PALEO IN 15 MINUTEN

Heerlijke Paleo recepten die snel op tafel staan

DEEL TWEE



SJANETT DE GEUS & MITCHEL VAN DUUREN

PALEO IN 15 MINUTEN

Heerlijke Paleo recepten die snel op tafel staan

DEEL TWEE

SJANETT DE GEUS & MITCHEL VAN DUUREN

www.15minutenpaleo.nl

Tekst: Sjanett de Geus
Fotografie: Sjanett de Geus
Vormgeving en opmaak: Bruut ontwerp

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Schapendreef 56, 4824 AM, 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

Introductie 6

Soepen & Salades 7

Taco bowl 8

Biefstuksalade met courgettelinten 10

Geroosterde asperge salade met zalm 12

Krab-avocado salade 14

Makreelsalade met sinaasappel 16

Kelpsalade met kip en gember 18

Kruidige 1001-nacht bloemkoolsoep 20

Wortelsoep met bacon 22

Koude komkommer-avocado soep 24

Mosterdsoep met pittencracker 26

Acqua Pazza 28

Goedgevulde Oosterse garnalensoep 30

Vlees, vis en gevogelte 33

Italiaanse entrecôte-spiesen 34

Pittige mini slawraps 36

Tonijnburgers uit de oven op een bedje van sla 38

Vis in een krokant korstje met pistachenoten 40

Zalmburgers met guacamole 42

Pa-leo's snelle visstoofschotel 44

Kruidige kip spiesjes met gepofte aardappel 46

Kipsaté met gestoomde groenten 48
Gehaktballen met stukjes appel en chorizo 50

Paleo “rijst” en “pasta” 53
Paleo paella 54
“Pasta” marinara met verse mosselen 56
Snelle bolognese 58
Kip met mango en “couscous” 60
Zoodle-taart met kip en prei 62
Nasi, maar dan paleo 64
Mexicaanse groene “rijst” met gegrilde garnalen 66
Zoete aardappel “rijst” met broccoli 68

Lekkere toetjes en snacks 71
Frambozenijs met pistachenoten 72
Banaan-chocolade ijs 74
Sinaasappelijs met stukjes hazelnoot 76
Kokos-chia pudding met blauwe bessen 78
Chocolade fondue met vers zomer fruit 80
Watermeloen salade 82
Cookie dough bites 84
Gezonde appel-power-pakketjes 86
Rauwe chocolade munt truffels 88
Mini paleo aardbeien cheesecake taartjes 90

INTRODUCTIE

Hallo daar, en welkom (terug)!

Na het grote succes en overweldigende leuke reacties op mijn eerste e-kookboek 15 minuten paleo had ik nog meer inspiratie om de keuken in te duiken voor een deel 2. Want je kunt nooit genoeg makkelijke en snelle recepten hebben! Zelf eet ik ook graag gevarieerd, dus ik neem aan jullie ook ;-)

In dit tweede deel van 15 minuten paleo vind je soepen, salades, vlees-, vis- en gevogelte gerechten en lekkere toetjes en snacks. Geen specifieke ontbijt recepten (oh, keuzes, keuzes), omdat ik veel te vaak deze recepten ook gewoon 's ochtends eet.

Ik hoop dat jullie weer met plezier in de keuken staan en met smaak zullen eten van deze nieuwe collectie snelle paleo recepten.

Vergeet niet om een kijkje te nemen op mijn blog of een leuk berichtje achter te laten op Facebook. Wil je echt van alles op de hoogte blijven, volg me dan ook op Instagram.

Laten we niet te veel tijd verdoen met deze introductie en meteen de keuke in duiken. Eet je mee?

Liefs,

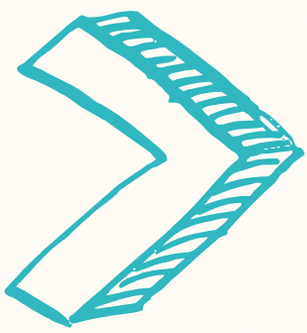
Sjanett











• HOOFDSTUK 1 •

SOEPEN + SALADES

KELPSALADE MET KIP EN GEMBER • TACO BOWL BIEFSTUKSALADE MET COURGETTELINTEN • GEROOSTERDE ASPERGE • SALADE MET ZALM • KRAB-AVOCADO SALADE MAKREELSALADE MET SINAASAPPEL • KRUIDIGE 1001-NACHT BLOEMKOOLSOEP • WORTELSOEP MET BACON KOUDE KOMKOMMER-AVOCADO SOEP • MOSTERDSOEP MET PITTENCRACKER • ACQUA PAZZA • GOEDGEVULDE OOSTERSE GARNALENSOEP



TACO BOWL

De typische smaken van een taco, maar dan zonder de taco ;-) De gekruide gehaktvulling is namelijk ook erg lekker in een salade!

VOOR 4 PERSONEN

Voor de salade:

- *1 el kokosolie*
- *400 gr biologisch rundergehakt*
- *1 tl komijn*
- *1 tl koriander*
- *1 tl chilipoeder*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *3-4 kroppen Romaine sla, in reepjes*
- *2 avocado's, in blokjes*
- *2 rode paprika's, in blokjes*

Voor de dressing:

- *½ avocado, geprakt*
- *1 el paleo chilisaus**
- *½ el olijfolie*
- *2 el verse koriander, fijngehakt*
- *1 el balsamicoazijn*
- *sap van 1 citroen*
- *1 sjalotje, fijngehakt*

** zie recept in de paleo BBQ special*

ZO DOE JE DAT

- Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak hierin het gehakt rul.
- Breng op smaak met komijn, koriander, chilipoeder, peper en zout.
- Verdeel de sla, samen met de avocado en paprika over 4 borden.
- Verdeel hierover het gehakt.
- Maak de dressing door alle ingrediënten in een kommetje goed te mengen.
- Besprenkel de salade met de dressing en garneer eventueel nog met wat verse koriander.



BIEFSTUKSALADE MET COURGETTELINTEN

Voor biefstuk kan je me bij wijze van spreken 's nachts wakker maken, en in deze lauwwarme salade met courgette doet hij het erg goed. Lekker met het zoute van de olijven en het zoete van de zongedroogde tomaten. Yum!

VOOR 4 PERSONEN

- *4 courgettes*
- *4 biefstukjes*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *4 el ghee*
- *2 teentjes knoflook, fijngehakt*
- *2 el kappertjes*
- *4 el zongedroogde tomaten*
- *3 el zwarte olijven, grof gehakt*

** De Spirali 3 in 1 snijder van Lurch (online bijvoorbeeld bij Puur Mieke te bestellen) is erg fijn.*

ZO DOE JE DAT

- Maak courgette linten van de courgettes met behulp van een spiraalsnijder*.
- Bestrooi intussen de biefstukjes met peper en zout.
- Verhit de helft van ghee in een ruime koekenpan en bak de biefstukjes 1-2 min per kant.
- Haal uit de pan, wikkel in aluminiumfolie en laat even rusten.
- Voeg de rest van de ghee aan de pan toe en bak kort de knoflook, kappertjes, zongedroogde tomaten en olijven in.
- Voeg hier de courgettelinten aan toe, roer door en haal de pan van het vuur.
- Verdeel de courgette samen met de kappertjes, tomaten en olijven over 4 borden.
- Snij de biefstuk in plakjes en leg op de courgettelinten.
- Serveer lauwwarm.



GEROOSTERDE ASPERGE SALADE MET ZALM

Deze salade ziet er indrukwekkend uit, maar is toch makkelijk te maken.

VOOR 4 PERSONEN

- *2 el ghee*
- *100 gr groene aspergetips*
- *2 teentjes knoflook, uitgeperst*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *sap van 1 citroen*
- *200 gr veldsla*
- *12 cherrytomaatjes, gehalveerd*
- *100 gr gerookte zalm, in stukken*
- *4 el pijnboompitjes, geroosterd*
- *4 el amandelschaafsel*

ZO DOE JE DAT

- Verhit de ghee in de pan, voeg de aspergetips toe en bak even (regelmatig roeren).
- Voeg knoflook, zout, peper en citroensap toe en bak nog even mee.
- Verdeel veldsla over 4 diepe borden maak de salade op door cherrytomaatjes, zalm, asperges (inclusief de ghee en citroensap uit de pan) erover te verdelen.
- Garneer met de pijnboompitjes en amandelschaafsel.



KRAB-AVOCADO SALADE

Lekker als voorgerecht of als party hapje.

VOOR 4 PERSONEN

- *250 gr krabvlees*
- *1 sjalotje, fijngesneden*
- *1 avocado*
- *½ el citroensap*
- *evt: ½ tl Old Bay kruiden*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *1 krop baby Romaine sla, gewassen*
- *4 el verse bieslook, fijngehakt*

ZO DOE JE DAT

- Meng de krab, sjalot, avocado, citroensap en Old Bay kruiden in een kommetje.
- Breng op smaak met peper en zout
- Leg blaadjes van de Romaine sla op een bord en schep hier wat van de krabsalade in.
- Garneer met wat bieslook.



MAKREELSALADE MET SINAASAPPEL

In de zomer heb ik vaak zin in lichtere salades. In deze salade wordt de vette makreel heerijk uitgebalanceerd door frisse citrus van de sinaasappel.

VOOR 4 PERSONEN

Voor de salade:

- *400 gr gerookte makreel*
- *250 gr sperziebonen, gehalveerd*
- *2 sinaasappels*
- *2 el kleine zwarte olijfjes*
- *150 gr rucola*

Voor de dressing:

- *½ el witte wijnazijn*
- *1 el mosterd*
- *1 sjalotje, fijngesneden*
- *4 el olijfolie*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*

ZO DOE JE DAT

- Ontvel de makreel en pluk het vlees van de graten.
- Kook de sperziebonen in water met wat zout in 8 minuten tot ze beetgaar zijn en spoel ze vervolgens in een vergiet af onder de koude kraan.
- Schil de sinaasappels (verwijder ook het witte vel) en snijd de partjes tussen de vliezen weg. Vang het sap dat er hierbij vrij komt op in een kommetje.
- Maak de dressing door het sinaasappelsap met de dressing ingrediënten met een garde op te kloppen.
- Verdeel de rucola over 4 borden.
- Schep de makreel, sinaasappel en sperziebonen door de dressing en serveer op de rucola.



KELPSALADE MET KIP EN GEMBER

Kelp is tegenwoordig vrij goed verkrijgbaar, zowel bij de betere reformwinkels en de Ekoplaza, als online. En dat is goed nieuws want ze zijn niet alleen de perfecte vervanger voor traditionele noodles, omdat het een zeewier is (maar dat proef je niet!) zitten ze ook nog een bomval mineralen.

VOOR 4 PERSONEN

Voor de salade:

- *360 gr kelpnoodles (1 pak)*
- *150 gr geraspte worteltjes*
- *1 el ghee*
- *300 gr kipfilet, in reepjes*
- *2 cm verse gember, fijngesneden*
- *½ rood pepertje, fijngesneden (zonder zaadlijst)*
- *½ tl kerriepoeder*
- *Keltisch zeezout, naar smaak*
- *4 el taugé*
- *2 el sesamzaadjes, ter garnering*
- *1 lente-ui, in ringetjes*

Voor de dressing:

- *1 el honing*
- *1 el tamari*
- *1 teentje knoflook, uitgeperst*
- *2 el amandelpasta*
- *3 el olijfolie*
- *sap van 1 limoen*

ZO DOE JE DAT

- Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen in een kommetje.
- Spoel de kelp af onder koud water en laat goed uitlekken.
- Meng de kelp met de wortel in een grote kom.
- Giet de dressing over de kelp en worteltjes en schud goed om zodat alles bedekt is met een laagje dressing.
- Smelt ghee in een wok en bak hierin de kip samen met de gember en rode peper.
- Breng op smaak met kerriepoeder en zout.
- Verdeel de kelpsalade samen met de kip over 4 kommetjes.
- Garneer met taugé, sesamzaadjes en lente-ui.



KRUIDIGE 1001-NACHT BLOEMKOOLSOEP

Waan je even ver weg met de heerlijke oosterse smaken en romige structuur van deze bloemkoolsoep.

VOOR 4 PERSONEN

Voor de soep:

- *1 el kokosolie*
- *1 ui, gesnipperd*
- *1 tl verse geraspte gember*
- *1 biologisch groentebouillonblokje*
- *1 bloemkool, in kleine roosjes*
- *4 el gehakte amandelen*

Voor de harissa:

- *15 gr gedroogde chilivlokken*
- *1½ teen knoflook, fijngesneden*
- *1 tl Keltisch zeezout*
- *sap van partje citroen*
- *1 tl komijn*
- *1 tl koriander*
- *Snufje kaneel*
- *3 verse muntblaadje, geplet in vijzel*
- *2 el olijfolie*
- *peper, naar smaak*

ZO DOE JE DAT

- Meng alle ingrediënten voor de harissa in een vijzel en draai tot een pasta.
- Verhit een grote soeppan met de kokosolie op een middelhoog vuur en voeg hier de ui, harissa en gember aan toe.
- Kook 1 liter water, voeg toe aan het kruidenmengel en los vervolgens het bouillonblokje hierin op.
- Voeg de bloemkoolroosjes toe en kook ongeveer 15 minuten tot deze gaar zijn.
- Pureer de soep en voeg naar smaak nog extra peper toe.
- Serveer in 4 kommetjes en garneer met wat gehakte amandelen.



WORTELSOEP MET BACON

Did someone say bacon? Wortel is van zichzelf natuurlijk vrij zoet, door de bacon wordt de soep lekker hartig. Heerlijk!

VOOR 4 PERSONEN

- *1 ui, gesnipperd*
- *1 tl kokosolie*
- *250 gr worteltjes*
- *1 kleine zoete aardappel (200-300 gr), in kleine blokjes*
- *1 l kippenbouillon*
- *1 laurierblaadje*
- *6 plakjes bacon*
- *4 el bieslook*
- *versgemalen peper, naar smaak*

ZO DOE JE DAT

- Verhit de kokosolie in een pan en fruit hierin kort de ui.
- Voeg wortelen en aardappel toe, roer kort om en schenk de bouillon erbij. Voeg tot slot het laurierblaadje toe en laat 12 minuten pruttelen.
- Verhit ondertussen een klein koekenpannentje en bak hierin de bacon uit, snijd in stukjes en zet apart.
- Wanneer de wortel en aardappel zacht zijn verwijder het laurierblaadje en pureer de soep met een staafmixer.
- Voeg vervolgens de stukjes bacon toe, breng de soep op smaak met peper en garneer met bieslook.



KOUDE KOMKOMMER-AVOCADO SOEP

Bij een soep denk je al snel aan 'warm', maar zeker in de zomer kan een koude soep heerlijk en super makkelijk zijn als voorgerecht of tussendoortje.

VOOR 4 PERSONEN

- *1 avocado, geschild en ontpit*
- *1 1/2 komkommer, in kleine stukjes*
- *3 el verse peterselie, grofgehakt*
- *1 tl limoensap*
- *1 pepertje, ontlijst en fijngehakt*
- *snufje Keltisch zeezout*
- *handvol ijsblokjes*
- *1 tl tijm*

ZO DOE JE DAT

- Doe alle ingrediënten in een blender (let erop dat deze sterk genoeg is om ijs te crushen) en pureer deze gedurende enkele minuten.
- Dien op in een leuk bord of mooie kom en garneer met wat tijm.



MOSTERDSOEP MET PITTENCRACKER

Heerlijk pittige soep met een lekkere crunchy cracker.

VOOR 4 PERSONEN

Voor de soep:

- *2 el kokosolie*
- *1 grote ui, in stukken*
- *4 el arrowroot*
- *1 liter groentebouillon*
- *4 el mosterd*
- *250 gr biologische hamblokjes*
- *1 takje verse tijm, fijngehakt*

Voor de crackers:

- *50 gr pompoenpitten*
- *50 gr zonnebloempitten*
- *3 el lijnzaad*
- *3 el chiazaadjes*
- *3 el water*

ZO DOE JE DAT

- Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Meng de pitten en zaden met 3 eetlepes water (voeg eventueel meer toe indien nodig) en duw dit uit op de bakplaat tot je een laag van ongeveer ½ centimeter dik hebt.
- Bak dit ongeveer 10 minuten in de oven, draai daarna om en bak nog 5 minuten (haal daarna uit de oven,laat afkoelen en snij in vierkantjes).
- Maak intussen de soep.
- Smelt kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui.
- Voeg de groentebouillon en mosterd toe aan de pan.
- Los de arrowroot op in een kopje water en roer met een garde tot je geen klontjes meer hebt en doe dit bij de soep.
- Pureer de soep met een staafmixer en breng aan de kook.
- Voeg de hamblokjes toe aan de soep.
- Serveer de soep met wat tijm en de crackers.



ACQUA PAZZA

In het Italiaans betekent dit zoiets als vis gekookt in gestoord water. Of je dit ook vind moet je zelf gaan ondervinden, ik vind het vooral gewoon een lekkere en makkelijke vis-tomaten soep!

VOOR 4 PERSONEN

- *2 el kokosolie*
- *1 ui, gesnipperd*
- *1 teentje knoflook, fijngesneden*
- *1 stengel bleekselderij, in kleine blokjes*
- *250 gr cherrytomaten, gehalveerd*
- *1 l groentebouillon*
- *1 takje rozemarijn*
- *1 takje tijm*
- *3 tl kappertjes*
- *4 heilbotfilets (of een andere stevige witvis)*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *snufje chilivlokken*
- *4 el verse peterselie, fijngehakt*

ZO DOE JE DAT

- Smelt de kokosolie in grote pan en fruit hierin de ui.
- Voeg knoflook en bleekselderij toe en bak nog even mee.
- Doe de tomaatjes samen met de groentebouillon, rozemarijn, tijm en kappertjes in de pan en breng aan de kook.
- Draai het vuur lager, voeg de visfilets toe en zorg dat de filets onder water komen te staan.
- Laat met gesloten deksel op de pan een paar minuten sudderen tot de vis gaar is.
- Proef en breng op smaak met peper, zout en chilivlokken.
- Haal eerst de vis uit de pan en leg op elk soepbord één filet.
- Verdeel de rest van de soep over de borden (verwijder de kruidentakjes).
- Garneer met peterselie.



GOEDGEVULDE OOSTERSE GARNALENSOEP

In plaats van gewone noodles gaan er kelp noodles in deze geurige garnalensoep. Heb je deze niet dan kan je die ook eenvoudig weglaten.

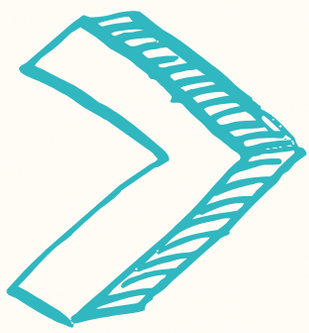
VOOR 4 PERSONEN

- *1 l visbouillon*
- *3 bos-uitjes, in ringetjes*
- *2 wortels, geraspt*
- *2 el vissaus*
- *1 el glutenvrije chilisaus*
- *2 teentjes knoflook, fijngesneden*
- *2 cm verse gember, geraspt*
- *1 tl verse basilicum, fijngesneden*
- *400 gr grote garnalen, gepeld*
- *100 gr kelp noodles*
- *2 handjes verse spinazie, grof gehakt*
- *200 gr kastanjechampignons, in plakjes*
- *sap en rasp van 1 limoen*

ZO DOE JE DAT

- Spoel de kelp noodles af onder de koude kraan, laat even uitlekken in een vergiet en snij grof een beetje doormidden.
- Breng de visbouillon aan de kook in een soeppan.
- Voeg bos-ui, wortel, vissaus, chilisaus, knoflook, gember en basilicum toe en laat 5 minuten koken.
- Voeg garnalen, spinazie, champignons en kelp noodles toe en laat nog 5 minuten koken.
- Breng op smaak met limoensap en rasp.





• HOOFDSTUK 2 •

VLEES, VIS +GEVOGELTE

ITALIAANSE ENTRECÔTE-SPIESEN • PITTIGE MINI SLAWRAPS
TONIJNBURGERS UIT DE OVEN OP EEN BEDJE VAN SLA
VIS IN EEN KROKANT • KORSTJE MET PISTACHENOTEN
ZALMBURGERS MET GUACAMOLE • PA-LEO'S SNELLE
VISSTOOFSCHOTEL • KRUIDIGE KIP SPIESJES MET GEPOFTE AARDAPPEL
KIPSATÉ MET GESTOOMDE GROENTEN • GEHAKTBALLEN MET STUKJES APPEL EN CHORIZO

ITALIAANSE ENTRECÔTE-SPIESEN

Haal een klein vleugje Italië in huis door deze lekkere spiesen met entrecôte! Niet alleen heerlijk van de BBQ, maar ook gewoon in de grillpan te bereiden.

VOOR 4 PERSONEN

- *300 gr entrecôte, in 16 blokjes*
- *3 el verse rozemarijn, fijngehakt*
- *5 el olijfolie*
- *6 plakjes parma ham*
- *12 cherrytomaatjes*
- *12 blaadjes basilicum*

ZO DOE JE DAT

- Meng de entrecôte met de rozemarijn en olijfolie in een kom.
- Snijd de ham doormidden en rol elk tomaatje in een plakje ham.
- Neem 4 lange metalen spiesen en rijg op elke spies om-en-om een blokje vlees, een tomaatje en een blaadje basilicum.
- Grill op de BBQ in een paar minuten per kant bruin en rosé.
- Lekker met een eenvoudige salade van tomaat, komkommer en balsamico azijn.



PITTIGE MINI SLAWRAPS

Deze lekkere slawraps met Aziatische smaken zijn leuk om zelf aan tafel te maken. Ook prima een dag later mee in je lunchtrommetje te nemen!

VOOR 4 PERSONEN

- *2 el ghee*
- *1 ui, gesnipperd*
- *3 teentjes knoflook, geperst*
- *1 tl sambal (zelfgemaakt, of vervangen door verse rode peper)*
- *500 gr rundergehakt*
- *150 gr champignons*
- *½ struik paksoi, in reepjes*
- *200 gr geraspte worteltjes*
- *2 lente-ui, in reepjes*
- *4 el verse koriander, fijngesneden*
- *2 el vissaus*
- *2 el appelazijn*
- *2 el coconut aminos*
- *Ketlisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *2 kroppen (baby) Romain, gewassen*

ZO DOE JE DAT

- Smelt de ghee in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.
- Voeg knoflook en sambal toe en bak nog even mee.
- Doe het gehakt in de pan en bak rul.
- Voeg champignons, paksoi en worteltjes toe en wok tot de groenten zacht beginnen te worden.
- Voeg lente-ui, koriander, vissaus, appelazijn en coconut aminos toe en roer goed door.
- Proef en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer het groente-gehakt mengsel in afzonderlijke slablaadjes of laat iedereen zelf zijn slawrap maken aan tafel.
- Garneer met nog wat verse koriander.



TONIJNBURGERS UIT DE OVEN OP EEN BEDJE VAN SLA

Jullie kenden Maaike al van haar Fajitas uit deel 1. Ook nu weer mag ik een recept van haar delen: tonijnburgers! Ook lekker met bijvoorbeeld geroosterde zoete aardappelen en eenvoudig pittiger te maken door bijvoorbeeld een fijngesneden pepertje door het tonijnmengsel te doen.

VOOR 2 PERSONEN

- *2 blikjes tonijn (op waterbasis)*
- *5 zongedroogde tomaatjes, klein gesneden*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *2 el gevriesdroogde Italiaanse kruiden*
- *2 eieren*
- *300 gr gemengde sla*
- *1 rode paprika, in kleine blokjes*
- *1 avocado, in plakjes*
- *2 el verse bieslook, fijngesneden*

ZO DOE JE DAT

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Laat de blikjes tonijn uitlekken en meng in een kom met de Italiaanse kruiden, peper, tomaatjes, eieren en knoflook.
- Leg een garneer ring op een ovenbestendig plaatje (of schaal) en doe hierin de helft van het tonijnmengsel dat je een beetje vast drukt. Als je nu de ring verwijderd heb je een mooie ronde tonijnburger.
- Herhaal deze handeling voor de rest van het tonijnmengsel.
- Plaats het plaatje in de oven en bak de burgers in ongeveer 13 minuten gaar.
- Maak de sla en paprika aan met een lekkere dressing en verdeel over 2 borden.
- Plaats de tonijnburgers bovenop de sla, garneer met de avocado en bieslook.



VIS IN EEN KROKANT KORSTJE MET PISTACHENOTEN

Ik maak regelmatig een lekker krokant korstje op mijn vis. Hiervoor kun je verschillende noten gebruiken, maar met pistachenoten is toch wel mijn favoriet!

VOOR 4 PERSONEN

- *150 gr amandelmeel*
- *2 handjes platte peterselie, fijngesneden*
- *1 handje basilicumblaadjes, fijngesnedne*
- *1 teentje knoflook, fijngesneden*
- *50 gr pistachenoten, gepeld*
- *4 el olijfolie*
- *4 pangasiusfilet (of een andere witvis)*

ZO DOE JE DAT

- Verwarm de oven voor op 180°C en vet een grote ovenschaal in.
- Meng het amandelmeel, peterselie, basilicum, knoflook en pistachenoten in een keukenmachine en puls tot je een kruimelig mengsel hebt.
- Giet de olijfolie erbij en puls nog een keer.
- Leg de visfilets in de ovenschaal en verdeel hierover het pistachedeeg (druk een beetje vast).
- Bak in de oven tot het korstje een mooi goudbruin kleurtje heeft (eventueel kan je de laatste 2 minuten de vis nog even onder de grill zetten).
- Lekker met bijvoorbeeld geroosterde tomaatjes en aubergine.



ZALMBURGERS MET GUACAMOLE

Lekkere zalmburgers met een zelfgemaakte guacamole. Yummie!

VOOR 4 PERSONEN

Voor de burgers:

- *500 gr zalm, vers of uit blik*
- *1 ei*
- *1-2 tl wasabi*
- *2 el arrowroot poeder*
- *2 el verse peterselie, fijngehakt*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*

Voor de guacamole:

- *2 avocado's, geschild ontpit en in blokjes*
- *1 teentje knoflook, uitgeperst*
- *½ bosje koriander, fijngehakt*
- *2 sjalotjes, fijngehakt*
- *½ rode peper, fijngehakt*
- *1 trostomaat, in kleine blokjes*
- *3 el rodewijnazijn*
- *sap van 1 limoen*

ZO DOE JE DAT

- Vewarm de oven voor op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Snijd verse zalm in kleinere stukjes en maal het met een staafmixer of in een keukenmachine tot gehakt (overwerk de zalm echter niet, anders krijg je pulp). Sla deze stap over voor zalm uit blik.
- Meng de zalm met ei, wasabi, arrowroot en peterselie en kneed goed door elkaar.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de zalm in 4 gelijke porties en maak daar burgers van.
- Leg de burgers op de bakplaat en bak in 10-15 minuten gaar in de oven.
- Maak de guacamole door alle ingrediënten in een kom te doen en dit met een vork door elkaar te prakken.
- Haal de zalmburgers ui de oven en serveer met de guacamole.



PA-LEO'S SNELLE VISSTOOFSCHOTEL

Dit gerecht is bedacht door mijn vader, en aangezien hij Leo heet, kwamen we met deze leuke bijnaam voor hem: pa-leo ;-) Hopelijk zijn jullie net zo enthousiast over deze snelle visstoofschotel als wij!

VOOR 4 PERSONEN

- *3 el olijfolie*
- *3 teentjes knoflook, fijngehakt*
- *250 gr champignons, in plakjes*
- *½ broccoli, in roosjes*
- *½ courgette, in gehalveerde plakjes*
- *100 gr sugersnaps*
- *400 gr gezeefde tomaten*
- *1½ tl Provençaalse kruiden*
- *½ tl chilivlokken*
- *750 gr kabeljauwfilet, in moten*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak.*

ZO DOE JE DAT

- Verhit in een ruime hapjes pan de olie en fruit de knoflook aan.
- Voeg de gesneden champignons toe en bak even mee.
- Voeg de rest van de groenten toe en roerbak die op hoog vuur even mee.
- Voeg de tomatensaus, 150 ml water, Provençaalse kruiden en chilivlokken toe en breng aan de kook.
- Draai het vuur laag en voeg de vis toe (zorg dat ze volledig bedekt zijn met het tomatenmengsel).
- Stoof met deksel op de pan in ongeveer 5 minuten gaar.
- Breng op smaak met peper en zout



KRUIDIGE KIP SPIESJES MET GEPOFTE AARDAPPEL

Ik hou echt van deze BBQ-saus in combinatie met kip. Om tijd te sparen gaan de zoete aardappels in de magnetron. Wil je dit niet en heb je de tijd doe ze dan omwikkeld met de folie ongeveer 30-45 minuten in een voorverwarmde oven (200°C) of laat ze rechtstreeks op een BBQ gaar worden.

VOOR 4 PERSONEN

- *1 kilo biologische kipdijfilet of kipfilet*
- *3 el ghee, gesmolten*
- *2 tl zeezout*
- *1½ el paprika poeder*
- *2 tl piment*
- *2 tl kerrie*
- *2 tl chilipoeder*
- *4 tl honing*
- *ong. 150 ml paleo BBQ saus**
- *4-8 zoete aardappels (afhankelijke van het formaat 1-2 per persoon)*

** zie recept in de paleo BBQ special*

ZO DOE JE DAT

- Snij de kip in blokjes van ongeveer 1,5 cm en doe dit samen met de ghee, zeezout, paprika, piment, kerrie, chilipoeder en honing in een kom.
- Kneed het geheel door tot alle kip voorzien is van een laagje marinade.
- Rijg je kip aan metalen of houten spiesen.
- Verwarm een grillpan op heet vuur en grill de kipspiesen rondom tot deze dichtgeschroeid zijn.
- Bestrijk de bovenkant van de spiesen met de BBQ saus en bak kort tot de saus bruin begint te worden. Keer de spiesen om en herhaal dit voor de onderkant.
- Steek met het puntje van een scherp mes kleine gaatjes rondom in de aardappels.
- Doe de aardappels ongeveer 5 minuten, of tot ze zacht beginnen te worden, in de magnetron.
- Omwikkel de aardappels met aluminium folie.
- Serveer de spiesen met de overgebleven BBQ-saus en gepofte zoete aardappels.



KIPSATÉ MET GESTOOMDE GROENTEN

Door de satésaus zelf te maken en dit samen met de kip in de zelfde pan te bereiden heb je én een gezonde variant van een heerlijk gerecht én ben je in no-time klaar met koken. De groenten zijn gestoomd, maar kan je uiteraard ook lekker wokken.

VOOR 4 PERSONEN

- *2 el kokosolie*
- *1 ui*
- *3 cm verse gember*
- *½ tl sambal (zelfgemaakt, of ½ rode peper, fijngesneden)*
- *3 teentjes knoflook*
- *600 gr kipfilet, in blokjes*
- *3 el amandelpasta*
- *200 ml kokosmelk*
- *2 el coconut aminos*
- *3 el honing*
- *versgemalen peper en Keltisch zeezout, naar smaak*
- *400 gr sperzieboontjes, schoongemaakt*
- *3 paprika's, in reepjes*
- *4 el cashewnoten, grof gehakt*

ZO DOE JE DAT

- Smelt de kokosolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.
- Voeg gember, sambal en knoflook toe en bak nog even mee.
- Doe de kipblokjes in de pan en bak tot deze een mooi lichtbruin kleurtje hebben en
- gaar zijn.
- Voeg amandelpasta, kokosmelk, coconut aminos en honing toe en roer goed door.
- Laat even pruttelen tot de saus wat ingedikt is en breng op smaak met peper en zout.
- Terwijl je de saté aan het maken bent stoom de groenten boven een pan heet water of in een stoomkoker ongeveer 10 minuten.
- Serveer de saté met de gestoomde groenten en garneer met de cashewnoten.



GEHAKTBALLEN MET STUKJES APPEL EN CHORIZO

Ik vind het beetje zoete van de appel super combineren met de chorizo. Als je geen tijd hebt om de ballen nog even in de oven te zetten, kan je er ook hamburgers van maken; die zijn nóg sneller klaar en nét zo lekker ;-)

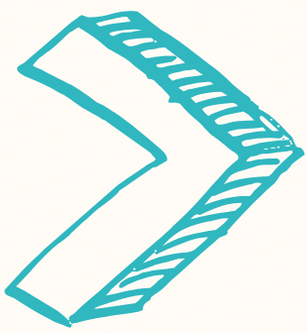
VOOR 4-6 PERSONEN

- *500 gr half-om-half gehakt*
- *1 appel, geschild en in kleine blokjes*
- *100 gr chorizo, in blokjes*
- *½ tl tijm*
- *2 el mosterd*
- *¼ tl Keltisch zeezout*
- *¼ tl chilipoeder*
- *¼ tl kaneel*
- *2 bos-uitjes, fijngesneden*
- *1 teentje knoflook, fijngesneden*

ZO DOE JE DAT

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng alle ingrediënten (behalve de ghee) in een grote kom en kneed goed door (gebruik je handen).
- Maak 4-6 gehaktballen of burgers van het vlees (hoe kleiner de ballen, hoe eerder ze gaar zijn).
- Laat het even rusten in de koelkast tot je gaat koken.
- Smelt 2 el ghee in een koekenpan en bak de ballen rondom bruin.
- Leg de gehaktballen in een ovenschaal en zet nog even in de oven tot het gehakt gaar is.
- Serveer met een lekkere salade en/of geroosterde zoete aardappel.





• HOOFDSTUK 3 •

PALEO 'RIJST' + 'PASTA'

PALEO PAELLA • "PASTA" MARINARA MET VERSE MOSSELEN

SNELLE BOLOGNESE • KIP MET MANGO EN "COUSCOUS"

ZOODLE-TAART MET KIP EN PREI • NASI, MAAR DAN PALEO

MEXICAANSE GROENE "RIJST" MET GEGRILDE GARNALEN

ZOETE AARDAPPEL "RIJST" MET BROCCOLI



PALEO PAELLA

Deze Spaanse lekkernij kan helemaal ver-paleo-iseerd worden en staat ook nog eens snel op tafel. Buen apetito!

VOOR 4 PERSONEN

- *paar draadjes saffraan*
- *100 ml kippenbouillon*
- *2 el kokosolie*
- *1 ui, gesnipperd*
- *100 gr chorizo, in plakjes*
- *4 teentjes knoflook, in plakjes*
- *200 gr kipfilet, in blokjes*
- *750 gr bloemkool, in roosjes*
- *200 gr sperziebonen, gebroken*
- *1 rode paprika, in blokjes*
- *300 gr gemengde zeevruchten*

ZO DOE JE DAT

- Maak bloemkool"rijst" van de bloemkoolroosjes door deze kort in een keukenmachine fijn te malen.
- Doe de saffraan in een kommetje, voeg 2 el bouillon toe en laat staan tot gebruik.
- Smelt de kokosolie in de hapjespan op middelhoog vuur en bak herin de ui en chorizo tot de ui glazig is.
- Voeg de knoflook toe en bak kort mee.
- Bak hier nu de kipblokjes in tot deze gaar zijn.
- Voeg de bleomkool"rijst", bouillon en saffraan toe en blijf even omscheppen.
- Voeg de sperziebonen, paprika en zeevruchten toe en bak alles onder voortdurend omscheppen tot de groenten gaar zijn.



"PASTA" MARINARA MET VERSE MOSSELEN

Het heeft heel lang geduurd voordat ik mosselen heb leren eten. Als kind moest ik er niks van hebben, maar als er nu mosselen op het menu staat is het een feestje! In deze niet te ingewikkelde pasta marinara met zoodles bijvoorbeeld. Yum!

VOOR 4 PERSONEN

- *1 kg mosselen*
- *2 el kokosolie*
- *1 ui, in dunne ringen*
- *1 teentje knoflook, uitgeperst*
- *½ rode peper, fijngehakt*
- *50 ml groentebouillon*
- *1 blik (400 g) tomatenblokjes*
- *3 el verse peterselie, fijngesneden*
- *2 el verse basilisum, fijngesneden*
- *2-3 gele courgettes*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*

ZO DOE JE DAT

- Spoel de mosselen af onder koud stromend water en verwijder open en kapotte exemplaren.
- Smelt de kokosolie in een grote pan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui, knoflook en peper.
- Voeg bouillon en mosselen toe en laat met gesloten deksel op de pan in ongeveer 8 minuten gaar koken.
- Schep de mosselen uit het vocht, voeg tomatenblokjes toe en breng aan de kook.
- Haal de helft van de mosselen uit de schelp.
- Doe alle mosselen in de saus en laat ze warm worden.
- Maak intussen zoodles van de courgette. Deze kun je rauw serveren of nog even door de pastasaus scheppen en meeverwarmen.
- Breng de saus op smaak met peper en zout en bestrooi met de peterselie en basilicum.
- Verdeel over 4 borden en serveer.



SNELLE BOLOGNESE

Pasta Bolognese doet het altijd goed en met deze paleo variant die binnen een kwartier op tafel staat vis je nooit achter het net. De zoodles zijn ook rauw te eten, dus dan sta je zelfs nóg korter in de keuken.

VOOR 4 PERSONEN

- *2 el kokosolie*
- *2 uien, gesnipperd*
- *2 teentjes knoflook, fijngesneden*
- *400 gr rundergehakt*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *1 tl tijm*
- *1 tl oregano*
- *500 ml biologische gezeefde tomaten*
- *5 el verse basilicum, fijngesneden (plus paar blaadjes ter garnering)*
- *4 courgettes*

- *Variatietip: voeg eens kleingesneden wortel, bleekselder of champignons toe aan het gehakt tijdens het bakken voor een rijker gevulde Bolognese saus.*

ZO DOE JE DAT

- Smelt 1 eetlepel kokosolie op een middelhoog vuur in een hapjespan en fruit hierin de ui met de knoflook.
- Bak hierin het rundergehakt rul en breng op smaak met peper, zout, tijm en oregano.
- Voeg gezeefde tomaten en basilicum toe en laat even pruttelen tot de saus wat ingedikt is.
- Breng eventueel op smaak met extra peper en zout.
- Maak zoodles van de courgettes, bijvoorbeeld met behulp van een spiraalsnijder.
- Serveer de saus met rauwe zoodles of bak de zoodles nog even kort in een pan met 1 eetlepel kokosolie en breng op smaak met wat peper en zout.
- Verdeel zoodles over 4 borden, schep wat Bolognese saus erop en garneer met een blaadje basilicum.



KIP MET MANGO EN "COUSCOUS"

Kip en mango smaken uitstekend samen. Eet het met de bloemkool "couscous" (uit 15 Minuten Paleo deel 1) voor een ware Mediterrane smaak explosie!

VOOR 2 PERSONEN

- *1 el kokosolie*
- *1 ui, fijngesneden*
- *1 teentje knoflook, fijngesneden*
- *2 kipfilets, in dunne reepjes*
- *1 tl komijn*
- *1 mango, vruchtvlees in kleine blokjes*
- *1 rode peper, fijngesneden*
- *2 cm verse gember, geschild en fijngesneden*
- *snufje cayennepeper*
- *sap van een ½ citroen*

ZO DOE JE DAT

- Verhit de kokosolie in een wok op middelhoog vuur en fruit hierin de ui met de knoflook.
- Bestrooi de kip met komijn en bak een paar minuten tot het lichtbruin kleurt.
- Draai het vuur wat lager en voeg de mango, peper en gember toe aan de wok.
- Breng op smaak met cayennepeper en citroensap en warm het geheel door tot de mango zacht is.
- Serveer met bloemkool "couscous" of "rijst".



ZOODLE-TAART MET KIP EN PREI

Een verrassend één-pans gerecht uit de oven.

VOOR 4 PERSONEN

- *2 el kokosolie*
- *2 kipfilet, in reepjes*
- *1 prei, in ringen*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*
- *2 courgette*
- *15 cherrytomaatjes, gehalveerd*
- *6 eieren*
- *150 ml amandelmelk*
- *1 tl oregano*

ZO DOE JE DAT

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Smelt de kokosolie in een grote gietijzeren pan (of andere pan die de oven in kan) en bak hierin de kipreepjes.
- Voeg prei toe en breng op smaak met peper en zout.
- Klop de eieren in een kommetje los met de amandelmelk, oregano en peper en zout.
- Maak zoodles van de courgettes (met een spiraalsnijder).
- Voeg de zoodles en tomaatjes toe aan de pan en schep een paar keer om tot alles goed gemengd is.
- Giet het eimengsel in de pan erbij.
- Laat even op het fornuis staan tot de onderkant van de zoodle-taart wat gestolt is.
- Zet de pan daarna in de oven tot de bovenkant van de zoodle-taart gaar is (eventueel kan je de pan nog even een paar minuten onder de grill zetten om dit te versnellen).
- Haal uit de oven en laat heel even afkoelen in de pan. Stort de taart daarna uit op een groot bord.



NASI, MAAR DAN PALEO

Grote favoriet onder veel Nederlanders: een lekkere bak nasi. Dacht je dat je dat nooit meer zou kunnen eten in je gezonde paleo eetpatroon? Met bloemkool"rijst" heb ik een heerlijk alternatief voor je!

VOOR 4 PERSONEN

- *2 el kokosolie*
- *1 blokje kippenbouillon, verkruimeld*
- *200 gr nasivlees (varken of kip)*
- *1 jonge prei of 2 lente-uitjes, in dunne ringetjes*
- *100 gr hamblokjes*
- *600 gr bloemkool"rijst"*
- *3 eieren*
- *2 el amandelmelk*

Voor de boemboe:

- *4 sjalotjes, gesnipperd*
- *2 teentjes knoflook, gesnipperd*
- *2 tl sambal oelek of 2 lomboks, zaadlijsten verwijderd en fijngesneden*
- *1 tl trassi bakar, verkruimeld*

ZO DOE JE DAT

- Vijzel de boemboe-ingrediënten tot een smeuïge pasta.
- Fruit de boemboe ongeveer 3 minuten in 1 eetlepel kokosolie in een grote wok en roer daarna de bouillonkruimels erdoor.
- Voeg het vlees toe en bak al omscheppend in ongeveer 3 minuten gaar.
- Meng de prei erdoor.
- Voeg de bloemkool"rijst" toe en blijf omscheppen tot de nasi goreng goed doogewarmd is en de "rijst" gaar is.
- Voeg hamblokjes toe en warm nog even door. Schep de nasi daarna in een warme schaal en serveer.
- Verhit de overgebleven kokosolie in een koekenpan en bak een omelet van de eieren, die je opklopt met amandelmelk. Rol daarna op en snij in reepjes. Serveer dit bovenop de nasi goreng.
- Lekker met kipsaté en zure augurken of zure uitjes.



MEXICAANSE GROENE "RIJST" MET GEGRILDE GARNALEN

Deze Mexicaanse groene rijst is gemaakt met bloemkool"rijst" en niet alleen lekker met deze gegrilde garnalen, maar bijvoorbeeld ook met kip.

VOOR 4 PERSONEN

- *500 gr grote garnalen*
- *sap van 1 limoen*
- *4 el koriander (plus extra ter garnering), fijngehakt*
- *1 ingemaakte groene peper*
- *2 groene paprika's, in stukken*
- *100 gr verse spinazie*
- *1 handje verse peterselie*
- *1 ui, grof gehakt*
- *2 teentjes knoflook, gepeld*
- *2 el kokosolie*
- *500 gr bloemkool"rijst"*
- *50 ml kippenbouillon*
- *Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak*

ZO DOE JE DAT

- Doe de garnalen in een kom samen met de limoen en koriander en zet opzij.
- Mix de peper, paprika, pepers, spinazie, peterselie, ui en knoflook in een keukenmachine tot een rulle puree.
- Verhit de kokosolie in een hapjespan op middelhoog vuur.
- Voeg de bloemkool"rijst" en de kippenbouillon toe en laat onder voortdurend omscheppen de "rijst" gaar worden.
- Voeg de groene pasta toe en bak nog een paar minuten, roer regelmatig.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Terwijl de bloemkool"rijst" gaar staat de worden kan je de garnalen grillen.
- Verhit daarvoor een grillpan en grill de garnalen aan beide zijden.
- Serveer de groene "rijst" met de garnalen en garneer met koriander.



ZOETE AARDAPPEL "RIJST" MET BROCCOLI

Nadat je groenten tot zoodles hebt gedraaid, kan je deze slierten ook nog kleiner maken in je keukenmachine. Op die manier maak je bijvoorbeeld deze "rijst" van zoete aardappel. Heerlijk in dit complete en makkelijke wokgerecht!

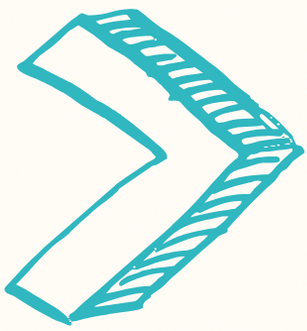
VOOR 4 PERSONEN

- *3 zoete aardappels*
- *2 el kokosolie*
- *1 ui, versnipperd*
- *1 teentje knoflook, fijngehakt*
- *500 gr rundergehakt*
- *2 tl groene pesto*
- *1 broccoli, in roosjes*

ZO DOE JE DAT

- Maak rijst van de zoete aardappels door hier eerst sliertjes van te maken met een spiraalsnijder en ze daarna kort te pulsen in een keukenmachine.
- Verhit de kokosolie in een grote hapjespan en fruit hierin de ui en de knoflook.
- Voeg broccoli toe bak nog even mee.
- Voeg daarna de zoete aardappel rijst toe en breng op smaak met de pesto.
- Blijf roeren tot de rijst volledig doorgewarmt is en de aardappel gaar.
- Smakelijk!





• HOOFDSTUK 4 •

LEKKERE TOETJES EN SNACKS

FRAMBOZENIJS MET PISTACHENOTEN

BANAAN-CHOCOLADE IJS • SINAASAPPELIJS MET STUKJES

HAZELNOOT • KOKOS-CHIA PUDDING MET BLAUWE BESSEN

CHOCOLADE FONDUE MET VERS ZOMER FRUIT • WATERMELOEN SALADE

COOKIE DOUGH BITES • GEZONDE APPEL-POWER-PAKKETJES

RAUWE CHOCOLADE MUNT TRUFFELS • MINI PALEO AARDBEIEN CHEESECAKE TAARTJES



FRAMBOZENIJS MET PISTACHENOTEN

Bewaar altijd wat bevroren bananen en rood fruit, zoals hier frambozen, in je vriezer en je hebt binnen twee minuten een heerlijk zomers toetje op tafel!

VOOR 4 PERSONEN

- *4 bananen, in plakjes en bevroren*
- *200 ml volvette kokosmelk*
- *1 tl vanille-extract*
- *250 gr frambozen, bevroren*
- *100 gr gepelde pistachenoten, grof gehakt*

ZO DOE JE DAT

- Doe de banaan samen met de kokosmelk en het vanille-extract in een keukenmachine en blend tot je een lichte romige massa hebt die op softijs lijkt (ong 2-5 minuten, afhankelijk van de sterkte van je keukenmachine).
- Voeg de frambozen toe en blend nog een keer kort.
- Serveer direct en garneer met pistachenoten.



BANAAN-CHOCOLADE IJS

Voor de chocoladeliefhebbers onder ons! Met een lekkere crunchy topping.

VOOR 4 PERSONEN

- *4 bananen, in plakjes en bevroren*
- *200 ml volvette kokosmelk*
- *1 tl vanille-extract*
- *2½ el cacao poeder (plus wat extra ter garnering)*
- *50 gr gedroogde bananen (bananenchips), grof gehakt*

ZO DOE JE DAT

- Doe de banaan samen met de kokosmelk en het vanille-extract in een keukenmachine en blend tot je een lichte romige massa hebt die op softijs lijkt (ong 2-5 minuten, afhankelijk van de sterkte van je keukenmachine).
- Voeg cacao poeder toe en blend tot alles goed is opgenomen.
- Serveer direct en garneer met bananenchips en besprenkel met wat cacao poeder.
- Smakelijk!



SINAASAPPELIJS MET STUKJES HAZELNOOT

Je bent er inmiddels achter dat je met bevroren bananen heerlijk paleo ijs kan maken in een handomdraai. Zo ook deze derde en laatste variant met sinaasappel en hazelnoot. Zin in een extra kick? Doe er dan een scheutje Amaretto in ;-)

VOOR 4 PERSONEN

- *4 bananen, in plakjes en bevroren*
- *300 ml versgeperst sinaasappelsap*
- *100 ml volvette kokosmelk*
- *4 el sinaasappelrasp*
- *50 gr hazelnoten, grof gehakt*

ZO DOE JE DAT

- Doe de banaan samen met het sinaasappelsap, kokosmelk en sinaasappelrasp in een keukenmachine en blend tot je een lichte romige massa hebt die op softijs lijkt (ong 2-5 minuten, afhankelijk van de sterkte van je keukenmachine).

- Serveer direct en garneer met stukjes hazelnoot.



KOKOS-CHIA PUDDING MET BLAUWE BESSEN

Dit toetje heb ik per ongeluk ontdekt toen ik ijsjesrecepten aan het uitproberen was en eet ik sinsdien regelmatig. Heerlijk!

VOOR 4 PERSONEN

- *1 blik (400 ml) volvette kokosmelk*
- *5 el chia zaadjes*
- *250 gr blauwe bessen*
- *1 tl vanille-extract*
- *3 el honing*
- *100 gr pure chocolate chips (of pure chocolade, in broken)*
- *1 takje verse munt*

ZO DOE JE DAT

- Meng de kokosmelk met de chiazaadjes en laat ongeveer 10 minuten (of langer) staan tot de chia zaadjes helemaal geweld zijn.
- Pureer intussen de blauwe bessen samen met het vanille-extract en de honing.
- Meng de blauwe bessen puree door de kokosmelk en roer hier de chocolate chips doorheen.
- Schep in 4 kommen of leuke glazen potjes.
- Garneer met een paar blaadjes munt en serveer gekoeld.



CHOCOLADE FONDUE MET VERS ZOMER FRUIT

Laat de supermarkt kant-en-klaar varianten links liggen en maak zelf een heerlijk rijke chocolade fondue. Dippen maar!

VOOR 4 PERSONEN

- *150 gr pure chocolade, in broken*
- *4 el kokosolie*
- *4 el volvette kokosmelk*
- *1 tl vanille-extract*
- *snufje Keltisch zeezout*
- *fruit om mee te dippen (aardbeien, kersen, meloen, etc)*

ZO DOE JE DAT

- Smelt de chocolade samen met de kokosolie in een kom boven een pan heet water (au bain-marie). Let op dat er geen water in de chocolade komt!
- Zorg dat de kokosmelk op kamertemperatuur is en meng dit samen met het vanille-extract en zeezout door de gesmolten chocolade.
- Serveer in een fondue set of houd warm boven een rechaud.
- Zorg dat het fruit in hapbare stukken gesneden is en serveer met houten prikkers bij je chocolade fondue.
- Smakelijk ;)



WATERMELOEN SALADE

Heerlijk fris en zoete fruitsalade als toetje op een warme zomerse dag. Deze salade kan je ook al de dag ervoor maken. Doe in dat geval de muntblaadjes er pas door voordat je deze gaat serveren.

VOOR 4 PERSONEN

- *600 gr watermeloen, in blokjes en pitjes verwijderd*
- *150 gr bramen*
- *sap van 2 limoenen*
- *handje muntblaadjes, fijngesneden*
- *snufje Keltisch zeezout*

ZO DOE JE DAT

- Doe de watermeloen samen met de bramen in een grote kom.
- Besprenkel met het limoensap.
- Doe de muntblaadjes erdoor en schep de fruitsalade een keer om.
- Schep de salade in 4 kommetjes en maak het geheel af met een klein snufje zeezout.



COOKIE DOUGH BITES

De vetten in kokos zijn super gezonde voor je. Daarom is kokosboter de basis voor deze cookie dough bites. Lekker voor onderweg, maar ook om bijvoorbeeld in paleo-ijs te verwerken.

VOOR ± 15 BITES

- *120 ml kokosboter*
- *3 el amandelpasta*
- *2 el honing*
- *6 el amandelmeel*
- *50 gr pure chocolate chips*
- *snufje fijn Keltisch zeezout*

ZO DOE JE DAT

- Meng de kokosboter, amandelpasta, amandelmeel, zout en honing in een kom en roer tot alles goed gemengd is en je een soort deeg krijgt.
- Voeg de chocolate chips toe en meng nog een keer.
- Schep steeds een theelepel op je handpalm en draai dat tot kleine balletjes.
- Laat even in de vriezer of koelkast hard worden.
- Eventueel ook in de vriezer te bewaren.



GEZONDE APPEL-POWER-PAKKETJES

Op mijn sportschool waren ze heel blij toen ik deze lekkere appel-power-pakketjes uitdeelde. Een gezonde snack voor wat extra energie onderweg. De gedroogde appelschijfjes zijn overigens te verkijgen bij reformwinkels.

VOOR ± 30 BALLETJES

- *50 gr amandelen*
- *50 gr macadamianoten*
- *12 Medjool dadels, ontpit*
- *50 gr gedroogde appelschijfjes*
- *½ tl kaneel*
- *sap van 1 citroen*
- *75 gr kokosrasp*
- *1 el chia zaadjes*

ZO DOE JE DAT

- Doe de amandelen en de macadamia's in je keukenmachine en hak ze klein.
- Doe daarna de dadels erbij en puls tot de dadels fijngemalen zijn.
- Voeg appelschijfjes, kaneel en citroensap toe en puls nog een keer tot de appelschijfjes fijngemalen zijn.
- Blend tot slot de kokosrasp en chia zaadjes erdoor.
- Rol balletjes van het deeg (ongeveer 1 eetlepel per bal).
- Wil je de balletjes graag meenemen dan kan je deze in vershoudfolie of stukjes bakpapier inrollen.



RAUWE CHOCOLADE MUNT TRUFFELS

Deze heerlijke balletjes zijn ook in te vriezen, maar ik denk niet dat ze zo lang overleven hihi.

VOOR ± 40 BALLETJES

- *100 gr amandelen*
- *100 gr macadamianoten*
- *6 el cacao poeder*
- *100 gr kokosrasp*
- *¼ tl Keltisch zeezout (fijn)*
- *½ tl munt olie + 5 druppels*
- *12 Medjool dadels, ontpit*
- *60 ml volvette kokosmelk*
- *100 gr pure chocolade, in brokken*

ZO DOE JE DAT

- Doe de kokosrasp samen met de noten, cacao poeder en zout in een keukenmachine.
- Blend tot je een kruimelige massa hebt.
- Voeg dadels toe en puls tot de dadels fijngemalen zijn.
- Voeg slot de kokosmelk en de munt olie toe en puls nog een keer tot je een kruimelig plakkerig deeg hebt.
- Draai balletjes van het deeg.
- Smelt de chocolade boven een pannetje heet water (of in de magnetron) en roer hier nog 5 druppel munt olie doorheen.
- Rol de truffels door de gesmolten chocolade en plaats daarna op een met bakpapier bekleed oppervlak.
- Laat de chocolade hard worden (om te versnellen kan je de truffels even in de koelkast zetten).
- Bewaar in de koelkast.



MINI PALEO AARDBEIEN CHEESECAKE TAARTJES

Deze kleine cheesecake taartjes zijn eigenlijk niet in een kwartier klaar, omdat ze nog een nachtje moeten opstijven in de koelkast... maar ik vind ze zo lekker dat ik ze jullie niet wilde ontzeggen dus ik heb het recept toch maar toegevoegd in dit eBook ;)

VOOR 16 TAARTJES

Voor de bodem:

- *200 gr noten (bv amandelen, hazelnoten, pecannoten)*
- *3 Medjool dadels, ontpit*
- *1 tl vanille-extract*
- *1 el cacaopoeder*
- *2 el kokosolie, gesmolten*

Voor de vulling:

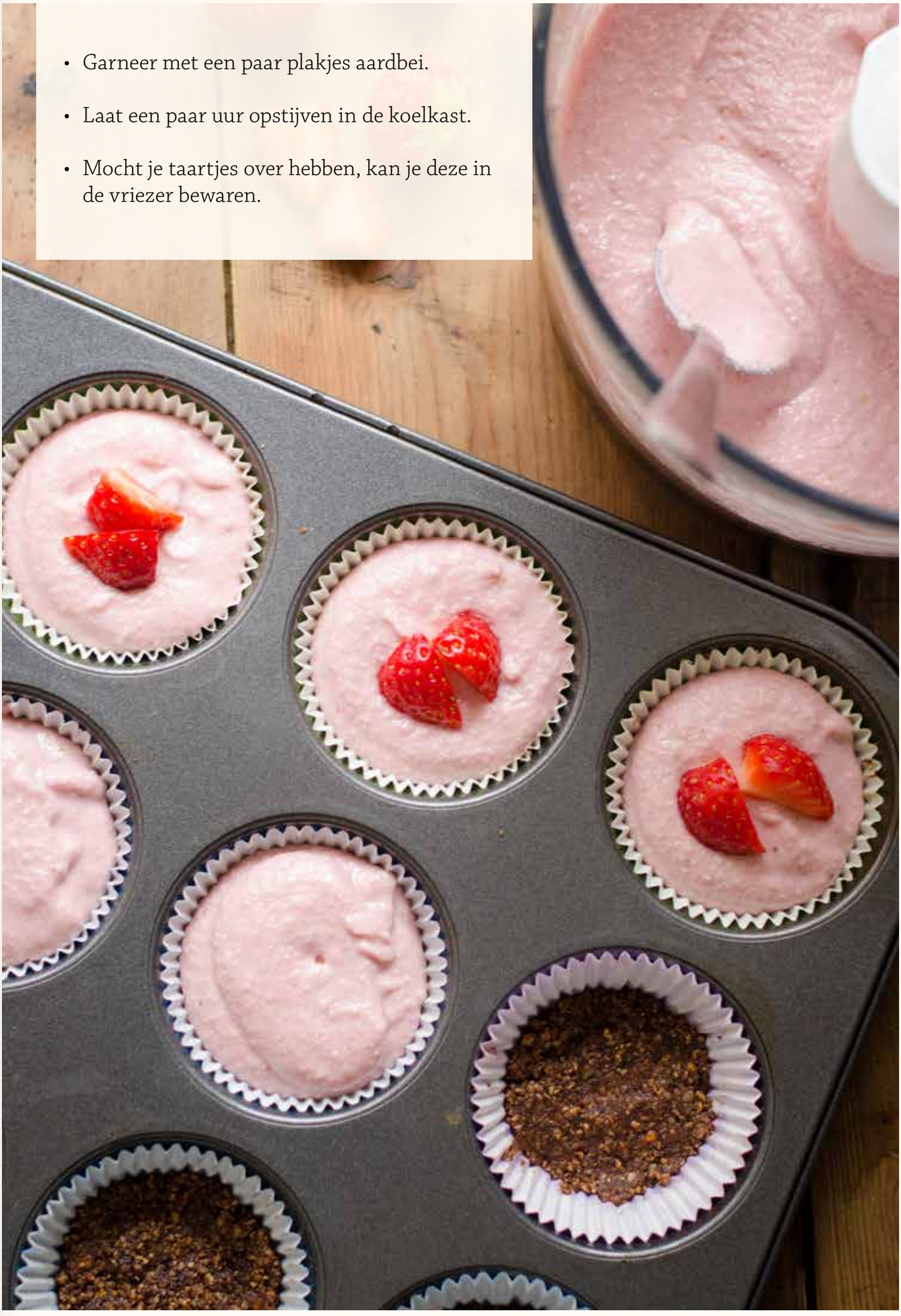
- *100 gr cashewnoten (ongezouten, ongebrand), 4 uur geweekt*
- *200 ml kokoscrème**
- *6 el kokosolie, gesmolten*
- *sap van 1 citroen*
- *1 tl vanille-extract*
- *4 el honing*
- *1 rijpe banaan*
- *250 gr aardbeien, ontkroont*

** Om goede kokoscrème te krijgen laat je een blik volvette kokosmelk een nacht geopend in de koelkast laten staan. De bovenste dikke laag die zich dan vormt kan je eraf scheppen, dit is kokoscrème.*

ZO DOE JE DAT

- Zet een muffintray met muffinbakvormpjes klaar.
- Doe de noten en dadels in een keukenmachine en puls tot je een grof kruimelig mengsel hebt.
- Voeg daaraan de overige ingrediënten voor de bodem toe en puls nog een keer.
- Beleg hiermee de bodem van je muffinvormpjes (ongeveer 1 eetlepel per vormpje). Zorg dat je dit mengsel steeds een beetje aandrukt.
- Bewaar de muffintray in de vriezer of koelkast terwijl je de vulling aan het maken bent.
- Spoel je keukenmachine om en doe alle ingrediënten voor de vulling hierin (bewaar een paar aardbeien ter garnering).
- Blend tot je een egale massa hebt (schraap eventueel een paar keer de zijkanten naar beneden).
- Haal de muffinvormpjes uit de vriezer en vul met het cheesecake mengsel (ongeveer 2 eetlepels per vormpje). >> verder op pag. 93

- Garneer met een paar plakjes aardbei.
- Laat een paar uur opstijven in de koelkast.
- Mocht je taartjes over hebben, kan je deze in de vriezer bewaren.



ANDERE BOEKEN VIA

FOODIE



DE PALEO REVOLUTIE

Ben je totaal de weg kwijt tussen alle “adviezen” over voeding? Geef mij 21 dagen en ik geef jou je gezondheid terug.

http://www.paleorevolutieboek.nl



PALEO TOETJES EN SNACK RECEPTEN

Chocolade brownies eten en tegelijkertijd gewicht verliezen? Het kan met de recepten uit dit Paleo toetjesboek.

http://www.paleotoetjes.nl



101 PALEO RECEPTEN

Heerlijke Paleo proof recepten met veel bonusmateriaal.

http://www.101paleorecepten.nl