SLOWCOOKER
RECEPTEN

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN



SLOWCOOKER RECEPTEN

www.paleolicious.nl

Recepten: Joey van Iersel & Willemijn Hartman
Styling: Willemijn Hartman
Fotografie: Christiaan van Delsen
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.

INHOUDSOPGAVE

Pittige Pulled Pork met zoete rode kool	**7**
Indiase gele curry	**9**
Vega Thaise groene curry	**11**
Runderlap met rozemarijn/ cranberry saus	**13**
Courgetti Meatballs	**15**
Runderstoof met pompoen puree	**17**
Varkensrollade met geroosterde groenten en kruidenboter	**19**
Spicey Ribs met geroosterde pompoen	**21**
Kippenbouten op Franse wijze	**23**
Zelf kippenbouillon maken	**25**
Romige tomatensoep met crispy ham	**27**
Kip kerrie met pompoen spaghetti	**29**
Kip teriyaki met bloemkoolrijst	**31**
Rendang met bakbanaan	**33**
Moussaka	**35**
Gekaramelliseerde bananen met kokos	**37**

VOORWOORD

Wat leuk en wat ben ik trots! Deze eerste Paleolicious uitgave - een themaboekje wat elke maand terugkomt - is heel speciaal voor mij.

Paleolicious is een idee van mij uit 2014 alweer, maar nooit van de grond gekomen omdat we niet het juiste team hadden om zoiets als dit elke maand te maken.

Nu zijn we compleet, we hebben kook, styling en fotografie in huis en het resultaat mag er wezen.

Deze maand (Januari 2016) hebben we voor Crockpot / slowcooker recepten gekozen omdat deze gerechten in de winter natuurlijk heerlijk smaken.

Alleen de geur al in de keuken, als je gerecht 6 uur staat te pruttelen in je Crockpotje zorgt ervoor dat je hem minstens drie keer per week aan wilt zetten...

... althans, ik dan! :-)

Daarnaast is er ook gewoon veel vraag naar recepten voor in de slowcooker.

We krijgen natuurlijk honderden e-mails per week binnen en daaruit krijgen we vaak ideeen voor nieuwe thema's en producten. Simpelweg omdat jij erom vraagt.

Ik hoop dat je net zo geniet van de recepten als dat wij hebben gedaan tijdens het maken hiervan, en natuurlijk dat je uitkijkt naar de Paleolicious van volgende maand!

Groetjes Mitch



PITTIGE PULLED PORK

MET RODE KOOL

Pittige pulled pork met rode kool..met de slowcooker is dat een eitje!

bereidingstijd: 10 min **slowcookertijd:** 8 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **1 tl kokosolie**
- **500 gram varkenskarbonade (advies: schouderkarbonade)**
- **2 uien**
- **2 paprika's**
- **4 tomaten**
- **2 teentjes knoflook**

Rode kool:

- **1 sjalot**
- **2 appels**
- **1 tl ghee**
- **2 tl kaneelpoeder**
- **350 gram gesneden rode kool**
- **1 el maple syrup**
- **40 gram rozijnen**

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met 1 tl kokosolie.

Kruid de varkenskarbonade met peper en zout en schroei de huid dicht in de bakpan.

Snijd de ui, paprika en tomaten in grove stukken, snipper de knoflook en de jalepeno peper en voeg dit samen met het vlees in de slowcooker, laat het garen voor ongeveer acht uur.

Wanneer je vlees in de slowcooker gaar is verhit je 2 pannen op het vuur.

Trek met twee vorken het varkensvlees uit elkaar en bak dit vervolgens in de koekenpan met wat vocht uit de slowcooker.

Snipper de sjalot en snijd de appel in blokjes. Doe in de andere pan een theelepel ghee en fruit hierin de ui en appel. Voeg de kaneel toe, en daarna de rode kool met de maple syrup en de rozijnen. Gaar dit voor 15 minuten.

Serveer de pulled pork met de rode kool.



INDIASE GELE CURRY

Met gedroogde specerijen kun je zoveel smaak creëren kijk maar naar deze curry...

bereidingstijd: 15 min **slowcookertijd:** 4 uur **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 tl kokosolie**
- **2 uien**
- **1 teentje knoflook**
- **200 gram kipfilet**
- **2 tl kokosolie**
- **1 el kerriepoeder**
- **1 tl gember**
- **1 tl kurkuma**
- **1 tl laos**
- **500 ml kokosmelk**

Voor de salade:

- **250 gram ijsbergsla**
- **½ komkommer**
- **2 rode paprika's**
- **25 gram verse koriander**

Verhit een steelpannetje op middelhoog vuur en smelt hierin de kokosolie.

Snipper de uien en snijd het teentje knoflook fijn. Voeg dit toe aan het steelpannetje en voeg daarna de kruiden toe, blus af met de kokosmelk en roer goed door.

Snijd de kip in blokjes, doe samen met de curry saus in de slowcooker en laat het voor 4 uur garen.

Snijd de ijsbergsla fijn, verdeel de komkommer en paprika blokjes erover en maak af met de koriander. Serveer de salade bij de curry.



VEGA THAISE GROENE CURRY

Als je gewoon eens even een dagje geen vlees wilt...

bereidingstijd: 10 min **slowcookertijd:** 4 uur **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 groene pepers**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **1 tl verse gember**
- **25 gram verse koriander**
- **1 tl komijn**
- **Sap van 1 limoen**
- **1 tl kokosolie**
- **500 ml kokosmelk**
- **1 courgette**
- **1 stronk broccoli**
- **1 paprika**

Voor de bloemkoolrijst:

- **1 tl kokosolie**
- **1 bloemkool**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**

Snijd de groene pepers, ui, knoflook, verse gember en koriander in grove stukken en doe samen met de komijn en sap van 1 limoen in een keukenmachine of blender en mix tot een gladde pasta.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met een theelepel kokosolie en bak hier zachtjes de pasta in aan. Blus het af met kokosmelk en voeg dit toe aan de slowcooker.

Snijd de courgette in stukken, de broccoli in roosjes, de paprika in blokjes en voeg dit toe aan de slowcooker. Laat het geheel garen voor vier uur.

Voor de bloemkoolrijst snijd je de bloemkool in roosjes en doe je deze in een blender of keukenmachine. Mix heel kort tot er rijst ontstaat.

Verhit de bloemkoolrijst kort in 1 tl kokosolie en op smaak gebracht met wat peper en zout in een koekenpan op middelhoog vuur.



RUNDERLAP

MET ROZEMARIJN-CRANBERRY SAUS

Een heerlijk winters gerecht met een zure cranberry saus. Genieten!

bereidingstijd: 10 min **slowcookertijd:** 8 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **750 gram runderlappen**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **1 tl ghee**
- **1 winterpeen**
- **2 uien**
- **1 teentje knoflook**
- **½ prei**
- **3 kruidnagels**
- **2 laurierblaadjes**
- **250 gram cranberry's (diepvries)**
- **50 gram verse rozemarijn**
- **10 gram peperkorrels**

Kruid het vlees met peper en zout aan beide kanten en masseer dit in het vlees.

Verhit ondertussen een koekenpan op het vuur met een theelepel ghee.

Bak de runderlap aan beide kanten kort aan en doe vervolgens in de slowcooker.

Snijd de winterpeen, uien, knoflook en prei in grove stukken en voeg dit toe aan de slowcooker.

Neem drie kruidnagels en stop deze in het vlees. Voeg als laatste nog twee laurierblaadjes toe en laat alles ongeveer acht uur garen.

Voor de saus: doe de bevroren cranberry's in een steelpannetje en verhit langzaam. Voeg de rozemarijn(heel) en peperkorrels toe en laat de saus koken.

Haal voor het serveren de verse rozemarijn eruit.



COURGETTI MEATBALLS

Spaghetti met balletjes maar dan anders!

bereidingstijd: 15 min **slowcookertijd:** 4 uur **hoeveelheid:** 2 pers.

- **300 gram rundergehakt**
- **1 ei**
- **1el kokosmeel**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **3 tl ghee**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **25 gram verse basilicum**
- **25 gram verse peterselie**
- **6 tomaten**

Voor de courgetti:

- **2 courgettes**
- **1 tl kokosolie**

Doe in een mengkom gehakt, ei, kokosmeel, peper en zout en meng alles goed door elkaar. Maak er vervolgens kleine gehaktballetjes van.

Verhit een koekenpan op het vuur met een tl ghee.

Bak de gehaktballetje kort aan en doe deze vervolgens in de slowcooker.

Mix in de keukenmachine de ui, knoflook, basilicum, peterselie en tomaten tot een saus.

Giet deze saus over de gehaktballetjes en laat dit voor 4 uur garen.

Maak courgetti van de courgettes met de spirelli, en bak deze even kort aan in 1 tl kokosolie. Voeg de balletjes in tomatensaus toe en eet smakelijk!



RUNDERSTOOF

MET POMPOEN PUREE

Een stoofvlees recept kon ook echt niet uitblijven. Lekker met pompoen friet, of je maakt er een puree van.

bereidingstijd: 20 min **slowcookertijd:** 8 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **750 gram runderstooflappen**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **1 winterpeen**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 ui**
- **½ knolselderij**
- **½ blik tomatensaus(passata)**
- **1tl arrowroot**
- **1 pompoen (flespompoen is ook mogelijk)**
- **1tl ghee**
- **25 ml amandelmelk**

Snijd het vlees in blokjes, breng op smaak met peper en zout en doe in de slowcooker.

Snijd de winterpeen, knoflook, ui en knolselderij in grove stukken en voeg dit samen met de tomatensaus toen aan de slowcooker. Laat ongeveer acht uur garen.

Wanneer de stoof te dun blijft kun je de saus binden met arrowroot. Maak een papje van arrowroot en koud water en voeg dit toe aan de slowcooker.

Snijd de pompoen in blokjes, kook gaar en stamp samen met peper en zout, ghee en amandelmelk tot een puree. Serveer samen met het stoofvlees.



VARKENSROLLADE

MET GEROOSTERDE GROENTEN EN KRUIDENBOTER

Wil je wat uitgebreider koken? Maak dan deze varkensrollade met een klontje kruidenboter.

bereidingstijd: 10 min **slowcookertijd:** 8 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **1 tl ghee**
- **600 gram varkensrollade**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **2 uien**
- **1 winterpeen**
- **300 gram gekleurde wortels**
- **6 kruidnagels**
- **3 teentjes knoflook**
- **1 el paprikapoeder**
- **5 tl kokosolie**

Voor de kruidenboter:

- **100 gram biologische grasgevoerde roomboter**
- **Bosje verse peterselie**
- **Bosje verse basilicum**
- **Bosje verse rozemarijn**

Verhit een koekenpan op laag vuur met een theelepel ghee.

Kruid de varkensrollade met peper en zout en schroei de huid dicht in de koekenpan.

Snijd twee uien, een teentje knoflook en de winterpeen in grove stukken en leg in de verdeel in de slowcooker. Leg hier bovenop de varkensrollade. Prik in het vlees een aantal kruidnagels (stuk of 6) en laat voor minimaal 8 uur garen.

Als het vlees bijna gaar is verwarm je de oven voor 180 graden Celsius. Bekleed een bakplaat met bakpapier en snijd de gekleurde wortels in de lengte tot frietjes. Breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder en sprenkel er wat gesmolten kokosolie overheen. Rooster de groenten voor 30 minuten in de oven.

Voor de kruidenboter hak je de peterselie, basilicum, rozemarijn en knoflook zo fijn mogelijk en doe je dit in een mengkom samen met de roomboter. Kneed en meng alles goed door elkaar met je handen.

Serveer de rollade met een klontje kruidenboter en de wortelfrietjes.



SPICEY RIBS
MET GEROOSTERDE POMPOEN

Spicey ribs met een marinade oh zo hemels! Heerlijk in combinatie met geroosterde pompoen. Dit wordt jouw weekend traktatie!

bereidingstijd: 20 min **slowcookertijd:** 4 uur **hoeveelheid:** 2 pers.

- **400 gram spareribs**
- **4 el coconut aminos(paleo sojasaus)**
- **4 el honing**
- **1 el olijfolie**
- **50 gram bosui**
- **2 teentjes knoflook**
- **2 groene pepers**
- **2 uien**
- **2 rode pepers**
- **2 paprika's**

Voor de geroosterde pompoen:

- **1 pompoen**
- **1 el kokosolie, gesmolten**
- **1 tl paprika poeder**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**

Marineer de spareribs een dag van tevoren.

Snijd de ribs in stukken van vier. Doe in een mengkom de coconut aminos, honing, en olijfolie en meng dit door elkaar. Snipper de bosui, knoflook en groene pepers en voeg toe aan het mengsel. Verdeel de ribs over plastic bakjes en giet de marinade eroverheen. Laat deze een nachtje in de koelkast staan.

Snijd de uien, rode pepers en paprika's in stukken en leg deze in de slowcooker. Verdeel hier de ribs over inclusief de marinade en laat het garen voor minimaal vier uur.

Voor de pompoen verwarm je de oven voor op 200 graden Celsius.

Snijd de pompoen in maantjes en leg deze op een bakplaat met bakpapier.

Verdeel een eetlepel kokosolie over de bakplaat en kruid met paprikapoeder, peper en zout. Rooster de pompoen voor ongeveer 20 minuten in de oven en serveer samen met de spareribs.



KIPPENBOUTEN

OP FRANSE WIJZE

Ik (Mitchel) ben gek op biologisch kippenvlees, in de slowcooker valt het vlees van het bot af.

bereidingstijd: 20 min **slowcookertijd:** 8 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **700 gram kippenbouten (of 4 grote bouten)**
- **1 el olijfolie**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **2 uien**
- **4 wortels**
- **2 teentjes knoflook**
- **8 stengels bleekselderij**
- **25 gram rozemarijn**
- **25 gram tijm**
- **25 gram peterselie**

Kruid de kip met olijfolie, peper en zout en wrijf dit in het vlees.

Snijd de uien, wortels, knoflook en bleekselderij in grove stukken en leg deze in de slowcooker. Leg hier bovenop de kip en verdeel er als laatste een aantal takjes rozemarijn, tijm en peterselie over. Gaar voor minimaal vier uur.

Serveer met een lekkere salade, bon appetit!



ZELFGEMAAKTE

KIPPENBOUILLON

Onmisbaar, na de Franse kip maak je heel easy zelf kippenbouillon!

bereidingstijd: 15 min **slowcookertijd:** 8-10 uur **hoeveelheid:** 6 pers.

- **Overgebleven kippenbotjes/ vlees(van de kippenbouten op franse wijze)**
- **1 prei**
- **1 winterpeen**
- **2 uien**
- **4 teentjes knoflook**
- **10 selderij stengels**
- **1 knolselderij**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **4 kruidnagels**

Van de botjes en overblijfselen van de kip maken we bouillon!

Doe de botten en andere restjes in de slowcooker samen met 2 liter water.

Snijd de prei, winterpeen, ui, knoflook, selderij en knolselderij in stukken en doe deze in de slowcooker.

Voeg als laatste vers gemalen peper, flink wat zout en de kruidnagels toe.

Laat voor ongeveer acht tot tien uur garen en klaar is je bouillon!

Wanneer de bouillon klaar is kun je de botjes en groenten eruit zeven.

Je kunt de zelfgemaakte bouillon heel gemakkelijk bewaren in luchtdichte glazen potten in de vriezer of koelkast. De bouillon kun je gebruiken als basis smaakmaker voor een soep of stoofgerecht.



ROMIGE TOMATENSOEP

MET CRISPY HAM

Ook soepen zijn heel geschikt om te maken in de slowcooker.

bereidingstijd: 20 min **slowcookertijd:** 8 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **1 ui**
- **2 teentjes knoflook**
- **50 gram peterselie**
- **1 tl ghee**
- **6 tomaten**
- **2 wortelen**
- **4 selderij stengels**
- **1 prei**
- **0,5 l water**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **100 gram italiaanse ham**

Snipper de ui en de knoflook en hak de peterselie. Verhit een koekenpan op het vuur met een theelepel ghee en fruit hierin de ui en knoflook in aan. Doe er als laatste de peterselie bij. Haal van het vuur af en doe de inhoud in de slowcooker.

Snijd de tomaten, wortel, selderij en prei in kleine blokjes en doe deze in de slowcooker samen met een halve liter water, peper en zout. Gaar voor minimaal vier uur op de hoogste stand.

Na de vier uur (of langer) pureer je met een staafmixer de soep.

Verwarm de oven op 200 graden Celsius en leg de plakken ham op de bakplaat met bakpapier. Schuif in de oven voor ongeveer 10 minuten of tot de ham knapperig is.

Serveer de soep samen met de knapperige ham.



KIP KERRIE

MET POMPOEN SPAGHETTI

Kip kerrie kun je ook heel makkelijk uit de slowcooker maken.

bereidingstijd: 15 min **slowcookertijd:** 2-4 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **500 gram kipfilets**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **2 tl chilipoeder**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **2 tl ghee**
- **3 el kerriepoeder**
- **1 blik kokosmelk (500ml)**
- **200 gram verse ananas**
- **200 gram mango**
- **1 rode peper**
- **1 grote flespompoen**
- **25 gram bosui**
- **25 gram koriander**

Snijd de kip in reepjes en kruid deze met peper, zout en chili poeder. Doe daarna de kip in de slowcooker.

Verhit een koekenpan op het vuur met 2 tl ghee.

Snipper de ui en knoflook en fruit dit zachtjes aan. Voeg daarna de kerriepoeder toe.

Blus na een minuut af met de kokosmelk. Doe de saus samen met de ananas, mango blokjes en de gesnipperde peper in de slowcooker en gaar dit voor 2 tot 4 uur.

Snijd de pompoen in langwerpige stukken en snij met de spirelli er spaghetti van(dit gaat niet super makkelijk, met wortel lukt het wat beter).

Bak de pompoenspaghetti nog even aan in de koekenpan en verdeel vervolgens de kip kerrie eroverheen.

Garneer af met dun gesneden bosui en gehakte koriander.

KIP TERIYAKI

MET BLOEMKOOLRIJST

Zelf je vlees marineren blijkt gewoon heel simpel en gezond te kunnen, kijk maar naar deze kip teriyaki!

bereidingstijd: 15 min **slowcookertijd:** 2-4 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **500 gram kipfilet**
- **6 el coconut aminos**
- **2 el kokosbloesemsuiker**
- **1el olijfolie**
- **1 tl sesamolie**
- **50 gram verse gember**
- **2 teentjes knoflook**
- **250 gram chinese kool**
- **1 prei**
- **2 paprika's**
- **1 grote bloemkool**
- **1 ui**
- **1tl ghee**
- **50 gram koriander**
- **1 limoen**

Snijd de kip in blokjes. Meng in een kommetje de coconut aminos, kokosbloesemsuiker, olijfolie en sesamolie.

Snipper de gember en knoflook en voeg deze toe aan de marinade. Laat de kip met de marinade vervolgens een nacht in de koelkast staan.

Snijd de chinese kool, prei, knoflook en paprika in grove stukken en doe dit in de slowcooker. Als laatste voeg je de gemarineerde kip toe en laat je het geheel garen voor ongeveer 2 tot 4 uur.

Wanneer de kip bijna klaar is kun je de bloemkool in kleine roosjes snijden. Doe de roosje vervolgens in een keukenmachine en mix kort tot rijst.

Snipper een ui, zet een koekenpan op het vuur met een theelepel ghee en fruit hier de ui in aan. Doe vervolgens de bloemkoolrijst erbij en bak dit even kort aan.

Verdeel de kip en bloemkoolrijst over vier borden en garneer af met wat gehakte koriander en een partje limoen.



RENDANG

Ik denk inmiddels wel dat we zoveel mogelijk wereldkeukens hebben verzameld in dit Paleolicious Crockpot boekje. Rendang uit de Indonesische keuken hoort hier dan ook echt bij.

bereidingstijd: 15 min **slowcookertijd:** 8 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **1 kilo sukadelappen**
- **3 laurierblaadjes**
- **3 uien**
- **6 teentjes knoflook**
- **1 stengel sereh(citroengras)**
- **30 gram verse gember(3 cm)**
- **2 rode pepers**
- **2 el kerriepoeder**
- **1 el paprikapoeder**
- **1 tl laos**
- **Keltisch zeezout**
- **1 liter kokosmelk**
- **1 el kokosolie**
- **4 bakbananen**

Snijd de uien, knoflook, sereh, gember en rode peper grof. Mix dit samen met een scheut kokosmelk tot een pasta.

Snijd het vlees in grove stukken. Voeg het vlees, de pasta en de kokosmelk toe aan de slowcooker.

Voeg als laatste de kerriepoeder, paprikapoeder, laos en zout toe. Zet de slowcooker aan en laat het geheel minimaal 8 uur garen.

Snijd de bakbanaan in schijfjes. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met een eetlepel kokosolie en bak hierin om en om de schijfjes aan.

Serveer de rendang met eventueel wat bloemkoolrijst en de bakbanaan!



MOUSSAKA

Het is even wat werk, dus echt een recept voor in het weekend, maar oh, wat hebben wij genoten van deze Paleo Moussaka!

bereidingstijd: 20 min **slowcookertijd:** 4 uur **hoeveelheid:** 6 pers.

- **3 aubergines**
- **Keltisch zeezout en versgemalen peper**
- **1 tl kokosolie**
- **1 tl ghee**
- **2 uien**
- **2 teentjes knoflook**
- **450 gram mager rundergehakt**
- **1tl kaneel**
- **2tl nootmuskaat**
- **25 gram verse peterselie**
- **1 blik tomatensaus(passata)**
- **1 ei**
- **750 ml amandelmelk**
- **150 gram biologische grasgevoerde roomboter**
- **8 el tapiocameel**
- **100 gram biologische geitenkaas**

Zet een grillpan op hoog vuur en snijd de aubergine in lange dunne plakken. Kruid de aubergines met zout en peper en een beetje kokosolie. Grill de aubergine aan beide kanten en laat afkoelen op een stuk keukenpapier.

Zet een koekenpan met een theelepel ghee op het vuur en snipper de ui en knoflook. Fruit deze in de koekenpan aan en bak vervolgens het gehakt hierin rul. Breng alles op smaak met kaneelpoeder, nootmuskaat en vers gehakte peterselie. Voeg de passata toe en haal van het vuur. Laat licht afkoelen en kluts dan het ei erdoorheen.

Verwarm de amandelmelk in een steelpannetje op het vuur langzaam tot het kookpunt. Voeg dan de biologische grasgevoerde roomboter toe en laat smelten. Meng het tapiocameel met koud water tot een papje en voeg dit aan het steelpannetje toe. Blijf roeren tot je een dikke pap hebt(wat op bechamelsaus lijkt).

Beleg de bodem van de slowcooker met de helft van de aubergine. Doe daar bovenop het gehaktmengsel en dan nog een laagje aubergine. Verdeel de saus erover en kruid het met peper, zout en nootmuskaat. Verkruimel de geitenkaas erover en laat garen in de slowcooker voor 4 uur.



GEKARAMMELLISEERDE

BANANEN

MET KOKOS

Uit de Crock-Pot of slowcooker kun je niet alleen lekkere soepen en stoofschotels maken, maar ook geweldige toetjes zoals deze gekarammelliseerde bananen.

bereidingstijd: 5 min **slowcookertijd:** 1 uur **hoeveelheid:** 4 pers.

- **4 bananen, in de lengte doormidden**
- **50 gram walnoten, grof gehakt**
- **5 el kokosvlokken**
- **Snufje kaneel**
- **2 el honing**
- **60 ml kokosolie, gesmolten**
- **1 tl citroenrasp**
- **2 el citroensap**
- **1 tl vanille-extract**

Leg de bananen onderin de slowcooker en besprenkel met de walnoten en kokosvlokken.

Mix de overige ingrediënten in een kommetje en giet dit over de bananen.

Kook op de lage stand in ongeveer 1 uur tot de bananen warm zijn (let op dat je ze niet te lang kookt zodat het geen pulp wordt).