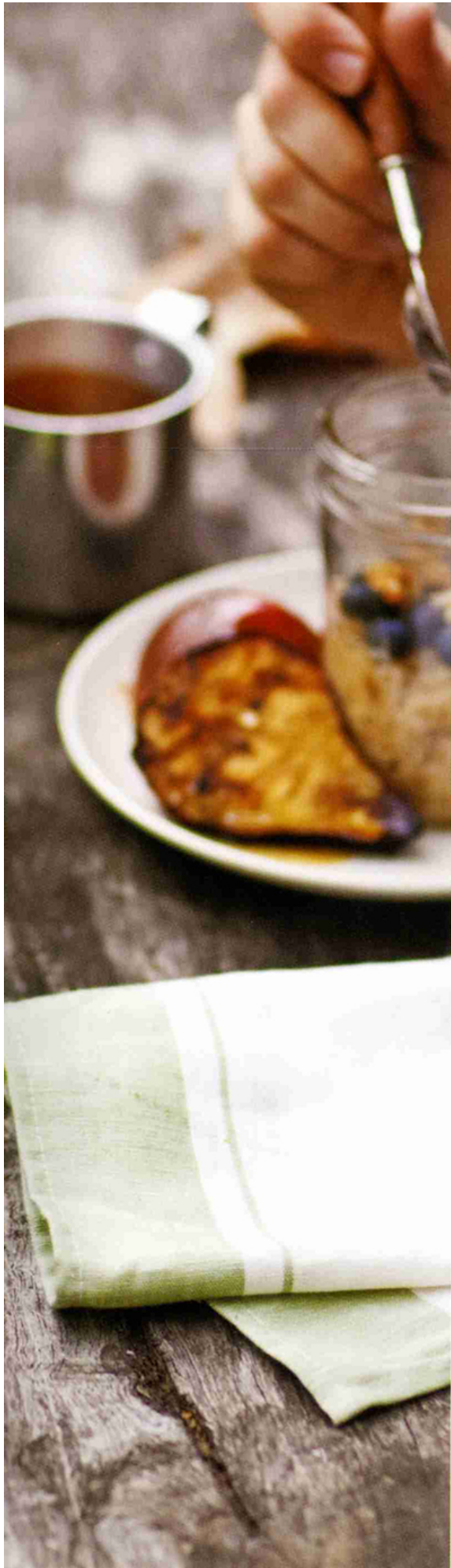




INHOUD

Ontbijt	6
Salades en soepen	24
Desserts	46
Bijgerechten en sauzen	64
Sappen en smoothies	76





MUESLI MET GEDROOGDE VRUCHTEN

4 personen Voorbereiden en bereiden: 30 minuten

INGREDIËNTEN

60 ml zonnebloemolie
75 g honing
½ tl kaneel
160 g havermout
160 g gemengde gedroogde tropische vruchten
50 g sultanarozijnen
70 g bananenchips
3 el zonnebloempitten

AAN DE SLAG

Verwarm de oven voor op 150 °C. Vet een grote bakplaat in met een beetje zonnebloemolie.

Verwarm in een grote pan de resterende olie met de honing en kaneel. Neem de pan van het vuur en roer de havermout door het honingmengsel; zorg dat alle havermout een laagje honing krijgt.

Spread de havermout uit op de bakplaat en zet deze 10-15 minuten in de oven, tot de havermout goudgeel en krokant is. Laat de havermout afkoelen op een rooster.

Strooi de gedroogde tropische vruchten, de rozijnen, bananenchips en zonnebloempitten over de havermout. Hussel met uw handen alles goed door elkaar.

Doe de muesli in een pot en sluit deze goed af. Bewaar de muesli maximaal 2 weken op een koele, donkere plek.







GELAAGDE KIKKERERWTENSALADE

4 personen Voorbereiden en bereiden: 20 minuten

INGREDIËNTEN

150 g kerstomaten, gehalveerd
½ kleine komkommer, in blokjes
100 g ontpitte olijven, gehalveerd
300 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
100 g feta, in blokjes
1 krop bindsla, grof gesneden
1 tl dijonmosterd
2 el citroensap
1 dl olijfolie
zout en versgemalen zwarte peper

AAN DE SLAG

Verdeel de kerstomaten over 4 glazen potten. Leg de komkommer, olijven, kikkererwten, feta en sla er in nette laagjes op.

Klop voor de dressing de mosterd en het citroensap met lekker veel zout en peper door elkaar in een kommetje. Klop daarna de olijfolie er geleidelijk door, tot de dressing glad en dik is. Schenk de dressing in een flesje en zet dat apart op tafel.

ROMIGE LINZENSOEP

4 personen Voorbereiden en bereiden: 50 minuten

INGREDIËNTEN

2 el olijfolie
1 sjalot, fijnggehakt
2 tenen knoflook, geperst
1 rode paprika, in blokjes
1 el ajvar
175 g rode linzen
9 dl groentebouillon
1,5 dl crème fraîche
110 g zure room
75 g krokant gebakken uitjes
zout en versgemalen zwarte peper

AAN DE SLAG

Verhit de olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg sjalot, knoflook, rode paprika, zout en peper toe.

Bak het geheel in 5-6 minuten zacht. Roer de ajvar erdoor en bak alles nog eens 1 minuut. Roer de linzen en de bouillon erdoor. Breng het mengsel aan de kook.

Draai het vuur laag en laat de soep 25-30 minuten pruttelen tot de linzen heel zacht zijn. Roer de crème fraîche erdoor en pureer de soep met een staafmixer tot hij glad is.

Breng op smaak met zout en peper. Schep de soep in potjes en garneer met een lepel zure room en krokant gebakken uitjes.



Romige
linzensoep



ABRIKOZEN-GEMBERBALLETTJES MET CHOCOLADE

30 stuks Voorbereiden en bereiden: 40 minuten Wellen: 12 uur

INGREDIËNTEN

50 g gedroogde abrikozen
1,4 dl abrikozenlikeur
1 el fijngehakte gekonfijte gember
175 g boter, zacht
175 g poedersuiker
snufje zout
3 eieren
175 g bloem
1 tl bakpoeder
1 el cacao-poeder
75 g gemalen amandelen
3 tl gemberpoeder
45 g chocoladekorrels (cacao nibs)
rietsuiker, voor het laagje

AAN DE SLAG

Wel de abrikozen een nacht in de likeur.

Verwarm de oven voor op 180 °C (heteluchtoven 160 °C) en bekleed 2 grote bakplaten met bakpapier.

Laat de abrikozen goed uitlekken en hak ze heel klein. Schep ze om met de gekonfijte gember.

Klop in een kom de boter, poedersuiker en zout tot een romig mengsel. Roer daarna de eieren er een voor een door.

Roer bloem, bakpoeder, cacao-poeder, amandelen, gemberpoeder, chocolade en abrikozen erdoor.

Neem beetjes van het mengsel en rol ze tot balletjes met een doorsnee van ongeveer 3 cm. Rol de balletjes door de rietsuiker.

Leg ze op de bakplaten en druk ze iets plat.

Bak ze in 10-15 minuten goudbruin. Neem ze uit de oven en laat ze afkoelen op een rooster. Serveer de balletjes in potjes.

