder
- ¼ tl chilipoeder
- Peper en zout
- 1 el kokosolie

Saus:

- 100 ml kippenbouillon of water
- 2 el ahornsiroop
- 2 tl vissaus
- 2 tl arrowroot

Bowl:

- 1 el kokosolie
- 400g bloemkool, tot rijst gemalen
- 1 bosui, in ringen
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 3 el cashewnoten
- Zure komkommer (zie recept op pagina 192)

2 PERSONEN

20 MINUTEN

BEREIDING:

1. Maak eerst de gehaktballetjes door de ingrediënten hiervoor (behalve de kokosolie) door elkaar te kneden. Vorm 12 gelijke gehaktballetjes van het mengsel en leg even apart.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de gehaktballetjes rondom goudbruin en gaar, in ca. 10 minuten.
3. Haal de gehaktballetjes uit de pan maar laat het vuur aan staan. Blus af met de bouillon of het water en laat 1-2 minuten inkoken.
4. Roer ahornsiroop, vissaus en arrowroot tot een papje en schenk dit al roerende bij het vocht in de pan. Laat nog 1-2 minuten heel zachtjes koken tot de saus dik genoeg is.
5. Verhit in de tussentijd kokosolie in een hapjespan en bak hierin de bloemkoolrijst al omscheppend gaar in 2 à 3 minuten.
6. Verdeel de bloemkoolrijst over 2 kommen en garneer met de gehaktballetjes en de saus, bosui, koriander, cashewnoten en zure komkommer.

Gebruik geen cashewnoten

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gebruik geen cashewnoten en laat sesamzaad en chilipoeder weg

Bakbanaan Bowl met Kip

2 PERSONEN

15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 250g kipgehakt
- 1 groen/gele bakbanaan
- 100g shiitakes, in plakjes
- 1 el garam masala
- ¼ tl zout
- 1 krop sla, grof gesneden
- 4 el platte peterselie, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien zachtjes aan.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Schil in de tussentijd de bakbanaan en snijd deze in blokjes.
3. Meng de blokjes bakbanaan, shiitakes, garam masala en zout door het gerecht en bak al omscheppend gaar in 3-5 minuten.
4. Verdeel de sla over 2 borden en garneer met de nog warme kip en groenten uit de pan. Serveer met de peterselie.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ


WHAT A



Salad Bowl met Sinaasappel Carnitas

INGREDIËNTEN:

Sinaasappel carnitas:

- 1kg procureur
- 1 ui, gesnipperd
- 1 tl gedroogde oregano
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl knoflookpoeder
- Peper en zout
- Sap van 2 sinaasappels
- Rasp van 1 sinaasappel

Salade:

- 75g jonge bladsla
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 4 el verse koriander
- 1 limoen, in partjes
- Dressing naar keuze (pagina 177)

2 PERSONEN

30 MIN + 1 UUR

BEREIDING:

1. Leg de procureur in een snelkookpan en bestrooi met de kruiden.
2. Voeg sinaasappelsap en –rasp toe.
3. Breng de pan op hoge druk en laat 45 minuten stoven. Laat de druk op natuurlijke wijze afnemen tot je de pan open kunt maken.
4. Trek het vlees met behulp van 2 vorken tot draadjes.
5. Verhit een hapjespan op middelhoog vuur en bak hierin het draadjesvlees in het kookvocht aan tot het knapperig begint te worden.
6. Verdeel de sla, avocado en koriander over 2 borden. Serveer met de sinaasappel carnitas, een partje limoen en een dressing naar keuze.
7. Deze salad bowls zijn ook erg lekker met cassavewraps erbij (pagina 52).

Tip: Je houdt lekker veel draadjesvlees over na het maken van dit gerecht. Dit kun je later opbakken met wat groenten erdoor, verwerken in een omelet of over een salade doen.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gebruik geen komijnzaad



UITGEBREID

Brunchen

GEROOSTERDE KOKOS OATMEAL

PLATBROOD MET KOKOSYOGHURTDIP

ZALMQUICHE

GEVULDE COURGETTES

ZEEWIERBROOD

HAM-PESTO BROODJES

LUXE BANANENBROOD MET HAZELNOTEN

PRETZELS MET KANEEL

Geroosterde Kokos 'Oatmeal'

2 PERSONEN

15 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 75g gehakte amandelen
- 60g kokosvlokken
- 2 tl ahornsiroop
- ½ tl vanillepoeder
- 200 ml kokosmelk of amandelmelk
- 2 el notenpasta naar keuze
- 2 appels, in plakjes
- 2 tl honing (optioneel)

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 170°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Meng de amandelen met kokosvlokken, ahornsiroop en vanillepoeder en verdeel dit over de bakplaat, dit wordt de 'oatmeal'.
3. Rooster in 8 minuten goudbruin en laat eventjes afkoelen.
4. Verdeel de melk, notenpasta, appels en eventueel de honing over 2 kommen en garneer met wat 'oatmeal'.

Tip: Gebruik ook eens kokosyoghurt of amandelyoghurt in plaats van de melk. De 'oatmeal' die je over houdt kun je in een goed afgesloten pot in de koelkast bewaren.

EI-VRIJ





Platbrood met Kokos-yoghurtdip

INGREDIËNTEN:

Platbrood:

- 125g cassavemeel
- 110g arrowroot
- ½ tl bakzout
- ½ tl gedroogde oregano
- ¼ tl zout
- 4 eieren (maat M)
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 1 el appelazijn
- 1 el water

Dip:

- 100g kokosyoghurt
- 1 el verse munt, fijn gesneden
- 4 el granaatappelpitjes
- 2 el pijnboompitten
- 2 el extra vierge olijfolie

4 PERSONEN

10 + 20 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten voor het platbrood in een kom en meng tot een dik, goed kneedbaar deeg.
3. Verdeel het deeg in 4 gelijke stukken en druk plat tot een dikte van ½ - 1 cm.
4. Verdeel het platbrood over de bakplaat en bak in 15-20 minuten gaar.
5. Meng de verse munt door de kokosyoghurt. Garneer met granaatappelpitjes, pijnboompitten en olijfolie.
6. Het platbrood is het lekkerste binnen een uur nadat het uit de oven komt. Bewaar het niet langer dan 1 dag, anders droogt het uit.

NOTENVRIJ

Zalmquiche


4 PERSONEN


20 + 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 250g amandelmeel
- 40g kokosolie, gesmolten
- 1 ei
- ¼ tl zout

Vulling:

- 100g gerookte wilde zalm, in plakjes
- 200g groene aspergetips
- 2 uien, in plakjes
- 5 eieren
- 80 ml kokosmelk
- 2 el verse dille, fijn gesneden
- 2 el edelgistvlokken
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een quichevorm in met wat kokosolie.
2. Kneed de ingrediënten voor de bodem door elkaar tot een dik deeg en verdeel het over de quichevorm. Druk stevig aan, ook langs de randen.
3. Bak de bodem in 10-12 minuten goudbruin.
4. Verdeel de zalm, aspergetips en uien over de gebakken quichebodem.
5. Klop de eieren op met kokosmelk, dille, edelgistvlokken en peper en zout en schenk dit over de quiche.
6. Zet de quiche terug in de oven om in 30 minuten helemaal gaar te bakken.





Gevulde Courgettes

INGREDIËNTEN:

- 2 courgettes
- 1 el kokosolie
- 1 rode ui, in halve ringen
- 200g kipgehakt
- 2 tl ras el hanout
- 4 el rozijnen
- Peper en zout
- 3 el verse koriander, fijn gesneden
- 3 el broccolikiemen

2 PERSONEN

15 + 35 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 200°C.
2. Halveer de courgettes in de lengte en schep de zachte binnenkant eruit met een theelepel.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan. Voeg het kipgehakt toe en bak dit rondom bruin en gaar.
4. Breng op smaak met ras el hanout en peper en zout en meng als laatste de rozijnen door het mengsel.
5. Leg de uitgeholde courgettes in een ovenschaal en vul ze met het kipmengsel.
6. Bak de courgettes in 35 minuten gaar en garneer met koriander en kiemen.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

Zeewierbrood

12 PLAKKEN

15 + 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 150g amandelmeel
- 40g kokosmeel
- 30g arrowroot
- ½ tl bakzout
- 5 eieren, maat M
- 125 ml kokosmelk
- 60g kokosolie, gesmolten
- 50g pistachenoten, ongezouten
- 5g dulse (zeewier)
- 2 el zeewiervlokken

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Combineer amandelmeel, kokosmeel, arrowroot en bakzout in een beslagkom en meng goed door elkaar.
3. Meng de eieren, kokosmelk en kokosolie door de meelsoorten in de kom tot zich een glad beslag vormt.
4. Laat de dulse zacht worden in een kommetje met water. Laat het eventjes uitlekken en snijd het vervolgens fijn.
5. Meng de pistachenoten, dulse en zeewiervlokken door het beslag.
6. Schep het beslag in de cakevorm en bak het brood in 40-45 minuten goudbruin en gaar.





Ham-Pesto Broodjes

INGREDIËNTEN:

Deeg:

- 125g cassavemeel
- 110g arrowroot
- ½ tl bakzout
- ½ tl zout
- 4 eieren
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 1 el appelazijn
- 1 el water

Beleg:

- 6 plakjes parmaham
- 25g pijnboompitten
- 10g verse basilicum
- 4 el extra vierge olijfolie
- 2 el citroensap
- Peper en zout

6 STUKS

15 + 20 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C.
2. Begin met het maken van de pesto door de pijnboompitten, basilicum, olijfolie, citroensap en peper en zout tot een gladde saus te malen in een foodprocessor of blender. Zet even apart.
3. Meng alle ingrediënten voor het deeg door elkaar en kneed tot een dik deeg. Is het deeg nog te plakkerig? Voeg dan wat extra cassavemeel toe tot het nét niet meer aan je handen blijft plakken.
4. Leg het deeg op een groot stuk bakpapier en rol het deeg uit tot een plak van ongeveer 20 x 40 cm.
5. Besmeer het deeg met de zelfgemaakte pesto en verdeel er vervolgens de plakjes parmaham overheen.
6. Rol het deeg vanaf de smalle kant op tot een rol, gebruik het bakpapier om het deeg te begeleiden zodat het niet scheurt.
7. Gebruik een scherp mes om het deeg in 6 plakken van ongeveer 3 cm breed te snijden. Verdeel deze broodjes over een ovenschaal en bak ze in 15-20 minuten gaar. Vers uit de oven zijn de broodjes het lekkerste.

NOTENVRIJ

Luxe Bananenbrood met Hazelnoten



12 PLAKKEN



10 + 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 3 rijpe bananen
- 5 eieren
- 65g kokosolie of ghee, gesmolten
- 150g amandelmeel
- 65g arrowroot
- 1 tl kaneel
- ½ tl bakzout
- ½ tl vanillepoeder
- 100g hazelnoten
- 5 medjool dadels, zonder pit, fijn gesneden

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Pureer de bananen met eieren en kokosolie in een foodprocessor.
3. Voeg amandelmeel, arrowroot, kaneel, bakzout en vanille toe en maal tot een glad beslag.
4. Pulseer de hazelnoten en dadels door het beslag en schep het vervolgens in de cakevorm.
5. Bak het bananenbrood in 50-55 minuten goudbruin en gaar.





Pretzels met Kaneel

INGREDIËNTEN:

- 125g cassavemeel
- 110g arrowroot
- ½ tl kaneel
- ½ tl bakzout
- ¼ tl zout
- 4 eieren, maat M
- 60 ml ghee of kokosolie
- 2 el ahornsiroop
- 1 el appelazijn

Topping:

- 1 ei, los geklopt
- 2 el kokosbloesemsuiker
- 1 tl kaneel

6 STUKS

30 + 20 MINUTEN

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten voor het deeg in een beslagkom en kneed tot een dik, niet plakkerig deeg.
3. Is het deeg heel plakkerig? Voeg dan wat extra cassavemeel toe. Is het juist droog? Voeg dan een lepeltje water toe.
4. Bestuif een werkblad of snijplank met wat cassavemeel. Verdeel het deeg in 6 gelijke stukken, rol deze stukken tot een bal.
5. Rol iedere bal uit tot een lange sliert deeg van ongeveer 30 cm lang. Rol op tot de vorm van een pretzel. Leg de pretzels naast elkaar.
6. Breng een steelpan met water aan de kook, zet het vuur vervolgens zodanig laag dat het water nog steeds zachtjes kookt.
7. Laat telkens een pretzel voorzichtig in het kokende water glijden en laat deze koken tot de pretzel boven komt drijven.
8. Haal de pretzel uit de pan en leg deze op de bakplaat. Herhaal met de overige pretzels.
9. Besmeer de gekookte pretzels met het los geklopte ei en bestrooi vervolgens met kokosbloesemsuiker en kaneel.
10. Bak de pretzels in 20 minuten goudbruin en gaar.



SNACKS VOOR ONDERWEG

HAZELNOOT-CHOCO PROTEÏNEREPEN

SALTED COOKIE DOUGH PROTEÏNEREPEN

AARDBEI-RODE BIET PROTEÏNEREPEN

CHOCOLATE CHIP PROTEÏNEREEP

APPEL-KANEEL PROTEÏNEREPEN

CHIA WATER

CHOCOLADE MUNT CUPS

FRISSE AARDBEIENSMOOTHIE

Hazelnoot-Choco Proteïnerepen

6 STUKS

10 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 125g hazelnoten
- 50g cashewnoten
- 75g cacao
- 65g collageenpoeder
- 1 tl kaneel
- 50g cacaoboter, gesmolten

BEREIDING:

1. Maal de dadels, hazelnoten en cashewnoten tot een korrelige massa in een foodprocessor.
2. Voeg cacao, collageen, kaneel en cacaoboter toe en maal tot een plakkerige, nog steeds ietwat korrelige massa.
3. Bekleed een cakevorm met folie of bakpapier en druk het mengsel hierin heel stevig aan. Zet ten minste 1 uur in de koelkast om op te stijven en snijd vervolgens in 6 gelijke repen.

EI-VRIJ





Salted Cookie Dough Proteïnerepen

INGREDIËNTEN:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 200g cashewnoten
- 65g collageenpoeder
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl zout
- 50g kokosolie, gesmolten

6 STUKS

10 MIN + 1 UUR

BEREIDING:

1. Maal de dadels en cashewnoten tot een korrelige massa in een foodprocessor.
2. Voeg collageen, vanille, zout en kokosolie toe en maal tot een plakkerige, nog steeds ietwat korrelige massa.
3. Bekleed een cakevorm met folie of bakpapier en druk het mengsel hierin heel stevig aan. Zet ten minste 1 uur in de koelkast om op te stijven en snijd vervolgens in 6 gelijke repen.

EI-VRIJ

Aardbei-Rode Biet Proteïnerepen

6 STUKS

10 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 175g cashewnoten
- 40g gevriesdroogde aardbeien
- 2 el rode bietenpoeder
- 65g collageenpoeder
- ½ tl vanillepoeder
- 65g cacaoboter, gesmolten

BEREIDING:

1. Maal de dadels, cashewnoten en aardbeien tot een korrelige massa in een foodprocessor.
2. Voeg rode bietenpoeder, collageen, vanille en cacaoboter toe en maal tot een plakkerige, nog steeds ietwat korrelige massa.
3. Bekleed een cakevorm met folie of bakpapier en druk het mengsel hierin heel stevig aan. Zet ten minste 1 uur in de koelkast om op te stijven en snijd vervolgens in 6 gelijke repen.

EI-VRIJ


I LOVE YOU
TO THE
MOUNTAINS
AND BACK



Chocolate Chip Proteïnereep

INGREDIËNTEN:

- 200g Medjool dadels, zonder pit
- 175g cashewnoten
- 65g collageenpoeder
- ½ tl vanillepoeder
- 40g cacaoboter, gesmolten
- 50g chocolate chips

6 STUKS

10 MIN + 1 UUR

BEREIDING:

1. Maal de dadels en cashewnoten tot een korrelige massa in een foodprocessor.
2. Voeg collageen, vanille en cacaoboter toe en maal tot een plakkerige, nog steeds ietwat korrelige massa.
3. Kneed de chocolate chips door het mengsel.
4. Bekleed een cakevorm met folie of bakpapier en druk het mengsel hierin heel stevig aan. Zet ten minste 1 uur in de koelkast om op te stijven en snijd vervolgens in 6 gelijke repen.

EI-VRIJ

Appel-Kaneel Proteïnerepen

6 STUKS

10 MIN + 1 UUR

INGREDIËNTEN:

- 180g Medjool dadels, zonder pit
- 30g gedroogde appel (knapperige appelchips)
- 175g cashewnoten
- 65g collageenpoeder
- ½ tl kaneel
- 75g kokosolie, gesmolten

BEREIDING:

1. Maal de dadels, gedroogde appel en cashewnoten tot een korrelige massa in een foodprocessor.
2. Voeg collageen, kaneel en kokosolie toe en maal tot een plakkerige, nog steeds ietwat korrelige massa.
3. Bekleed een cakevorm met folie of bakpapier en druk het mengsel hierin heel stevig aan. Zet ten minste 1 uur in de koelkast om op te stijven en snijd vervolgens in 6 gelijke repen.

EI-VRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

Chia Water

INGREDIËNTEN:

- 500 ml kokoswater
- 2 el citroensap
- 1 el chia zaad

2 PERSONEN

5 MINUTEN

BEREIDING:

1. Schenk het kokoswater in een grote fles en voeg citroensap en chia zaad toe.
2. Sluit de fles af en schud goed door elkaar.
3. Je kunt het drankje meteen drinken of een uurtje in de koelkast zetten zodat het chia zaad wat opzwelt.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

Chocolade Munt Cups

12 STUKS

20 MIN + 4 UUR

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 150g fijn gemalen chufameel
- 150g rozijnen
- 2 el kokosolie

Vulling:

- 3 rijpe avocado's
- 100g santen
- 4 Medjool dadels, zonder pit
- 6-8 druppels pepermunt essentiële olie
- ½ tl vanillepoeder

Topping:

- 150g pure chocolade

BEREIDING:

1. Combineer de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor en maal tot een plakkerige massa.
2. Verdeel deze massa over 12 siliconen muffinvormpjes.
3. Pureer nu het vruchtvlees van de avocado's met de santen en Medjool dadels in een foodprocessor of blender tot zich een gladde puree vormt.
4. Meng de pepermuntolie en vanille door het mengsel en verdeel over de muffinvormpjes. Zet ten minste 4 uur in de koelkast om op te stijven, of 1 uur in de vriezer.
5. Smelt de chocolade au bain-marie en haal de chocolade munt cups uit hun vormpjes. Besprenkel met de chocolade en zet ze vervolgens een half uur in de koelkast zodat de chocolade hard kan worden.

Tip: Bewaar deze Chocolade Munt cups in de vriezer, dan heb je altijd wat gezonde snacks op voorraad om mee te nemen. Let wel op dat deze cups niet te lang buiten de koelkast kunnen blijven, anders worden ze te zacht.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

Frisse Aardbeien-smoothie

INGREDIËNTEN:

- 250g aardbeien
- 100g blauwe bessen
- 2 stengels bleekselderij
- ½ komkommer
- 150 ml kokosmelk
- 2 el citroensap
- 2 el collageenpoeder (optioneel)

2 PERSONEN

10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en pureer tot een gladde smoothie.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK





RANCH DRESSING

CAESAR DRESSING

AVOCADO DRESSING

BASIS VINAIGRETTE

HONING-MOSTERD VINAIGRETTE

KIMCHI

BLOEMKOOLHUMMUS

ZURE KOMKOMMER

KLAAR IN TIEN MINUTEN

Ranch dressing

4-6 PERSONEN

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 60 ml zelfgemaakte mayonaise
- 60 ml kokosmelk
- 2 el citroensap
- 2 el edelgistvlokken
- 1 el dille
- 1 el peterselie
- 1 el bieslook
- ½ tl uienpoeder
- ¼ tl knoflookpoeder

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een hoge kom en gebruik een staafmixer om tot een gladde dressing te maken.

NOTENVRIJ




caesar



Caesar dressing

INGREDIËNTEN:

- 75 ml zelfgemaakte mayonaise
- 75 ml appelazijn
- 75 ml extra vierge olijfolie
- 2 ansjovisfilets
- 2 el edelgistvlokken
- ½ tl knoflookpoeder
- Snuf peper


6 PERSONEN


10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Combineer alle ingrediënten in een hoge kom en gebruik een staafmixer of blender om tot een gladde dressing te malen.



KLAAR IN TIEN MINUTEN

Avocado Dressing

4 PORTIES

10 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 rijpe avocado
- 80 ml extra vierge olijfolie
- 3 el platte peterselie
- 3 el dragon
- 2 el appelazijn
- 2 el citroensap
- 1 tl mosterd
- 1 teen knoflook, gepeld
- ½ tl zout
- Snuf peper

BEREIDING:

1. Schep het vruchtvlees van de avocado in de blender, samen met de andere ingrediënten.
2. Maal tot een gladde dressing.
3. Bewaar de dressing maximaal 1 week in de koelkast.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Gebruik geen mosterd


I AM
RAWSOME
WWW.RAWSOME.NL
250 ML


WECK
WECK





Basis Vinaigrette

INGREDIËNTEN:

- 60 ml extra vierge olijfolie
- 40 ml appelazijn
- ½ tl gedroogde oregano
- ½ tl gedroogde dille
- ¼ tl zout
- Snuf peper



2 PORTIES



5 MINUTEN

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten door elkaar in een flesje.
2. Schud heel goed door elkaar voor je de vinaigrette serveert.



KLAAR IN TIEN MINUTEN

Honing-Mosterd Vinaigrette

2 PORTIES

5 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el appelazijn
- 1 el honing
- 2 tl mosterd
- 2 el verse peterselie, heel fijn gesneden
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten goed door elkaar tot een egale dressing.
2. Breng op smaak met wat peper en zout.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





Kimchi

INGREDIËNTEN:

- 1 Chinese kool, grof gesneden
- 2 wortels, geraspt
- 1 bosje radijs, in plakjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 rode pepers, fijn gesneden
- 5 cm gemberwortel, geraspt
- 3 el vissaus
- 3 el Himalaya zout

8-10 PERSONEN

15 MIN + 3 DAGEN

BEREIDING:

1. Begin met het steriliseren van de potten waarin je de kimchi gaat maken. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld 2 potten met een inhoud van 750ml of 1 grote pot van 1,5 liter.
2. Was de pot(ten) en deksel(s) goed af in een sopje, spoel af met heet water en laat ze drogen in een oven met een temperatuur van 50 graden.
3. Meng in de tussentijd alle ingrediënten in een grote, schone kom.
4. Kneed alle ingrediënten door met je handen, net zo lang tot er een flinke hoeveelheid vocht los is gekomen.
5. Schep het mengsel in de gesteriliseerde pot(ten) en druk het stevig aan. Zorg dat de groenten onder het vocht staan, dit is heel belangrijk. Voeg desnoods wat mineraalwater toe.
6. Leg een gewichtje of bijvoorbeeld een stuk Chinese kool op de groenten om ze onder het vocht te houden.
7. Sluit de pot(ten) losjes af met een deksel en laat op kamertemperatuur 2-3 dagen fermenteren. Er ontstaan vanzelf wat bubbeltjes in de potten.
8. Maak op dag 2 en 3 de potten even open om de lucht te laten ontsnappen. Proef de kimchi – is het een beetje zuur van smaak? Dan is het fermenteren gelukt. Zo niet, laat het dan nog een dag of 2 langer fermenteren op kamertemperatuur.
9. Draai het deksel vervolgens goed op de pot en zet de kimchi in de koelkast, je kunt het nu 3 maanden bewaren.

Laat de rode pepers weg

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

A.I.P. OK

Bloemkool-hummus

4-6 PERSONEN

20 MINUTEN

INGREDIËNTEN:

- 1 bloemkool, in roosjes
- 150g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 4 el tahin
- 3 el citroensap
- 2 el extra vierge olijfolie
- 1 teen knoflook, gepeld
- ½ tl komijnzaad
- ½ tl zout
- Snuf peper

BEREIDING:

1. Breng de bloemkoolroosjes en zoete aardappel aan de kook in een pan met water en laat ze in 10 minuten zachtjes gaar koken.
2. Giet de groenten af, laat ze goed uitlekken.
3. Voeg de overige ingrediënten toe en pureer met behulp van een staafmixer tot een gladde puree.
4. Serveer lauwwarm of koud.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ









Zure komkommer

INGREDIËNTEN:

- 1 komkommer
- 3 el appelazijn
- 2 cm gemberwortel, geraspt
- 1 tl vissaus



2 PERSONEN



10 MINUTEN

BEREIDING:

1. Snijd de komkommer in dunne plakken met behulp van een dunschiller.
2. Meng de komkommerplakken met appelazijn, gember en vissaus.
3. Serveer bij een gerecht naar keuze.







Warme & Koude Bento's



Omelet met Parmaham en Artisjok



Paleo Falafel



Spinazie Kokos Courgettesoep



Abrikozen met Ham



Pastinaakkroketjes



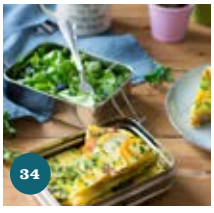
Wortelsoep met Draadjesvlees



Kruidige Champignons



Simpel Stoofpotje



Spaanse Tortilla



Tonijn-Eimuffins

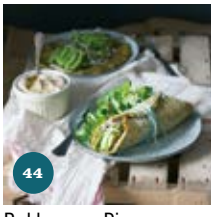


Asperges met Gerookte Zalm



Wortel-Amandelballetjes

Brood-nodige Lunches



Bakbanaan Pizzawraps



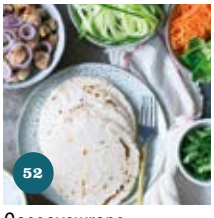
Zoete Aardappel Wafels



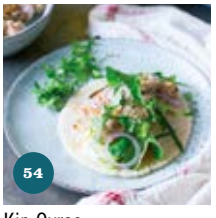
Cassavebrood



Toast met Roomkaas en Zalm



Cassavewraps



Kip Gyros



Paleo Bagels



Broodje Aap



Paleo Weed Burgers



Spinaziebroodjes



Browniebrood

Salade Parade



Broccolicouscous



Groene Vissalade



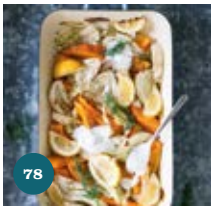
Klassieke Kip-Kerrie Salade



Zeewierpastasalade



Gemarineerde Groenten met Roomkaas en Zalm



Lauwwarme Pompoen-salade met Venkel



Slawraps met Sinaasappelgehakt



Geroosterde Bietensalade met Citrus



Thaise Noodlesalade



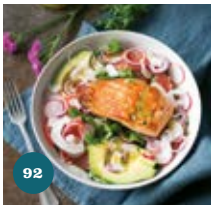
De Lekkerste Tonijnsalade



Fruitige Bietensalade



Watermeloensalade met Kalkoen



Grapefruit Salade met Zalm



Kleurrijke Boerenkoolsalade

Lunches voor Kids



Belegde Broodjes



Groentekoekjes



Viskroketjes



Groentefrietjes met Homemade Ketchup



Gehaktballetjes met Verborgen Groenten



Bananenbrood



Bietenmuffins



Aardbeiendip met Fruit



Bento Box voor Kids



Crunchy Spiesjes met Hummus

Bowls & Jars



Mason Jar Salade met Garnalen



Bibimbap



Poke Bowl



Citroenkip Bowl met Courgetti



Frambozen Smoothiebowl



Groene Smoothiebowl met Cruesli



Buddha Bowl



Pittige Gehaktballetjes Bowl



Bakbanaan Bowl met Kip



Salad Bowl met Sinaasappel Carnitas

Uitgebreid Brunchen



Geroosterde Kokos Oatmeal



Platbrood met Kokosyoghurtdip



Zalmquiche



Gevulde Courgettes



Zeewierbrood



Ham-Pesto Broodjes



Luxe Bananenbrood met Hazelnoten



Pretzels met Kaneel

Snacks voor Onderweg



Hazelnoot-Choco Proteïnerepen



Salted Cookie Dough Proteïnerepen



Aardbei-Rode Biet Proteïnerepen



Chocolate Chip Proteïnereep



Appel-Kaneel Proteïnerepen



Chia Water



Chocolade Munt Cups



Frisse Aardbeiensmoothie

Bij-gerechten & Dressings



Ranch Dressing



Caesar Dressing



Avocado Dressing



Basis Vinaigrette



Honing-Mosterd Vinaigrette



Kimchi



Bloemkoolhummus



Zure Komkommer