45 PALEO RECEPTEN

MITCHEL VAN DUUREN

EXTRA RECEPTEN BIJ 101 PALEO RECEPTEN



45 PALEO RECEPTEN

MITCHEL VAN DUUREN

EXTRA RECEPTEN BIJ 101 PALEO RECEPTEN

www.101paleorecepten.nl

Fotografie & recepten: Sjanett de Geus
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

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

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

Disclaimer:

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

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

ONTBIJT





4 PERSONEN 40 MIN

PALEO BAKED N'OATS

Aangezien je geen granen meer eet, betekent dit niet dat je geen havermout- achtige ontbijtjes meer kan eten 's ochtends. Deze n'oats (letterlijk vertaald: geen havermout) uit de oven zijn heerlijk!

- 2 rijpe bananen
- 240 ml appeldiksap
- 240 ml kokosmelk
- 2 eieren
- 1 el vanille-extract
- 1/2 tl kaneel
- Flinke snuf Keltisch zeezout
- 55 gr kokosmeel
- 1 tl bakpoeder
- 200 gr amandelschaafsel
- 75 gr rozijntjes

1. Verwarm de oven voor op 175 graden celcius en bekleed een bakblik of ovenschaal van ongeveer 20x20 cm (of vet deze in).

2. Doe de bananen, appeldiksap, kokosmelk, eieren, vanille-extract, kaneel en zout in een keukenmachine en mix tot een egaal beslag.

3. Voeg kokosmeel en bakpoeder toe en blend nog een keer goed door.

4. Roer amandelschaafsel en rozijntjes erdoor (met een lepel) en giet het geheel daarna in het bakblik.

5. Bak gedurende 30-35 minuten, tot de binnenkant niet meer wiebelt.

6. Laat iets afkoelen voordat je hier blokken uit snijdt en serveer lauwwarm.

7. Lekker met bijvoorbeeld blauwe bessen en amandelpasta erbovenop of met verse aardbeien.

2 PERSONEN 15 MIN

PEREN-DRUIVEN ONTBIJTJE

Eet deze ontbijtpap lekker lauwwarm met peer en druiven. Wat een feest!

- 60 ml amandelmelk (ongezoet) 4 eiwitten
- 2 el gebroken lijnzaad
- 1/2 banaan, gepureerd
- 1 tl vanilla-extract
- Snufje Keltisch zeezout
- 1 peer, geschild en in blokjes Handje blauwe druiven

1. Roer de amandmelk met de eiwitten in een steelpan met een garde door elkaar.

2. Voeg lijnzaad, banaan, vanilla-extract en zout toe en roer nog een keer goed door.

3. Zet de pan op een middelhoog vuur en blijf roeren tot het mengsel wat dikker wordt en doorgewarmd is.

4. Serveer (lauw)warm en garneer met stukjes peer en druiven.





4 PERSONEN 20 MIN

GRAPEFRUITSALADE

Toegegeven, de ietwat bittere smaak van grapefruit is niet bij iedereen favoriet, maar deze salade is super gezond én lekker, dus absoluut het proberen waard.

- 250 gr gemengde salade
- 20 takjes verse koriander, grof gehakt
- 1 grapefruit
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 2 el extra vergine olijfolie
- 2 tl balsamicoazijn
- 1 tl honing
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. Schil de grapefruit boven een kommetje en vang het sap op. Maak de partjes grapefruit los van elkaar.

2. Doe de sla in een grote kom samen met de grapefruit, de avocado en de koriander.

3. Maak vervolgens de vinaigrette door het het opgevangen grapefruitsap te mengen met de olijfolie, balsamicoazijn, honing, peper en zout.

4. Giet de vinaigrette over de salade, meng en serveer.

2 PERSONEN 20 MIN

KOKOS-CHIA-PUDDING MET AARDBEIEN

Voor de mensen met weinig tijd 's ochtends: deze pudding kan je zelfs de avond van te voren al maken!

- 250 ml kokosmelk
- 1 el honing
- 1 tl vanille-extract
- Snufje Keltisch zeezout
- 3 el chia zaadjes
- Handje verse aarbeien, in stukken
- 2 el gedroogde moerbeien

1. Roer de kokosmelk, honing, vanille-extract, zout en chia zaadjes door elkaar en laat een kwartietje (of nacht) staan.

2. Roer nog een keer goed door en verdeel over 2 kommetjes of leuke potjes.

3. Serveer met de aarbeien en moerbeien bovenop.





2 PERSONEN 5 MIN

PAARSE SMOOTHIE MET SUPERFOODS

Of je nu voor of tegen de superfoods hype bent: amandelen, blauwe bessen en cacao zijn bomvol gezonde voedingsstoffen en horen daarom thuis in deze heerlijke paarse ontbijt smoothie!

- 150 gr blauwe bessen (uit de vriezer)
- 250 ml amandelmelk (ongezoet)
- 2 Medjoul dadels, ontpit
- 1 el cacao nibs of cacaopoeder
- 1/2 tl vanille

1. Doe alles in een grote blender en mix tot een heerlijke smoothie.
2. Schenk in twee glazen en enjoy!

2 PERSONEN 5 MIN

HAPPY YELLOW SHAKE

Begin je dag met een glimlach met deze vrolijk gekleurde gele paleo shake.

- 50 gr mango blokjes (uit de vriezer)
- 50 gr ananas blokjes
- 50 gr gele cherrytomaatjes
- 250 ml amandelmelk (ongezoet)

1. Doe alles in een grote blender en mix.
2. Schenk in twee glazen en smile.





10 MUFFINS 45 MIN

PORTABLE EI-ONTBIJT MET KIP

Eet jij je ontbijt onderweg op weg naar werk of school? Deze ei-ontbijtjes neem je zo mee en eet je makkelijk uit het vuistje.

- 200 gr kip-kalkoen gehakt
- 1 paprika, in blokjes
- 1/2 ui, gesnipperd
- 8 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 1 teentje knoflook, geperst
- Snufje chilivlokken
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 avocado, in blokjes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en zet een ingevette muffinbakplaat klaar.

2. Bak het gehakt rul in een koekenpan.

3. Klop de eieren met de amandelmelk los in een grote kom.

4. Voeg het gehakt, paprika, ui, knoflook, chilivlokken, zout en peper toe en roer nog een keer door.

5. Schep met een (soep)lepel steeds wat van het ei-mengsel in de muffinvorm.

6. Bak gedurende 35-40 minuten (of tot het ei helemaal gaar is) in de oven.

7. Serveer met de blokjes avocado bovenop.

2 PERSONEN 10 MIN

ROEREI MET SPEKJES EN BASILICUM

Roerei worden wij nooit beu, al helemaal niet omdat je er eindeloos mee kan varieren en het supersnel op tafel staat.

- 150 gr spekreepjes
- Versgemalen peper, naar smaak
- 4 eieren, losgeklopt
- Handje verse basilicumblaadjes, gescheurd

1. Verwarm een koekenpan en bak hierin de spekreepjes
2. Giet de eieren in de pan en blijf roeren tot het ei bijna gestolt is.
3. Voeg de basilicumblaadjes toe en breng op smaak met peper.
4. Verdeel over twee borden en serveer.





12 MUFFINS 45 MIN

OOSTERSE EI-MUFFINS

Handige ontbijt muffins zijn de perfect om kliekjes groenten mee op te maken. Wedden dat je kinderen het zo wel lekker vinden?

- 8 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 1/2 rode ui, gesnipperd
- 50 gr sugar snaps, in vieren
  50 gr taugé
- 50 gr chinese kool, in reepjes
- 1 tl coconut aminos
- 1/2 tl gemberpoeder
- 1/4 tl kurkuma
- Snufje chilivlokken
- Keltisch zeezout, naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en zet een ingevette muffinbakplaat klaar.

2. Klop de eieren met de amandelmelk los in een grote kom.

3. Voeg ui, sugar snaps, taugé, chinese kool, coconut aminos, gemberpoeder, kurkuma, chilivlokken en zout toe en roer nog een keer door.

4. Schep met een (soep)lepel steeds wat van het ei-mengsel in een muffinvorm.

5. Bak gedurende 35-40 minuten (of tot het ei helemaal gaar is) in de oven.

1 BROOD 60 MIN

PALEO COURGETTE-KANEEL BROOD

Dit fijne ontbijtbrood bevat verstopte groenten, wel zo fijn! Ook grote kinderen zullen hiervan smullen ;-)

- 85 gr kokosmeel
- 6 eieren
- 120 ml esdoornsiroop
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 1 tl vanille-extract
- 1-2 tl kaneel
- 1/4 tl nootmuskaat
- 3/4 tl bakpoeder
- 1/2 courgette, geraspt en daarna uitgeknepen

1. Verwarm de oven voor op 175 graden celcius en bekleed een klein cake- of brood- bakblik met bakpapier.

2. Meng het kokosmeel met de eieren, esdoorsiroop, kokosolie, vanille- extract, kaneel, nootmuskaat en bakpoeder in een grote kom en mix tot een dik klompvrij beslag.

3. Roer de courgette erdoor.

4. Giet het beslag in je bakblik en bak gedurende 45-50 minuten in de oven, of tot je brood gaar en goudbruin is.

5. Laat het een kwartiertje afkoelen in het blik voordat je het brood uitstort en helemaal af laat koelen.

6. Omdat dit brood vrij smeuig is kan je het het beste in de koelkast bewaren (daar blijft het ongeveer een week goed).





2 PERSONEN 20 MIN

APPEL PANNEKOEKEN MET SPEK

Bouw een mooie en overheerlijke toren op je bordje van pannenkoekjes, spek en appel.

- 3 bananen
- 3 eieren
- 100 ml wittte amandelpasta
- 3 tl kaneel
- 6 el tapioca
- 1 el kokosbloemsuiker
- 2 appels, geschild en in dunne plakjes
- 6-8 reepjes ontbijtspek

1. Doe de bananen, eieren, tapioca, amandelpasta en 1 theelepel kaneel in de keukenmachine en maal het tot een egale massa. Is het te droog voeg er dan nog een ei erbij, is het te nat doe er nog wat tapioca bij

2. Doe in een mengkom de rest van de kaneel met kokosbloesemsuiker en appel en schud goed door elkaar.

3. Verhit een koekenpan en bak hierin de spekreepjes krokant, haal uit de pan en bewaar.

4. Smelt daarna wat ghee in de koekenpan en bak steeds kleine pannekoekjes van het beslag.

5. Maak een mooie toren van pannenkoekjes met daartussen plakjes appel en spek.

6. Bedruip eventueel nog met wat esdoornsiroop om het helemaal af te maken.

2 PERSONEN 15 MIN

WORTEL-APPEL CAKEJES MET ROZIJNEN

Deze voedzame cakejes zijn heerlijke met wat gebakken spek erbij als ontbijt (of als makkelijk lunch voor onderweg).

- 1 appel, geschild en geraspt
- 1/2 winterpeen, geschild en geraspt 3 eieren
- 1 el cashewpasta
- 40 gr kokosrasp
- 20 gr gebroken lijnzaad
- 4 el olijfolie
- 1 el honing
- 50 gr rozijntjes
- 1 el kaneel
- 1 tl bakpoeder
- Snufje Keltisch zeezout

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet bekleed een muffinbakvorm.

2. Doe alle ingrediënten in een mengkom en mix tot een smeuïg beslag.

3. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak in ongeveer 20-30 minuten gaar.





2 PERSONEN 40 MIN

EI GEBAKKEN IN TOMAAT

Simpel, snel, voedzaam en verassend lekker!

- 2 eieren
- 2 grote (vlees)tomaten
- 1 tl rozemarijn
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius en zet een ovenschaal klaar.

2. Maak de tomaten schoon en snijdt de top eraf. Hol vervolgens de tomaten uit met een lepel.

3. Breek een ei in het tomaat en kruid met rozemarijn, peper en zout.

4. Zet in de oven voor ongeveer 30 minuten of tot het ei gaar is.

1 PERSOON 10 MIN

BULLETPROOF BREAKFAST SMOOTHIE

Kennen jullie Bulletproof koffie al? Probeer ook eens deze smoothie variant voor een energiek begin van je dag!

- 1 banaan
- 1/2 advocado
- 1 kopje koffie
- 100 ml kokosmelk
- 25 gr cacao nibs

1. Doe alles behalve de koffie in een blender en blend.
2. Zet een kop koffie en voeg dit aan het mengsel.
3. Blend nog een keer kort.
4. Schenk in een kop en garneer met cacao nibs.





2 PERSONEN 20 MIN

BROCOLLI-CURRY PANNEKOEKEN

Dát is nog eens groente verstoppen in een kleurrijke pannenkoek! Eventueel kan je hier nog wat bacon aan toevoegen ook. Heerlijk....

- 200 gr broccoli roosjes, gekookt
- 2 eieren
- 1/2 tl currypoeder
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 el kokosolie

1. Doe de broccoli, eieren, curry, zout en peper alles in de keukenmachine blend tot een egale massa.

2. Wanneer het mengsel te waterig is kun je er eventueel een eetlepel kokosmeel bij toevoegen, wanneer het te droog is nog een ei. Het mengsel moet dik genoeg zijn om enige vorm te houden, maar moet niet te dik zijn om het niet in een pan te kunnen lepelen/gieten.

3. Smelt wat kokosolie in een koekenpan, lepel hier wat van het beslag in en bak hier een kleine pannenkoek van.

4. Herhaal voor de rest van het beslag.

5. Eet smakelijk!



LUNCH

2 PERSONEN 15 MIN

EI WRAPS MET ZALM

Vette vis bevat gezonde omega-3 vetten en met deze heerlijke wrap krijg je daar een lekkere dosis van binnen.

- 5 eieren
- 100 ml mandelmelk
- Bosje verse bieslook, fijngehakt
- 1 el ghee
- 100 gr gerookte zalm
- 1 advocado, in dunne plakken
- 100 gr rucola

1. Klop de eieren los met het amandelmelk in een mengkom en roer hier de bieslook doorheen.

2. Smelt de ghee in eek koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin een dunne omelet.

3. Leg de omelet op een bord en beleg het met wat zalm, advocado en rucola, rol op en eet smakelijk!





2 PERSONEN 25 MIN

LENTE SALADE MET ASPERGES

Het voorjaar! Tijd voor heerlijke asperges en lichte lunchsalades. Ook handig om mee te nemen voor onderweg.

- 4 eieren
- 300 gr witte asperges
- 200 gr prosciutto
- 40 gr kappertjes
- 500 gr gemengde sla
- 100 gr cherrytomaten, gehalveerd
- 50 gr pijnboompitten, geroosterd
- Scheutje olijfolie
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. Kook de eieren in 6 minuten hard, laat ze schrikken onder de koude kraan en pel ze daarna.

2. Breng tegelijkertijd een grote pan water met wat zout aan de kook en kook hierin de asperges tot ze beetgaar zijn. Snij daarna in stukken.

3. Verdeel de sla over de borden samen met de tomaten, kappertjes en pijboompitten.

4. Vouw de gesneden ham twee keer dubbel en leg dit samen met de asperges op de sla.

5. Besprenkel met wat olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

2 PERSONEN 55 MIN

OER HOLLANDSCHE KRENTENBOL

Mis je de krentenbol? Geen nood! We hebben een paleo variant voor je gemaakt: rozijnenbrood.

- 6 eieren
- 100 gr kokosolie, gesmolten
- 80 gr honing
- 60 ml amandelmelk
- ½ tl vanille extract
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl appelazijn
- 75 gr kokosmeel
- ½ el kaneel
- Keltisch zeezout, naar smaal
- 75 gr rozijntjes

1. Verwarm de oven voor op 160° C en vet een cakeblik in.

2. Mix de eieren met de rest van de kokosolie, honing, amandelmelk, vanille extract, bakpoeder en appelazijn

3. Voeg kokosmeel, kaneel en zout toe en roer goed door.

4. Giet 2/3 van het beslag in de bakvorm en strooi hier de helft van de rozijnen overheen

5. Voeg de rest van het beslag toe en strooi hier de overgebleven rozijnen bovenop. Druk de rozijnen in het beslag met een lepel

6. Bak het rozijnenbrood ongeveer 40 minuten in de oven.

7. Check of het brood gaar is met een satéprikker en laat 10 minuten afkoelen.

8. Snij in plakken en serveer.





2 PERSONEN 40 MIN

FRITATTA MET ZOETE AARDAPPEL EN KORIANDER

Deze fritatta is een smaakvol paleo lunchgerecht dat lekker vult en goed voor een paar dagen tegelijk te bereiden is.

- 5 eieren
- 80 ml amandelmelk
- 1 teentje knoflook, geperst
- Handje verse koriander, fijngehakt
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 el kokosolie
- 100 gr zoete aardappel, in blokjes en gekookt

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celsius.

2. Klop de eieren op met de amandelmelk, knoflook en breng op smaak met peper en zout.

3. Smelt de kokosolie in een niet te grote gietijzeren koekenpan giet hierin het eimengsel.

4. Voeg de zoete aardappel toe en laat een paar minuten op het vuur staan.

5. Zet de pan vervolgens een kwartiertje in de oven tot het ei volledig gestolt is.

6. Garneer met verse koriander voor het serveren.

2 PERSONEN 25 MIN

KIP OF HET EI?

Wat was er nou eerst? De kip of het ei? Weet je wat, in deze salade geniet je van allebei!

- 1 kipfilet, in reepjes
- 1 el ghee
- 1 el honing
- 1 el Provencaalse kruiden
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 150 gr veldsla
- 3 eieren, gekookt en in partjes
- 1 tomaat, in kleine blokjes
- ¼ komkommer, in kleine blokjes
- 4 el pijnboompitjes

1. Smelt wat ghee in een koekenpan en bak hierin de kipfilet met de honing en Provencaalse kruiden.

2. Breng op smaak met peper en zout.

3. Verdeel de sla, eieren, tomaat en komkommer over twee borden.

4. Leg hierover de kip inclusief sappen uit de pan en garneer met de pijnboompitjes.





2 PERSONEN 35 MIN

OOSTERSE SALADE MET ROSBIEF

Van een feestelijk opgemaakt bord eet je net iets lekkerder en daar leent deze heerlijke Oosterse salade zich perfect voor. Smakelijk!

Voor de dressing:

- 1 el coconut aminos
- 1 tl tamarinde pasta
- 1 tl rijstazijn
- Sap van ½ citroen
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 4 el verse koriander, fijngehakt
- 1 el milde olijfolie

Voor de salade:

- 8 stengels paksoi, in stukken
- ½ rode paprika, in stukken
- 1 el sesamolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 150 gr rosbief
- 100 gr gemengde salade
- ½ komkommer, in sliertjes of dunne plakken

1. Maak de dressing door alle ingrediënten daarvoor op de kloppen tot een gladde massa.

2. Verwarm op een middelhoog vuur in een wok of hapjespan de sesamolie en bak hierin de paksoi samen met de paprika en de knoflook kort aan.

3. Meng de groenten als deze wat zijn afgekoeld met de komkommer.

4. Verdeel de sla en de groenten samen met de dressing over twee borden.

5. Garneer met de rosbief en nog wat verse koriander.

2 PERSONEN 25 MIN

KIP TANDOORI PALEO WRAPS MET KOMKOMMER RAITA

Laatst kwam ik op een tankstation van die voorverpakte wraps tegen met kip tandoori. Omdat dit me toch wel erg lekker leek heb ik thuis deze paleo variant nagemaakt!

Voor 4 wraps:

- 2 eieren
- 250 ml volvette kokosmelk
- 90 gr tapioca
- 30 gr kokosmeel
- 2 tl olijfolie
- Snufje Keltisch zeezout
- 1 el kokosolie

Voor de vulling:

- 150 gr kipfilet, in reepjes
- 3 el olijfolie
- ½ el tandoori kruiden
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- ½ komkommer, fijngeraspt
- 4 el paleo mayonnaise
- 4 el amandelmelk
- ½ tl geroosterd komijnzaad
- 1 el ghee
- 4 kleine handjes veldsla
- ¼ komkommer, in schijfjes

1. Marineer de kip in de olie met tandoori-kruiden, breng op smaak met peper en zout en zet minstens 3 uur in de koelkast.

2. Maak de raita door de geraspte komkommer goed uit te laten lekken en door de mayo samen met de amandelmelk te scheppen.

3. Breng op smaak met het komijnzaad, peper en zeezout en zet in de koelkast.

4. Maak daarna de wraps.

5. Mix het ei, kokosmelk, tapioca, kokosmeel, olijfolie en zout en in kom tot een klontvrij beslag.

6. Smelt een beetje kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en giet hierin ¼ van het beslag.

7. Bak de wrap aan beide kanten gaar (zoals je een pannenkoek zou bakken).

8. Haal uit de pan en herhaal voor de rest van het beslag.

9. Roerbak de gemarineerde kipreepjes goudbruin in de ghee en laat daarna uitlekken op keukenpapier.

10. Strijk de wraps in met raita en verdeel de kipreepjes, veldsla en komkommer erover.

11. Rol op en zet vast met een prikker





4 PERSONEN 20 MIN

WARME CHAMPIGNON-SALADE

Warme champignons met knoflook geserveerd in een bedje van sla. Je zou niet denken dat gezond en vegetarisch lunchen zo lekker kan zijn!

Voor de salade:

- 2 el ghee
- 400 gr kastanje champignons, in vieren
- 4 lenteuitjes, in ringtjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 courgette, in blokjes
- 100 gr cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 tl provencaalse kruiden
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 12 grote slabladeren

Voor de dressing:

- 6 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- 2 tl honing

1. Smelt de ghee in een koekenpan en bak hierin de champignons.

2. Voeg de lenteuitjes, knoflook, courgette, tomaat, kruiden en zout en peper toe en laat het kort smoren.

3. Haal het champignonmengsel met een schuimspaan uit de pan (laat het bakvocht in de pan).

4. Leg de slabladen op 4 bordjes en verdeel er de lauwwarme salade over.

5. Doe de ingrediënten voor de dressing in een steelpannetje, mix goed door elkaar en warm even door.

6. Besprenkel de salade met de dressing en garneer met nog wat lenteuitjes.

12 REPEN 65 MIN

PALEO LUNCHREPEN MET ZOMERFRUIT

Eet deze ontbijtpap lekker lauwwarm met peer en druiven. Wat een feest!

Voor het deeg:

- 60 ml water
- 60 gr ghee
- 60 ml agave- of esdoornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- ¼ tl Keltisch zeezout
- 60 gr tapioca
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 55 gr kokosmeel

Voor de vulling

- 150 gr zomerfruit (vers of uit de vriezer)
- 60 ml water
- ½ tl vanille-extract
- ¼ tl Keltisch zeezout
- 2 el honing

1. Maak eerst het deeg door het water in een steelpan samen met de ghee, esdoornsiroop, vanille-extract en zout aan de kook te brengen. Haal daarna meteen van het vuur.
2. Roer daarna de tapioca met een lepel erdoor.
3. Roer daarna de geprakte banaan en kokosmeel erdoor en vorm het tot een deeg.
4. Daarna de vulling.
5. Doe het zomerfruit samen met water, vanille-extract, zout en honing in een steelpan en laat dit op een laag pitje tot ongeveer de helft inkoken (35-40 minuten).
6. Verwarm de oven voor op 175 graden Celcius en bekleed een bakplaat met bakpapier.
7. Rol het deeg uit tussen twee vellen bakpapier tot het ongeveer 5-6 mm.
8. Snij hier 12 rechthoeken uit.
9. Schep op zes rechthoekjes twee eetlepels zomerfruit en plaats tweede plakje deeg erbovenop dat je aan de randen een beetje vastdrukt.
10. Bak gedurende 25 minuten tot de lunchrepen goudbruin zijn.





4 PERSONEN 30 MIN

ROMIGE BLOEMKOOLSOEP

Ook zonder maizena kan je een soep heerlijke romig binden. Zoals we bij deze romige bloemkoolsoep hebben gedaan.

- 2 el ghee
- 2 uien, grof gesneden
- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 1 l groentebouillon
- 250 ml kokosmelk
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 lenteui, in ringetjes

1. Smelt een de ghee in een grote pan en fruit de ui op matig vuur voor ongeveer 5 minuten. De uien mogen niet verkleuren.

2. Doe de bloemkoolroosjes bij de uien in de pan en voeg er 1 liter bouillon aan toe.

3. Voeg een beetje peper en zout toe voor de smaak.

4. Breng het geheel aan de kook en laat het 15 minuten zachtjes doorpruttelen totdat de bloemkool gaar is.

5. Voeg kokosmelk toe en pureer met een staafmixer totdat deze helemaal fijn is.

6. Laat nog even doorwarmen en breng eventueel op smaak met nog wat peper en zout.

7. Serveer en garneer met de lenteui.

2 PERSONEN 45 MIN

HELDERE GROENTESOEP MET BALLETJES

Een klassieke soep voor de grote trek die snel gestild moet worden, want lekker hoeft niet moeilijk te zijn!

- 750 ml runderbouillon
- 300 gr soepgroenten
- 250 gr soepballetjes (liefst zelfgemaakt)

1. Zet een grote pan met de runderbouillon op het vuur.
2. Voeg soepgroenten en soepballetjes toe en breng aan de kook.
3. Laat ongeveer 15-20 minuten koken.
4. Breng eventueel nog wat op smaak met peper en zout en serveer.




DINER



4 PERSONEN 15 MIN (+8 UUR)

GEVULDE ZOETE AARDAPPEL MET PULLED PORK

Gebruik je Crock-Pot (of andere slowcooker) om de heerlijkse pulled pork te maken. Niet alleen lekker als vulling voor zoete aardappels, maar ook in salades of op paleo brood.

- 1 tl chilipoeder
- 1 tl paprikapoeder
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 ui, gesnipperd
- 2 rode ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 kg varkenslappen
- 100 ml runderbouillon
- 4 grote zoete aardappels
- 2 bosui

1. Meng de chili, paprika, peper en zout in een kom en masseer het daarna in het vlees.

2. Doe de ui en knoflook samen met het vlees en de bouillon in de slowcooker.

3. Doe de deksel er op en laat het langzaam in 8 uur op de lage stand gaar stoven.

4. Zet en uur voor dat je gaat eten de oven aan op 200 graden Celcius en laat de zoete aardappelen in aluminium gewikkeld in ongeveer 45 minuten gaar worden.

5. Gebruik twee vorken om het vlees uit elkaar te trekken.

6. Snij de zoete aardappel door het midden (maar niet helemaal doorsnijden) en schep hier het vlees op.

7. Maak af met wat bos ui en een beetje peper en zout.

4 PERSONEN 40 MIN

GEHAKTBALLETJES IN TOMATENSAUS

Op en top paleo, simpel in elkaar te zetten en onvervalst lekker!

- 250 gr half-om-half gehakt
- 1 ei
- Handje verse peterselie, gehakt
- Flinke snuf paprikapoeder
- Snufje chilivlokken
- 1 el kokosolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt 2 blikjes tomatenblokjes

1. Meng het gehakt met ei, peterselie, paprikapoeder en chilivlokken, rol hier 12 balletjes van en laat dit even afgedekt in de koelkast staan.

2. Smelt kokosolie in een koekenpan en bak hierin de balletjes rondom bruin.

3. Voeg de knoflook toe en bak kort mee.

4. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 15 minuten zachtjes pruttelen.

5. Garneer nog met wat verse peterselie en serveer.





2 PERSONEN 40 MIN

BROCCOLI-STAMP MET BAL

We houden in Nederland nou eenmaal van onze stamppot met gehaktbal. Bijvoorbeeld in deze broccoli variant met zoete aardappel. Smullen!

- 250 gr zoete aardappel, geschild en in blokjes
- 2 broccoli, in roosjes
- 500 gr rundergehakt
- 2 eieren
- 25 gr kokosmeel
- 1 tl paprikapoeder
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 el ghee
- 1 ui, in ringen
- 1 teen knoflook, gesnipperd

1. Kook de aardappels tot ze bijna gaar zijn en doe daarna de broccoli erbij in de pan.

2. Haal van het vuur als zowel de broccoli en de aardappel gaar zijn, giet af en stamp.

3. Doe in een mengkom het gehakt, de eieren, kokosmeel, paprika poeder en peper en zout naar smaak. Meng het goed en maak er vier gehaktballen van.

4. Zet een braadpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballen in de ghee rondom bruin.

5. Als de gehaktballen bijna klaar zijn voeg je de uiringen en als laatste de knoflook aan toe.

6. Lepel wat van het braadvet uit de pan bij de stamppot en roer door elkaar.

7. Maak het bord op met de broccoli stampot, gehaktballen en gebakken ui.

8. Eet smakelijk!

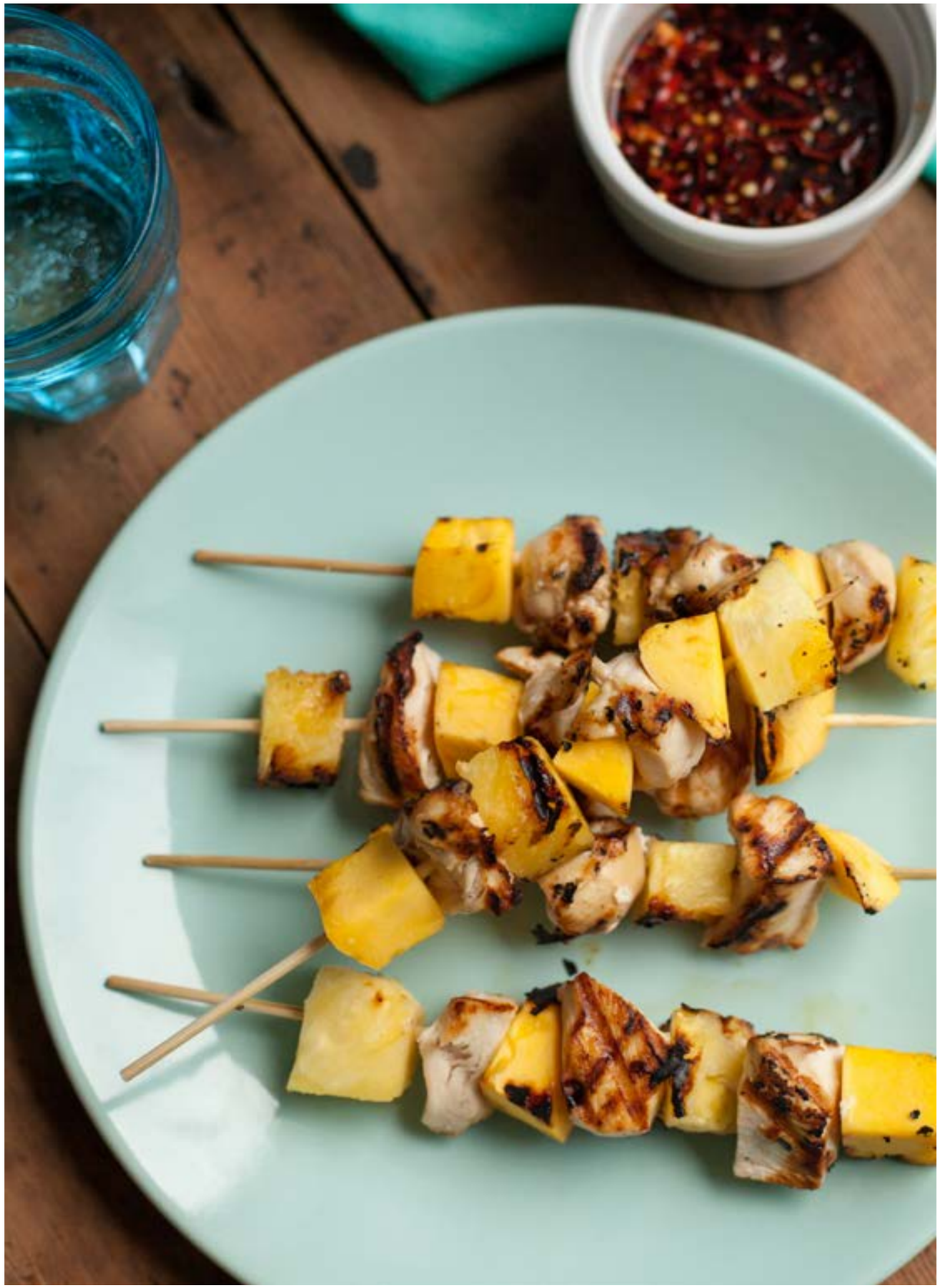
2 PERSONEN 30 MIN

EXOTISCHE KIPSPIES

Heerlijk kipspiesen met een pittige dipsaus. Lekker om te combineren met een zomerse salade!

- 200 gr kipfilet, in blokken
- 1/2 verse ananas, vruchtvlees in blokken
- 1 mango, vruchtvlees in blokken
- 1 rode peper, in ringetjes (met of zonder draadlijsten)
- 25 ml coconutaminos

1. Rijg de kip, ananas en mango aan satéprikkers.
2. Verhit een grillpan en grill hierin de spiesen.
3. Meng de coconutaminos en rode peper in een bakje.
4. Serveer de kipspies met het dipsausje.





6 PERSONEN 20 MIN (+80 MIN)

HELE KIP OP FRANSE WIJZE UIT EIGEN OVEN

Heerlijk te combineren met zoete aardappel uit de oven en een salade!

- 1 hele biologische kip
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- Scheut milde olijfolie
- 2 sinaasappels
- Bosje verse rozemarijn
- 1 winterpeen, in stukken
- 3 uien, in stukken
- 6 teentjes knoflook, grof gehakt
- 1 citroen

1. Verwarm de oven voor op 220 graden Celcius.

2. Kruid de kip met peper, zout en olijfolie en masseer het in de kip.

3. Prik in een sinaasappel gaatjes met je mes en doe de sinaasappel samen met driekwart van de rozemarijn in de kip.

4. Leg de wortel, ui en knoflook in een ovenschaal en plaats de kip er bovenop.

5. Doe de kip in de oven.

6. Pers van de andere sinaasappel het sap uit en doe dit samen met een beetje water in een kommetje.

7. Check na 40 minuten of de kip niet aan het aanbranden is (als dit wel zo is kun je een stuk aluminiumfolie over de kip heen doen) en besprenkel met het sinaasappelsap.

8. Plaats nog een keer voor 40 minuten terug in de oven.

9. Wanneer de kip klaar is, pers je de citroen uit over de kip en laat je het onderaluminiumfolie nog 10 minuten rusten.

10. Snij de kip aan tafel aan.

11. Eet smakelijk!

2 PERSONEN 40 MIN

KABELJAUWHAAS MET GROENE GROENTEN EN SINAASAPPELSAUS

Wist je dat sinaasappel en vis heel goed samen gaan? Probeer het eens uit in deze lichte en gezonde avondmaaltijd!

- 2 kabeljauwhaasjes
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 100 gr ghee
- 1 sinaasappel, vruchvlees in kleine blokjes
- 100 gr groene asperges
- 100 gr verse spinazie, gewassen
- Sap van 1/2 citroen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius.

2. Kruid de vis met peper en zout en laat het in een ingevette ovenschaal in 30 minuten gaar worden in de oven.

3. Smelt de ghee in een steelpan en voeg hier de sinaasappel aan toe. Laat dit even zachtjes sudderen.

4. Zet een grillpan op het vuur en grill hierin de asperges.

5. Maak een salade van de spinazie en asperges.

6. Serveer de salade met de vis bovenop en lepel hier vervolgens wat van de sinaasappelsaus overheen.

7. Maak af met wat citroensap.





2 PERSONEN 30 MIN

PALEO PAELLA

Die lekkere bloemkool"rijst" die je inmiddels wel gewend bent kan je erg veelzijdig inzetten. Bijvoorbeeld ook om deze snelle paleo paella mee te maken!

- 1 grote bloemkool, in roosjes
- 1 el kokosolie
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 prei, in halve ringen
- 1 wortel, in blokjes
- 2 groene paprika's, in blokjes
- 2 tl kerriepoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 100 ml kippenbouillon
- 300 gr zeevruchten
- 4 tomaten, in blokjes
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- Bosje verse peterselie, grof gehakt
- Sap van 1 citroen

1. Vermaal de bloemkool in een keukenmachine tot "rijst".

2. Smelt de kokosolie in en hapjespan en fruit hierin de sjalot en de knoflook.

3. Roerbak de prei, wortel en paprika even mee.

4. Voeg daarna de bloemkoolrijst toe aan de pan samen met de kruiden en de bouillon en roerbak gaar.

5. Voeg als laatste de zeevruchten en tomaten toe aan de pan en laat het met deksel zachtjes garen.

6. Maak het af met wat peper, zout, citroensap en peterselie.

2 PERSONEN 45 MIN

PEPERIGE ZALM VAN DE GRILL

Wauw deze zalm is een ware smaakexplosie in je mond!

- 4 el coconut aminos
- 4 el esdoornsiroop
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 zalmmoten
- 20 gr hele peperkorrels
- 1 komkommer, in blokjes
- 4 tomaten, in blokjes
- 2 stengels selderij, in blokjes
- 50 gr wortel, in blokjes
- 50 gr paleo mayonaise

1. Mix de coconut aminos, esdoornsiroop en knoflook en laat hier de zalm in marineren (hoe langer de zalm marineert, hoe lekkerder).

2. Kneus de peperkorrels (in een theedoek) door er met de botte kant van een mes voorzichtig op te slaan en bedek een kant van de zalm met de korrels. Druk goed aan.

3. Verhit een grillpan op het vuur en grill hierop de zalm (eerst de gepeperde kant).

4. Meng de komkommer, tomaten, selderij, wortel en mayonaise tot een salade.

5. Serveer de salade met de zalm.





2 PERSONEN 45 MIN

ZOODLES MET BIEF EN SPICEY CASHEWSAUS

Dit gerecht ga je keer op keer opnieuw willen maken. En die cashewsaus? Die is ook bij zoete aardappelfrietjes of kipsate erg lekker!

- 400 gr biefstuk
- 1 rode peper (of meer naar smaak) 4 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 tak limoengras
- 2 sjalotten
- 4 el cashewpasta
- 1 el kokosolie
- 1 tl currypoeder
- 150 ml water
- 1 blik kokosmelk
- 150 ml water
- 3 el coconut aminos
- 2 el honing
- 1 courgette, in dunne sliertjes
- Sap van 1/2 limoen

1. Haal de biefstuk uit de koelkast om op temperatuur te laten komen.

2. Doe de rode peper, 3 teentjes knoflook, limoengras, 1 sjalot en de cashewpasta in de keukenmachine of blender en maal het fijn.

3. Smelt de kokosolie in een koekenpan en fruit hier zachtjes het mengsel in aan.

4. Doe in de pan waar het mengsel aan het aanfruiten is de currypoeder, water, kokosmelk, coconut aminos en honing erbij.

5. Roer goed door elkaar en warm nog even door (mocht het te dik zijn dan doe je er nog wat water bij).

6. Verhit een grillpan aan en bak de biefstuk naar wens

7. Fruit de overgebleven knoflook en sjalot in een hapjespan en zet hierin kort de zoodles (courgette sliertjes) aan.

8. Serveer de zoodles met getrancheerde biefstuk en wat van de spicey saus eroverheen.

9. Besprenkel nog met wat limoensap en eet smakelijk!

4 PERSONEN 30 MIN

GROENE KIPCURRY MET ZOODLES

Mijn meest favoriete gerechten zijn vaak die gerechten die ik in een handomdraai op tafel heb staan. Zo kan ik altijd gezond eten, of ik het nu druk heb of niet.

- 1 el kokosolie
- 400 gr kipfilet, in blokjes
- 250 gr champignons, in plakjes 1 zakje groene currypasta*
- 1 blik kokosmelk
- 1-2 courgette, in sliertjes

* bv die van onoff spices, die bevatten geen toevoegingen.

1. Smelt kokosolie in een wok of hapjespan en bak hierin de kip rondom aan.

2. Voeg champignons toe en wok nog even mee.

3. Voeg currypasta en kokosmelk toe en roer goed door.

4. Laat op een laag pitje zachtjes pruttelen tot de curry een beetje ingekookt is.

5. Serveer met de rauwe zoodles, of roer de zoodles eventueel gewoon door de currypasta en warm deze nog even mee.





4 PERSONEN 35 MIN

MAALTIJDSALADE MET MANGO EN PITTIGE KNOFLOOKGARNALEN

Mango is een uitstekende combinatie met iets hartigs en pittigs, zoals deze knoflookgarnalen!

- 500 gr grote garnalen
- 150 ml olijfolie
- 3 teentjes knoflook
- 1 rode peper, gesnipperd (zonder zaadlijst)
- Keltisch zeezout, naar smaak
- 1 mango, vruchtvlees in blokjes
- 1 avocado, vruchtvlees in blokjes
- 1 rode ui, in dunne ringetjes
- 1/2 komkommer, in blokjes
- 400 gr gemengde sla

1. Verwarm de oven voor op 200 graden celcius en doe de garnalen in een ovenvaste schaal.

2. Pureer de olijfolie samen met de knoflook en peper met een staafmixer in een hoge kom en giet dit over de garnalen.

3. Bestrooi de garnalen nog met wat zout en bak ze in een kwartiertje gaar in de oven.

4. Doe de garnalen mét olijfolie vervolgens in de saladeschaal om af te koelen.

5. Voeg mango, avocado, ui en komkommer toe aan de garnalen en meng tot slot de sla erdoor.

4 PERSONEN 20 MIN

OVENPAKKETJES MET ZOODLES EN GARNALEN

Super simpel. Maar ook super lekker. Biologische groene pesto is vaak paleo- proof omdat er geen gekke toevoegingen in zitten en kan je daardoor als perfecte smaakmaker gebruiken in dit soort heerlijke gerechten.

- 1 courgette, in sliertjes
- 3 tl groene biologische pesto
- 750 gr grote garnalen (gepeld)
- 3 teentjes knoflook
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak 1 citroen, in partjes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden celcius.

2. Maak zoodles van de courgette, bijvoorbeeld met een spiraalsnijder.

3. Doe de zoodles in een kom en meng de pesto erdoor.

4. Leg 4 vellen bakpapier klaar en verdeel de zoodles en garnalen hierover.

5. Bestrooi de pakketjes met wat peper en zout en draai de pakketjes losjes dicht.

6. Bak de pakketjes 10-15 minuten in de oven.

7. Leg ze op de borden en serveer met de citroen erbij.





4 PERSONEN 35 MIN

VEGETARISCH STOOFPOTJE MET AUBERGINE

Serveer dit geurige gerecht met zoodles of bloemkoolrijst. Om van te smullen!

- 1 aubergine, in halve plakjes
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 el ghee
- 4 tomaten, in kleine blokjes
- 250 gram gemengde paddestoelen
- 2 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 flinke teen knoflook
- 1/4 tl tijm
- 1/4 tl rozemarijn
- 1/4 tl marjolein
- 1/4 tl oregano
- 1/2 el korianderzaadjes, geplet (in een vijzel)

1. Bestrooi de aubergine plakjes met peper en zout.

2. Smelt de ghee in een hapjespan en bak hierin de schijfjes aan beide kanten.

3. Zet daarna het vuur laag en doe een deksel op de pan.

4. Smelt de kokosolie in een tweede pan en zet hierin de ui aan samen met knoflook, tijm, rozemarijn, marjolein, oregano en korianderzaadjes

5. Voeg de tomaten toe en breng op smaak met peper en zout.

6. Laat 10 minuten pruttelen.

7. Voeg vervolgens de aubergines en champignons toe en laat het geheel nog eens 15 minuten stoven.

4 PERSONEN 35 MIN

BROCCOLISOEP MET TOMAAT

Deze vegetarische maaltijdsoep is niet alleen heerlijk en voedzaam, maar ook goed voor de portemonnee.

- 2 uien, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 200 gr zoete aardappel, in blokjes
- 2 el kokosolie
- 1 grote broccoli, in roosjes
- 3 el kokosmelk
- 1 l groentebouillon
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 tomaten, in blokjes
- 1 bosui, in ringetjes
- 50 gr cashewnoten, grof gehakt

1. Verhit de kokosolie in een soeppan en fruit de ui en de knoflook goudbruin.

2. Roer de broccoli en de aardappelblokjes erdoor en bak ze 1 minuut mee.

3. Giet de bouillon en de kokosmelk erbij en breng aan de kook.

4. Laat de soep 15-20 minuten met de deksel op de pan zachtjes koken.

5. Pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine en breng op smaak met peper en zout.

6. Schep de tomaat, bosui en de cashewnoten in de soep en serveer.





4 PERSONEN 34 MIN

KALKOEN-SPINAZIE PALEO BURGERS

Party. In. Your. Mouth. Oftewel: een smaakexplosie in je mond. Probeer maar.

- 200 gr verse spinazie
- 1 el kokosolie
- 500 gr kip-kalkoengehakt
- 1 ei
- 2 teentje knoflook, geperst
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 ui, in dunne ringetjes
- 2 el ghee
- 2 el Dyon mosterd
- 4 el paleo mayonaise
- 2 tomaten, in dikke plakken

1. Laat de spinazie in een pan op middelhoog vuur met wat kokosolie slinken. Haal van het vuur en laat afkoelen.

2. Knijp de spinazie uit en kneed het door het gehakt samen met het ei, knoflook, peper en zout.

3. Maak 4 hamburgers van dit mengsel en bewaar dit even afgedekt in de koelkast.

4. Smelt de ghee in een koekenpan en karameliseer hierin zachtjes de ui.

5. Meng de mayo en mosterd tot een sausje.

6. Verhit een grillpan en grill de kalkoen-spinazie burgers aan beide kanten gaar en bruin.

7. Serveer de burgers op een plak tomaat met de ui en de saus bovenop.


DESSERT

6 PERSONEN 30 MIN

PALEO MUNT-IJS MET CACAO NIBS

Een verfrissend ijsje met voor de liefhebbers een beetje vodka (maar ook zonder erg lekker).

- 800 ml (2 blikken) volvette kokosmelk
- 2 bosjes munt
- 120 ml honing
- 2 avocado's
- Snufje Keltisch zeezout
- Eventueel: 1 tl vodka
- 50 gr cacao nibs

1. Verhit de kokosmelk, honing en munt in een steelpan terwijl je blijf roeren.

2. Zet het vuur uit en laat een half uur rusten

3. Schil de advocados en doe het vlees in een keukenmachine met zout en eventueel vodka.

4. Giet het kokos/munt mengsel door een zeef en daarna in de keukenmachine.

5. Blend tot je een egale massa hebt en laat dit een uur afkoelen in de koelkast.

6. Churn dit vervolgens in een ijsmachine ongeveer 20 minuten tot je ijs hebt en roer als laatste de cacao nibs erdoorheen.

7. Bewaar luchtdicht in de vriezer.





4 PERSONEN 60 MIN

PALEO FRAMBOOS-BANAAN CHEESECAKE

Trakteer iedereen na het eten op deze feestelijke lekkernij die je helemaal zonder oven in elkaar kan draaien.

Voor de korst:

» 75 gr gemengde noten
» 1 el honing
» 2 el kokosolie, gesmolten

Voor de vulling:

» 240 ml kokoscrème *
» 2 rijpe bananen, in stukken
1 tl vanille-extract
» 1 el honing
» 2 el gelatine
» 5 el heet water
» 1 tl citroensap

Voor de topping:

» 150 gr verse frambozen

* Om kokoscrème te krijgen laat je een blik volvette kokosmelk (met een kokos percentage van > 70%) een nacht geopend in de koelkast staan. Het kokosvet scheidt zicht dan van het water en komt bovenop te liggen. Dit kan je eraf scheppen en gebruiken in recepten die vragen om kokos crème. De blikken kokosmelk van Aroy-D lenen zich hier bijzonder goed voor en zijn te krijgen bij de meeste toko's.

1. Bekleed de bodem van een kleine springvorm (18 cm doorsnede) met bakpapier.

2. Puls alle ingrediënten voor de korst in een keukenmachine.

3. Druk dit onderin de springvorm.

4. Spoel de keukenmachine om en doe hier de kokoscrème, banaan, vanille en honing in. Blend tot een egale massa.

5. Los de gelatine op in heet water, mix met citroensap en giet dit bij de vulling. Blend nog een keer.

6. Giet alles op de bodem in de springvorm en laat dit een beetje opstijven in de koelkast.

7. Verdeel daarna de frambozen over de top en zet terug in de koelkast tot de vulling helemaal opgestijfd is.

8. Snijd met een scherp warm mes in stukken en serveer.

9. Bewaar in de koelkast of in de vriezer.

+/- 25 BONBONS 40 MIN

PALEO KOKOS BONBONS

Pas op, deze bonbons zijn zeeeeer verslavend. Voor je het weet heb je ze allemaal zelf op ;-)

- 7 dadels, ontpit
- 150 ml water
- tl vanille-extract
- Snufje Keltisch zeezout
- 60 ml kokosolie extra vierge
- 120 ml kokosboter
- 50 gr cacaopoeder
- 100 gr kokosrasp

1. Snij de dadels in stukken en laat een half uurtje weken in het water

2. Doe de dadels met het water, vanille-extract en zout in een keukenmachine of blender.

3. Smelt kokosolie en kokosboter in een steelpannetje en giet bij de dadels.

4. Blend tot de dadels goed fijngemalen zijn.

5. Voeg cacaopoeder toe en blend tot een fudge-achtige massa.

6. Schep in een kom en laat ongeveer een half uur in de koelkast afkoelen.

7. Doe de kokosrasp op een bordje

8. Rol balletjes van het mengsel en dat vervolgens door de kokosrasp.

9. Bewaar in de koelkast (of vriezer).





2 PERSONEN 30 MIN

PALEO KOFFIE KOEKJES

Zet je gasten (en jezelf natuurlijk) deze lekkere paleo koekjes voor tijdens dat kopje koffie als perfecte afsluiting van een gezellige etentje.

- 60 ml water
- 60 gr ghee
- 60 ml agave- of esdoornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- ¼ tl Keltisch zeezout
- 60 gr tapioca
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 55 gr kokosmeel
- 3 el cacaopoeder

1. Verwarm de oven voor op 175 graden celcius en bekleed een bakplaat met bakpapier.

2. Breng in een steelpannetje de ghee, esdoornsiroop, vanille-extract en zout aan de kook en haal het daarna meteen van het vuur.

3. Roer daarna de tapioca met een lepel erdoor.

4. Roer daarna de geprakte banaan en kokosmeel erdoor en vorm het tot een deeg.

5. Maak van 2/3 van het deeg kleine platte koekjes die je op de bakplaat legt. Druk elk koekje met je duim in het midden een beetje in.

6. Door het overgebleven deeg kneed je de cacaopoeder.

7. Draai hier vervolgens kleine balletjes van die je zachtjes in de koekjes drukt.

8. Bak gedurende 15 minuten tot koffie koekjes goudbruin zijn.