30 Paleo Snacks



Mitchel van Duuren & Ramon van de Werken

Inhoudsopgave

Het snack moment...

Cassave chips
Komkommer tonijn sandwich
Apeltaart Paleo graniet
Kersen truffels
Donuts a la Paleo
Boerenkool chips
Gebakken pompoen
Pizza chopsticks
Vanille walnoot
Geroosterde paprika amandelen
Kokos / citroen droom koekjes
Gehakballetjes met zoete aardappel
Avocado pitjes paradijs
Fruit sate
Kaneel / banaan potje
Zalm taartje
Paleo Sushi
Bevroren bananen knabbel
Paleo kruiden crackers
Wortel cake
Gevulde sinaasappel / pistache dadels
Zoete aardappel chips
Kipnuggets
Paleo gevulde eieren
Muesli kokos reep
Spruitkool chips
Amandel kokos balletjes
Macadamia choco koekjes
Ananas spekblokjes
Kokos koffie cake

Het snack moment...

Ja hoor daar is hij dan, het snack momentje van de dag.

We hebben hem gewoon meegenomen binnen het Paleo dieet. En uiterst verantwoord en zo ontzettend welkom bij de meeste onder ons. Ikzelf ben een echte voorstander van een snack moment, want ook ik hou gewoon van lekker eten. Maar ik wil dit natuurlijk wel op een zo verantwoord mogelijke Paleo manier met jullie delen. Dus geniet, maar geniet met mate!

Ik weet dat Mitchel minder fan is van het snackmoment, en dat hij dit een uitvinding vind van de voedingsmiddelenindustrie (om je meer te laten eten).

Hoe dan ook...

Als je de rode lijn binnen het paleo dieet volgt zou je je niet hongerig moeten voelen binnen vier tot zes uur na de genuttigde maaltijd. Het is slim om je lichaam een pauze te gunnen om het voedsel te verteren. Dit is beter dan het lichaam continue vol te proppen met nieuwe voeding.

Als je toch nog steeds gekweld wordt door aanvallen van honger of trek dan zijn er de Paleo snacks. Deze snacks zijn in het leven geroepen om jou in moeilijke momenten te kunnen voorzien van een verantwoorde manier van snoepen.

Alle snacks die jij in ons boek terug vindt bestaan uit ingredienten die zijn toegestaan binnen het Paleo dieet. Wel wil ik je graag meegeven dat de snacks uitsluitend bedoelt zijn om de lege momenten op de dag en eventueel in de avond te kunnen invullen. Dit moet uiteraard ook weer geen gewoonte worden, houd jezelf onder controle. Deze snacks kennen hun weerga niet!

Ramon :-)



Cassave chips

Deze snack is geschikt voor meerdere personen.

Ingrediënten:

- 1 grote cassave (vaak aangeduid als Yam of yucca)
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 theelepels nootmuskaat
- 1 theelepel paprikapoeder

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Smelt daarna wat kokosolie en snijd de cassave in een tot twee centimeter dikke plakken.

STAP 2 :

Leg de plakjes in een kom en meng het goed met de kokos olie, nootmuskaat en het paprika poeder.

STAP 3:

Bekleed nu een bakplaat met wat bakpapier en bak dit gedurende 15 minuten lang. Draai dan de plakjes om en bak weer 15 minuten. Houd de cassave goed in de gaten.



Komkommer tonijn sandwich

Deze snack is geschikt voor 12 sandwiches

Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 2 hardgekookte eieren
- 1 blikje tonijn (in olijfolie)
- 1/2 avocado
- 2 sjalotjes
- zwarte peper en zout
- cayennepeper (naar eigen smaak)

Instructies:

STAP 1:

Was eerst de komkommer en snijd hem in achttien mooie schijfjes. Houd de schijfjes op ongeveer een halve centimeter dikte.

STAP 2:

Kook de eieren in een pannetje met kokend water binnen 7 minuten klaar. Laat daarna de eieren in koud water schrikken. Snijd vervolgens de eieren in dunne plakjes. Haal daarna alle tonijn uit het blikje en laat het even uitlekken. Prak de tonijn goed samen en leg dit even opzij.

STAP 3:

Snijd de sjalotjes in kleine snippers en doe hier echt moeite voor. Het moeten namelijk hele kleine stukjes zijn want grote stukjes zijn te overheersend. Voeg daarna de tonijn, peper, zout, en de ontpitte avocado in een kom.

Voeg er naar eigen smaak nog wat cayenne peper bij. Mix het geheel goed door elkaar en maak er een goed verdeelde substantie van.

STAP 4:

Plaats nu alles op elkaar in deze volgorde:

1. het schijfje komkommer
2. het schijfje ei
3. de tonijn met kruiden melange
4. garneer het geheel af met eventueel een stukje peterselie



Apeltaart Paleo graniet

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 75 gram amandelen
- 75 gram pecan noten
- 75 gram walnoten
- 35 gram pompoenpitten
- 7 medjool dadels
- 30 gram ongezoete geraspte kokos
- 1 eetlepel gemalen kaneel
- 1 theelepel gemalen nootmuskaat
- 1 theelepel gemalen piment
- 1/4 theelepel gemalen kruidnagel
- 1/4 theelepel gemalen gember poeder
- 50 gram gesmolten kokosolie
- 1/4 theelepel zeezout
- 100 gram ongezoete appelmoes
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1 theelepel vanille extract

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden en bedek de bakplaat met een laag bakpapier. Voeg de dadels, ongezoete kokos en de noten toe aan de kom van de keukenmachine. Hak het geheel op rustige manier tot er een mooi grove textuur ontstaat.

STAP 2:

Nu even alles stilzetten en de kruiden aan het mengsel toevoegen. Voeg ook wat zout toe en zet de keukenmachine weer in werking.

STAP 3:

In een andere kom voeg je de appelmoes, ahornsiroop, olie en het vanille extract bij elkaar. Meng dit samen zodat alles is vermengt. Voeg daarna de natte ingredienten bij de droge ingredienten en meng het in de keukenmachine.

STAP 4:

Verdeel alles mooi over de bakplaat en doe dit gewoon lekker met je handen. Bak het geheel nu mooi goud bruin in de oven. Hiervoor heb je 35 minuten. Het appeltaart paleo graniet even goed laten afkoelen en het is klaar voor gebruik. Maak er mooie grove stukken van. Verpak de rest in een luchtdichte verpakking en vries deze in. Zo behoudt het zijn smaak en de textuur.



Kaneel banaan wafels

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 2 middelgrote bananen
- 2 eieren
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1 eetlepel kokosolie
- 60 ml kokosmelk
- 100 gram amandelmeel
- 100 gram ongezoete geraspte kokos
- 2 eetlepels pijlwortel poeder
- 1 eetlepel kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout

Instructies:

STAP 1:

Verwarm het wafelijzer. Plaats vervolgens de eieren, ahornsiroop, kokosolie, melk in de kom van de keuken machine en pureer dit tot een gladde massa.

STAP 2:

Pak dan een andere kom en voeg hier het amandel meel, geraspte kokos, pijlwortel poeder, kaneel, bakpoeder en zout. Meng dit goed door elkaar heen en maak hier een mooi geheel van.

STAP 3:

Voeg nu beide kommen bij elkaar en plaats het geheel nog eens terug in de keukenmachine. Vervolgens even goed opletten of alles goed is opgenomen in het beslag.

Pak daarna het wafel ijzer en vul hem met je gemaakte beslag.
Vet het wafelijzer van tevoren wel even in met wat kokosolie. Bak de wafels mooi bruin.

STAP 4:

Maak de wafels af met stukjes banaan, honing of palm siroop.





Kersen truffels

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 675 gram ontpitte kersen
- 10 macadamia noten
- 300 gram ongezoete kokosrasp
- 250 gram hazelnoten
- 2 eetlepels pure ahornsiroop
- 1 1/2 eetlepel kokosolie
- 1 theelepel lijnzaadolie
- 2/3 85 % pure chocolade reep

Instructies:

STAP 1:

Zorg dat je de kersen samen met de macadamia noten goed pureert in de blender of in het keuken machine.

STAP 2 :

Meng daarna de geraspte kokos, hazelnoot, kokos olie en de ahornsiroop met elkaar. Voeg daarna beide substanties bij elkaar en je eindigt met een zeer stevige en plakkerige substantie.

STAP 3:

Rasp de chocolade reep aan een rasp totdat je een mooi laagje hebt gecreeerd. Vervolgens rol je van de gemaakte substantie mooie ronde bolletjes die niet groter zijn dan een walnoot. Rol daarna per bal goed door de geraspte chocolade heen en doe dat meerdere malen.

STAP 4:

Plaats vervolgens de balletjes op de bakplaat en vul de bakplaat met bakpapier. Stop daarna de bakplaat of een andere afgedekte plaat in de koelkast of de vriezer.
(hangt af van de grote van je vriezer)



Donuts a la Paleo

Deze snack is geschikt voor 12 mini donuts

Ingrediënten:

- Een donut maker
- 60 gram kokosmeel
- 1/2 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 1/8 theelepel zee zout
- 2 eieren (kamer temperatuur)
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels kokos olie
- 100 ml biologische appel cider
- 2 eetlepels kokosolie

Ingredienten kaneel suiker:

- 75 gram kokos suiker
- 1 1/2 eetlepel kaneel suiker

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de donutmaker en zet deze even apart op de keuken tafel.
Pak nu een kleine kom en meng hier de volgende ingredieenten in: kokosmeel, bakpoeder, kaneel en zout. Pak daarna een andere kom en meng hier de eieren, olie en de honing in.

STAP 2:

Voeg vervolgens de droge ingredieenten aan de natte ingredieenten toe en roer dit tot een geheel. Voeg vervolgens de warme appel cider toe aan het mengsel en maak er een mooi glad beslag van.

STAP 3:

Schep het donut beslag in de voorverwarmde donutmaker en hanteer een 1 1/2 eetlepel per donut.

Sluit vervolgens het deksel en bak het geheel in 2 -3 minuten.

STAP 4:

Verwijder de gebakken donuts voorzichtig uit de pan. Smeer dan de donuts in met wat kokos olie en doop deze in het mengsel van de suiker en het kaneel.
(voor een Paleo zondig dag geen probleem) Anders raad ik je aan een dun laagje biologische honing over de donut te smeren.





Boerenkool chips

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 10 boerenkool bladeren
- 1 1/2 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel zeezout
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel gemalen koriander zaad
- 2/3 theelepel gemalen korianderpoeder

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 170 graden. Scheur de bladeren van de boerenkool, scheur de bladeren voornamelijk vanaf de steel. Snijd deze vervolgens met een mes of knip met een schaar in twee tot drie centimeter grote stukjes.

STAP 2:

Was en droog de bladeren in een slacentrifuge of dep ze gewoon droog met een handdoek.

STAP 3:

Gooi vervolgens de bladeren bij elkaar en besprenkel de bladeren met olijfolie, kruiden en wat zout.

STAP 4:

Gooi alle bladeren samen op de bakplaat en bak de chips in de oven voor vijftien minuten lang. Ik raad je aan elke vijf minuten de bladeren even goed door te roeren om verbranding tegen te gaan.



Gebakken pompoen

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 1 hokkaido pompoen
- 1 snufje zout
- 4 eetlepels honing
- 1 eetlepel olijfolie
- paprika poeder
- chili poeder

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Verdeel vervolgens de pompoen in vieren en verwijder de zaadjes met een lepel. Verwijder de schil van het vruchtvlees niet en snijd deze in 1 cm brede stroken.

STAP 2:

Bekleed een bakplaat met wat bakpapier en bestrijk hem met wat olijfolie. Verdeel daarna de pompoen reepjes over de bakplaat en strooi er wat zout over. Laat het geheel tien minuten in de oven liggen.

STAP 3:

Meng ondertussen de honing, olijfolie en de kruiden met elkaar. Haal na tien minuten de pompoen uit de oven en laat deze rustig even afkoelen.

Tijdens het afkoelen bestrijk je de pompoen met het eerder gemaakte mengsel.

STAP 4:

Stop vervolgens de pompoen weer terug in de oven voor gedurende vijf tot tien minuten.



Pizza chopsticks

Deze snack is geschikt voor 2 personen

Ingrediënten:

- 150 gram amandelmeel
- 2 theelepels pizza kruiden
- 1/4 theelepel knoflook poeder
- 1 theelepel zeezout
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 theelepel honing
- 3 eieren
- 2 eetlepels kokosmeel

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier en zet deze apart. Voeg vervolgens in een grote kom het amandel meel, pizzakruiden, knoflook poeder, zeezout kokosolie en de honing toe.

STAP 2:

In een kleine kom worden de eieren goed vermengd en deze worden vervolgens aan het amandelmeel toegevoegd. Dan komt er een eetlepel kokosmeel bij en dat doe je zeer gedoseerd. Daarna weer rustig een lepel toevoegen. Weer goed doorroeren. Het beslag moet kleverig en makkelijk te kneden zijn.

STAP 3:

Maak een mooie bal van het deeg en plaats dat op een schone ondergrond.

Rol de bol met deeg uit tot een lange sliert van ongeveer 0.5 centimeter dik. Knip hem vervolgens door de helft en maak er een mooie vlecht van.

STAP 4:

Nu je een viertal mooie vlechten hebt gemaakt plaatsen we deze vervolgens op de bakplaat. Je kunt de bakplaat van te voren even invetten maar dit is niet altijd nodig. Bak de chopsticks gedurende 10 minuten

STAP 5:

In een kleine kom sla je nu een ei kapot en daar voeg je een theelepel water aan toe. Pak nu een ander bakje en stop daar wat zeezout en pizza kruiden in.

STAP 6:

Bekijk nu of de stick er goed uitzien en mooi bruin geel zijn. Vet de bovenkant van de sticks even kort in met eigeel en bestrooi de sticks met wat zeezout en de pizza kruiden, plaats dan de chopsticks nog voor 5 minuten terug.



Vanille walnoot

Deze snack is geschikt voor 2 personen

Ingrediënten:

- 2 handjes gepelde walnoten
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels honing
- 1/4 zeezout
- 1 tot 2 vanille stokjes
- snufje kaneel poeder

Instructies:

STAP 1:

Pak een pan en plaats deze op een hoog vuur. Plaats de walnoten in de pan samen met de olijfolie. Zodra je walnoten hoort sissen dan zet je het vuur lager. Toast de walnoten totdat ze lekker beginnen te ruiken en wat donkerder worden.

STAP 2:

Voeg vervolgens de honing en het zout toe aan de walnoten en roer dit voor twee minuten mee. Plaats daarna de uitgeschraapte vanille in de koekenpan. Of kies voor wat vanille extract.

STAP 3:

Verwijder nu de walnoten uit de pan en plaats ze in twee mooie schaaltjes. Plaats on top van de walnoten een klein snufje kaneel voor de extra toevoeging.



Geroosterde paprika amandelen

Deze snack is geschikt voor 2 ~ 3 personen

Ingrediënten:

- 2 flinke handen met amandelen
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels gerookt paprika poeder
- 1 theelepel zeezout
- 1/4 theelepel chilipoeder
- 1/4 theelepel cayennepeper

Instructies:

STAP 1:

Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gesneden knoflook in de pan en bak deze drie tot vijf minuten mee. Of totdat de knoflook wat bruin begint te worden.

STAP 2 :

Voeg de gerookte paprika poeder, zout peper en de cayennepeper toe en roer het tot een mooie pasta. Pak nu de amandelen en roer die door de pasta heen zodat de amandelen een mooi laagje krijgen. Doe dit voor 5 minuten.

STAP 3:

Haal de amandelen van het vuur en laat de amandelen afkoelen. Daarna zijn de amandelen klaar om te serveren.



Kokos / citroen droom koekjes

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

Droge ingredienten:

- 150 gram amandelmeel
- 150 gram ongezoete kokosrasp
- 40 gram kokosmeel
- 2 grote snufjes zout

Natte ingredienten:

- 6 eetlepels agave
- 4 eetlepels citroensap
- 2 theelepels vanille extract
- 1 eetlepel citroenschil

Ingredienten bindmiddel:

- 60 ml kokosolie plus nog 2 eetlepels

Instructies:

STAP 1:

Meng al je droge ingredieenten samen in een kom en meng het tot een mooi geheel.

STAP 2:

Pak nu de mixer uit de kast en mix de natte ingredieenten samen met de droge ingredieenten in een mooie kom. Mix het geheel tot alles goed door elkaar is gemixt.

STAP 3:

Laat nu de mixer even een klein beetje op de achtergrond en smelt de kokos olie. Als de kokos olie is gesmolten dan voeg je dit langzaam toe aan het geheel, je merkt al snel dat het een dikker geheel wordt.

STAP 4:

Zet de oven aan op de laagste stand en doe eventueel de deur op een kier. Vorm van het beslag nu mooie kleine balletjes zoals op de afbeelding hierboven. Plaats het geheel op een bakplaat met bakpapier en laat het een uur in een licht verwarmde oven staan. Daarna plaats je alles in de koelkast. Je weet niet wat je meemaakt als je de koekjes serveert.



Gehakballetjes met zoete aardappel

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 400 gram biologisch rundergehakt
- 1 ui
- 1 zoete aardappel
- 10 gedroogde tomaten
- 1/2 chili pepers (vers)
- 30 gram kokosmeel
- 2 eieren
- verse tijm en lavendel
- zout en peper
- kokosolie

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden en maak de bakplaat gereed om te gaan bakken. Dit houd in dat je de bakplaat voorziet van een laagje aluminium folie.

STAP 2:

Snijd de aardappel, peper, en de ui in hele kleine stukjes en gooi ze eventueel in het de keukenmachine. Snijd ook de kruiden heel erg fijn en voeg het toe aan het geheel. Indien alles in een kom is samengevoegd kun je dit even opzij zetten.

STAP 3:

Voeg vervolgens het gehakt en de eieren toe aan de kruiden mix. Breng het geheel even op smaak met wat zout en peper. Voeg nu ook het kokos meel toe en draai mooie balletjes van dit beslag.

STAP 4:

Vet het aluminium folie goed in met wat kokosolie en plaats de balletjes goed verspreid op de bakplaat. Laat het geheel 20 minuten in de oven staan en houd de balletjes goed in de gaten.



Avocado pitjes paradijs

Deze snack is geschikt voor 2 personen

Ingrediënten:

- 1 avocado
- handje zonnebloem pitten
- handje pompoen pitten

Instructies:

STAP 1:

Snijd de avocado door de helft en ontdoe de avocado van de pit. Laat het vruchtvlees zitten. Je kunt er ook voor kiezen om de avocado er in zijn geheel uit te halen.

STAP 2:

Strooi de mix van zonnebloem pitten en pompoen pitten over de avocado en serveer de twee helften uit. Lekker snel en lekker vullend.



Fruit saté

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 1 bakje met blauwe druiven
- 1 bakje met blauwe bessen
- 1 of 2 kiwi's
- 1 ananas
- 1 of 2 perziken
- 1 bakje aardbeien
- sate prikkers

Instructies:

STAP 1:

Was al het fruit wat je direct kunt gebruiken. Ik heb het dan over de perzik, aardbeien, druiven en de blauwe bessen. Laat deze vervolgens even goed uitlekken.

STAP 2 :

Schil nu de kiwi, de ananas, en ontdoe de aardbeien van hun kroontje. Verwijder vervolgens de pit van de perzik.

STAP 3:

Snijd nu alle vruchten, (behalve de bessen en de druiven) in mooie rijgklare stukken en leg alles gesorteerd naast elkaar in bakjes. Je kunt eventueel om er een nog fleuriger geheel van te maken andere mooie vruchten kiezen.

STAP 4:

Rijg alle gesorteerde stukjes fruit aan de spiesjes en doe dit om en om. Plaats daarna de fleurige fruit spiesjes op een mooie witte schaal en serveer deze uit.



Kaneel / banaan potje

Deze snack is geschikt voor 3 ~ 4 personen

Ingrediënten:

- 4 eigen gemaakte kaneel / banaan wafels

Brood pudding ingredienten:

- 2 geklutste eieren
- 1 blikje kokosmelk
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel vanille extract
- 1 grote hand met pure cacao snippers
- kokos olie

Topping

- 2 eetlepels kokosolie
- 1 banaan in stukjes
- kaneel en een snufje zout

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de wafels in hapklare stukken. Deze wafels vind je weer terug in een ander recept, vermeld in dit boek. Vet daarna met kokosolie drie of vier aparte bak vormpjes in .

STAP 2:

Klop de eieren en doe dit in een kom met, kokosmelk, ahornsiroop, kaneel en het vanille extract. Meng dit geheel goed door elkaar heen. Plaats een paar gesneden wafel stukjes op de bodem van het bakblikje en bestrooi dit met de chocolade crisp. Dan weer wat wafel stukjes en dan giet je de creme over de wafel stukjes.

STAP 3:

Dit doe je nu bij elk bakje wat je hebt klaar staan. Plaats vervolgens alle bakblikken in de oven en laat het geheel twintig tot vijfendertig minuten bakken. Laat het daarna buiten de oven tien minuten rusten en ga aan de gang met de topping voor dit gerecht.

STAP 4:

Plaats een kleine steelpan op een matig vuur en voeg twee eetlepels kokosolie toe. Voeg daarna de gesneden bananen stukjes toe. Zorg ervoor dat de bananen stukjes mooi bruin zijn. Voeg nu het kaneel en zout toe. Verdeel dit over de potjes.



Zalm taartje

Deze snack is geschikt voor 4 personen

Ingrediënten:

- 400 gram wilde zalmfilet
- 3 eieren
- 3 kleine sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels mosterd (gluten vrij)
- 1 a 2 eetlepels kokosbloem
- 3 eetlepels kokosolie
- 3 takjes rozemarijn
- 1 paprika
- zout en peper

Instructies:

STAP 1:

Snijd de zalm in kleine stukjes, klop de eieren los, hak de sjalotten en de knoflook. Snijd nu ook de paprika en verwijder het zaad en de witte kern.

STAP 2:

Meng vervolgens alles goed door elkaar heen en breng dit op smaak met de kruiden en de mosterd. Hier laat ik je geheel vrij in gezien smaken enorm verschillen.

STAP 3:

Voeg wat kokosbloem toe om het geheel eventueel meer bindend te maken. Maak nu mooie zalm taartjes en bak de taartjes aan beide zijden mooi bruin in koekenpan. Je moet voorzichtig zijn met het omdraaien, anders valt wellicht je taartje uit elkaar.



Paleo Sushi

Deze snack is geschikt voor 2 personen

Ingrediënten:

- 2 lange stevige komkommers (ga voor de dikste die er zijn)
- 1 avocado
- 1 zalm biefstuk
- 1/2 Spaanse ui
- kokosolie
- gember dressing
- wasabi

Instructies:

STAP 1:

Pak een koekenpan en verhit hier wat kokosolie in. Verwijder de pit van de avocado en snijd ondertussen de avocado in grove stukken en hak de Spaanse ui fijn in kleine dobbelstenen.

STAP 2:

Marineer de zalm met wat peper en wat zout. Bak daarna de zalm op een middelhoog vuur anderhalve minuut aan elke kant. Zet daarna de zalm aan de kant en laat het geheel even afkoelen. Indien de zalm is afgekoeld dan kunnen we de zalm uit elkaar trekken. Verwijder het eventuele graad wat je tegenkomt. Meng de stukken zalm nu samen met de gesneden ui.

STAP 3:

Snijd nu de komkommer in mooie ronde schijven van 2 centimeter dik.

Haal het vruchtvlees uit de komkommer en leg dat apart. Dit gaat gemakkelijk met een klein scherp mesje of lepeltje.

STAP 4:

Vul de onderkant van de ring met een laagje zalm vermengd met de Spaanse peper. Voeg bovenop de ring de avocado toe en maak alle ringen op deze manier netjes af. Duw het mengsel in de wasabi of de gember dressing.



Bevroren bananen knabbel

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 5 middelgrote bananen
- 1 eetlepel romige biologische noten pasta uit de bio winkel
- 50 gram volle biologische yoghurt
- (let op voor een eventuele lactose allergie)

Instructies:

STAP 1:

Pel een banaan en prak deze samen met de noten pasta en de yoghurt. Zet dit vervolgens opzij.
Schil alle bananen en snijd alle bananen in halve centimeter dikke plakken.

STAP 2:

Smeer de noten / yoghurt mengsel over de helft van de plakjes banaan en plaats vervolgens de andere helft van de banaan er weer bovenop. Het lijken nu net bananen broodjes.

STAP 3:

Plaats de stukjes op een bord en stop het geheel een uur in de vriezer.

STAP 4:

Haal na een uur de bananen broodjes uit de koelkast en serveer de broodjes op een mooi bord en zet dit op tafel.



Paleo kruiden crackers

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 200 gram amandelmeel
- 1/2 theelepel zee zout
- 2 eetlepels pizza kruiden en rozemarijn
- 2 eetlepels water
- 1 eiwit
- 1 eetlepel olijfolie
- 1/4 theelepel kokosolie

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Combineer het amandelmeel met het zout en de kruiden in een middel grote kom. Meng in een kleine kom het water en het eiwit op een rustige manier met elkaar. Voeg hier nu ook de olien aan toe.

STAP 2:

Nu voeg je de natte ingredieenten toe aan de droge ingredieenten en je roert dit stevig door elkaar heen totdat er een mooi deeg ontstaat. Je roert net zo lang totdat alle droge elementen nat zijn geworden.

STAP 3:

Plaat nu het deeg tussen twee vellen bakpapier en rol het geheel uit totdat je een laag van een halve centimeter hebt.

Hevel met behulp van het bakpapier het geheel over naar een bakplaat en haal daarna de bovenste laag bakpapier eraf.

STAP 4:

Snijd nu met een pizza roller de gewenste grootte van de crackers en bak het geheel in tien minuten, kijk even en bak vervolgens nog een tien tal minuten totdat de crackers een mooie goud bruine kleur hebben. Hevel met behulp van het bakpapier het geheel over naar een bakplaat en haal daarna de bovenste laag bakpapier eraf.

STAP 4:

Snijd nu met een pizza roller de gewenste grootte van de crackers en bak het geheel in tien minuten, kijk even en bak vervolgens nog een tien tal minuten totdat de crackers een mooie goud bruine kleur hebben.



Wortel cake

Deze snack is geschikt voor 2 ~ 3 personen

Ingrediënten:

- 150 gram amandel boter
- 2 eieren
- 3 eetlepels biologische honing
- 2 eetlepels kokos meel
- 1 eetlepel kaneel
- 1/2 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 1 winterpeen (mag meer indien gewenst)
- handje rozijnen (wel eerst een paar uur goed laten weken en laten uitlekken)

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Versnipper de wortelen zo dun mogelijk en doe die in een grote kom. Voeg daarna de amandel boter en de eieren toe en meng het geheel goed door elkaar.

STAP 2:

Voeg daarna de honing, kokosmeel, kaneel, bakpoeder en het zout toe en meng het geheel weer goed totdat er een mooi strak beslag ontstaat.

STAP 3:

Voeg de rozijnen toe aan het beslag en vet een ovenschaal van acht bij acht centimeter in met kokos olie. Giet het beslag in de schotel en plaats het geheel in de oven.

STAP 4:

Bak het geheel in 35 minuten gaar en houd de bovenkant van de taart in de gaten. Hier moet wel een mooie korst op ontstaan. Laat het geheel afkoelen voordat je de cake gaat snijden.



Gevulde sinaasappel / pistache dadels

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 2 handjes gepelde pistache nootjes
- 3 theelepels vers geperst sinaasappelsap
- 1 theelepel geraspte sinaasappelschil
- 1 snufje zeezout
- 20 grote dadels

Instructies:

STAP 1:

Stop het sinaasappelsap samen met de schil, zeezout en de pistache noten in een keukenmachine. Mix alles geheel goed samen totdat er een soort van puree ontstaat.

STAP 2:

Snijd nu alle dadels aan een kant open en verwijder van elke dadel de kern (de pit). Knijp dan met twee vingers de dadel een klein stukje open en vul de opening ruimschoots af met wat puree uit de keuken machine.

STAP 3:

Plaats de dadels uit elkaar op een groot bord en serveer dit uit.



Zoete aardappel chips

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 1 grote zoete aardappel
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/2 theelepel gemalen kaneel
- 4 wortelen
- 1 grote zoete aardappel
- zeezout

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 190 graden en vul de bakplaat met bakpapier. Schil vervolgens de huid van de zoete aardappel en maak met het schilmesje hele dunne reepjes. Leg deze stroken op de bakplaat en besprenkel met wat olijfolie, zeezout en wat kaneel. Gebruik gewoon je handen voor het gelijkmatig verdelen van de strips van de zoete aardappel

STAP 2:

Bak het geheel 20 tot 25 minuten en let erop dat de randen goed gaar zijn. De aardappel plakjes mogen niet te zwart worden. Dat is zonde van de smaak.



Kipnuggets

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 500 gram biologische kipfilet
- 50 gram geraspte kokos
- 50 gram amandelmeel
- 2 eieren
- 1 eetlepel kokosolie
- kerriepoeder
- cayenne peper

Instructies:

STAP 1:

Snijd de kipfilet in kipnugget stukken en dep de eventueel natte kip droog met een doek. Meng vervolgens in een schaal de eieren samen met de gesmolten kokosolie.

STAP 2:

In een andere kom meng je de geraspte kokos, amandelbloem en de kruiden goed samen zodat er geen klontjes ontstaan.

STAP 3:

Nu gaat elk stukje kipnugget twee keer in bad. Eerst in de kom van het eimengsel en vervolgens in de kom met de kruidenmelange.

STAP 4:

Bak de kip aan weerszijde lekker bruin en zorg er voor dat er een mooi crispy laagje behouden blijft. Serveer de kipnuggets op een grote schaal.



Paleo gevulde eieren

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 12 hardgekookte eieren
- 115 gram geitenkaas
- snufje cayennepeper
- snufje zout
- 2 sjalotjes
- 8 plakken spek / bacon
- 3 eetlepels vierge olijfolie

Instructies:

STAP 1:

Eerst kook je de eieren in een pan met heet water. Dit doe je ongeveer zo'n zeven minuten. Dan weet je zeker dat je mooie gekookte eieren hebt. Ondertussen snijd je het spek in dunne reepjes en bak je deze krokant in een hapjes pan. Wanneer de eieren klaar zijn dan laat je de eieren eerste schrikken en daarna plaats je de eieren even apart.

STAP 2:

Nu de eieren voldoende zijn afgekoeld is het zaak om de eieren in de lengte door te snijden en vervolgens hier het eigeel uit te scheppen. Meng het eigeel samen met de geitenkaas, olijfolie, cayennepeper en het zout.

STAP 3:

Nu je een mooi mengsel hebt schep je met een kleine lepel wat van het mengsel terug in het eiwit. Daarna strijk je alles netjes af. Dit doe je bij alle stukjes ei.

STAP 4:

Snijd nu de sjalotjes in kleine ringen en verdeel deze over de eieren. Verdeel nu ook de spekjes over de eieren. Zet geheel even in de koelkast voordat je het gaat serveren.



Muesli kokos reep

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 100 gram macadamia noten
- 50 gram paranoten
- 50 gram hazelnoten
- 50 gram walnoten
- 30 gram gemalen amandelen
- 25 gram zonnebloem pitten
- 25 gram pompoen pitten
- 100 gedroogde cranberries
- 60 gram gedroogde dadels
- 2 eetlepels honing
- 6 eetlepels kokosolie
- 3 eetlepels kaneel
- 10 gram kokos vlokken

Instructies:

STAP 1:

Hak alle noot soorten goed fijn of stop deze in de keukenmachine. Houd dit wel in de gaten, er mag namelijk geen puree ontstaan. Giet alle soorten bij elkaar in een kom.

STAP 2:

Versnipper nu de cranberries en de dadels en voeg deze toe aan de noten. Meng vervolgens de kaneel, amandel meel, zonnebloem pitten, en pompoen mix met elkaar en voeg de honing en gesmolten kokos olie toe. Roer dit stevig door elkaar tot een stevig geheel.

STAP 3:

Voordat je de gehele massa in een bakblik stopt bestrooi je de bodem van het bakblik met de kokos snippers.

Plaats nu de gehele massa in een lage langwerpig bakblik en druk het geheel erg goed aan. Strooi vervolgens ook nog wat kokos snippers on top of de reep.

STAP 4:

Laat het geheel twee tot drie uur in de koelkast staan. Of als je weinig tijd hebt in de vriezer. Haal daarna de plaat eruit en snijd twee tot drie cm dikke repen.



Spruitkool chips

Deze snack is geschikt voor 4 personen

Ingrediënten:

- 200 gram spruitjes
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie
- zeezout naar smaak
- citroen schil

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng vervolgens de bladeren van de spruitjes met de kokosolie en het zeezout in een grote kom.

STAP 2:

Bedek nu de bakplaat van de oven met een groot stuk bakpapier en plaats hier vervolgens de spruitblaadjes op.

STAP 3:

Bak de spruitblaadjes totdat deze er mooi krokant en bruin uitzien. Ga uit van tien minuten. Haal dan de chips uit de oven en verdeel er wat geraspte citroen schil over zodat je een lekker zurig effect krijgt.



Amandel kokos balletjes

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

Ingredienten amandel boter:

- 300 gram rauwe amandelen
- 125 ml kokosolie
- 2 theelepels vanille extract
- 2 snufjes zout

Ingredienten voor de choco / amandel balletjes:

- 180 gram zelf gemaakte amandelboter
- 30 gram geraspte ongezoete kokosnoot
- 1/2 theelepel ongezoete cacaopoeder
- 1 theelepel puur vanille extract.

Instructies amandel boter:

STAP 1:

Pak een keuken machine en doe hier alle amandelen in. Maak de amandelen zo fijn mogelijk en voeg rustig zo af en toe de kokos olie toe. Laat het geheel rustig op elkaar inwerken totdat er een mooie gladde structuur ontstaat, de boter. Je kunt de boter dikker en voller maken door te spelen met de kokosolie.

STAP 2:

Indien de boter de gewenste dikte en structuur heeft is het van belang het vanille extract toe te voegen en op smaak te brengen met wat zout. Meng het geheel dan nog voor een minuut goed samen.

STAP 3:

Plaats de boter in een pot en zet deze even in de koelkast.

Instructie choco / amandel balletjes:

STAP 1:

Combineer alle ingredieenten in een kleine kom en roer net zo lang totdat alle ingredieenten goed met elkaar zijn vermengd.

STAP 2:

Vorm het mengsel tot kleine balletjes en leg deze op een bakplaat die is bekleed met bakpapier. Plaats de balletjes wel uit elkaar, om aan elkaar geplakte balletjes te voorkomen.

STAP 3:

Plaats de balletjes nu in de vriezer en laat de balletjes hier voor tien tot vijftien minuten staan.



Macadamia choco koekjes

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 140 gram rauwe macadamia noten
- 30 gram kokosmeel
- 25 gram amandelmeel
- 1 ei
- 4 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels cacao bakpoeder
- 2 eetlepels kokos siroop of 2 eetlepels ahornsiroop
- 60 ml water
- 1/2 theelepel glutenvrij bakpoeder

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op 160 graden. Hak de macadamia noten fijn in een keukenmachine. Het is ook lekker dat er wat grotere stukken in de keukenmachine achterblijven. Voeg het amandel meel en het kokosmeel inclusief het bakpoeder met een snufje zout bij elkaar in een kom. De ingredieenten die je nu in de kom hebt zitten vermeng je goed samen.

STAP 2:

Nu gaan alle andere ingredieenten bij elkaar en laat je de keukenmachine zijn werk doen. Je krijgt een zeer stevig deeg tot je beschikking.

STAP 3:

Plaats nu het geheel in een mooie stevige ronde of ovale mal.

Bekleed de mal wel met bakpapier zodat je straks het geheel er wel uit krijgt. Of vet de mal in met wat kokosolie. Plaats dit nu voor 15 minuten in de koelkast en laat het harden.

STAP 4:

Haal na 15 minuten het geheel uit de mal en snijd er mooie ronde stukken van ongeveer 1 cm dik. Bak daarna de koekje op 160 graden binnen elf tot twaalf minuten lekker gaar.



Ananas spekblokjes

Deze snack is geschikt voor meerdere personen

Ingrediënten:

- 450 gram spek reepjes
- 1 ananas
- 2 eetlepels honing

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de over voor op 190 graden en snijd daarna de spek in mooie kleine lapjes. Passend gemaakt om straks de ananas te bekleden.

STAP 2:

Schil nu de ananas en verwijder alle zwarte stukjes die eventueel aan de kern zitten. Snijd daarna de ananas in kleine stukjes.

STAP 3:

Pak vervolgens een lapje spek en rol het spek door de honig. Stop het ananas blokje in het spek en rol het geheel op. Steek daar dan een kleine sate prikker in om het geheel bij elkaar te houden.

STAP 4:

Plaats een laagje folie op het onderste gedeelte van de oven om het kleefachtige gedrup op te kunnen vangen. Daarna plaats je de sate prikkers met ananas en spek in de oven en bak het geheel voor 25 minuten. Je kunt de oven op het laatst wat scherper zetten voor een ideaal knapperig geheel.



Kokos koffie cake

Deze snack is geschikt voor 4 ~ 5 personen

Ingrediënten:

- 50 gram amandelmeel
- 40 gram kokosmeel
- 30 gram ongezoete geraspte kokos
- 125 ml kokosolie
- 100 ml kokosmelk
- 6 theelepels biologisch koffie poeder
- 2 eetlepel honing
- 4 geklutste eieren
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel vanille extract
- 1/2 theelepel kaneel
- snufje zout

Instructies:

STAP 1:

Verwarm de oven voor op een 180 graden. Meng vervolgens alle droge ingredieenten met elkaar. Dan voeg je vervolgens alle natte ingredieenten toe en mix je dit met het keukenmachine tot een mooi strak geheel.

STAP 2:

Vet nu met wat kokosolie een ovenschaal van acht bij acht of negen bij negen in. Giet het beslag voor de cake in de vorm en bak het geheel voor 30 minuten.

STAP 3:

Terwijl de cake aan het bakken is ga je verder met de topping voor de cake. Pak nu een koekenpan en plaats deze op een matig vuur. Voeg aan de pan de kokos olie toe en dan de gehakte amandelen.

Ingrediënten Topping:

- 50 gram amandelen
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 1 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel vanille extract
- snufje zout

Wanneer de amandelen een beetje bruinig worden voeg je de ahornsiroop, honing, kaneel, vanille en het zout toe en meng je het geheel goed door elkaar.

STAP 4:

Laat alle ingredienten goed met elkaar verbinden. Zorg tijdens het bakken dat de amandelen niet verbranden. Haal de pan van het vuur en zet deze aan de kant. Haal nu ook de ovenschaal uit de oven en druk de amandelen stevig aan de boeven kant in de cake, doe dit wel mooi verdeeld. Laat het geheel nu afkoelen en serveer de cake met een lekker bakje biologische koffie.