

HÉT BLENDERBOEK

Mixen is het nieuwe koken!

101

gezonde &
glutenvrije
recepten



makkelijk,
verrassend
& snel

NORA FRENCH



MIXEN IS HET NIEUWE KOKEN! 6



SMOOTHIES 12



SMOOTHIE- & OATMEALBOWLS 28



PANNENKOEKEN 43



WAFELS 69



ZOETE & HARTIGE BAKSELS 88



SOEPEN 117



DIPS, SAUZEN & DRESSINGS 142



WARME & KOUDE DRANKJES 168



TOETJES 187



REGISTER 200

'Pink passion' smoothiebowl

2 personen

INGREDIËNTEN

250 g frambozen (bevroren)
400 ml Griekse yoghurt
2 el honing

TOPPING

50 g pistachenootjes
2 el Griekse yoghurt
1 handvol frambozen

Deze roze schoonheid is een absolute aanrader voor een warme zomerse dag. Je hebt voor deze friszoete smoothiebowl slechts wat Griekse yoghurt en bevroren frambozen nodig. De pistachenootjes en frambozen on top maken het zoete plaatje compleet. Makkelijk en sneller wordt je ontbijt of dessert niet!

BEREIDING

Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een mousse. Hak de pistachenootjes grof. Schep de mousse in twee kommen en garneer met de Griekse yoghurt, frambozen en pistachenootjes.





Luchtige ovenpannenkoek met frambozen

2 personen

INGREDIËNTEN

roomboter voor het invetten
4 eieren
100 ml amandelmelk
80 g amandelmelk
3 medjoul dadels (ontpit)
1 el citroensap
1 tl kaneel
1 tl baksoda
snufje zout
100 g handenvol frambozen
(vers of bevroren)

MASCARPONESAUS

150 g mascarpone
100 g frambozen
(vers of bevroren)
2 el honing
1 el citroensap

KEUKENHULPJE

ovenbestendige koekenpan
of ovenschaal

Houd je van een luchtige pannenkoek, dan is dit recept echt iets voor jou. Het beslag schenk je in een koekenpan, bestrooi je met frambozen en bak je af in de oven. Dus geen gegoochel met pannenkoeken omdraaien. Je maakt de pannenkoek af met een fris-zoete mascarponesaus.

BEREIDING

Verwarm de oven voor tot 170 graden.

Vet de koekenpan in met roomboter. Mix alle overige ingrediënten behalve de frambozen in de blender op medium snelheid tot een egaal beslag.

Schenk het beslag in de koekenpan, strooi de frambozen eroverheen en zet de pan in de oven. Bak de pannenkoek gedurende 20 minuten.

Maak de blenderkan schoon en mix alle ingrediënten voor de mascarponesaus in de blender. Haal de pan uit de oven, laat even afkoelen en verdeel de mascarponesaus over de pannenkoek. En eet 'm als je wilt gewoon lekker uit de pan!

TIP!

Heb je geen ovenbestendige koekenpan? Gebruik dan een ovenschaal.

