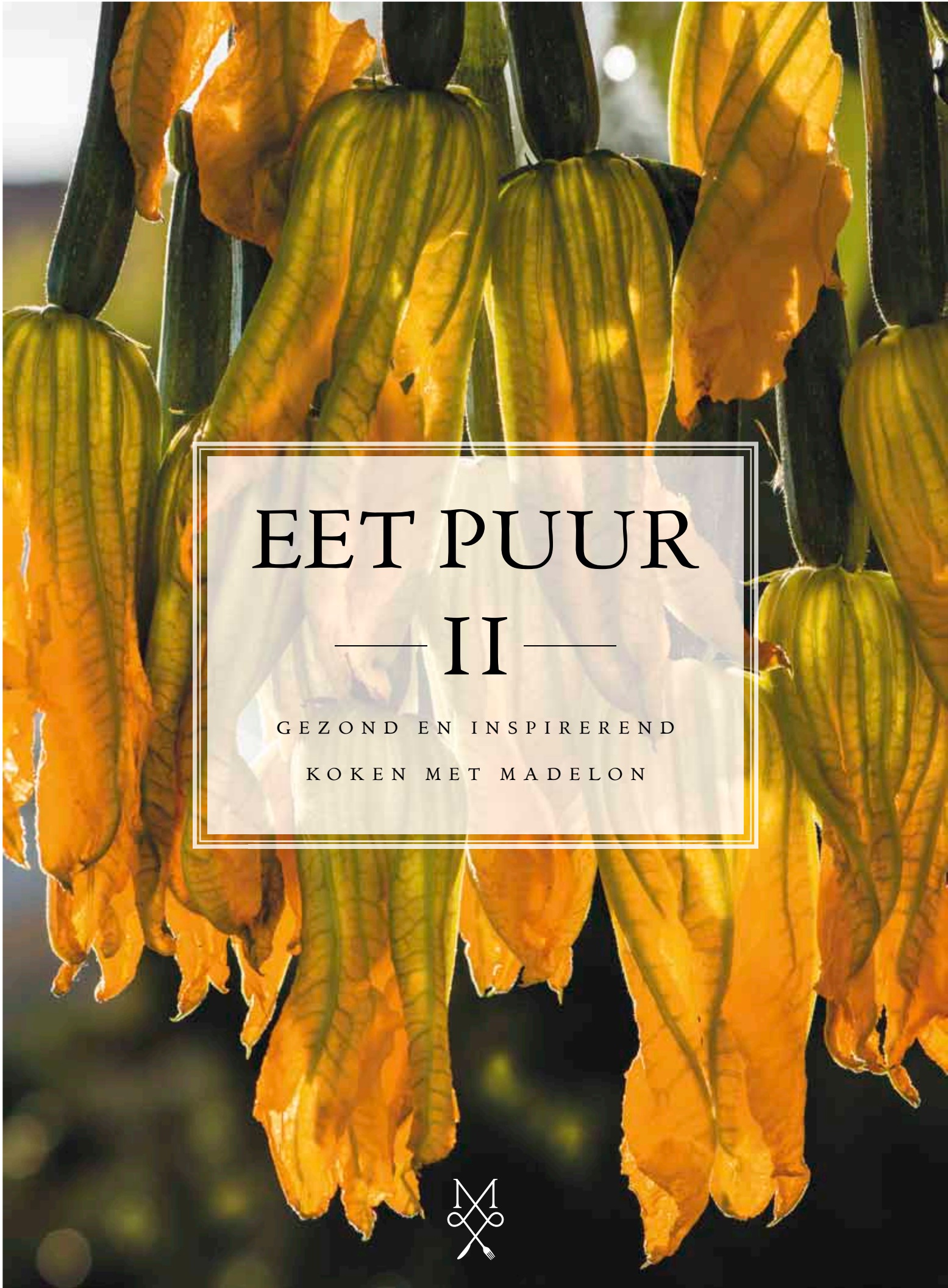




EET PUUR — II —

GEZOND EN INSPIREREND
KOKEN MET MADELON



2 GLAZEN

1 BLAUWE
BESSEN

*Een natuurlijke superfood smoothie
boordevol vitaminen en antioxidanten.*

125 g blauwe bessen + extra om te versieren
1 ongeschilde peer of 1 gepelde banaan,
in stukjes gesneden
250 ml (plantaardige) yoghurt of kokosmelk
2 el (gebroken) lijnzaad

2 ANANAS-
AVOCADO

*Ananas stimuleert de ontgiftiging van de lever en
nieren en boost je immuunsysteem. De avocado
zit vol onverzadigde vetten en geeft je lang een
voldaan gevoel.*

150 g verse ananas, in blokjes gesneden
1 avocado, ontpit, geschild en in blokjes gesneden
1 kiwi, geschild en in blokjes gesneden
4-6 el havermout of geweekte havermout
200 ml (plantaardige) melk

3 BANAAN-
HAVER

*Deze smoothie geeft je lang energie
en zorgt voor een verzadigd gevoel.*

2 gepelde bananen, in plakjes gesneden
250 ml (plantaardige) yoghurt of kokosmelk
4 el havermout
1 el (gebroken) lijnzaad
1 el ongezouten en ongebrande amandelen
snuf kaneel of rauwe cacao om te bestrooien

4 KOKOS-
PROTEÏNE

*Een vezel en eiwitrijke smoothie, hier worden je
darmen blij van! Een perfecte smoothie voor na
het sporten of een dag met een drukke agenda.*

1 gepelde banaan, in plakjes gesneden
1 mango, geschild en in blokjes gesneden
2 el ongezouten en ongebrande cashewnoten
(bij voorkeur 1 nacht geweekt in water)
3 el kokosrasp
1 of 2 el proteïne (rijst) poeder
2 el (gebroken) lijnzaad
150 ml kokoswater
moerbeibessen om te bestrooien

ONTBIJT-SMOOTHIES



*Een snelle en voedzame start van je dag! Voor extra power voeg je een superfood
naar keuze of een lepeltje extra vierge (kokos)olie toe. Kokosolie zorgt ervoor dat
je bloedsuikerspiegel niet gaat pieken doordat de suiker trager in je bloedbaan
wordt opgenomen. Meng alle ingrediënten in een blender op de hoogste stand tot
een schuimige en romige smoothie. Of doe alle ingrediënten in een hoge maatbeker
en gebruik een staafmixer.*

1 TAARTJE

BODEM:	3 el agavesiroop of 1½ el xylitolpoeder
125 g amandelmeel	(te koop bij een natuurvoedingswinkel)
4 el agavesiroop	50 g gemalen kokos
75 g roomboter, gesmolten	
75 g gemalen kokos	TUSSENLAAG:
mespunt vanillepoeder	250 g frambozen
mespunt zout	70 g pure chocolade, in stukjes gehakt
TOPLAAG:	extra: bakblik van 30 x 15 cm, bekleed
3 eiwitten	met bakpapier
mespunt zout	

Verwarm de oven voor op 180 °C, heteluchtstand.

Meng de ingrediënten voor de bodem goed door elkaar tot een plakkerig deeg. Druk het deeg gelijkmatig uit in het bakblik. Bak de bodem gedurende 15 minuten in de oven. Haal de vorm uit de oven en laat de bodem afkoelen. Zet de oventemperatuur terug naar 160 °C.

Klop de eiwitten in een vetvrije kom tot stijve pieken, voeg er het zout en de agavesiroop aan toe en mix nog 1½ minuut door. Spatel de kokos door de stijfgeslagen eiwitten.

Verdeel over de taartbodem de frambozen en chocolade en lepel het eiwitmengsel er gelijkmatig over. Druk dit iets aan. Zet het bakblik terug in de oven en bak gedurende 12-15 minuten tot de merengue een mooi lichtbruin kleurtje krijgt.

Laat het taartje volledig afkoelen voor je het aansnijdt.

FRAMBOZEN-
MERENGUETAARTJE



Soms tover je iets heel speciaals uit je keuken. Dit is er een van... Laat je verrassen door dit makkelijk te maken taartje, vrij van geraffineerde suiker en gluten!



4 PERSONEN

SALADE:

- 2 kleine Chioggia bieten
- sap van 1 citroen
- 1 el honing
- 4 el pijnboompitjes
- 150 g gemengde sla, gewassen en gedroogd
- 2 bollen buffelmozzarella
- 125 g frambozen

DRESSING:

- 4 el balsamicoazijn + wat extra
- 6 el extra vierge olijfolie
- 1 tl honing

Schil de bieten en snijd ze, bij voorkeur op een mandoline, in hele dunne plakjes. Doe de plakjes in een schaaltje en vermeng met het citroensap en de honing. Marineer de biet minimaal 1 uur.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan tot ze licht verkleurd zijn. Leg ze op een velletje keukenpapier en laat de pijnboompitjes afkoelen.

Klop de ingrediënten voor de dressing door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Laat de bietenplakjes uitlekken in een vergiet en dep ze iets droog met keukenpapier.

Verdeel de sla over 4 borden, besprenkel met wat dressing. Scheur de mozzarellabollen met je handen in stukken en verdeel ze over de salade. Garneer met de plakjes biet, frambozen en de pijnboompitjes. Druppel nog wat extra balsamico over de salade.

SALADE MOZZARELLA

MET CHIOGGIA BIET EN FRAMBOOS



Deze vrolijke en kleurrijke salade zit vol vitaminen, lekker romig, aards en fris. Chioggia bieten komen van oorsprong uit het gelijknamige plaatsje in Italië. De biet is lekker zoet en barst van de vitaminen, mineralen en antioxidanten. Je kunt ze rauw bewerken, stomen, drogen maar ook in de oven poffen of grillen.



2 FLINKE TARTE FLAMBÉE

DEEG:

- 300 g speltbloem + extra om te bestuiven
- 1 tl zeezout
- 1 afgestreken el wijnsteenbakpoeder
- 150 ml water

RAUWE HAM EN UI:

- 150 g verse zachte geitenkaas of Griekse yoghurt
- 100 g rauwe ham
- 1 kleine ui, in dunne ringen gesneden
- ½ tl nootmuskaatpoeder

GEITENKAAS EN PEER:

- 150 g verse zachte geitenkaas
- 2 handrijpe peren, geschild en in partjes gesneden
- 70 g pecannoten
- 1 hand verse basilicumblaadjes

Verwarm de oven voor op 220 °C, heteluchtstand.

Kneed in een kom de ingrediënten voor het deeg goed door elkaar tot er een stevige bal ontstaat. Dek het deeg af en zet 15 minuten in de koelkast.

Halveer de bal deeg. Scheur twee flinke stukken bakpapier af en bestuif deze royaal met bloem. Leg op ieder stuk bakpapier een bal deeg en rol deze met een deegrol zo dun mogelijk uit.

Bestrijk één deegplak met zachte geitenkaas en leg hierop de perenpartjes. Bestrijk de andere met geitenkaas of Griekse yoghurt en verdeel hierover de ham en ui en bestrooi met nootmuskaat.

Schuif beide stukken bakpapier met het belegde deeg op een bakplaat en/of rooster en bak de tarte flambée 6 minuten in de oven. Je kunt ze onder elkaar bakken. Open de oven en bestrooi de geitenkaas-peer tarte flambée met de pecannoten en basilicumblaadjes. Bak de tarte flambée nog ongeveer 3-5 minuten verder tot ze goudbruin zijn.

Leg de tarte flambée op een snijplank en snijd er aan tafel stukken van.

TWEEMAAL
TARTE FLAMBÉE



Dit van oorsprong plattelandsgerecht kom je tegen in Frankrijk onder de naam 'tarte flambée' en in Duitsland als 'flammenkuchen'. Van origine wordt er altijd crème fraîche als basis gebruikt, maar ik gebruik heel zachte verse geitenkaas of Griekse yoghurt. Beter verteerbaar en zeker zo lekker. Dit voorgerecht is ongetwijfeld een succes!

4 PERSONEN

AARDAPPEL- KOMKOMMERSALADE:	4 takjes verse bieslook, fijngenhakt
1 ui, fijngesnipperd	1 komkommer, ongeschild en in linten gesneden
2 el azijn	SCHNITZELS:
700-800 g aardappels, gewassen	4 kip- of kalkoenfilets à 125-150 g, platgeslagen
2 el volle yoghurt	2 eieren
1 el mayonaise	4 el quinoameel*
3 el kappertjes, grof gehakt	50 g gepofte quinoa*
klein bosje bieslook, fijngenhakt	4 el kokos- of olijfolie

Marineer in een schaal de ui in de azijn en zet apart. Kook de aardappels gaar in ongeveer 20 minuten, laat afkoelen en snijd ze daarna in stukjes. Roer in een serveerschaal de yoghurt, mayonaise, kappertjes en de verse kruiden goed door elkaar en breng op smaak met wat zout en peper. Doe de gemarineerde ui en azijn ook in de schaal en vermeng met de aardappels en de komkommerlinten. Laat tijdens het bereiden van de schnitzels de smaken van deze salade goed intrekken.

Zet een pan met ruim water en een snuf zout op en breng het water aan de kook. Draai het vuur lager en leg de kipfilets in het water, laat ze ongeveer 10-12 minuten tegen de kook aan garen. Haal de filets uit het water en laat ze uitlekken en iets afkoelen op keukenpapier.

Klop de eieren met een snufje zout en peper op een bord los. Schep het quinoameel en de gepofte quinoa op aparte borden. Wentel de kipfilets een voor een door het ei, daarna door het meel en ten slotte door de gepofte quinoa.

Verwarm de olie in een koekenpan en bak de schnitzels aan beide kanten goudbruin. Serveer de schnitzels op warme borden en zet de aardappel-komkommersalade op tafel. Lekker met wat mosterd.

* Quinoameel en gepofte quinoa kun je kopen in goed gesorteerde supermarkten, natuurvoedingswinkels of online.

KIPSCHNITZEL

MET QUINOAKORSTJE EN AARDAPPEL- KOMKOMMERSALADE



Een zelfgemaakte schnitzel is het allerlekkerst en bovendien veel gezonder dan de kant-en-klaar gepaneerde schnitzels. In dit recept zijn ze gepaneerd in quinoa, ideaal als je geen gluten kan of mag eten. De quinoa geeft een lekkere twist. De aardappel-komkommersalade is er heerlijk fris bij. Wat je over hebt kun je de volgende dag meenemen naar je werk. Pimp hem eventueel met verse tomaatjes en pijnboompitjes voor de bite.

2-4 PERSONEN

200 ml kokosmelk, uit de koelkast	1 el honing, agavesiroop of rijststroop
2 bananen, gepeld, in stukken gesneden en bevroren	8 el gepofte quinoa
1 mango, geschild, in stukken gesneden en bevroren	100 g frambozen
½ tl vanillepoeder	2-4 passievruchten, alleen de pulp
	extra: keukenmachine

Schep de bovenste harde laag van de kokosmelk eraf en doe in de keukenmachine. Doe de bevroren bananen en mango en de kokosmelk in de keukenmachine, voeg de vanillepoeder, honing en een mespuntje zout toe en draai tot een dikke ijsmassa.

Verdeel het ijs over 2 of 4 glaasjes, schep daar 2-4 el gepofte quinoa op en verdeel ⅔ van de frambozen op de quinoa. Schep op de frambozen weer wat ijs. Lepel het pulp van de passievruchten uit de vruchten en schep dit over het ijs en garneer met de rest van de frambozen.

* *Variatietips: maak ijs van bananen en aardbeien of banaan met stukjes chocolade of banaan/ mango met kokosrasp of maak zelf pistache-ijs door bananen en 1 avocado met 2 handjes gepelde pistachenoten te mengen. Belangrijk is dat je zorgt dat het fruit altijd bevroren is. Ter aanvulling kun je wat vanillepoeder of vanille-extract, amandelextract een mespuntje zout, koude kokos- of amandelmelk gebruiken. Gebruik als topping: stukjes pure chocolade, diverse soorten fruit, mulberries, gehakte munt of gekaramelliseerde nootjes.*

IJSFEEST!



En gezond dat dit feestje is... Het lekkerste ijs maak je zelf, in een handomdraai zonder ijsmachine, zonder suiker, zonder room. Daar worden we blij van!

