

Wie had ooit gedacht dat gezond zo lekker kon smaken?



heerlijke, snelle & simpele

Paleo

Toetjes & Snack Recepten





Nathalia Sastoque Rueda &
Mitchel van Duuren


heerlijke, snelle & simpele
Paleo
Toetjes & Snack
Recepten

INHOUDSOPGAVE

Introductie **5**
Vooraf... **7**

Chocola **9**
Chocoladedip 10
Paleotella 11
Mousse de Chocolate 12
Chocobites 14
Gevulde Chocolade Bonbons 16
Paleo Brownie 18
Paleo Chocomuffin 20
Witte Chocolade 22
Chocolademousse Taart 24

Mousse en pudding **26**
Pompoenpurree 27
Irish Moss Gel 28
Pompoen Mousse 29
Kokos Slagroom 30
Ananas Mousse 32
Mango Pudding 34
Moussetaart van Blauwe Bessen 36

IJs **38**
Fruitijsje 39
Bananenijs 40

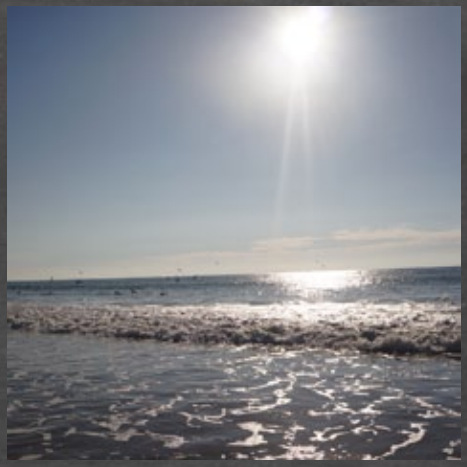
Taart **42**
Pompoentaart 43
Blauwe Bessen Appel Crumble 44
Nellie's Appeltaart 46
Paleo Cupcakes met Blauwe Bessen 49
Banaanbrood met Appel en Walnoten 51
Amandelkoekjes 53
Manderijn Taart 55
Cheescake met Blauwe Bessen Marmelade 57
Amandelcake 60

Snacks **62**
Dipping Fruits 63
Paleo "Snickers" 64
Cake Pops 66
Fudge met Pecannoten 68
Coco Chipcookies 70
Amandelboterballetjes 72

Over de Auteurs **74**
Andere Boeken **75**
















ROBERT
THE
ZEBRA



INTRODUCTIE

Daar zijn we dan…

Zoals je op de vorige pagina hopelijk al kon zien zijn Nathalia en ik échte levensgenieters. We proberen het leven te benaderen op onze eigen manier. Een aantal van de foto's zijn van de "beruchte roadtrip" in Amerika waar wij eind 2011 voor het eerst kennis maakten met Paleo.

Daarom krijgen ze ook een speciaal plekje in het eerste boek wat Nathalia en ik samen maken.

Sinds die eerste ontmoeting is er namelijk veel veranderd in ons leven. Eten begon een steeds belangrijkere rol te spelen, en de rol van dankbaarheid voor alles wat we hebben (samen) werd steeds sterker. Als je je lichaam de voeding geeft waar het naar verlangt en niet volstopt met chemische "troep" dan ga je vanzelf merken dat je mindset ook gaat opklaren. Je wordt scherper, kan stress beter de baas, je ogen worden helder en zoveel meer. Wij zijn verliefd geworden op Paleo en op deze manier van leven.

Er is alleen één maar… Juist omdat we levensgenieters zijn (wellicht net als jij) is de hunkering naar een beloning - iets zoets - af en toe wel op z'n plek. Met deze Paleo toetjes is dit geen probleem meer. In mijn overtuiging kun je twee kanten op met voeding. Of je eet voeding die je lichaam gezonder maakt, of je eet voeding die je lichaam minder gezond maakt. Dit zijn de opties.

Met het eten van traditionele toetjes maak je je lichaam minder gezond en kies je voor optie twee. Maar gelukkig kan het ook anders. Door te kiezen voor natuurlijke ingrediënten is het prima mogelijk om lekkere en gezonde toetjes te maken en eten zonder dat dit je gezondheid in gevaar brengt.

Ik vind het werkelijk een te gek idee dat de voeding die we in ons lichaam stoppen ons serieus beter kan maken.

Ik heb al vele succesverhalen mogen ontvangen van mensen die niet alleen zijn afgevallen, maar ook vele kwaaltjes en ziektes zijn kwijtgeraakt door middel van het volgen van een Paleo lifestyle.

Als Paleo eters, is het mogelijk om onze smaakpapillen af en toe laten dansen van geluk, maar veel mensen weten niet hoe. Dat is de reden dat we dit boek met Paleo toetjes gemaakt hebben. Om Paleo toetjes te delen waar jij en je lichaam zich goed bij voelen.



Dat wil dan weer niet zeggen dat we de volgende boodschap de wereld in willen sturen “Hey, kijk eens naar alle toetjes die je kunt eten tijdens Paleo!”

Het idee is dat we je de betere optie geven als je op zoek bent naar iets lekkers. Want zo is het leven. Je kunt weleens onbedwingbare trek krijgen in zoet, of een speciale gelegenheid hebben. De toetjes uit dit boek bieden je het alternatief.

Ik denk dat ik het niet hoef te zeggen, maar doe het toch, Paleo toetjes is geen dagelijks vast onderdeel van je Paleo dieet. Het is juist een tool om het juiste Paleo pad te blijven volgen want ik ben nog nooit iemand tegen gekomen die een voedingspatroon volhoud waarbij hij/zij geen lekkere maaltijden / toetjes mocht eten.

Ziezo… we hebben ons babbeltje gedaan. :-)

Wij zijn absoluut excited dat jij dit boek hebt aangeschaft en ik hoop dat onze recepten een thuis vinden in jouw keuken. Wees niet verrast als vrienden en familie (ook kinderen) jouw gaan vragen “Is dit Paleo? Wat lekkûhrr!”

Mitchel & Nathalia

VOORAF...

Een aantal ingrediënten die gebruikt worden in de toetjes kun je niet in iedere “normale supermarkt” om de hoek vinden. Wanneer je al langer Paleo volgt dan is het waarschijnlijk niet meer vreemd voor je om langer op zoek te zijn naar de juiste kwaliteit boodschappen / voeding.

Zo gaan Nathalia en ik geregeld langs de boer om onze groenten en vlees te halen. Overige boodschappen doen we bij een biologische supermarkt.

Bij ons in Breda hebben we twee keuzes:

1) Estafette
2) Ekoplaza

In beide winkels is ook een vrij ruim assortiment aan superfoods / rauwe noten beschikbaar die vaak nodig zijn bij het maken van de toetjes. Zelf vinden we Ekoplaza wat fijner, maar dat is puur smaak.

Zo halen wij geregeld verschillende notenpasta’s daar van het merk “Horizon”.

En Maple Sirup (of ook wel esdoornsiroop) hebben we daar van het merk “Vertmont”.

Amandelmeel, kokosmeel, steviadruppels etc.

Het is allemaal te vinden in de biologische winkel. Er is vast ook een biowinkel bij jou in de buurt.

Zoek anders even in Google op “Biologische winkel + je naamplaats” (of een grotere stad bij jou in de buurt).

Een tweede en heel gemakkelijke oplossing is om je ingrediënten via internet te bestellen.

Veruit de grootste en meest fijne winkel vinden wij superfood.nl.

Superfood.nl

http://www.superfood.nl/

In principe bestellen we eigenlijk altijd hier al onze ingrediënten om verschillende redenen.

1) We bestellen altijd in een wat grotere hoeveelheid om de kosten te drukken. In de supermarkt is het altijd net wat duurder (vooral als je het gaat

Ik heb Superfood.nl gevraagd of dat ze niet iets extra's konden doen voor Paleo toetjes klanten :-)

Dit resulteerde in een couponcode van **€5 korting**.

Toch mooi meegenomen!

Voeg onderstaande code in bij het afrekenen (in het winkelmandje).

5-paleo-a309h

omrekenen in prijs per gram / kilo).

2) Een groot assortiment van biologische en uitstekende kwaliteit ingrediënten om toetjes mee te maken.

3) Altijd snel geleverd. Inmiddels bestellen wij al anderhalf jaar onze bestellingen met superfoods bij deze winkel en is het altijd netjes de volgende dag geleverd. (zie onze bestelhistorie)

Producten die altijd wel bij onze bestelling zitten zijn o.a.

- Rauwe Cacao
- Kokosolie
- Irish moss
- Stevia druppels

Maar eigenlijk alles kun je daar vinden.

Kijk rustig rond in de biowinkel in de buurt, of op internet en maak je keuze. Probeer voor zoveel mogelijk biologisch te gaan in je keuze.

Succes!

En heb je vragen dan kun je ons altijd bereiken via: http://www.foodie.nl/hulp/

We staan voor je klaar.

CHOCOLA



(pag 11)
Paleotella

Chocoladedip

Als je denkt aan toetjes, dan denk je automatisch ook aan chocolade.

Om deze reden heeft chocolade in ons boek een eigen categorie gekregen.

Door het boek heen praten we wel eens over een chocoladedip. Die maak je op deze manier:

Hoeveelheid: (~700 ml chocolade)

240 gr cacaoboter
180 ml maple sirup
120 gr cacaopoeder

Bereidingswijze:

Doe de cacaoboter in een pan en laat deze rustig smelten op laag vuur.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer tot er een glad mengsel ontstaat.

Hoeveelheid: afhankelijk van grootte reep

1 reep chocolade van 75% cacao of meer

Bereidingswijze:

Breek de reep in kleinere stukjes en smelt de stukjes in een pan op laag vuur tot de chocolade gesmolten is.



Paleotella

Een stuk gezondere variant van de bekende pasta. Smeer deze pasta op je banaanbrood of eet hem zo op uit de pot. Gewoon omdat het kan :-)

Hoeveelheid: +/- 450 gr - Klaar in: 10 minuten

6 EL kokosolie
2 EL kokossuiker
1 t vanille
3 ~ 4 EL cacao poeder (afhankelijk van de textuur die je wil bereiken)
1 t kokos nectar (optioneel)
6 druppels Stevia

Bereidingswijze:

Meng alles met een vork of in de blender.

Bewaar de “Paleotella” in een afgesloten pot op kamertemperatuur (niet in de koelkast zetten).

Mousse de Chocolate

Een klassieker. Een chocolademousse staat bijna standaard op het toetjesmenu van restaurants. Bij veel mensen is dit een favoriet en met dit recept kan hij ook nog prima binnen de Paleo richtlijnen.

Hoeveelheid: 4 ~ 6 porties - Klaar in: 10 minuten

80 gr Irish moss gel (pag 27)
110 gr walnoten of cashewnoten
120 ml water
120 ml Maple sirup
60 gr cacaopoeder
1 t vanillepoeder
snufje zeezout
75 gr kokosolie

Bereidingswijze:

Meng alles in de keukenmachine tot een gladde massa.

Giet het mengsel in schaaltjes en laat het afkoelen in de koelkast (+/- 2 uur).

Serveer met goji bessen en cacao nibs.



Chocobites

De chocobites zijn heerlijk als tussendoortje of als toetje te gebruiken. De gedroogde superfoods en noten geven een lekkere smaak aan de chocolade.

Hoeveelheid: 20 stuks - Klaar in: 15 minuten

chocolade van 75% cacao (of meer)
goji bessen
moerbeien
walnoten

Bereidingswijze:

Smelt de chocolade in een pan.

Giet de gesmolten chocolade in de vorm die je hebt gekozen.

Voeg goji bessen, moerbeien en noten toe naar smaak.



Gevulde Chocolade Bonbons

Een hap van deze gevulde bonbon en je kunt je niet voorstellen dat deze bonbons daadwerkelijk goed voor je zijn.

Hoeveelheid: 12 bonbons - Klaar in: 30 minuten

chocolade van 75% cacao (of meer)
amandelpasta of cashewpasta

Bereidingswijze:

Laat de chocolade smelten in een pan.

Plaats de gesmolten chocolade in de bonbon vormpje (1 eetlepel per vormpje) en laat ze vervolgens afkoelen in de koelkast.

Voeg een theelepel amandelpasta toe aan de harde chocolade en giet vervolgens nog een eetlepel gesmolten chocolade hier bovenop.

Plaats de bonbons in de koelkast tot de chocolade hard is geworden.



Paleo Brownie

Een brownie van alleen maar rauwe ingrediënten. Door de noten en de kokos stilt deze brownie behoorlijk de trek, dus uitstekend geschikt als voedingsrijk tussendoortje.

Hoeveelheid: 8 ~ 10 stuks - Klaar in: 15 minuten

75 gr amandelen
45 gr geraspte kokos
75 gr walnoten
150 gr dadel zonder pit
40 gr cacaopoeder
1 t vanille
1 t zeezout
1 t water (of zoveel als nodig)

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine.

Druk het mengsel uit in een vierkante vorm.

Laat hard worden in de koelkast en snijd in stukken. (+/- 30 minuten)



Paleo Chocomuffin

Ik ben gek op zowel muffins als chocolade, dus een combinatie hiervan maakt mij crazy. Deze muffins blijven zelfs na een paar dagen nog zacht.

Hoeveelheid: 6 stuks - Klaar in: 30 minuten

60 gr amandelmeel
2 bananen
2 eieren
1 t baking soda
40 ml kokosmelk
1 EL honing
1 t kaneel
1 t vanille
30 gr kokosolie
chocoladenibs of een reep pure chocolade in stukjes gesneden (75% cacao of meer)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng alle ingrediënten in de blender tot een glad mengsel (behalve de chocolade).

Schenk het mengsel in de muffin vormpjes (vet de vormpjes van te voren goed in).

Plaats 20 minuten in de oven op 175 graden of tot de muffins goudbruin kleuren.

Haal de muffins uit de oven en laat ze afkoelen.



Witte Chocolade

Deze witte chocolade is in tegenstelling tot de bruine variant een stukje minder bitter en ook wat zoeter en romiger. Heerlijk voor de zoetekauw.

Hoeveelheid: 20 stuks - Klaar in: 20 minuten

120 gr gesmolten cacaoboter
5 EL lucuma poeder
3 EL kokossuiker
2 EL gesmolten kokosboter
16 druppels stevia

Bereidingswijze:

Meng alles in de keukenmachine

Verdeel het mengsel over dirverse muffinvormpjesen

Voeg gedroogd fruit, noten of cacao nibs toe.

Laat hard worden in de koelkast (+/- 30 minuten)



Chocolademousse Taart

Vol van smaak voor de echte chocoladeliefhebber.

Hoeveelheid: 8 taartpuntjes - Klaar in: 20 minuten

Bodem:

110 gr amandelen
40 gr dadels zonder pit
cacaopoeder (naar smaak)
1-2 t water

Chocolademousse:

180 gr Irish moss gel (pag 27)
1 kopje water
110 gr cashewnoten
150 gr maple sirup
60 gr cacaopoeder
6 druppels stevia
1 t vanillepoeder
snufje zeezout
4 EL gesmolten cacaoboter
2 EL gesmolten kokosolie

Bereidingswijze bodem:

Maal de amandelen in een keukenmachine.

Voeg de dadels toe verwerk verder tot er een deegachtige textuur ontstaat.

Voeg naar smaak wat cacaopoeder toe.

Voeg een beetje water toe.

Druk het deeg in de bodem van een taartvormpje.

Bereidingswijze taart:

Combineer alle ingrediënten tot een glad en romig mengsel in de keukenmachine.

Giet het mengsel over de bodem en zet in de koelkast tot de taart stevig van textuur is.

(minimaal 6 ~8 uur)



MOUSSE

EN PUDDING



(pag 29)
Pompoenmousse

Pompoenpurree

In een aantal van onderstaande recepten gebruiken we als ingrediënt pompoenpurree.

Dit is niet kant en klaar te koop in de winkel, dus hierbij leggen we graag even uit hoe wij de pompoenpurree maken.

Hoeveelheid:

Afhankelijk van de grootte van de pompoen

Bereidingswijze:

Verwarm oven voor op 200 graden.

Plaats een hele pompoen voor 45 minuten in de oven.

Haal de pompoen uit de oven en laat afkoelen.

Trek de schil van de pompoen af.

Verwijder de pitten.

Gebruik de rest van de pompoen om de puree van te maken (in een kom met een vork).



Irish Moss Gel

Irish Moss wordt in onze toetjes gebruikt als bindmiddel en is ideaal om luchtige smoothies en mousse mee te maken. Daarnaast is het ook nog eens goed voor je want het bevat een bijzonder hoge dosering vitaminen en mineralen.

Hoeveelheid:

360 gram Irish Moss Gel

Bereidingswijze:

Doe 60 gram Irish moss in een beker.

Schenk water tot de helft van de Irish moss onder water staat.

Laat 12 uur weken.

Haal de Irish moss uit het water en stop in de blender.

Giet opnieuw water bij de Irish Moss in de blender (tot de helft).

Blend tot een glad mengsel.

Je kunt de voorgeweekte Irish moss nog zo'n 3 weken bewaren in de koelkast.



Pompoen Mousse

Pompoen is een heerlijke seizoensgroente met een verrassend lekkere smaak wanneer deze verwerkt is in toetjes. Als je een keer geen zin hebt in de welbekende “mousse de chocolate” probeer dan als afwisseling deze mousse met pompoen.

Hoeveelheid: 4 ~ 6 porties - Klaar in: 10 minuten

240 gr pompoenpuree
120 gr Irish moss gel
60 ml kokosmelk
85 gr maple sirup
3-4 druppels stevia
1 t vanille
1 t kaneel
1 t nootmuskaat
60 gr gesmolten kokosolie

Bereidingswijze:

Blend alle ingrediënten tot een puree.

Giet het puree / mousse mengsel in bakjes of potjes.

Laat koud worden in de koelkast.

Kokos Slagroom

Een gezonde slagroom variant. Voor op taartjes of ijsjes. Heerlijk luchtig en vol van smaak.

Hoeveelheid: 4 porties - Klaar in: 10 minuten

200 gr kokosboter
160 ml kokoswater
(zonder suiker)
3-4 druppels stevia
8 druppels vanille-essence
(of vanille poeder naar smaak)
1/2 t citroensap

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten tot een gladde massa in een blender.

Eet direct of even laten rusten in de koelkast.



Ananas Mousse

Een frisse ananasmousse kan op elk moment van de dag. Deze fruitige mousse smaakte mij heerlijk na een maaltijd met witvis.

Hoeveelheid: 4 ~ 5 porties - Klaar in: 10 minuten

150 gr amandelen
120 gr Irish moss gel
10 druppels stevia
300 gr ananas

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in een blender tot een gladde massa.

Serveer in potten en laat deze afkoelen in de koelkast (+/- 30 minuten).



Mango Pudding

Wat is het verschil tussen een pudding en een mousse? Wat mij betreft is een pudding iets zwaarder en een mousse iets lichter van textuur. Deze Mangeo pudding is heerlijk als tussendoortje.

Hoeveelheid: 4 ~ 5 porties - Klaar in: 10 minuten

300 gr mango in blokjes gesneden
120 gr Irish moss gel
120 ml vol vette kokosmelk (zonder suiker)
10 druppels stevia, of naar smaak
2 EL gesmolten kokosolie

Bereidingswijze:

Meng alles behalve de kokosolie tot een glad en romig mengsel.

Voeg de kokosolie toe en meng opnieuw.

Doe het mengsel in potjes en laat afkoelen in koelkast zodat de pudding harder word (+/- 30 minuten).

Serveer met moerbeien.



Moussetaart van Blauwe Bessen

Wat is het verschil tussen een pudding en een mousse? Wat mij betreft is een pudding iets zwaarder en een mousse iets lichter van textuur. Deze Mangeo pudding is heerlijk als tussendoortje.

Hoeveelheid: 4 ~ 6 porties - Klaar in: 20 minuten

Bodem:

150 gr walnoten
100 gr dadels (fijn gesneden)
30 gr geraspte kokos
1~2 t water

Vulling van blauwe bessen:

300 gr blauwe bessen
150 gr cashewnoten
160 Irish moss gel
2 EL + 2 t citroensap
120 gr gesmolten kokosolie
2-4 druppels stevia (of naar smaak)

Bereidingswijze bodem:

Maal alle ingrediënten in de keukenmachine fijn.

Druk 7~10 bodems in potjes of andere containers (afhankelijk van hoe dik je de korst wilt maken).

Je kunt ook een grote taart maken.

Bereidingswijze taart:

Combineer alle ingrediënten in de keukenmachine tot een glad mengsel.

Giet de vulling over de korst in de pot.

Laat in de koelkast tenminste 8 uur afkoelen.

Serveer met blauwe bessen als topping.





IJS

Fruitijsje

Heerlijk voor een warme zomerdag, maar natuurlijk ook gewoon als toetje na een feestelijke Paleo maaltijd.

Hoeveelheid: bepaal zelf - Klaar in: 5 minuten

Sinaasappel - wortel sap (zonder suiker)*
Bessen-appel sap (zonder suiker)*
stukjes fruit (Ik heb manderijn en blauwe bessen gebruik)

*Je kunt zelf dit sap maken of gebruik een puur en biologisch sap.

Bereidingswijze:

Giet 1 deel sap in een vormpje (of een klein glas) en laat dit bevriezen in de vriezer.

Voeg het tweede deel sap en de stukjes fruit toe, en plaats vervolgens de stick in het vormpje (of gebruik een kleine lepel) en zet ze terug in de vriezer (+/- 4 uur).

Om te eten haal je de ijsjes uit de vriezer en laat deze vervolgens op kamertemperatuur een paar minuten ontdooien.

Haal ze uit de ijs vormpjes en geniet.

Bananenijs

Nog nooit was het maken van ijs zo ontzettend gemakkelijk en lekker.

Hoeveelheid: 1 portie - Klaar in: 15 minuten

1 rijpe banaan
cacao nibs of chocolade dip

Bereidingswijze:

Plaats een in stukjes gesneden banaan zonder schil in de vriezer (ongeveer 2 uur).

Haal de banaan uit de vriezer, en laat hem in 5 minuten iets zachter worden.

Plaats in de keukenmachine.

Blend de banaan in de keukenmachine tot deze ijs vormt (+/-10 minuten).

Serveer met warme chocodip, of met cacao nibs.

* Direct eten, dit ijs kun je niet bewaren.



(pag 43)
Pompoentaart

TAART



Pompoentaart

Deze taart is een absolute aanrader voor als je eens iets anders wilt dan de basic chocoladetaart. Zeer zacht en romig van smaak.

Hoeveelheid: 8 taartpunten - Klaar in: 20 minuten

Bodem:

150 gr amandelen
80 gr rozijnen
20 gr geraspte kokos
1 t vanille
water (indien nodig)

Pompoen vulling:

400 gr pompoen puree*
110 gr dadels zonder pit
5 EL amandelmelk
1 t kaneel
1 t vanille
1 t pompoentaart spice (gemalen kaneel, kruidnagel, gember, nootmuskaat)
4 EL gesmolten kokosolie

Bereidingswijze bodem:

Maal de amandelen in een keukenmachine.

Voeg de rozijnen.

Voeg de kokos en vanille toe.

Voeg een 1/2 ~ 1 theelepel water toe als dit nodig is om het mengsel bij elkaar te houden wanneer je het kneed.

Druk een bodem van een ingevette taart vorm aan met het mengsel.

Bereidingswijze taart:

Meng de pompoen, amandelmelk, kruiden en vanille in de keukenmachine.

Voeg de dadels en mix opnieuw tot glad mengsel.

Voeg de kokosolie als laatste toe en mix voor de laatste keer.

Verdeel de vulling over de korst.

Laat minimaal 6 uur afkoelen in de koelkast (langer is beter voor meer smaak).

Blauwe Bessen Appel Crumble

Let op: dit gerecht wordt een zooitje. ;-) Je maakt een fantastische crumble in de ovenschaal, maar als je het eruit haalt valt het uit elkaar. Het is echter zo ontzettend lekker dat we dit recept toch in het boek wilden plaatsen.

Hoeveelheid: 8 ~ 10 porties - Klaar in: 50 minuten

3 appels
120 gr blauwe bessen
120 gr amandelen
2 EL ghee
90 gr geraspte kokos
1 EL rauwe honing
1 EL kaneel
110 gr gehakte walnoten

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Snijd de appels in dunne plakken.

Bedek de bodem van een ovenschaal met een laag appelschijven.

Maak hierbovenop een laag me blauwe bessen.

Meng met je handen de rest van de ingrediënten in een bol.

Breng dit mengsel aan op de lagen fruit.

Bak in de oven op 175 graden zo'n 30 ~ 40 minuten tot het fruit zacht is en de bovenkant goudbruin kleurt.



Nellie's Appeltaart (1)

De appeltaart van mijn moeder / oma in Paleo uitvoering. Mijn oma en moeder (beide genaamd Nellie) bakken al jarenlang appeltaarten met hun "geheime recept". Speciaal voor ons hebben ze dit recept omgezet naar een Paleo Proof recept zodat wij ook kunnen meegenieten.

Hoeveelheid: 8 porties - Klaar in: 60 minuten

125 gr kokosmeel
150 gr amandelmeel
80 gr roomboter
230 gr biologische appelmoes (zonder suiker)
113 gr honing
1 t zeezout
3 appels
33 gr rozijnen
1 EL Kaneel
1,5 EL amandelmeel
1 ei

Bereidingswijze:

Verwarm oven tussen 180 ~ 190 graden (niet meer dan 190).

Week de rozijnen in een kom met water (op deze manier worden ze sapperig)

Meng alle droge ingrediënten (kokosmeel, amandelmeel, zeezout) in een kom.

Meng alle natte ingrediënten apart in een andere kom (appelmoes, gesmolten boter, honing)

Meng het droge en natte mengsel vervolgens met elkaar in de keukenmachine.

Maak een grote bal van het deeg en plaats deze ingepakt in de koelkast.

Schil en rasp de appels.

Meng de appels met de rozijnen, kaneel en het amandelmeel.

Haal het deeg uit de koelkast en rol het deeg met een deegroller of met een fles.

Bedek een ingevette vorm (met roomboter) met dit deeg (eerst de bodem en daarna de randen).

Nellie's Appeltaart (2)

Vul de taart vorm met het appelmengsel.

Met de rest van het deeg maak je streepjes over de taart.

Klop een ei en smeer de streepjes hiermee in.

Bak 30 minuten en laat de taart afkoelen.





Paleo Cupcakes met Blauwe Bessen

Blueberry muffins zijn hot in de Amerikaanse koffietentjes.
Dit is natuurlijk niet voor niks. Maak ze nu zelf met behulp van ons recept en kom erachter waarom mensen dagelijks een blueberry muffin willen eten.

Hoeveelheid: 12 stuks - Klaar in: 45 minuten

150 gr kokosmeel
1 t baking soda
1 t zeezout
1 ei
80 gr pompoen puree
2 EL honing
2 EL kokosolie (gesmolten)
1 t azijn (wit of cider)
blauwe bessen naar smaak

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng alle ingrediënten in de blender behalve de blauwe bessen.

Schenk het mengsel in een aantal ingevette cupcake vormpjes.

Voeg de blauwe bessen toe.

Bak de cupcakes 25 minuten of tot ze goud bruin kleuren.

Laat ze afkoelen voordat je begint met eten.



Banaanbrood met Appel en Walnoten

Dit is een heerlijk Paleobrood die de trek zal stillen. Heerlijk met “Paleotella” of gewoon zonder iets. De smaak van dit brood op zichzelf is namelijk ook heerlijk.

Hoeveelheid: 1 brood - Klaar in: 75 minuten

6 eieren
4 bananen
1 t vanille
1 appel
2 EL amandelmeel
150 gr walnoten

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine of blender.

Giet het mengsel in een ingevette brood- of cakevorm.

Bak 50 min ~ 1 uur en laat het brood afkoelen voordat je het opeet.



Amandelkoekjes

Amandelkoekjes zijn supersimpel om te maken en bestaan maar uit een paar ingrediënten. In dit recept doen we er chocolade bij, maar je kunt natuurlijk ook variëren met andere ingrediënten.

Hoeveelheid: 10 koekjes - Klaar in: 30 minuten

4 eetlepels ghee
150 gr amandelmeel
1 ei
chocoladenibs of een reep pure chocolade in stukjes gesneden (75% cacao of meer)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng alle ingrediënten met de hand.

Voeg chocolade stukjes toe (75% cacao of meer)

Maak koekjes van het mengsel en plaats op een bakplaat met ingevet bakpapier.

Bak 15 minuten in de oven.

Laat afkoelen (en bewaar niet langer dan 1 week)



Manderijn Taart

TAART

Van de vele taarten die we gemaakt hebben vonden we dat deze wel echt een plekje verdiende in ons boekje. Waarom? Omdat ik er zelf ook niet direct aan zou denken om een taart te maken met mandarijnen, maar omdat het wel echt lekker is!

Hoeveelheid: 8 taartpunten - Klaar in: 20 minuten

Pecan / Gember bodem:

150 gr pecannoten
50 gr dadels zonder pit (fijngesneden)
1 EL verse gember (heel fijngesneden)
1/2 t vanillepoeder
snufje zeezout

Pompoen vulling:

4 mandarijnen
150 gr cashewnoten
85 gr maple sirup
6 druppels stevia
2 EL citroensap
1 t geraspte sinaasappelschil
1 t vanillepoeder
snufje zeezout
120 gr gesmolten kokosolie
2 EL gesmolten cacaoboter, of kokos boter

Bereidingswijze bodem:

Maal alle ingrediënten in een keukenmachine tot een deegmengsel.

Druk het deeg in de bodem van een ingevette taartvorm.

Bereidingswijze taart:

Meng alles behalve de olie en de boter tot een volledig glad en romig mengsel in de keukenmachine.

Voeg de olie / boter als laatste toe en mix kort.

Giet het mengsel op de korst.

Laat de taart koelen in de koelkast voor tenminste 8 ~ 12 uur.



Cheescake met Blauwe Bessen Marmelade (1)

Dit smaakt serieus naar echte cheesecake. Yummiee!!

Hoeveelheid: 8 taartpunten - Klaar in: 50 minuten

Bodem:

110 gr amandelen
90 gr geraspte kokos
100 gr rozijnen
1 t vanillepoeder
1 t zeezout
1~2 theelepels water

Cheesecake vulling:

100 gr kokos boter
100 gr cashewnoten
130 ml kokosmelk
1 t vanillepoeder
snufje zout
60 gr gesmolten kokosolie
druppels stevia (naar smaak)

Bereidingswijze bodem:

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine.

Druk het mengsel in een de bodem van een ingevette kleine taartvorm.

Bereidingswijze taart:

Meng alle ingrediënten in een blender of keukenmachine

Giet dit cheesecakemengsel op de bodem.

Zet 12 uur in de koelkast of 4 ~ 6 uur in de vriezer.

Cheescake met Blauwe Bessen Marmelade (2)

Blauwe bessen marmelade:

2 eetlepels Irish moss gel
2 handen blauwe bessen
10 druppels stevia
2 eetlepels kokosolie

Bereidingswijze marmelade:

Giet de marmelade over de taart als die hard is.

Stop de taart terug in de koelkast voor 12 uur of in de vriezer voor 4 uur.

Laat op kamertemperatuur komen voor consumeren.



Amandelcake

Deze heerlijk amandelcake kun je ook zien als een soort brood.
Heerlijk met Paleotella of gewoon om zo op te eten.

Hoeveelheid: 12 porties - Klaar in: 50 minuten

6 eieren
2 EL rauwe honing
150 gr amandelen
1 t baking soda

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng alle ingrediënten in de keukenmachine of blender.

Giet het mengsel in een ingevette cake / taartvorm.

Bak 45 minuten in de oven.

Laat de cake afkoelen voor het serveren.

Serveer met rode bessen.



SNACKS



(pag 63)
Dipping Fruits

Dipping Fruits

Snel, handig en natuurlijk overheerlijk is deze gemakkelijke snack. Dip licht bevroren fruit in pure chocolade.

Hoeveelheid: bepaal zelf - Klaar in: 15 minuten

ananas (naar smaak)
mango (naar smaak)
banaan (naar smaak)
mandarijn (naar smaak)
bessen (naar smaak)
chocolade +75% puur

Bereidingswijze:

Laat de chocolade smelten in een pan.

Snijd het fruit en laat ze kort afkoelen in de vriezer.

Haal het fruit na 30 minuten uit de vriezer en dip het in de gesmolten chocolade.

Paleo “Snickers”

Beter als deze reep kun je nergens krijgen. We hebben al veel snoep- en holbewonersrepen gemaakt maar er is er geen eentje die in de buurt komt bij deze goddelijke reep. Heb je kinderen en wil je ze verrassen? Geef ze dan deze reep. Ze willen niks anders meer.

Hoeveelheid: 6 ~ 7 repen - Klaar in: 30 minuten

Koek bodem:

300 gr cashewnoten
4 EL kokos suiker
4 EL gesmolten kokosolie

Karamel vulling:

150 gr dadels zonder pit
10 EL maple sirup
120 gr gesmolten kokosolie
2 t vanillepoeder
150 gr walnoten

chocolade +75% puur

Bereidingswijze bodem:

Mix alle ingrediënten met een keukenmachine. Voeg eventueel een vleugje water toe als dit nodig is om het mengsel bij elkaar te houden

Druk de koek in de bodem van een ingevette broodvorm en zet opzij.

Bereidingswijze taart:

Meng alle ingrediënten behalve de walnoten in een keukenmachine tot een gladde massa.

Spreid het mengsel over de korst en voeg de stukjes walnoten toe aan het mengsel.

Plaats dit in de vriezer tot je een hard blok krijgt.

Snijd dit blok in repen en plaats de repen terug in de koelkast of vriezer tijdens het smelten van de chocolade.

Dompel de bars in gesmolten donkere chocolade (gebruik een tang).

Laat afkoelen in de koelkast op een vettige bodem tot de chocolade hard is.



Cake Pops

Te gek als traktatie en ook nog eens leuk om te maken deze cake pops.

Hoeveelheid: 8 ~ 10 pops - Klaar in: 30 minuten

150 gr amandelen
40 gr rozijnen
40 gr dadels zonder pit
40 gr geraspte kokos
2 snufjes zeezout
1 t vanillepoeder

chocolade +75% puur

Bereidingswijze:

Voeg alle ingrediënten toe aan de keukenmachine en mix tot een deeg.

Maak balletjes met je handen (het beste werkt het met natte handen) en leg ze in de koelkast.

Dip de balletjes in gesmolten chocolade met een tang.

Prik stokjes in de balletjes en plaats de lolly's waar ze recht kunnen blijven staan. (bijvoorbeeld in een stuk piepschuim)

Laat afkoelen in de koelkast tot de chocolade hard geworden is.



Fudge met Pecannoten

Wie is er niet gek op? Fudge. Hmmm.... Romig, vol van smaak en lekker zacht. De smaak van deze fudge van pecannoten was echt een verrassing voor ons. Wat lekker!

Hoeveelheid: 4 ~ 6 porties - Klaar in: 10 minuten

120 gr gesmolten cacaoboter
75 gr cashewnoten
80 gr gesmolten kokosboter
45 gr pecannoten
4 eetlepels kokosnectar of kokossuiker
1 t vanillepoeder
6 druppels stevia

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een gladde massa.

Giet het mengsel in een vierkante schaal.

Strooi gehakte pecannoten over het mengsel (deze trekken vanzelf in het mengsel).

Laat afkoelen in de koelkast voor 4 ~ 6 uur.

Snijd de fudge met een heet mes (voorkomt plakken van het mes).

(Houdt het mes onder de warme kraan en droog af met een theedoek).



Coco Chipcookies

Een koekje met chocolade en een lekkere rand kokos. Bewaar ze ver weg in de koelkast anders zijn ze zo weg (en gesmolten) :-)

Hoeveelheid: 10 stuks - Klaar in: 25 minuten

150 gr amandelmeel
60 gr kokosolie
2 EL maple sirup
6 EL amandelboter
2 t vanillepoeder
1 t zeezout
donkere chocolade chips (75% cacao of meer, naar smaak)

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten (behalve de chocolade) in de keukenmachine.

Kneed met natte handen koekjes van het deeg.

Leeg deze koekjes op een stuk ingevet bakpapier.

Plaats de stukjes chocolade op de koekjes.

Laat 10 ~15 minuten afkoelen in de vriezer.



Amandelboterballetjes

Leuk scrabble woord. Haha. Deze balletjes zijn uitstekend geschikt voor bij de thee of gewoon gezellig voor op tafel. Ook bij deze balletjes... Niet te lang uit de koelkast. Maar dat gaat niet gebeuren ;-)

Hoeveelheid: 5 balletjes - Klaar in: 10 minuten

150 gr walnoten (rauw)
75 gr dadels zonder pit
1 t vanillepoeder
1 t zeezout
chocolade
(75% cacao of meer)

Bereidingswijze:

Combineer alle ingrediënten in een keukenmachine en maal tot een deegje.

Rol balletjes van het deeg en laat deze afkoelen in de koelkast of vriezer.

Dompel de afgekoelde balletjes in gesmolten chocolade.

Garneer eventueel met geraspte kokos en laat ze afkoelen in de koelkast.



OVER DE AUTEURS

Het Paleo avontuur van Mitchel en Nathalia begon eind 2011 in Amerika. Op zoek naar meer energie probeerde Mitchel het paleo dieet op aanraden van een stelletje die ze leerden kennen tijdens de reis.

Na drie maanden leek er een ware transformatie te hebben plaatsgevonden. Een strak lichaam, eindeloos veel energie, heldere ogen en kijk op de wereld. Reden genoeg voor Nathalia om dit ook te proberen.

Na thuiskomst is Mitchel begonnen om het Paleodieet in Nederland te gaan verspreiden.

Via zijn blog Paleo.nl en zijn verschillende boeken “de Paleo Revolutie” en “101 Paleo Recepten” weet hij veel mensen enthousiast te krijgen om ook deze levensstijl te proberen.

Hoewel Nathalia allebei een grote liefde hebben voor voeding en training (en elkaar!), is er wel een verschil tussen hun. Mitchel is meer de nutritionfreak, probeert hier alles over te weten te komen en test graag op zichzelf (ook toetjes, haha), terwijl Nathalia gek is op koken (een nieuw ontdekte hobby).

Zijn droom is om 100.000 mensen in Nederland aan de Paleo te helpen. Haar droom is om ooit een keer een uitzending Paleo koken voor 24Kitchen op te mogen nemen.

Ieder zijn dromen...

Echter samen zijn ze een perfect team om dit receptenboek samen te stellen.

Bedankt voor het lezen en proberen van onze recepten, en nogmaals, als er vragen zijn stel ze gerust via: **http://www.foodie.nl/hulp/**

ANDERE BOEKEN

Andere, door foodie uitgebrachte boeken:





De Paleo Revolutie is het eerste Nederlandse Paleo handboek geschreven door Mitchel van Duuren. In dit boek legt Mitchel precies uit wat hij gedaan heeft om in een korte periode van 3 maanden een enorme transformatie te ondergaan. Dit boek is een enorm handig naslagwerk en blijft altijd handig voor als je de draad weer even kwijt bent. Inmiddels gelezen en aangeraden door duizenden Nederlanders.

101 Paleo Recepten is de meest uitgebreide Paleo kookbundel van Nederland. Met deze recepten is het volgen van een Paleo lifestyle een fluitje van een cent.