

Inhoudsopgave

Voorwoord	4
Ingrediënten	4
Facebook	4
Categorieën	5

Ontbijt	
Even voorstellen: Gezamenlijk hoofdstuk	13
Make-ahead ontbijt met yoghurt	14
Feestontbijt	15
Kokospannenkoeken	16
Kruidige havermoutpap	17
Crunchy muesli met noten	18
Tutti Frutti rol	20
Ontbijtmug	21
Flatbread met makreel-avocadodip	23
Veganistische paté	24
Havervlokkenmuffins	25



Broodgerechten	
Even voorstellen: Niels Gisbertz	27
Uitleg: Basistechniek & begrippen	28
Speltbrood met pitten	30
Spelt halfvolkoren	31
Speltzuurdesem	32
Spelt-rogge-haverbrood	34
Spelt-hennepbrood	35
Notenbrood	36
Speltbrood met gedroogde vruchten	37
Pizza	39
Gevulde broodjes met arame	40
Tempé gehaktbroodjes	41

Koolhydraatarm	
Even voorstellen: Martine van den Brink	43
Sesamcrackers	44
Lijnzaadbrood	45
Rucola-walnotenpesto	46
Omelet met spinazie & walnoten	47
Hartige muffins met gerookte zalm	49
Pittenmix met noten	50
Grieks gehaktbrood	51
Gevulde eieren met guacamole	52
Chocolademousse	53
Traktatie bij geboorte	54



Smoothies & dranken	
Even voorstellen: Mineke Wolfswinkel	57
Havermoutontbijt	58
Ecosmoothie	59
Specerijensmoothie	60
Summer smoothie	61
Winterse smoothie	62
Vrijdagavondsmoothie	63
Pep-je-huid smoothie	64
Topfruitmixen	65
Bietensap	66
L'Eau des fruits (plus bonusrecept voor appelsap)	67
IJsthee	68
Warme plantaardige chocomelk	69





Lunch

Even voorstellen: Marjo van Leeuwen	71
Omgekeerde quiche	73
Prei-forel frittata	74
Broodje makreel met walnotensaus	75
Pompoenkroketten met tartaarsaus	76
Kipragout	78
Oopsiebroodjes	79
Gezonde kapsalon	80
Pannenkoek van bloemkool	82
Clubsandwich	83
Falafel met aioli	85



Soep

Even voorstellen: Manita Rovers	87
De 'vergeten-groenten'soep	88
Rode bietensoep	89
Witlofsoep	90
Paksoisoep met kip & ei	91
Maaltijdsoep met witvis	92
Aardappel-preisoep met zalm	93
Mijn 'echte' tomatensoep	94
Zoete aardappelsoep met kokos	96
Russische wintersoep	97
Maïsoep met escargots	98
Maïs-kaassoep	99

Voorgerechten

Even voorstellen: Anke Meerdling-Kraaijveld	101
Avocadonestjes met geitenkaas	102
Avocado met mierikswortel	103
Salade met biet & pastinaak	104
Salade met biet, feta & ei	105
Salade van venusrijs & sugarsnaps	106
Salade van gerookte kip met maïs	107
Salade van tonijn & komkommer	108
Salade van tonijn, ei & peterselie	109
Mini speltpizza's	110
Salade van rode grapefruit	112
Carpaccio van kaki & gerookte kip	113
Pittige portobello's	114
Dadelbootjes met tamme kastanjes	115



Hoofdgerechten vlees

Even voorstellen: Annemiek Billekens-Seuren	117
Kipcurry	118
Kalkoen-ovenpakketjes met quinoa	120
Pasta & biefstuk	121
Goulash met pompoen	123
Kalfsfilet & asperges	124
Lamsfilet met venkel & salsa verde	125
Lamsracks met groenterijst	126
Konijn in 't zuur	129
Lasagne met meelwormen	130
Grasshoppers grass	131



Hoofdgerechten vis

Even voorstellen: Maureen van Aken	133
Vissoep met mosselen & gamba's	134
Risotto met gamba's & spinazie	135
Visspiesjes met tomatensalsa	136
Pasta met pittige haring	138
Zomerse pastasalade met tonijn	139
Paella frutti di mare	140
Frittata van bataat & zalm	142
Aziatische mosselen met kokosmelk	143
Minipannetje met kabeljauw	144
Minipannetje met zalm	145



Hoofdgerechten vegetarisch

Even voorstellen: Floor van Boxtel	147
Frisse salade met bietjes	148
Pastasalade	149
Quinoasalade met paprika	150
Frisse gebakken bloemkoolrijst	151
Groentelasagne	152
Groentefriet met 3 dips	154
Pompoenpizza's	155
Zuurkool met zoete aardappelen	156
Nasi goreng	157
Ovenschotel met linzengehaktballen	159



Nagerechten

Even voorstellen: Nancy Elizabeth	161
Bitterkoekjespudding	162
Karamel surprise	165
Kaki-kokosmousse	166
Kokos panna cotta	168
Fruitige ijstaart	169
Bananen-pistache roomijsco's	171
Mango-ananastaartje	172
Merenge fruittaart	175
Chocoladesoufflé	176
Blauwe bessen-bramen mini bites	177



Rawfood

Even voorstellen: Nanou van der Elst	179
Paprika-notensoepje	180
Zeekraal-avocadogazpacho	181
Sushi & komkommerrolletjes	183
Hartige noten-veggietaart	184
Crunchy peren-vijgentaartje	187
Fruity (no) cheesecake	188
Pompoenpittaartjes met walnoot	191
Feestelijke mango-fruitbootjes	192
Frisse munt-kombuchacocktail	193
Green power juices & smoothies	194

Wildpluk & eetbare bloemen

Even voorstellen: Maaïke Middelweerd	197
Uitleg: Belangrijkste aandachtspunten	198
Januari – Zeewiertraktatie	199
Februari – Postelijnstampot	200
Maart – Zevenbladsalade	201
April – Oost-Indische-kerspizza	202
Mei – Meidoornflensjes	203
Juni – Vlierbloesemtempura	204
Juli – Goudsbloemsalade	205
Augustus – Boragesmoothie	206
September – Hyssopsalade	207
Oktober – Rolletje vlierplezier	209
November – Blozend frambozenontbijt	210
December – Cranberry-appeldetox	211



Koken met essentiële oliën

Even voorstellen: Irene Lelieveld	213
Uitleg: Koken met essentiële oliën	214
Snelle courgettesoep	217
Kruidenolie & kruidenazijn	218
Citroenwater	219
Lavendelthee	220
Pompoenmuffins	221
Dadelschuitjes	222
Bonbons	223
Lavendelkruidenbrood met kruidenboter	224
Bramentaart met kokos	226
Robuuste appeltaart	227
Bataten met rozemarijn uit de oven	228
Tandpasta	229



Kinderen

Even voorstellen: Michelle Nijs-Nanninga	231
Sticky bonlollies	232
Chocolade carobemannetjes	233
Bananen-havermoutpannenkoeken	234
Zonnige appelpartjes	235
Pizza muffins	237
Geheime groentepasta	238
Speculaas-walnotencaketaart	239
Happy hamburgers	240
Regenboogchips	242
Welterusten smoothie	243



Tussendoortjes

Even voorstellen: Helma van der Linden	245
Macadamiamuffins	246
Quinoasnacks met kokos	247
Appelcrumble	248
Fruit-ijsbonbons	249
Abrikozenrepen	250
Kokosfudge	252
Notenfudge	253
Gevulde mosterdeieren	254
Chocolade-mueslirepen	255
Speltbrood met havermout	257

Gebak & high tea

Even voorstellen: Brigitte Stolk	259
After yoga tea	260
Spekkoek	263
Appel-koekkruidentaart	264
Fairtrade rijstevlaaitjes	267
Abrikozen-dadel-notenkoek	268
Speltbolussen	270
Speltwafels	271
Sinaasappel-geitenkwarktaart	272
Strooprol	275
Chocoladehaver clafoutis	276



Feestelijk zoet

Even voorstellen: Karin Prummel	279
Citroentaart	280
Bountytaart	283
Chocolade auberginetaart	284
Pannenkoekentaart	285
Alternatieve Swiss Roll	286
Pistache-matchamuffins	288
Kastanjekeek	289
Raw vegan cheesecake	291
Gevulde pompoenbloemen	292
Salade van vruchten met kaaspesto	293



Feestelijk hartig

Even voorstellen: Naomi de Jong	295
Tapenade	296
Gevulde dadels met geitenkaas & noten	298
Komkommerrolletjes met avocado	299
Hummus met champignons	301
Courgette-prei quiche	302
Aardappelcakejes met geitenkaas	303
Prei koekjes	304
Gemarineerde kipspiesjes met paprika	306
Avocado-mangosalade met walnoten	307
Omeletpakketjes met spruitjes & garnalen	309



Dankwoord	310
Notities	312

Paella frutti di mare

Bereiding

Voor de paella frutti di mare

Verwarm de olijfolie in een wok- of paellapan op middelhoog vuur. Voeg de sperziebonen, knoflook en inktvis toe en bak zachtjes.

Snijd de tomaten fijn en voeg ze samen met de gamba's en frutti di mare toe en bak ze 5-10 minuten mee.

Voeg peper en zout naar smaak toe en bak nog 2 minuten door. Haal de pan van het vuur en zet deze apart.

Schrob de mosselen schoon in koud water. Verwarm een kleine steelpan tot deze heet is en voeg de mosselen toe tot ze open zijn en bewaar ze apart.

Zet de wok- of paellapan op het vuur en verwarm het mengsel op middel-hoog vuur.

Voeg citroengras en paprikapoeder toe en roer erdoor.

Voeg de rijst met saffraan toe en schenk de visbouillon erbij en roer heel voorzichtig door zonder de rijst te beschadigen.

Leg de rivierkreeftjes en mosselen erop en laat de paella op laag vuur koken tot de rijst gaar is. Het is belangrijk de rijst niet door te roeren en langzaam de visbouillon te laten absorberen.

Snijd de citroen in partjes en decoreer de schaal met paella met de citroen.

Ingrediënten voor 4 personen

Voor de paella frutti di mare

1 teen knoflook

500 g frutti di mare

1 inktvisfilet

200 g mosselen

4 gepelde gamba's

2 rivierkreeften

4 el olijfolie

2 tomaten

250 g sperziebonen

1 stengel citroengras

½ tl paprikapoeder

peper en zout

1 zakje saffraan

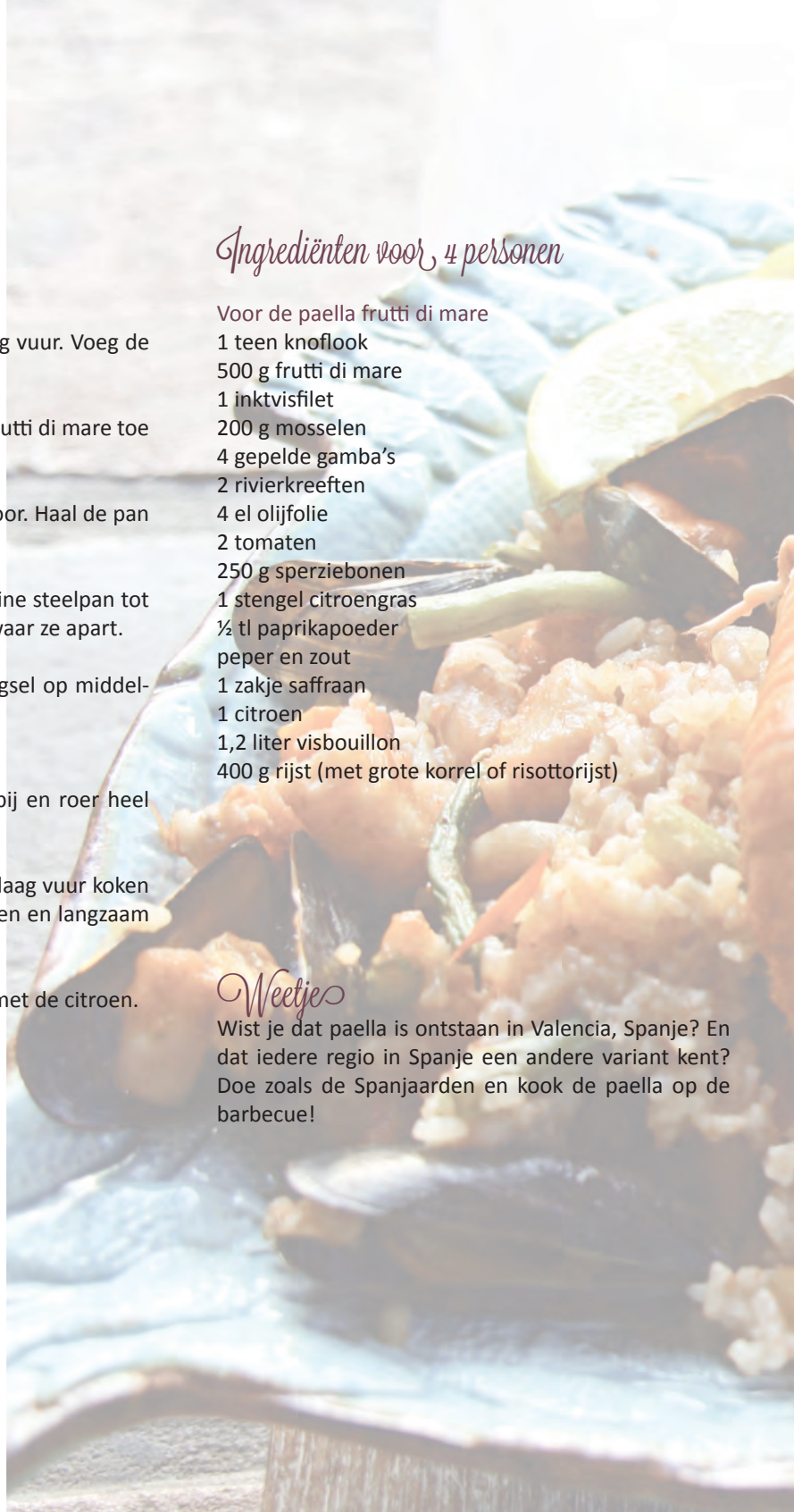
1 citroen

1,2 liter visbouillon

400 g rijst (met grote korrel of risottorijst)

Weetjes

Wist je dat paella is ontstaan in Valencia, Spanje? En dat iedere regio in Spanje een andere variant kent? Doe zoals de Spanjaarden en kook de paella op de barbecue!





Appelcrumble

Bereiding

Voor de appelcrumble

Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes. Verdeel ze over de bodem van een ovenschaal. Verwarm ondertussen de oven voor op 200° C.

Meng de eieren met amandelmeel en honing in een schaal en mix dit geheel goed door elkaar. Verdeel de massa over de appels en roer dit erdoorheen. Zet dit in de oven. Na 10-15 minuten kun je genieten van een heerlijke, warme en gemakkelijke appelcrumble.

Ingrediënten voor 4-6 personen

Voor de appelcrumble

4 appels
200 g amandelmeel
4 eieren
1 el honing



Tip

Meng de bovenste laag van een blikje kokosmelk met een eetlepel notenpasta en verdeel dat over de nog warme appelcrumble! Smullen!

Variaties

Voeg rozijnen toe aan de appels. Of voeg wat haver-mout toe aan het amandelmeel met ei.



Ingrediënten voor 6 bonbons

Voor de fruit-ijsbonbons

50 g kokosolie

50 g fruit

1 el honing

Fruit-ijsbonbons

Bereiding

Voor de fruit-ijsbonbons

Verwarm de kokosolie met de honing in een pannetje tot het vloeibaar is. Doe vervolgens het fruit erbij en prak het geheel met een vork tot een egale massa. Giet dit vervolgens in vormpjes en zet in de vriezer. Ter decoratie kun je voorzichtig nog een stukje fruit of wat cacaonibs in de bonbon drukken voor je deze in gaat invriezen. Eet deze fruit-ijsbonbons direct uit de vriezer. Altijd fijn om wat lekkers op voorraad te hebben toch?

Variaties

Ook lekker met stukjes noot er doorheen of cacaonibs!



Gemarineerde kipspiesjes met paprika

Bereiding

Voor de gemarineerde kipspiesjes met paprika

Dep de kipfilet droog en snijd, samen met de groenten, in blokjes. Doe de ingrediënten voor de marinade in een kommetje en roer goed door.

Als je voor de pestomarinade kiest, maak je de pesto klaar met een staafmixer, een vijzel of een keukenmachine. Dit doe je door alle ingrediënten voor de pesto, behalve de olijfolie, te malen totdat je een egale 'puree' krijgt. De olie voeg je als laatste toe.

Leg de kipfiletblokjes in een kom of een ondiepe ovenschaal. Dek af met vershoudfolie of met een passend bord. Laat minstens twee uur marineren. Verwarm de ovengrill of de barbecue op een middelhoge stand.

Als je houten satéprikkers gebruikt, leg ze dan 20-25 minuten in koud water om te voorkomen dat ze onder de grill verbranden.

Rijg de blokjes kip en groenten aan de satéprikkers en leg ze op de warme grill of barbecue. Draai ze regelmatig om en bak ze goudgeel, ca. 10 minuten. Hoe groter de kiblokjes, hoe langer het duurt tot ze gaar zijn.

Lekker met een tzatzikisausje, gemaakt van dikke geitenyoghurt, uitgeperste knoflookteen, citroensap, zout en peper.



Ingrediënten voor 2-3 personen

Voor de gemarineerde kipspiesjes met paprika

200 g kipfilet, in blokjes gesneden
2 paprika's in verschillende kleuren

Voor de zoetzure marinade

2 el sojasaus van goede kwaliteit, bijvoorbeeld Tamari
2 el honing
2 el olijfolie
2 knoflookteentjes, uitgeperst
Sap en rasp van een limoen
Zout en zwarte peper naar smaak
Optioneel: ½ rode chilipeper

Voor de muntmarinade

Sap en rasp van een limoen, of citroen
1 knoflookteen, uitgeperst
2 el honing
2 el olijfolie
Zout en peper naar smaak
Handje muntblaadjes, ca. 10 g

Voor een koriander-pestomarinade

40 g verse koriander, voornamelijk de blaadjes
25 g pijnboompitten, cashewnoten of walnoten
1 knoflookteen, uitgeperst
4 el olijfolie
Sap van ½ citroen
Zout en peper naar smaak

Variaties

Je kunt ook afwisselen met andere groenten zoals courgettes, champignons en uien.



Avocado-mangosalade met walnoten

Ingrediënten voor 2 personen

Voor de avocado-mangosalade met walnoten

40 g veldsla, arugula, tuinkers of korianderblad
200 g mangoblokjes
1 avocado, rijp maar nog stevig
½ sjalotje of een ½ rode ui, in dunne ringen gesneden
25-30 g walnoten, pompoenpitten of pijnboompitten
Granaatappelpitjes
Fijngesneden tomaat of ¼ rode peper
2 el olijfolie
Sap van een halve limoen of citroen
Zout en gemalen peper naar smaak
Optioneel: 1 el honing + ½ tl extra voor de dressing

Bereiding

Voor de avocado-mangosalade met walnoten

Halveer de avocado en snijd hem in kleine blokjes met een niet te scherp mes. Lepel de blokjes uit de avocado met een eetlepel.
Schil, indien nodig, de mango en snijd in kleine blokjes.
Doe alle groenten en fruit samen in een kom.
Als je de rode chilipeper gebruikt, verwijder dan de zaadjes en snijd het vruchtvlees zo fijn mogelijk.

Maak de dressing door olie, sap, kruiden en eventueel honing en mosterd met elkaar te vermengen.
Schenk de dressing net voor het serveren over de salade en meng voorzichtig alles door elkaar.

Serveer de salade op schaaltes, een grote schaal of een mooi bord.
Strooi als laatste de walnoten of pijnboompitten over de salade.

Variaties

Upgrade de salade door garnalen, krab of gerookte kipfilet toe te voegen.

