

PUUR · EERLIJK · LEKKER

Puur en Lekker Leven



49 gerechten met pure ingrediënten
voor de bewuste lekkerbek

Mandy Knuvers

puurenlekkerleven.nl

Voorwoord

Genieten en goed voor jezelf zorgen horen bij elkaar. Dat is waar het voor mij om draait, en het is de kern van het Geniet-Principe: voedzaam voor je lijf, en fijn voor je brein.

Dit boek verscheen voor het eerst in 2014. Ik mocht er in de jaren daarna duizenden van verkopen, en tot op de dag van vandaag krijg ik de vraag of het nog ergens te koop is. Die blijvende vraag is de mooiste reden om het nu een nieuwe, digitale vorm te geven. Dezelfde 49 recepten met pure ingrediënten, klaar om weer mee aan de slag te gaan.

Zie de recepten als een warme basis. In elk gerecht mag je kiezen voor vervangers die beter bij jou passen. Maak het tot jouw eigen gerecht.

Pure ingrediënten, met aandacht klaargemaakt, en vooral met plezier. Zachtheid boven alles. Strooi overal een snufje liefde in, en alles smaakt een stuk lekkerder.

Veel kook-, bak- en eetplezier.

Mandy



Mandy Knuvers

Puur en Lekker Leven · puurenlekkerleven.nl

Voor je begint

Een paar handige dingen om bij de hand te houden. Met een setje maatlepels kook je alle recepten op maat, want dit zijn de eenheden die overal terugkomen.

De maten

el	eetlepel
tl	theelepel
gr	gram
ml	milliliter

Goed om te weten

- De oventijden en temperaturen zijn gebaseerd op een heteluchtoven.
- Koop verse producten zoveel mogelijk bij lokale telers en boeren. Zo eet je naar het seizoen, vaak biologisch en het meest vriendelijk voor je portemonnee.
- Veel van de gebruikte ingrediënten vind je in de natuurwinkel, op de biologische markt of bij een goedgesorteerde supermarkt. Lees de verpakking en kies een onbewerkt product zonder onnodige toevoegingen.

Ontbijt

*Zeven manieren om de dag
puur en lekker te beginnen,
van hartige rolletjes
tot een warme taart uit de oven.*



01

Sushi Ontbijt

Hartig beginnen met de vertrouwde rol: omelet, krokant spek en romige avocado in een zachte wrap.

2 porties

ca. 480 kcal p.p.

Ingrediënten

- 2 wraps (zie Hulpgegevens)
- 4 (bio) eieren
- 6 el amandelmelk (verdeeld in 2x3 el)
- 4 reepjes krokant gebakken spek
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- zwarte peper
- kokosolie
- 2 el kokosmelk light
- 1 el coconut aminos

Bereiding

- 1 Klop 2 eieren met 3 eetlepels amandelmelk en wat zwarte peper.
- 2 Giet het mengsel in een hete koekenpan met kokosolie, en bak een omelet.
- 3 Doe dit nog een keer en laat de omeletten iets afkoelen.
- 4 Leg op iedere wrap een omelet.
- 5 Leg 2 reepjes krokante spek in het midden van de omelet.
- 6 Verdeel de helft van de plakjes avocado over het spek.
- 7 Rol zo strak en voorzichtig mogelijk op.
- 8 Laat even rusten en snijd de rollen met een scherp mes in stukken.
- 9 Meng in een kom de kokosmelk met de coconut aminos.
- 10 Giet deze saus over je sushi ontbijt.

Tip

Veel kun je de avond ervoor al klaarmaken: omelet, wrap, room en spek. Zo staat dit ontbijt 's ochtends in een handomdraai klaar.



02

Kokosvlokken

Krokante vlokken met kaneel en cacao. Heerlijk over je havermout, door de yoghurt of zo uit het potje.

hele pot, ca. 120 g

ca. 120 kcal per el

Ingrediënten

- 120 gr kokosvlokken (ongezoet)
- 2 el kokosolie (vloeibaar)
- 1 el ahornsiroop (of zoeting naar keuze)
- ½ tl Ceylon kaneelpoeder
- ½ tl cacaopoeder (ongezoet)
- ¼ tl Keltisch zeezout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Meng de kokosolie goed met de ahornsiroop, Ceylon kaneelpoeder en cacaopoeder.
- 3 Schep dit mengsel door de kokosvlokken en zorg dat ze allemaal bedekt zijn met een laagje olie.
- 4 Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de vlokken over de plaat.
- 5 Strooi het Keltisch zeezout erover.
- 6 Plaats de plaat zo'n 4 tot 5 minuutjes in de oven.
- 7 Blijf erbij, want wanneer ze verbranden worden de vlokken bitter van smaak.
- 8 Laat afkoelen en bewaar ze in een afgesloten pot.

Tip

Lekker over de havermout of (geiten)yoghurt. Ook fijn als snack tussendoor.



03

Spinazie-Wortel Wafels

Felgroen, hartig en stiekem vol groente. Warm uit het wafelijzer, koud net zo lekker in de tas voor onderweg.

6 stuks

ca. 110 kcal per wafel

Ingrediënten

- 3 (bio) eieren
- 2 flinke handen verse spinazie
- 100 gr fijn gesneden wortel
- 80 gr amandelmeel
- 10 gr arrowroot
- 1 tl bakpoeder
- 2 tl speculaaskruiden
- ½ tl Keltisch zeezout (alleen wanneer de koekkruiden zoutloos zijn)
- 1 flinke el ahornsiroop
- 1 tl vanille extract
- kokosolie

Bereiding

- 1 Meng het amandelmeel, arrowroot, bakpoeder en de speculaaskruiden (en het eventuele zout) goed door elkaar.
- 2 Laat het wafelijzer warm worden.
- 3 Doe de eieren samen met de verse spinazie, stukjes wortel, ahornsiroop en vanille extract in een maatbeker, en mix er met de staafmixer een egale vloeibare massa van.
- 4 Schep de droge ingrediënten door het vloeibare mengsel.
- 5 Vet het wafelijzer in met kokosolie en verdeel het beslag over het wafelijzer.
- 6 Bak zo'n 4 minuutjes, draai om en bak nog zo'n 4 minuutjes. Blijf erbij, ieder wafelijzer is anders.

Tip

Ook koud lekker om mee te nemen naar het werk, school, het pretpark of tijdens een lange autorit. Je kunt de wafels per stuk invriezen. Geen wafelijzer? Bak er lekkere pannenkoeken van.



04

Pompoen Havermout

Een warme, romige kom met pompoen en speculaaskruiden. 's Avonds klaarzetten, 's ochtends genieten.

1 portie

ca. 320 kcal p.p.

Ingrediënten

- 50 gr pompoenpuree (zie Hulpgegevens)
- 1 el ahornsiroop (of zoeting naar keuze)
- 1 tl speculaaskruiden
- ¼ tl appelazijn of verse citroensap
- 200 ml ongezoete amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 30 gr havermout (eventueel glutenvrij)
- 1 kleine rijpe banaan

Bereiding

- 1 Meng de pompoenpuree, ahornsiroop, speculaaskruiden, appelazijn en amandelmelk in een kom.
- 2 Roer de havermout erdoor en zet afgedekt een nachtje in de koelkast.
- 3 Mix dit in de ochtend met de banaan tot een egale mousse.
- 4 Voeg meer melk toe wanneer het voor jou wat dunner mag zijn.
- 5 Doe dit in een steelpannetje en breng het op de gewenste temperatuur.

Tip

Koud ook lekker.



05

Gegrilde Kip-Bacon Bloemen

Kleine roosjes van kip en bacon, gegrild tot ze goudbruin geuren. Net zo fijn warm als koud.

4 stuks

ca. 210 kcal per stuk

Ingrediënten

- 400 gr bio kipfilet
- 8 plakken bio bacon (wat dikker gesneden)
- 2 el kokosolie
- 2 tl Provençaalse kruidenmix
- 1 tl knoflookpoeder
- zwarte peper naar smaak
- tandenstokers geweekt in water

Bereiding

- 1 Snijd je kipfilet in repen van circa 1 cm breed.
- 2 Bak de bio bacon (niet krokant, maar voor een bruin kleurtje) en knip deze in de lengte door.
- 3 Leg drie kipfiletreepjes licht overlappend achter elkaar.
- 4 Leg hier in dezelfde richting vier gehalveerde spekren op.
- 5 Bestrooi met zwarte peper en rol op met de bio bacon aan de binnenkant.
- 6 Druk iets plat en steek er rondom tandenstokers in om ze bij elkaar te houden tijdens het bakken.
- 7 Bestrooi de bovenkant met Provençaalse kruiden en knoflookpoeder.
- 8 Vet een grillpan in met kokosolie.
- 9 Grill de kip zo'n 5 minuutjes aan elke kant, tot deze helemaal gaar is.



06

Eierwolkjes

Luchtige wolkjes van opgeklopt eiwit met spek en pecorino, met een zacht eigeel in het hart.

4 stuks

ca. 110 kcal per stuk

Ingrediënten

- 4 grote (bio) eieren
- 1 lente-uitje zeer fijn gesneden
- 4 plakjes bio spek
- 20 gr pecorino kaas, geraspt

Bereiding

- 1 Bak het spek droog, laat uitlekken en verkruimel. Zet opzij.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 3 Splits de eieren. Houd de eigelen per stuk apart.
- 4 Klop de eiwitten stijf en schep hier voorzichtig de lente-ui, pecorino kaas en het bio spek doorheen.
- 5 Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het eiwit in vier gelijke delen.
- 6 Maak met de achterkant van een lepel kuiltjes in het midden van de eiwitten.
- 7 Zet ze voor 2-3 minuutjes in de oven.
- 8 Haal ze uit de oven en giet in ieder kuiltje voorzichtig een eigeel.
- 9 Zet dit nog even terug in de oven voor zo'n 2-3 minuutjes. Houd het goed in de gaten, want het eigeel kan snel stollen.
- 10 Serveer direct uit de oven.



07

Peren Ontbijttaart

Een warme taart van havermout, peer en banaan. Gouden korst, zacht van binnen, met een klontje boter dat wegsmelt.

4 porties

ca. 240 kcal p.p.

Ingrediënten

- 4 flinke el havermout (eventueel glutenvrije variant)
- 2 el koekkruiden
- ½ tl Keltisch zeezout
- 2 el blauwe rozijnen
- 2 el kokosrasp
- 1 geraspte stevige peer
- 1 rijpe banaan
- 3 (bio) eieren
- 1 tl vanille extract
- 1 el ahornsiroop (optioneel voor de zoetekauw)
- kokosolie
- klontje kokosolie of grasroomboter

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Vet een ovenschaal in met kokosolie.
- 3 Schep alle droge ingrediënten (ook de rozijnen) door elkaar.
- 4 Mix met de staafmixer de eieren, rijpe banaan, vanille extract en ahornsiroop.
- 5 Schep de natte ingrediënten goed door de droge. Schep er rustig de geraspte peer doorheen.
- 6 Giet dit mengsel in de ovenschaal en zet de taart voor ongeveer een half uur in de oven.
- 7 Serveer met een klontje kokosolie of grasroomboter.

Tip

Variatie: 1 appel in kleine stukjes in plaats van de peer, 2 el gojibessen in plaats van de rozijnen en een handje gebroken pecannoten in plaats van de kokosrasp.

Lunch

*Zeven hartige gerechten
voor het midden van de dag,
van een warme kom soep
tot een taart uit de oven.*



08

Pompoensoep met Garnalen

Een zijdezachte oranje soep met warme specerijen, afgemaakt met een royale lepel verse Noordzee garnalen.

4 porties

ca. 180 kcal p.p.

Ingrediënten

- 1 liter gistvrije (groenten)bouillon
- ½ tl Keltisch zeezout
- 250 gr pompoenpuree (zie Hulpgerechten)
- 1 fijngesneden ui
- ½ tl gehakte verse tijm
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 6 hele zwarte peperkorrels
- vers geperste gember (stukje van zo'n 5 cm)
- ¼ tl Ceylon kaneelpoeder
- mespuntje gemalen nootmuskaat
- 100 ml kokosmelk
- 200 gr Noordzee garnalen

Bereiding

- 1 Doe alle ingrediënten op de garnalen en de kokosmelk na in een grote pan en breng dit aan de kook.
- 2 Laat dit zo'n 10 minuutjes rustig koken.
- 3 Haal de pan van het vuur en maak de soep met een staafmixer mooi egaal.
- 4 Zet de pan terug op het vuur, breng de soep net niet aan de kook en roer de kokosmelk erdoor.
- 5 Verdeel de soep over 4 kommen en schep in iedere kom 50 gram garnalen.
- 6 Serveer direct.

Tip

Lekker met soepstengels (zie Hulpgerechten).



09

Zalmburgers met Knoflookmayonaise

Sappige burgers van verse zalm met paprika, op een bedje van rucola en afgemaakt met romige knoflookmayonaise en avocado.

2 porties

ca. 480 kcal p.p.

Ingrediënten

- een halve rode en een halve gele paprika, in blokjes
- 2 el kokosmeel
- 1 teentje knoflook, geperst
- 250 gr zalmfilet, zonder vel
- 1 groot (bio) ei, losgeklopt
- 1 el coconut aminos
- 1 tl verse citroensap
- ¼ tl zwarte peper
- ½ tl Keltisch zeezout
- ½ tl uipoeder
- 4 flinke handen rucola sla
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- kokosolie
- voor de mayonaise: 3 el suikervrije mayonaise
- 1 tl knoflookpasta (zie Hulpgegevens)

Bereiding

- 1 Snijd de zalm in grove stukken en hak deze daarna met de keukenmachine of een mes zeer fijn.
- 2 Meng de zalm met de paprika, kokosmeel en knoflook.
- 3 Mix in een kleine kom het ei, coconut aminos, verse citroensap, uipoeder, Keltisch zeezout en zwarte peper.
- 4 Meng dit door het zalmmengsel en maak er 2 mega burgers of 4 kleinere burgers van.
- 5 Zet ze minstens een uurtje in de koelkast, zo blijven de burgers tijdens het bakken mooi heel.
- 6 Smeer een grillpan of koekenpan in met kokosolie, zet op middelhoog vuur en bak de burgers 4 tot 5 minuutjes per kant.
- 7 Meng intussen de mayonaise met de knoflookpasta tot knoflookmayonaise.
- 8 Doe wat rucola op beide borden en leg hier een zalmburger op.
- 9 Schep er 1 eetlepel knoflookmayonaise bovenop en garneer met avocado plakjes.

Tip

In zalm zitten veel omega 3 vetzuren, fijn voor je hart, je hersenen, je huid en je ogen.



10

Salade met Peer en Blauwe Bessen

Frisse bladspinazie met zoete peer, blauwe bessen en knapperige walnoten, met een mosterddressing eroverheen.

2 porties

ca. 410 kcal p.p.

Ingrediënten

- 200 gr bladspinazie
- 1 peer in stukjes
- 100 gr blauwe bessen
- 100 gr walnoten
- 2 el extra vergine olijfolie
- ½ el grove, suikervrije mosterd
- Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak

Bereiding

- 1 Verdeel de bladspinazie over 2 borden.
- 2 Verdeel hierover de stukjes peer, blauwe bessen en de walnoten.
- 3 Mix de olijfolie en de grove mosterd door elkaar en schenk dit over de salade.
- 4 Garneer met wat Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak.



11

Knoflookbroodjes

Luchtige broodjes met rozemarijn en knoflook, goudbruin uit de oven en heerlijk met een lik grasroomboter.

6 stuks

ca. 130 kcal per broodje

Ingrediënten

- 60 gr kokosmeel
- 10 gr psylliumvezels
- 1 tl bakpoeder
- 1 ½ tl appelazijn
- 4 grote (bio) eieren
- 1 tl rozemarijn
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl Keltisch zeezout
- 100 ml kokend water

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 160 °C.
- 2 Meng alle droge ingrediënten met de kruiden goed door elkaar in een grote kom.
- 3 Mix met de staafmixer in een andere kom de eieren samen met de appelazijn tot een schuimig geheel.
- 4 Meng de eieren goed met een lepel door de droge ingrediënten.
- 5 Schenk het kokend water erbij en vorm al roerend met een lepel een deegbal.
- 6 Verdeel het deeg met een ijsbol scheplepel in 6 bolletjes en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 7 Kerf in ieder knoflookbroodje een kruis en bestrooi ze licht met kokosmeel.
- 8 Bak ze in zo'n 25 tot 30 minuutjes mooi goudbruin en gaar.

Tip

Je kunt ze invriezen. Stop ze daarna even in een broodrooster voor het lekkerste resultaat.

A close-up photograph of several rectangular, golden-brown courgette softcrackers stacked on a dark wooden surface. In the background, a white bowl with a blue pattern holds more crackers, and a small blue and white ceramic container is visible. The lighting is warm and focused on the crackers in the foreground.

12

Courgette Softcrackers

Dunne, hartige crackers van pompoenpitten en lijnzaad met courgette en Italiaanse kruiden.

10 stuks

ca. 130 kcal per cracker

Ingrediënten

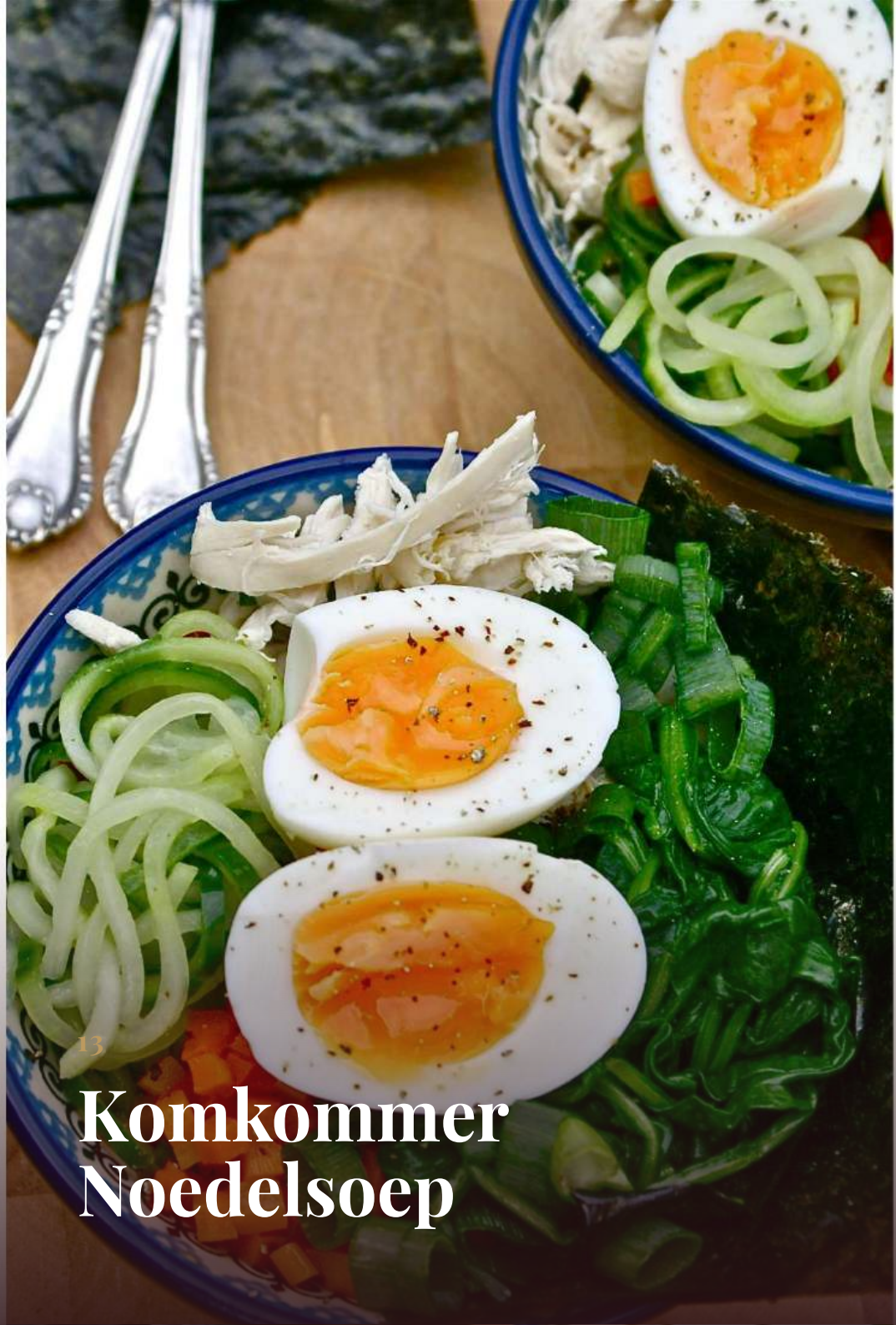
- 150 gr pompoenpitten
- 75 gr lijnzaad
- 125 gr courgette in kleine stukjes (met schil)
- 1 tl Italiaanse of Provençaalse kruiden
- 1 el kokosolie (vloeibaar)
- ¼ tl Keltisch zeezout (of meer naar smaak)
- zwarte peper naar smaak

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Maal de pompoenpitten samen met het lijnzaad in een keukenmachine tot meel.
- 3 Voeg de courgette, het Keltisch zeezout, de zwarte peper, de kruiden en de kokosolie toe en meng tot een deegje.
- 4 Leg het deegje tussen twee stukken bakpapier en rol het met een deegroller mooi dun uit.
- 5 Snijd het deegje met een pizzasnijder of mes in 10 gelijke stukken, zo kun je ze na het bakken goed breken.
- 6 Bak zo'n 15 minuutjes in de oven, op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 7 Laat de crackers goed afkoelen.
- 8 Bewaar in een afgesloten bak op kamertemperatuur.

Tip

Lekker met champignon-walnoot paté of broccoli pesto (zie Snacks).



13

Komkommer Noedelsoep

Een warme bouillon met misopasta, komkommernoedels, kip en een zacht gekookt ei. Fris, hartig en vullend.

4 porties

ca. 320 kcal p.p.

Ingrediënten

- 4 grote (bio) eieren
- 2 el kokosolie
- 200 gr wortelreepjes
- 600 gr verse spinazie
- 1 liter (gistvrije) groente- of misobouillon
- 1 tl rode misopasta (toko)
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 600 gr komkommer noedels
- 600 gr kipfilet
- 4 lente-uien
- avocado- of olijfolie voor garnering
- 4 norivellen / zeewiervellen
- Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak

Bereiding

- 1 Kook de kipfilet in water met Keltisch zeezout, laat afkoelen, trek deze uit elkaar in kleine stukjes en zet opzij.
- 2 Maak noedels van een hele komkommer (met schil), bijvoorbeeld met een spirelli of dunschiller.
- 3 Snijd de lente-uien op in dunne ringetjes.
- 4 Kook de eieren zo'n 5 tot 6 minuutjes en laat afkoelen.
- 5 Verhit 1 el kokosolie in een kleine pan, voeg de wortel toe en bak kort. Breng eventueel op smaak met Keltisch zeezout en zwarte peper. Doe in een kom en zet opzij.
- 6 Verhit ½ el kokosolie in de pan en bak de verse spinazie kort. Doe in een kom en zet opzij.
- 7 Bak de komkommer noedels in ½ el kokosolie in zo'n 2 tot 3 minuutjes en zet opzij.
- 8 Verwarm de bouillon tot het kookt.
- 9 Klop de rode misopasta samen met de knoflook los en roer dit door de bouillon.
- 10 Verdeel de komkommer noedels, wortelreepjes, verse spinazie en gekookte kipfilet over 4 royale kommen en schep de bouillon erover.
- 11 Garneer met de gesneden lente-ui en een scheutje avocado- of olijfolie.
- 12 Pel de zacht gekookte eieren, snijd ze in tweeën en leg deze in de soep.
- 13 Schuif een in vieren geknipt norivel aan de zijkant van de kom vlak voor het opdienen.



14

Taco Taart

Een hartige taart van gekruid gehakt in tomatensaus, met een luchtige laag van ei en pecorino goudbruin uit de oven.

4 porties

ca. 420 kcal p.p.

Ingrediënten

- 2 uien, fijngesneden
- 500 gr gehakt naar keuze
- 3 el zelfgemaakte taco kruidenmix (zie Hulpgerechten)
- 250 ml zelfgemaakte tomatensaus (zie Hulpgerechten)
- 5 (bio) eieren
- 80 ml kokosmelk
- 1 el knoflookpasta (zie Hulpgerechten)
- 80 gr geraspte pecorino kaas
- Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak
- 1 tl kokosolie

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C en vet een springvorm in met kokosolie.
- 2 Bak de uien in de kokosolie glazig, voeg het gehakt toe en bak dit rul.
- 3 Voeg de tomatensaus en de kruiden toe, zet het vuur lager en laat sudderen tot het mengsel iets is ingedikt. Blijf regelmatig roeren.
- 4 Mix intussen de eieren, kokosmelk, knoflook, zout en peper in een kom met een staafmixer luchtig.
- 5 Verdeel het gehakt over de springvorm en giet het eimengsel erover.
- 6 Bestrooi met pecorino kaas en bak voor zo'n 30 minuutjes.

Tip

Serveer met een frisse groene salade met tomaat en paprika.

Diner

*Zeven gerechten voor de avond,
van mals stoofvlees onder een dakje
tot een romige stroganoff
vol paddenstoelen.*



15

Stoofvlees onder een Dakje

Mals gestoofd rundvlees met wortel en champignons, onder een goudbruin dakje van amandeldeeg.

4 porties

ca. 520 kcal p.p.

Ingrediënten

- 500 gr ribstuk (grasgevoerd)
- (gras)roomboter
- 1 grote ui, in blokjes
- 1 winterwortel, in kleine blokjes
- 250 gr kastanje champignons, in plakjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tl gerookte paprikapoeder (mild)
- 1 tl Italiaanse kruidenmix
- 2 laurierblaadjes
- 500 ml gistvrije runderbouillon
- 1 el arrowroot gemengd met 50 ml amandelmelk
- Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak
- voor het dakje: 250 ml amandelmeel
- 1 el kokosolie (vloeibaar)
- ¼ tl zeezout
- 2 el kokosmeel
- 1 eiwit
- 1 eigeel (losgeklopt)

Bereiding

- 1 Bruin het rundvlees om en om in roomboter in een grote pan. Haal het vlees uit de pan en zet opzij.
- 2 Bak in dezelfde pan de ui en de winterwortel in zo'n 10 minuutjes zacht.
- 3 Voeg de champignons en de knoflook toe en bak nog 5 minuutjes.
- 4 Doe het gerookte paprikapoeder en de Italiaanse kruidenmix erbij.
- 5 Giet de bouillon erbij en doe het vlees terug in de pan met de laurierblaadjes.
- 6 Roer rustig door, zet de deksel op de pan en laat het stoofvlees zachtjes pruttelen voor zo'n 1 ½ tot 2 uur.
- 7 Wanneer het vlees mals is, draai het vuur terug en giet het arrowroot-amandelmelk mengsel erdoor. Breng opnieuw aan de kook en laat in zo'n 10 minuutjes iets indikken.
- 8 Verwarm de oven voor op 175 °C en doe het stoofvlees in een ronde ovenschaal.
- 9 Kneed voor het dakje alle ingrediënten op het eigeel na tot een deegje en leg het tussen twee vellen bakpapier.
- 10 Rol het uit tot een cirkel die de ovenschaal bedekt en leg dit voorzichtig op de schaal. Houd het dakje niet te dun.
- 11 Snijd minstens 2 gleuven in het dakje zodat de stoom kan ontsnappen en bestrijk het met het eigeel.
- 12 Bak 25 tot 30 minuutjes tot het deeg mooi gaar en goudbruin is.



16

Kalkoen Gehaktbrood met Tzatzikisaus

Een sappig gehaktbrood van kalkoen met spinazie en verse geitenkaas, met frisse tzatziki ernaast.

6 porties

ca. 340 kcal p.p.

Ingrediënten

- 1 middelgrote ui, fijngesneden
- 1 el kokosolie
- 1 pakje diepvries spinazie, ontdooid en uitgelekt
- 800 gr kalkoengehakt
- 30 gr kokosmeel
- 100 ml gistvrije kippenbouillon
- 1 groot (bio) ei, losgeklopt
- 2 el coconut aminos
- 150 gr verkruimelde verse geitenkaas
- 1 tl Keltisch zeezout, ½ tl zwarte peper
- voor de saus: 250 ml geitenyoghurt
- 1 el appelazijn
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ½ komkommer, geschild en in kleine blokjes
- 1 tl gehakte verse dille
- ¼ tl Keltisch zeezout

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 165 °C.
- 2 Verhit wat kokosolie in een koekenpan en bak de ui met wat Keltisch zeezout en zwarte peper glazig.
- 3 Voeg de spinazie toe en roer goed door.
- 4 Meng in een grote kom het gehakt met het spinaziemengsel, kokosmeel, ei, kippenbouillon en coconut aminos.
- 5 Druk de helft van het gehaktmengsel in een met bakpapier bekleed of siliconen cakeblik.
- 6 Dek af met de helft van de geitenkaas.
- 7 Doe het overgebleven gehaktmengsel erbovenop en dek af met de resterende geitenkaas.
- 8 Bak het brood in zo'n 60 minuutjes gaar. Laat het licht afkoelen en haal het voorzichtig uit de vorm.
- 9 Meng voor de tzatziki alle ingrediënten goed door elkaar en zet opzij.
- 10 Snijd het gehaktbrood in plakken en serveer met de tzatzikisaus.



17

Parelgort Risotto met Gamba's

Romige parelgort met paddenstoelen en lente-ui, afgemaakt met gebakken gamba's en een scheutje limoen.

2 porties

ca. 430 kcal p.p.

Ingrediënten

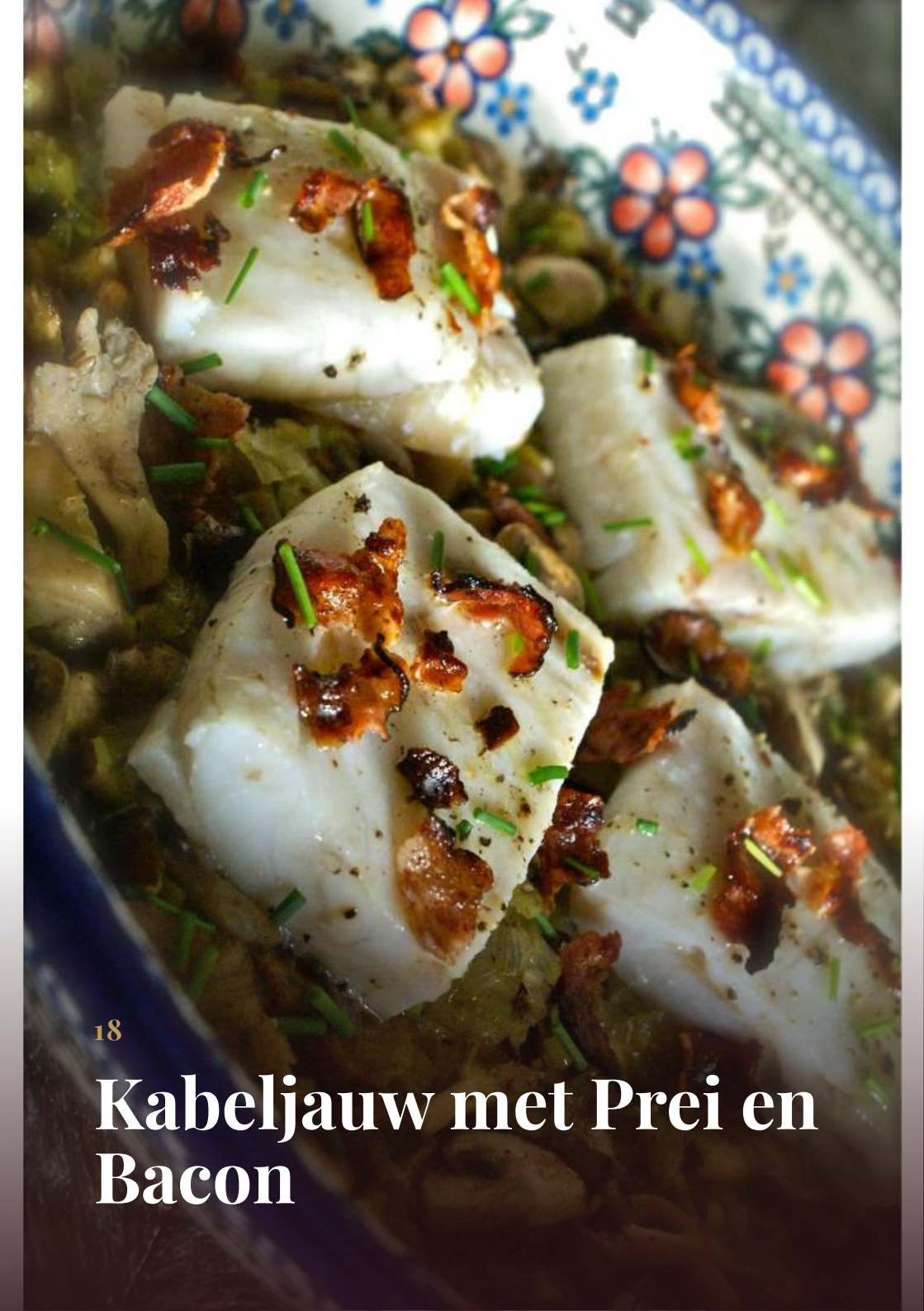
- 150 gr parelgort (goed afgespoeld)
- 2 sjalotjes (gesnipperd)
- 1 teentje knoflook (heel fijn gesnipperd)
- 200 gr gemengde paddenstoelen (in grove stukken)
- 3 lente-uitjes (in ringetjes)
- 750 ml gistvrije groente- of visbouillon
- 1 limoen
- 10 gamba's (of meer)
- 1 el kokosolie
- zwarte peper

Bereiding

- 1 Maak eerst de bouillon en houd deze op het vuur net onder het kookpunt.
- 2 Verhit de kokosolie in een pan op middelhoog vuur en bak de sjalotjes glazig.
- 3 Voeg de paddenstoelen en de knoflook toe en bak deze even mee.
- 4 Doe de parelgort erbij en bak deze al roerend 2 minuutjes mee.
- 5 Voeg een soeplepel hete bouillon toe. Blijf roeren tot de bouillon inkookt. Voeg steeds wat bouillon toe en blijf roeren tot de parelgort gaar is, zo'n 20 tot 30 minuutjes.
- 6 Draai er wat verse zwarte peper over en laat 2 minuutjes rusten met de deksel op de pan.
- 7 Proef of het eventueel nog wat Keltisch zeezout kan gebruiken.
- 8 Doe kokosolie in een wok en bak hierin kort de gamba's met de lente-ui gaar.
- 9 Verdeel de risotto over 2 borden, besprenkel met limoensap en garneer met de gamba's.

Tip

Liever vegetarisch? Ook lekker zonder gamba's.



18

Kabeljauw met Prei en Bacon

Zachte kabeljauw op een bedje van prei en paddenstoelen, met krokante bacon en verse bieslook.

4 porties

ca. 260 kcal p.p.

Ingrediënten

- 250 gr gemengde paddenstoelen
- 100 ml kokend water
- 1 el grasroomboter (of kokosolie)
- 4 plakjes (bio) bacon
- 2 flinke preien, in fijne ringetjes
- ½ tl Keltisch zeezout
- 1 tl appelazijn
- 4 kabeljauwfilets
- 1 el fijngesneden verse bieslook
- zwarte peper naar smaak

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Hak de paddenstoelen grof.
- 3 Bak de bacon droog. Schep deze met een schuimspaan uit de pan, laat uitlekken en verkruimel. Zet opzij.
- 4 Bak de prei in het vet van de bacon met ¼ tl Keltisch zeezout. Blijf roeren tot ze zacht zijn en beginnen te bruinen.
- 5 Voeg de paddenstoelen toe en bak deze even mee.
- 6 Meng de helft van het spek door de prei en de paddenstoelen.
- 7 Voeg de appelazijn en het kokend water toe en roer nog even door.
- 8 Verdeel dit preimengsel over de bodem van een ovenschaal.
- 9 Kruid de kabeljauwfilets met ¼ tl Keltisch zeezout en zwarte peper en leg ze op de prei. Verdeel de grasroomboter erover.
- 10 Bak in de oven voor zo'n 12 minuutjes tot de vis gaar is.
- 11 Garneer met de overgebleven bacon en de bieslook en serveer direct.



19

Pizza Taart

Een hartige taart met een bodem van amandelmeel en pecorino, een romige ricottavulling en plakken verse tomaat.

4 porties

ca. 390 kcal p.p.

Ingrediënten

- voor de bodem: 100 gr amandelmeel
- 100 gr pecorino kaas
- 2 tl rozemarijn
- 2 eiwitten
- Keltisch zeezout naar smaak
- voor de vulling: 250 gr ricotta kaas
- 4 eieren
- 35 gr pecorino kaas
- ½ tl Keltisch zeezout
- mespuntje zwarte peper
- 50 ml kokosmelk cuisine
- 1 el arrowroot
- 15 gr verse basilicum, fijngehakt
- 3 rijpe tomaten

Bereiding

- 1 Vet een springvorm (doorsnee circa 22 cm) in met kokosolie en verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Meng voor de bodem amandelmeel, pecorino kaas, Keltisch zeezout en rozemarijn en meng dit goed door de eiwitten.
- 3 Leg het deeg tussen 2 stukken bakpapier en rol het in een cirkel.
- 4 Plaats het deeg in de springvorm en bak ongeveer 10 minuten. Zet de bodem opzij en laat afkoelen.
- 5 Mix voor de vulling de ricotta, eieren, pecorino, Keltisch zeezout en zwarte peper met de staafmixer. Roer de kokosmelk cuisine en arrowroot tot een glad mengsel.
- 6 Klop het arrowroot mengsel door de ricotta mix en schep de basilicum erdoor.
- 7 Giet dit op de afgekoelde bodem. Snijd de tomaten in plakken en leg ze op de taart. Bestrooi met Keltisch zeezout en zwarte peper.
- 8 Bak de pizzataart voor zo'n 40 minuutjes in de oven op 175 °C.

Tip

Serveer hier een lekkere frisse salade bij.



20

Kip Artisjok Pannetje

Een snel pannetje van kipdijvlees met artisjok en broccoli, op smaak gebracht met kerrie en chili.

4 porties

ca. 320 kcal p.p.

Ingrediënten

- 400 gr (bio) kip dijvlees in stukken
- 400 gr artisjokharten
- 1 flinke stronk broccoli in roosjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- ¼ tl chilivlokken
- 1 el kerriepoeder
- 1 el kokosolie
- ½ tl Keltisch zeezout
- ¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Kook de broccoliroosjes in water met Keltisch zeezout in zo'n 8 minuutjes beetgaar. Giet af en zet opzij.
- 2 Spoel de artisjokharten uit een glazen pot even af, laat uitlekken en zet opzij.
- 3 Doe de kokosolie in een koekenpan en bak de kip dijvlees stukjes mooi gaar en bruin.
- 4 Doe de knoflook, zwarte peper, chilivlokken en kerriepoeder erbij en schep goed door.
- 5 Doe als laatste de groenten erbij en laat alles goed warm worden.

Tip

Lekker met gekookte kikkererwten.



21

Paddenstoelen Stroganoff

Een romige stroganoff van gemengde paddenstoelen met een saus van cashewnoten, afgemaakt met peterselie en pompoenpitten.

4 porties

ca. 290 kcal p.p.

Ingrediënten

- 100 gr rauwe cashewnoten
- 60 ml water
- 2 tl appelazijn
- 1 teentje knoflook
- 750 gr gemengde paddenstoelen
- 3 sjalotjes, fijn gesneden
- 500 ml gistvrije groentebouillon
- 1 el suikervrije mosterd
- 1 el paprikapoeder
- ¼ tl Keltisch zeezout
- ½ tl zwarte peper
- 3 el gehakte verse peterselie
- 2 el pompoenpitten
- 1 el kokosolie

Bereiding

- 1 Doe de cashewnoten in een kom en giet er kokend water over tot ze net onder staan. Laat zo'n 30 minuutjes staan.
- 2 Snijd de paddenstoelen grof.
- 3 Doe de kokosolie in een grote pan en bak de paddenstoelen met de sjalotjes bruin.
- 4 Schenk er 300 ml groentebouillon bij en laat dit zo'n 10 tot 12 minuutjes zacht koken.
- 5 Spoel de cashewnoten af en doe ze met de 60 ml water, appelazijn, Keltisch zeezout en knoflook in een blender. Mix tot een gladde cashewmousse.
- 6 Doe de paprikapoeder, mosterd en zwarte peper bij de paddenstoelen, roer goed en voeg steeds wat van de resterende bouillon toe.
- 7 Laat dit zacht koken, de saus dik in zo'n 25 minuutjes onder regelmatig roeren in.
- 8 Schep er als laatste de cashewmousse en de pompoenpitten doorheen.
- 9 Garneer met peterselie.

Tip

Lekker met bloemkoolrijst (zie Hulpgegevens).

Desserts

*Zeven zoete afsluiters,
van warme kardemompeertjes
tot romig advocaatijs
met pure chocolade.*



Zachte peren uit de oven, gegaard in sinaasappel en kardemom tot een gouden karamellaagje.

6 porties

ca. 100 kcal p.p.

Ingrediënten

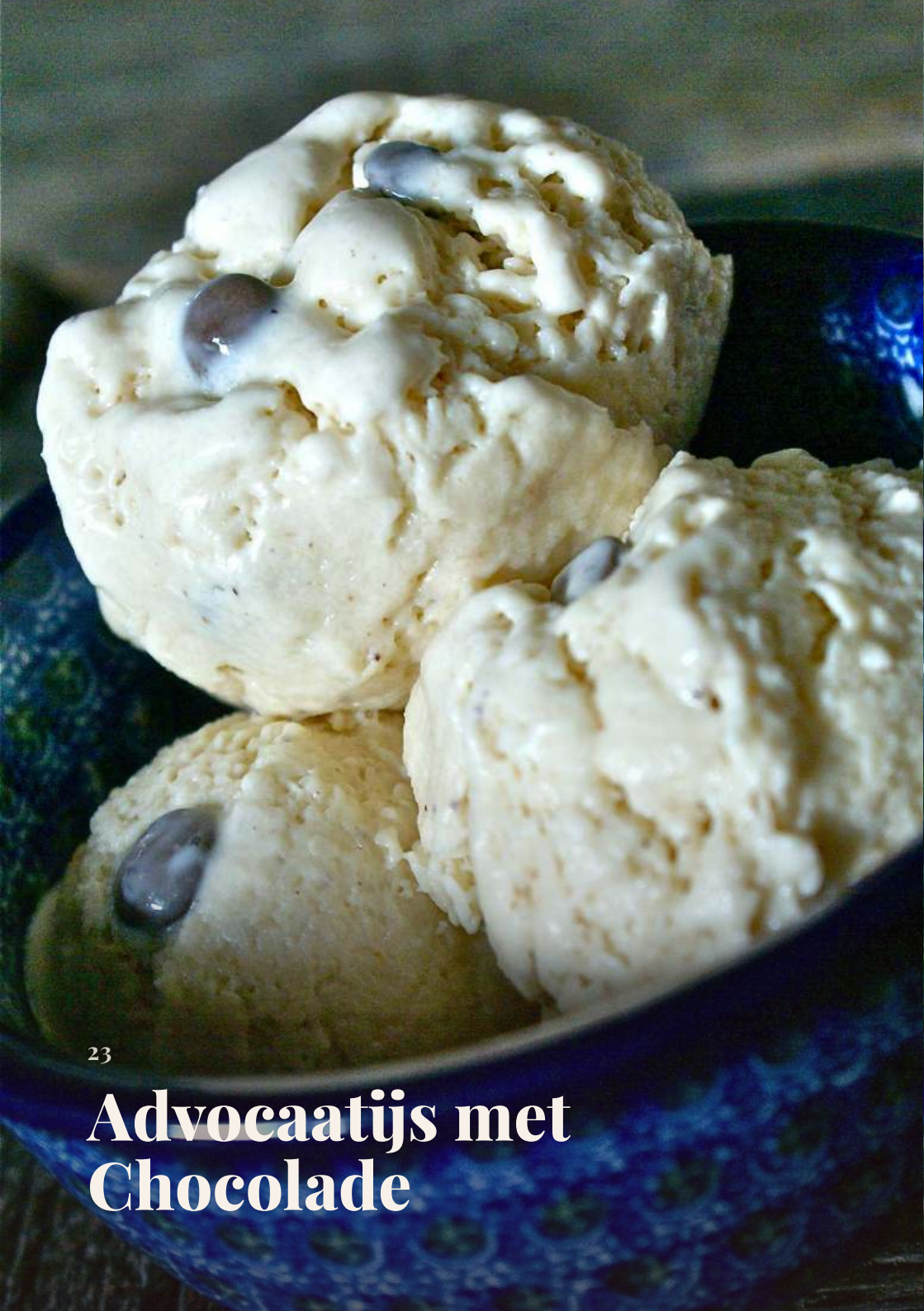
- 3 stevige peren
- 50 gr honing
- 1 el ongezouten grasroomboter
- 50 ml verse sinaasappelsap
- ½ tl vanille extract
- rasp van een ½ sinaasappelschil
- 6 kardemom peulen

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Meng de honing met de verse sinaasappelsap en het vanille extract en schenk dit in een ovenschaal.
- 3 Schil de peren, snijd ze doormidden en schep het hart eruit. Rol de peerhelften door de sinaasappelsaus tot ze helemaal bedekt zijn met een laagje honing-sinaasappelsap.
- 4 Leg de peren met het hart naar boven in de ovenschaal.
- 5 Voorzie iedere peer van een bolletje boter.
- 6 Verdeel de kardemompeulen en de sinaasappelrasp tussen de peren in de schaal.
- 7 Zet de peertjes voor zo'n 20 minuutjes in de oven.
- 8 Draai ze na deze tijd om en bak ze nog eens voor zo'n 20 minuutjes.
- 9 De saus wordt een karamellaag in de schaal.
- 10 Haal ze uit de oven en laat ze licht afkoelen.

Tip

Serveer met geitenyoghurt of advocaatijs met chocolade (zie hierna).



23

Advocaatij met Chocolade

Romig ijs met de warme smaak van advocaat en nootmuskaat, met stukjes pure chocolade erdoor.

4 porties

ca. 265 kcal p.p.

Ingrediënten

- 450 ml kokosmelk light
- 100 ml ahornsiroop
- 4 eidooiers
- 1 tl nootmuskaat
- 40 gr pure chocolade, in stukjes (70% cacao of meer)
- 1 el whisky

Bereiding

- 1 Mix de eidooiers en ahornsiroop met een staafmixer.
- 2 Verwarm de kokosmelk met de nootmuskaat in een steelpan tot het bijna kookt.
- 3 Draai het vuur uit en laat iets afkoelen.
- 4 Voeg al roerend het eimengsel toe aan de melk. Doe dit langzaam en voorzichtig, anders wordt het roerei.
- 5 Roer de whisky en de chocolade erdoor.
- 6 Laat verder afkoelen, maar blijf roeren.
- 7 Zet het mengsel in de vriezer voor zo'n 2 tot 4 uurtjes en roer het ieder half uur even door.



24

Bieten Brownies met Blauwe Bessen Topping

Diepe, vochtige brownies van biet en chocolade, afgemaakt met een frisse mousse van blauwe bessen.

9 stuks

ca. 440 kcal per stuk

Ingrediënten

- 100 gr kokosolie (vloeibaar)
- 125 ml ahornsiroop
- 50 gr pure chocolade (70%), in stukjes
- 250 gr gekookte bieten, gepureerd
- 375 ml amandelmeel
- 2 tl bakpoeder
- 5 el cacaopoeder (ongezoet)
- ¼ tl Keltisch zeezout
- 1 ½ zeer rijpe banaan (bewaar de overgebleven helft voor de topping)
- voor de topping: 200 gr blauwe bessen (vers of bevroren)
- ½ rijpe banaan
- 1 el ahornsiroop
- 1 tl vanille extract
- 2 el verse citroensap
- 100 gr kokosolie (vloeibaar)

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Verwarm de kokosolie in een middelgrote steelpan op laag vuur.
- 3 Voeg de ahornsiroop en de chocolade stukjes toe en blijf roeren tot de chocolade is gesmolten.
- 4 Haal van het vuur en voeg de bietenpuree toe. Mix de bananen met een staafmixer tot mousse en voeg ze toe aan de bietenpuree.
- 5 Schep het amandelmeel, bakpoeder, cacaopoeder en Keltisch zeezout door elkaar en roer deze goed door de bietenpuree.
- 6 Bekleed een vierkante bakvorm (circa 23x23 cm) met bakpapier en schenk het beslag erin.
- 7 Bak in zo'n 35 minuutjes net gaar, het is dan nog steeds een beetje plakkerig van binnen.
- 8 Maak de topping terwijl de brownies afkoelen. Doe de blauwe bessen, de ½ banaan, het verse citroensap, de ahornsiroop en het vanille extract in een kleine pan met dikke bodem.
- 9 Breng dit aan de kook en laat 10-15 minuutjes zachtjes koken. Mix dit tot een mousse met een staafmixer.
- 10 Mix in een grote kom de bessenmousse met de kokosolie. Laat afkoelen in de koelkast tot het wat ingedikt is.
- 11 Draai de afgekoelde brownies om en verwijder rustig het bakpapier.
- 12 Smeer de blauwe bessen topping met een spatel over deze kant van de brownies.



Een frisse kern van kokos en pepermunt, omhuld door een laagje pure chocolade.

8 stuks

ca. 185 kcal per stuk

Ingrediënten

- 80 gr geraspte kokos (ongezoet)
- 2 tl ahornsiroop
- 2 tl kokosolie, gesmolten
- ½ tl pepermunt extract
- 150 gr pure chocolade, in stukjes (70% cacao of meer)

Bereiding

- 1 Meng de geraspte kokos, ahornsiroop en kokosolie in de keukenmachine tot het wat gladder is.
- 2 Voeg het pepermunt extract toe en meng dit goed.
- 3 Maak een vierkant van de kokosvulling op een met bakpapier beklede plaat.
- 4 Zet dit voor zo'n 10 minuutjes in de vriezer.
- 5 Snijd het in 8-en en zet nog even terug in de vriezer.
- 6 Smelt ondertussen de pure chocolade en haal het van het vuur.
- 7 Laat ieder kokosplakje 1 voor 1 in de chocolade vallen tot deze volledig bedekt is.
- 8 Haal ze uit de chocolade met bijvoorbeeld 2 lepels en leg ze terug op het bakpapier.
- 9 Zet ze nog 10 minuutjes terug in de vriezer.
- 10 Laat daarna nog 10 minuutjes op het aanrecht staan voordat je ze serveert.



Koffie Crème Brûlée

Zijdezachte koffiec  me met een krakend laagje gebrande suiker erbovenop.

4 porties

ca. 245 kcal p.p.

Ingrediënten

- 450 ml kokosmelk light
- 2    tl oploskoffie korrels
- 4 eidooiers
- 150 ml ahornsiroop
- 2 tl vanille extract
-    tl Keltisch zeezout
- 1 el kokosbloesemsuiker (optioneel)

Bereiding

- 1 Verwarm de kokosmelk samen met de oploskoffie korrels.
- 2 Laat het niet koken en roer af en toe om te helpen bij het oplossen van de oploskoffie korrels.
- 3 Zet opzij.
- 4 Klop in een middelgrote kom met een handmixer de rest van de ingrediënten, en klop er geleidelijk aan de kokosmelk door.
- 5 Verdeel het mengsel over 4 ovenvaste schaal  jes en plaats ze in een vierkante ovenschaal.
- 6 Giet koud water in de vierkante ovenschaal totdat het komt tot ongeveer halverwege de zij  nten van de 4 schaal  jes.
- 7 Bak op 175   C zo'n 30 tot 40 minuutjes, of tot je een mes in het hart van een crème brûlée kunt steken en deze er schoon uitkomt.
- 8 De bovenkant kleurt licht bruin.
- 9 Laat goed afkoelen voordat je de crème brûlée uitserveert.
- 10 Verdeel na het bakken de kokosbloesemsuiker over de 4 bakjes. Gebruik een crème brûlée brander om de suiker te smelten.



27

Klassieke Marsepeinkoekjes

Zachte koekjes van zelfgemaakte marsepein, getopt met een halve amandel.

12 stuks

ca. 100 kcal per stuk

Ingrediënten

- voor de marsepein: 100 gr amandelmeel
- 2 el ahornsiroop
- 1 tl rozenwater
- voor de koekjes: 1 (bio) ei
- 2 el arrowroot
- 3 el amandelmeel
- 12 halve amandelen

Bereiding

- 1 Meng voor de marsepein het amandelmeel met de ahornsiroop en het rozenwater en kneed goed.
- 2 Splits het ei en voeg het eiwit toe aan de marsepein.
- 3 Meng goed en voeg dan het arrowroot en het amandelmeel toe.
- 4 Het koekjesdeeg is dik en een beetje plakkerig. Als het te plakkerig is, voeg dan nog een eetlepel amandelmeel toe.
- 5 Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 6 Draai met je handen 12 kleine balletjes ter grootte van een kleine walnoot en leg deze op de bakplaat. Dit gaat het beste met ietwat vochtige handen.
- 7 Plaats de bakplaat een uurtje in de koelkast.
- 8 Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 9 Doe wat water bij de eidooier en meng dit goed door elkaar.
- 10 Smeer de koekjes in met eigeel.
- 11 Versier met de halve amandelen en bak zo'n 25 minuutjes.
- 12 Laat licht afkoelen.



28

Speculaas Sneeuwballen

Zachte balletjes van abrikoos en speculaaskruiden, gerold door een laagje kokos.

20 stuks

ca. 35 kcal per stuk

Ingrediënten

- 200 gr ongezwavelde, gedroogde abrikozen
- 2 tl speculaaskruiden
- ½ tl vanille extract
- ½ tl Keltisch zeezout
- sap van 1 sinaasappel
- kokosrasp (garnering)

Bereiding

- 1 Snijd de abrikozen in kleinere stukjes.
- 2 Doe deze samen met alle ingrediënten (op de kokosrasp na) in de keukenmachine en mix tot het goed gemengd is. Stop tussendoor een paar keer om het mengsel van de zijkant te schrapen.
- 3 Draai met je handen circa 20 gelijke balletjes van het gepureerde mengsel.
- 4 Rol ze 1 voor 1 door de kokosrasp en zet ze nog voor tenminste 30 minuutjes in de koelkast.

Snacks

*Zeven hartige en zoete hapjes,
van een geurige kruidkoek
tot knapperige pastinaakchips
zo uit de oven.*



Een geurige kruidkoek met rozijnen en honing, fijn met een lik grasroomboter.

16 plakken

ca. 95 kcal per plak

Ingrediënten

- 200 gr (bio) roggemeel
- 50 gr kastanjemeel
- 3 tl bakpoeder
- 3 flinke el rozijnen
- 1 el gemalen anijszaad
- ½ tl Keltisch zeezout
- 2 el koekkruiden
- 1 flink (bio) ei
- 100 gr (acacia) honing
- 1 el appel-peren stroop
- 200 ml amandelmelk (ongezoet)

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Doe alle droge ingrediënten in een royale kom en meng deze goed door elkaar. Zet opzij.
- 3 Doe alle vloeibare ingrediënten bij elkaar in een maatbeker en mix deze met de staafmixer tot een mooie egale, luchtige massa.
- 4 Schep dit rustig en heel goed door de droge ingrediënten.
- 5 Giet het deeg in een met bakpapier beklede cakevorm, of in een siliconen cakevorm.
- 6 Zet de kruidkoek zo'n 45 minuutjes in het midden van de oven.
- 7 Prik met een houten prikker in de koek. Wanneer deze er schoon uitkomt, is hij mooi gaar.
- 8 Laat de koek goed afkoelen, dan komt hij beter uit de vorm.

Tip

Ik snijd er 16 plakken van. Lekker met een lik grasroomboter.



30

Zoete Amandelen met een beetje Pit

Geroosterde amandelen met een warme kruidenjas en een vleugje zoet.

6 porties van 50 gr

ca. 310 kcal per portie

Ingrediënten

- 1 el kokosbloesemsuiker
- ½ tl Ceylon kaneelpoeder
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kerriepoeder
- ¼ tl kurkuma
- ¼ tl Keltisch zeezout
- snuf zwarte peper
- 1 eiwit
- 300 gr witte amandelen (ongezouten)

Bereiding

- 1 Meng de kokosbloesemsuiker met de overige kruiden in een kom, en zet opzij.
- 2 Doe het eiwit in een kom en klop het luchtig.
- 3 Schep de amandelen door het eiwit.
- 4 Doe de amandelen in het kruidenmengsel en meng goed.
- 5 Verdeel de amandelen op een met bakpapier beklede bakplaat, en bak op 165 °C gedurende 20 minuutjes.
- 6 Schep tussentijds even om.
- 7 Goed af laten koelen en afgesloten bewaren (als dat nodig is).



31

Broccoli Pesto

Een frisse, groene pesto van broccoli en basilicum, fijn op een cracker of door de groente.

4 porties

ca. 125 kcal per portie

Ingrediënten

- 1 stronk broccoli (roosjes)
- 1 sjalotje (in stukken)
- 1 teentje knoflook (of meer)
- 1 stengel bleekselderij (in stukjes)
- 1 el pistachenootjes (optioneel)
- ½ liter gistvrije groentebouillon
- 2 el extra vergine olijfolie
- zwarte peper naar smaak
- flinke hand verse basilicum

Bereiding

- 1 Kook de broccoliroosjes samen met de bleekselderij, knoflook en sjalot zo'n 4 minuutjes in de groentebouillon.
- 2 Kook het laatste minuutje de pistachenootjes mee.
- 3 Schep 4 eetlepels kookvocht uit de pan en zet opzij.
- 4 Giet de groenten af.
- 5 Doe de groenten samen met de 4 eetlepels kookvocht, olijfolie en de basilicum in een maatbeker en maak er met de staafmixer een mooie, egale pesto van.
- 6 Breng op smaak met zwarte peper.



32

Champignon-Walnoot Pâté

Een aardse paté van champignon en walnoot, extra feestelijk en intens door de truffelolie.

4 porties

ca. 235 kcal per portie

Ingrediënten

- 1 ui (in stukjes)
- 1 flinke teen knoflook (in stukjes)
- 250 gr kastanjechampignons (in stukjes)
- ½ el grasroomboter of kokosolie
- 100 gr ongebrande walnoten
- 1 tl appelazijn
- 1 ½ el peterselie
- 1 el truffelolie
- Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak

Bereiding

- 1 Bak de ui, champignons en walnoten samen met wat Keltisch zeezout en zwarte peper in de kokosolie glazig.
- 2 Voeg dan de knoflook toe en bak deze een minuutje mee.
- 3 Doe het champignonmengsel en alle overige ingrediënten (op de truffelolie na) in een keukenmachine en maak er een mooie egale paté van.
- 4 Als het mengsel te droog is, voeg dan eventueel wat water toe.
- 5 Laat dit goed afkoelen, en mix dan de truffelolie erdoor.

Tip

Lekker op een toffe toastje (zie hierna).



Dunne, knapperige crackers met zongedroogde tomaat en basilicum.

25 stuks

ca. 50 kcal per stuk

Ingrediënten

- 25 gr gebroken lijnzaad
- 125 gr amandelmeel
- 1 (bio) ei (losgeklopt)
- 1 el kokosolie (vloeibaar)
- 4 zongedroogde tomaatjes (zeer fijn gesneden)
- 10 verse blaadjes basilicum (zeer fijn gesneden)
- ½ tl kurkuma
- 2 el sesamzaad
- mespuntje Keltisch zeezout
- flinke draai zwarte peper
- Italiaanse kruidenmix, uipoeder, knoflookpoeder (optioneel)

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Doe alle ingrediënten in een kom en kneed er een deegje van.
- 3 Rol het deeg tussen 2 bakpapiertjes uit totdat het heel dun is, ongeveer 3 á 4 mm.
- 4 Haal het bovenste bakpapier eraf en leg het deegje samen met het onderste bakpapier op een bakplaat.
- 5 Snijd het deegje met een (pizza)mes in 25 tot 30 rechthoekjes.
- 6 Bak de crackers in circa 13 á 14 minuutjes knapperig.
- 7 Breek ze voorzichtig los, draai ze om en bak ze nog 2 minuutjes.
- 8 Laat ze goed afkoelen en bewaar ze in een luchtdichte box.

Tip

Op de bakdag zelf zijn ze het lekkerst.



54

Krokante Garnalen met Kerriedip

Knapperige garnalen in een kokosjasje, met een romige kerriedip ernaast.

4 porties

ca. 350 kcal p.p.*

Ingrediënten

- 20 cocktail garnalen
- 2 el kokosmeel
- 40 gr kokosrasp
- 2 (bio) eieren
- ½ tl gemberpoeder
- ¼ tl chilipoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl Keltisch zeezout
- ¼ tl zwarte peper
- 5 tot 8 el rijstolie of kokosolie
- voor de dip: 120 gr suikervrije mayonaise
- 1 tl kerrievoer
- ½ tl Keltisch zeezout
- ¼ tl cayennepeper
- 1 tl gedroogde bieslook
- stukje verse gember (3-4 cm)
- 2 el amandelmelk (ongezoet)

Bereiding

- 1 Meng het kokosmeel met de kruiden.
- 2 Klop de eieren los.
- 3 Haal eerst alle cocktail garnalen goed door het kokosmeel en leg ze op een bord.
- 4 Haal ze daarna 1 voor 1 royaal door het ei en druk ze als laatste stevig in de kokosrasp totdat ze allemaal voorzien zijn van een laagje.
- 5 Verhit de 5 tot 8 eetlepels olie in een koekenpan, en bak ze in 2 minuutjes krokant en bruin.
- 6 Meng voor de kerriedip de suikervrije mayonaise samen met de kruiden en de amandelmelk.

Tip

Liever geen vis? Vervang de garnalen eens door plakjes courgette. *De kcal hangt af van hoeveel bakvet de garnalen opnemen.



Dunne, knapperige plakjes pastinaak uit de oven, recht uit de oven op hun lekkerst.

4 porties

ca. 120 kcal per portie

Ingrediënten

- 2 grote pastinaken
- 2 el kokosolie (vloeibaar)
- ½ tl Keltisch zeezout
- ½ tl uipoeder
- ¼ tl kurkuma
- ¼ tl komijnpoeder
- ¼ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Was de pastinaken en schil deze met een dunschiller.
- 3 Maak er met een mandoline of kaasschaaf mooie dunne schijfjes van.
- 4 Doe de pastinaakschijfjes in een royale kom, schenk de kokosolie erover en schud om totdat ieder schijfje een laagje kokosolie heeft.
- 5 Meng alle kruiden, verdeel deze over de pastinaakschijfjes en schud wederom goed om.
- 6 Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hierover de gekruide pastinaakschijfjes.
- 7 Bak de schijfjes voor zo'n 15 minuutjes.
- 8 Schep ze daarna goed om en bak ze nog eens voor zo'n 15 minuutjes.
- 9 Laat ze licht afkoelen.
- 10 Recht uit de oven het knapperigst en het lekkerst.

Drankjes

*Zeven warme en frisse drankjes,
van kruidige appelp cider
tot een zachte smoothie
voor het slapengaan.*



36

Appelcider en Appelmoes

Een warme, kruidige cider met steranijs en kaneel, met zachte appelmoes als bonus.

6 porties

ca. 120 kcal p.p.

Ingrediënten

- 6 middelgrote, zoete appels
- 1 ½ liter water
- 60 ml ahornsiroop
- 1 kaneelstokje
- ½ verse vanilleboon, opengesneden (of 1 el extract)
- 1 hele steranijs
- sinaasappelschil van ½ sinaasappel in 2 plakken
- stukje verse gember (3-4 cm)

Bereiding

- 1 Was en snijd de appels in vieren. Doe ze in een grote pan met ongeveer 1 ½ liter water en zet op het vuur.
- 2 Doe het kaneelstokje, vanille, steranijs, verse gember, sinaasappelschil en de ahornsiroop erbij.
- 3 Breng dit zonder deksel aan de kook. Laat flink koken voor ongeveer 30 minuutjes.
- 4 Doe daarna de deksel op de pan en laat de cider ongeveer 2 uurtjes sudderen op laag vuur.
- 5 Haal de pan na ongeveer 2 uurtjes van het vuur en laat het goed afkoelen.
- 6 Verwijder het kaneelstokje, steranijs, sinaasappelschillen en de gember.
- 7 Stamp daarna met een pureestamper rustig door de cider zodat de aroma's extra vrijkomen en zich goed mengen.
- 8 Giet de cider door een zeef om alle appelpulp te verwijderen. Duw met een houten lepel het vocht uit de appelpulp.
- 9 Doe de appelpulp in een maatbeker en maak er met de staafmixer een mooie egale appelmoes van.
- 10 Serveer de cider warm.

Tip

Je kunt de cider ook in porties invriezen. De appelmoes blijft in een afgesloten pot circa 4 dagen goed in de koelkast.



37

Groene Peren Smoothie

Een frisse, groene smoothie met peer, komkommer en gember. Fijn voor een dagje rust voor je lijf.

1 portie

ca. 185 kcal

Ingrediënten

- 1 peer
- sap van ½ limoen
- 1 stukje verse gember (2-3 cm)
- ½ komkommer (in stukjes)
- 1 stengel bleekselderij
- 1 tl kokosolie (vloeibaar)

Bereiding

- 1 Was en schil de komkommer, de peer en de bleekselderij en snijd deze in stukken.
- 2 Pers het stukje gember met de knoflookpers en doe alle ingrediënten bij elkaar.
- 3 Mix er met de keukenmachine of staafmixer een egale smoothie van.

Tip

Voeg eventueel wat water toe wanneer de smoothie voor jou wat dunner mag zijn.



Wat lichter dan warme chocolademelk, wat voller dan thee. Een weldadig, kruidig kopje.

8 porties

ca. 40 kcal p.p.

Ingrediënten

- 600 ml amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 3 Himalaya Chai tea zakjes (Yogi Tea)
- 200 ml verse sinaasappelsap
- schil (rasp) van ½ bio sinaasappel
- 3 el (acacia) honing
- 1 kaneelstokje
- 4 hele kruidnagels
- ¼ tl kardemompoeder

Bereiding

- 1 Schenk 200 ml amandelmelk in een steelpannetje.
- 2 Verhit dit tot het stoomt, haal van het vuur en voeg de theezakjes toe.
- 3 Laat de theezakjes trekken voor zo'n 10 minuutjes.
- 4 Verwijder de zakjes en giet deze chai melk in een grotere steelpan, samen met alle andere ingrediënten.
- 5 Verwarm dit op middellaag vuur nog zo'n 5 tot 10 minuutjes.
- 6 Verwijder het kaneelstokje, de kruidnagel en de sinaasappelschil.
- 7 Roer goed door en serveer in leuke mokken.



39

Minty Chocolademilk



Sneeuw, wind, koud. Tijd voor warme chocolademelk met een frisse toets pepermunt.

2 tot 3 porties

ca. 155 kcal p.p.

Ingrediënten

- 400 ml kokosmelk light
- 100 ml water
- 1 el cacaopoeder (ongezoet)
- mespuntje Ceylon kaneelpoeder
- 2 el ahornsiroop
- ¼ tl pepermunt extract

Bereiding

- 1 Doe alle ingrediënten in een pannetje en verwarm dit al roerend, tot de cacao volledig is opgelost.
- 2 Schenk in mooie bekers en drink warm.



40

Speculaas Koffie

Een romige koffie met de warme smaak van speculaaskruiden.

1 kop

ca. 55 kcal

Ingrediënten

- 1 kop hete koffie (naar keuze)
- 1 tl kokosolie
- ½ tl speculaaskruiden
- honing om te zoeten (optioneel)
- 50 ml amandelmelk (ongezoet)

Bereiding

- 1 Doe een kop hete koffie in de keukenmachine en voeg de rest van de ingrediënten toe.
- 2 Mix voor ongeveer 30 seconden tot het een mooie romige koffie is. Let op met hete dranken in de keukenmachine. Met de staafmixer kan natuurlijk ook.
- 3 Giet in een beker en strooi er eventueel nog wat extra speculaaskruiden overheen.



41

Bananenmelk

Bananen werken kalmerend en maken blijer. Net zo fijn om de dag mee te starten als om mee af te sluiten.

2 porties

ca. 150 kcal p.p.

Ingrediënten

- 450 ml amandelmelk, ongezoet (of andere plantaardige melk)
- 2 medjool dadels, zonder pit
- ½ tl vanille-extract
- ½ tl karamel extract
- ½ tl nootmuskaat
- 1/8 tl Ceylon kaneelpoeder
- 1 banaan (geprakt)

Bereiding

- 1 Mix alle ingrediënten met een staafmixer, of in de keukenmachine tot een mooie egale drank.
- 2 Giet de bananenmelk in een steelpannetje en verwarm tot het bijna kookt.
- 3 Giet in twee mooie bekers en garneer met een beetje extra nootmuskaat.

Tip

Voel je vrij om een scheutje rum of whisky toe te voegen.



Een zachte, paarse smoothie met blauwe bessen, cashew en lavendel. Fijn voor het slapengaan.

2 porties

ca. 245 kcal p.p.

Ingrediënten

- 200 ml kokosmelk light
- 50 gr ongebrande cashewnoten
- 50 gr blauwe bessen
- ½ tl gedroogde lavendel
- 1 el honing (of meer, naar behoefte)
- mespuntje Keltisch zeezout

Bereiding

- 1 Doe de rauwe cashewnoten in een kom en giet er kokend water over tot ze net onder staan.
- 2 Laat de cashewnoten tenminste 30 minuutjes weken.
- 3 Spoel ze goed af en meng ze samen met de andere ingrediënten (in een keukenmachine of met een staafmixer) tot een mooie paarse smoothie.

Tip

Zowel warm als koud lekker.

Hulpgerechten

*Zeven handige basisrecepten,
van zijdezachte pompoenpuree
tot knapperige soepstengels
om zelf te maken.*



43

Pompoenpuree

Een zijdezachte basis van geroosterde pompoen. Fijn in de havermout, de soep of de brownies.

per 100 gr

ca. 25 kcal per 100 gr

Ingrediënten

- 1 oranje (eetbare) pompoen
- water

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Was de pompoen en snijd deze doormidden.
- 3 Schep met een lepel de zaadjes eruit.
- 4 Leg de pompoenhelften met het vruchtvlees naar beneden in een ovenschaal.
- 5 Doe hier een bodempje water bij.
- 6 Rooster de pompoen in 40 tot 60 minuutjes gaar, tot het vruchtvlees zacht is.
- 7 Haal uit de oven en laat iets afkoelen.
- 8 Schep het zachte vruchtvlees uit de pompoen met een lepel en maak dit met een staafmixer tot een mooie egale puree.
- 9 Je kunt de puree zo'n 5 dagen bewaren in de koelkast, of in porties in de vriezer.

Tip

Maak de pompoenzaadjes schoon en droog. Schep er een eetlepel vloeibare kokosolie over, voeg wat Keltisch zeezout en zwarte peper toe, verdeel ze over bakpapier en bak ze 20 tot 25 minuten op 175 °C tot ze goudbruin zijn. Keer ze halverwege en blijf erbij, ze verbranden snel. Lekker als snack of door een salade.



Een diepe, geroosterde tomatensaus met paprika en verse kruiden.

4 porties

ca. 105 kcal per portie

Ingrediënten

- 500 gr rijpe tomaten
- 2 sjalotten in grove stukken
- 4 tenen knoflook in stukken
- ½ rode paprika in stukken
- ½ gele paprika in stukken
- 1 tl appelazijn
- 15 verse basilicumblaadjes
- 2 takjes verse rozemarijn
- 25 gr kokosolie (vloeibaar)
- 1 tl Keltisch zeezout
- ½ tl zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 Schep alle ingrediënten door elkaar en leg ze in een ovenschaal.
- 3 Zet dit zo'n 30 minuutjes in de oven.
- 4 Haal na 10 minuutjes de takjes rozemarijn eruit.
- 5 Haal het uit de oven, laat licht afkoelen en maak er met een keukenmachine of staafmixer een mooie gladde saus van.

Tip

Direct te gebruiken, maar ook in porties in te vriezen.



45

Wraps

Een soepele, graanvrije wrap van amandelmeel en lijnzaad. De basis voor je sushi ontbijt.

1 wrap

ca. 230 kcal per wrap

Ingrediënten

- 20 gram amandelmeel
- 15 gr gebroken lijnzaad
- 2 el kokosmelk light (of een andere plantaardige melk)
- 1 (bio) ei
- snufje Keltisch zeezout
- kokosolie

Bereiding

- 1 Meng al deze ingrediënten door elkaar met een staafmixer (of een garde) en bak er in wat kokosolie een mooie wrap van.



Zachte, geroosterde knoflook tot een milde pasta. Fijn als vervanging van verse knoflook.

Ingrediënten

- 2 knoflookbollen
- 2 tl kokosolie

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C.
- 2 Snijd de kap van de knoflookbollen, ontdoe deze van losse schilletjes, maar laat de knoflookbollen heel.
- 3 Neem een kleine, ovensafe schaal met deksel, doe hier de knoflookbollen in en schenk over iedere knoflookbol een theelepel kokosolie.
- 4 Bak de knoflookbollen, in het afgesloten schaaltje, in zo'n 35 minuutjes in de oven gaar.
- 5 Haal de knoflookbollen uit de oven en laat licht afkoelen.
- 6 Knijp de gare knoflooktenen uit de velletjes en pureer de tenen.

Tip

Knoflookpasta blijft in een afgesloten pot circa 6 dagen goed in de koelkast.



47

Taco Kruidenmix

Een warme, zelfgemaakte kruidenmix voor de taco taart en meer.

Ingrediënten

- ½ tl Keltisch zeezout
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl zwarte peper
- ¼ tl knoflookpoeder
- ¼ tl uipoeder
- ¼ tl cacao
- ¼ tl venkelzaad
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl gedroogde oregano

Bereiding

- 1 Meng de kruiden eerst en stamp en wrijf de kruiden vervolgens fijn in een vijzel.
- 2 Bewaar op een droge plaats in een afgesloten potje.



48

Bloemkoolrijst

Een luchtig, graanvrij alternatief voor rijst, in een handomdraai klaar.

2-4 porties

ca. 140 kcal per portie

Ingrediënten

- 1 bloemkool in roosjes
- 2 el kokosolie
- Keltisch zeezout en zwarte peper naar smaak

Bereiding

- 1 Maak de bloemkoolroosjes fijn in de keukenmachine totdat ze op rijstkorreltjes lijken. Je kunt de bloemkool ook raspen of heel fijn snijden. Het maakt niet uit hoe je het doet, zolang de roosjes fijn zijn en op rijstkorreltjes lijken.
- 2 Verhit de kokosolie in een wok of koekenpan en bak de rijst hierin, totdat deze licht begint te verkleuren.
- 3 Breng op smaak met Keltisch zeezout en zwarte peper.



49

Soepstengels

Knapperige, gedraaide stengels met sesam. Fijn bij de soep of zo als snack.

circa 25 stuks

ca. 55 kcal per stuk

Ingrediënten

- 1 el lijnzaadmeel
- 75 ml heet water
- 135 gr amandelmeel
- 2 el arrowroot
- 2 el psylliumvezels
- 1 el kokosmeel
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl Keltisch zeezout
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uipoeder
- 1 el kokosolie, vloeibaar
- 2 tot 3 el warm water (optioneel)
- 2 el sesamzaad

Bereiding

- 1 Meng het lijnzaadmeel met 75 ml heet water. Meng dit goed door elkaar en zet tenminste 5 minuutjes opzij. Het wordt een papje.
- 2 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 3 Meng in een kom het amandelmeel samen met de arrowroot, psylliumvezels, kokosmeel, bakpoeder, Keltisch zeezout, knoflook- en uipoeder.
- 4 Roer er de kokosolie en het lijnzaadmeel (papje) doorheen.
- 5 Laat het deeg nu 5 minuutjes rusten. Mocht het deeg daarna droog en kruimelig zijn, voeg dan extra warm water toe, een eetlepel per keer tot het deeg werkbaar is.
- 6 Roer het sesamzaad erdoor.
- 7 Knip 2 stukken bakpapier zo groot als je bakplaat. Leg het deeg hier tussen en rol het met de deegroller uit.
- 8 Snijd met een scherp mes of pizzasnijder het deeg in stroken van circa 15 cm lang en 1 cm breed.
- 9 Pak de stroken 1 voor 1 voorzichtig op, draai ze rustig 3 tot 5 keer en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 10 Bak ze zo'n 15 minuutjes en draai dan elke soepstengel even om.
- 11 Bak ze nog eens voor 5 minuutjes.
- 12 Wanneer je ze goed laat afkoelen, worden ze extra knapperig.

Tip

Ook lekker als snack.

Tot ziens

Dank dat je met deze recepten aan de slag gaat. Ik hoop dat ze een vaste plek vinden in jouw keuken, en dat je er net zoveel van geniet als ik.

Wil je meer smakelijke recepten en inspiratie rond het Geniet-Principe? Je vindt ze op puurenlekkerleven.nl, en ik deel graag mee op Instagram en Pinterest.

Tot snel, en strooi overal een snufje liefde in.

Mandy

puurenlekkerleven.nl

Instagram @mandy.knuvers

Pinterest · Puur en Lekker Leven