



# **vegetarisch PALEO**

---

**30 HEERLIJKE VEGETARISCHE  
RECEPTEN MET  
PALEO INGREDIËNTEN**

---

**MITCHEL VAN DUUREN**

# vegetarisch PALEO

---

**30 HEERLIJKE VEGETARISCHE  
RECEPTEN MET  
PALEO INGREDIËNTEN**

---

**MITCHEL VAN DUUREN**

*www.vegetarischpaleo.nl*

**Tekst:** Mitchel van Duuren / Sjanett de Geus

**Fotografie:** Sjanett de Geus

**Vormgeving en opmaak:** Mitchel van Duuren

**Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij  
Hazepad 15-10, 4825 AV, Breda**

**Bekijk onze website [www.foodie.nl](http://www.foodie.nl) voor meer informatie.**

**Disclaimer:**

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

## Vegetarisch Paleo ontbijt

---

- Banana-nut paleo pancakes 11
- Paleo ontbijt salade met ei 13
- Paleo ontbijt smoothie met peer 15
- Paleo n' oatmeal met bramen 17
- Kokos vanille-pudding met nootjes 19
- Paleo notenrepen met honing 21
- Paleo mokka-vanille shake 25
- Zoete paleo chocoladewraps 27
- Wafels van zoete aardappel 29
- Mexicaanse gevulde paprika met ei 31

## Vegetarisch Paleo lunch

---

- Paleo crackers met avocado en ei 35
- Komkommersalade met limoen en koriander 39
- Andijviesalade 41
- Paleo amandel-muffins 43
- Luxe paleo bananenbrood 45
- Fritatta met bosui en asperge 47
- Pastinaaksoep met ei 51
- Pittige paprikasoep 55
- Courgette broccolisoepp 57
- Snelle currysoep 59

## Vegetarisch Paleo diner

---

- Vegetarische paleo ratatouille 63
- Lekkere stampot met spruitjes 65
- Ovenschotel met spinazie en aubergine 67
- Zoet-zure roerbak met cashewnoten 69
- Gesmoorde prei met pijnboompitten 71
- Paleo lasagne met lekker veel groenten 73
- Mediteraanse paleo pizza 75
- Heerlijke oesterzwammen met bimi 79
- Gebakken bloemkoolrijst 81
- Vegetarische curry uit de Crock-Pot 85







# Introductie

---



Ikzelf (Mitchel) doe nu ongeveer 2,5 jaar Paleo, en sinds 2 jaar schrijf ik voor Paleo.nl diverse artikelen en ben ik begonnen met het uitdragen van deze - in mijn ogen beste - manier van eten.

In de afgelopen jaren heb ik letterlijk honderden mailtjes gekregen van mensen met de vraag of dat het ook mogelijk is om Paleo te volgen als je vegetariër bent.

Natuurlijk kan dit.

Toegegeven, het is niet 100% ideaal in mijn optiek. Dit omdat vegetariërs hun eiwitten vaak halen uit peulvruchten en soja - wat niet Paleo proof is. Maar verder is het prima te doen.

Echter in een hoop recepten die ik online plaats of in mijn diverse receptenboeken verwerk zit vlees.

Veel mensen denken ook vaak bij de Paleo lifestyle direct aan vleesgerechten, steaks en kippenpoten. Niets is echter minder waar...

Met Paleo is de basis van iedere maaltijd eigenlijk een flinke portie groenten. Laat je het vlees weg uit een willekeurig Paleo recept, dan ben je al een heel eind op weg om de Paleo lifestyle op vegetarische manier te volgen.

Om het echter allemaal nog wat makkelijker te maken heb ik dit prachtige boek gemaakt met vegetarische Paleo recepten.


Ik ben zelf vegetariërs in de afgelopen 2 jaar steeds meer gaan waarderen. Het is in ieder geval een groep mensen die bewust nadenkt over wat ze in hun mond stoppen.

En hoewel ik mijn stukje grasgevoerd vlees niet ga opgeven omdat ik vegetariërs steeds meer ben gaan waarderen, ben ik wel steeds meer groenten en fruit gaan eten (en heerlijk gaan vinden). Ook deze recepten zijn om je vingers bij af te likken.

Geniet ervan,

Groet Mitch





vegetarisch  
**PALEO**  
**ONTBIJT**

---

10 HEERLIJKE VEGETARISCHE  
ONTBIJT RECEPTEN MET  
PALEO INGREDIËNTEN

---





# Banana-nut

## Paleo pancakes ⌚ 10 MIN

---

Vegetarische ontbijtje saai? Allerm minst! Banaan en amandelpasta maken van deze makkelijke pancakes een smakelijk feestje! [MAAKT 4 PANNENKOEKEN]

2 bananen  
2 el amandelpasta  
4 eieren  
evt: 50 gr pure chocolate chips  
1 el kokosolie

1. Prak de bananen fijn in een kom en mix daar de amandepasta en de eieren doorheen.
2. Smelt wat van de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en giet hier ongeveer 1/4 van het beslag in.
3. Draai om als op de bovenkant belletjes verschijnen en bak aan beide kanten goudbruin.
4. Serveer eventueel met wat extra amandelpasta of chocolate chips erover heen gestrooid (maar ook zonder erg lekker!).





# Paleo ontbijt

## salade met ei ⌚ 10 MIN

Een goed ontbijt is het begin van een fijne dag en met deze super makkelijk te maken salade met ei heb je alvast twee essentiële bouwstoffen (groente en eiwit) binnen! Bovendien is de salade makkelijk aan te passen aan ieders smaak. [VOOR 1 PERSOON]

1 tl ghee of kokosolie  
2 eieren  
Handje verse spinazie  
1/2 paprika, in reepjes  
1/4 ui, gesnipperd  
50 gr wortel, geraspt of in blokjes  
50 gr komkommer, in blokjes  
1 tomaat, in partjes  
1/2 avocado, in blokjes

1. Smelt de ghee in een koekenpan op mediumhoog vuur en breek de eieren boven de pan.
2. Maak in de tussentijd de salade door alle overgebleven ingrediënten op een bord te doen.
3. Haal de eieren uit de pan als de dooier nog een beetje zacht is, dit fungeert als een heerlijke dressing! (of als je liever doorbakken ei hebt, besprenkel je salade bv met wat olijfolie als dressing).
4. Bestrooi nog met wat peper en zout.
5. Smakelijk!



# Paleo ontbijt

## smoothie met peer ⌚ 5 MIN

---

Snel, lekker, voedzaam en helemaal paleo. Het perfecte ontbijt dus voor de drukke ochtendmens. [VOOR 2 SMOOTHIES]

2 bananen, gepeld  
en in stukken  
2 rijpe peren, gepeld  
en in stukken  
1 handje spinazie  
1/2 komkommer,  
gepeld en in stukken  
150 ml amandelmelk  
1 handje ijsklontjes

1. **Simpelweg alles in je blender doen  
en mixen tot een mooie smoothie!**





# Paleo n' oatmeal met bramen

⌚ 5 MIN

Heerlijk als het weer bramen seizoen is! Maak er bijvoorbeeld deze heerlijke paleo variant van havermout

VAN. [VOOR 1 PERSOON]

5 el amandelmeel  
1 el gebroken  
lijnzaad  
3 el kokosrasp  
100 ml kokend water  
1 el esdoornsirop  
(of meer naar smaak)  
50 ml amandelmelk  
75 gr bramen

1. Meng het amandelmeel, lijnzaad en kokosrasp in een kommetje.
2. Giet hier het kokende water overheen en roer goed door.
3. Voeg de esdoornsirop toe en blijf roeren zodat deze helemaal oplost.
4. Giet de amandelmelk erbij en roer weer.
5. Garneer met de bramen.





# Kokos vanille- pudding met nootjes

🕒 15 MIN +  
4 UUR OPSTIJVEN

Maak deze lekker paleo puddinkjes een avond van te voren en start je dag meteen goed! [VOOR 4 PERSONEN]

1 blik volvette kokosmelk  
250 ml amandelmelk  
50 ml esdoornsiroop  
1 tl vanille-extract  
Merg uit 1 vanilleboon  
1 el citroensap  
Snufje Keltisch zeezout  
2 el agar agar  
75 gr gemengde noten, grof gehakt

1. Meng kokosmelk, amandelmelk, esdoornsiroop, vanille-extract en -merg, citroensap en zout in een pannetje.
2. Verwarm dit op een middelhoogvuur en roer met een garde het agar agarpoeder erdoor (blijf goed roeren tot het helemaal opgelost is).
3. Roer de helft van de gehakte noten erdoor.
4. Giet het mengsel in 4 glazen of potjes en laat deze 2 tot 4 uur opstijven in de koelkast.
5. Garneer voor het opdienen (eventueel) met rest van de noten en kokosschaafsel.





# Paleo notenrepen met honing

⌚ 45 MIN

Het is misschien eventjes wat werk, maar het resultaat is absoluut de moeite. Eet deze paleo notenrepen als ontbijt of voedsaam tussendoortje. [VOOR 4 PERSONEN]

## VOOR DE KORST:

150 gr amandelmeel  
7 el kokosolie,  
gesmolten  
1 el honing  
Snufje Keltisch  
zeezout

## ALS TOPPING:

100 gr amandelen  
50 gr cashewnoten  
50 gr  
macadamianoten  
25 gr cacaonibs  
3 el honing  
3 el ghee  
2 el kokosmelk  
2 tl vanille-extract  
1/4 tl kaneel

1. Verwarm de oven voor op 170 graden celcius en zet een bakplaat met bakpapier klaar.
2. Meng alle ingrediënten voor de korst tot een deeg en rol/duw dit uit tot een vierkante dunne plakaat op de bakplaat.
3. Bak dit gedurende 15 minuten en haal daarna uit de oven.
4. Verwarm de honing, ghee en kokosmelk in een pannetje en roer daarna het vanille-extract en de kaneel erdoor.
5. Voeg de noten en cacaonis toe aan de honing en roer door tot alle noten bedekt zijn onder een plakkerig laagje.
6. Beleg hiermee de korst die je gemaakt hebt en laat het geheel in de koelkast afkoelen en hard worden.



7. Snij in vierkante blokjes of repen en bewaar bijvoorbeeld ingewikkeld in wat huishoudfolie.







# Paleo iced mokka- vanille shake ⌚ 5 MIN

---

Met deze mokka-vanille shake begin je de dag met een klein verwen-momentje, en daar is helemaal niks mis mee! Gelukkig is het ook nog eens in een paar minuten te maken. [VOOR 1 PERSOON]

250 ml amandelmelk  
1 tl gemalen koffie  
(bv oploskoffie)  
1 tl cacaopoeder  
1 banaan  
handje ijsblokjes

1. Doe alles in een blender en mix tot een mooie shake.
2. Giet in een hoog glas en garneel eventueel met nog wat cacaopoeder.
3. Fijne dag vandaag!



# Paleo chocoladewraps met fruit

🕒 45 MIN

Fruit saai? Niet in zo'n heerlijke chocoladewrap die ook nog eens lekker gezond is. [VOOR 4 PERSONEN]

4 eieren  
100 ml amandelmelk  
2 el arrowroot  
4 el kastanje-meel  
1 el milde olijfolie  
2 el esdoersiroop  
2 el cacao-poeder  
1 el kokosolie

Gemengd vers fruit  
(bv banaan, druif,  
aardbei, kiwi), in  
stukken

1. Meng alle ingrediënten (behalve het fruit en de kokosolie) tot een glad beslag.
2. Smelt wat van de kokosolie in een kleine koekenpan en giet hierin 1/4 van het beslag.
3. Bak dit zoals een pannenkoek aan beide kanten gaar.
4. Wikkel het fruit in een wrap en serveer lauwwarm.
5. Heerlijk zoet begin van de dag!





# Wafels van zoete aardappel

🕒 15 MIN

Dat zijn weer eens andere wafels! Lekker gemaakt van van zoete aardappels voor een heerlijk voedzaam en een beetje feestelijk ontbijtje. [VOOR 4-6 PERSONEN]

2 zoete aardappels,  
gepeld en in blokken  
3 eieren  
1 el kokosolie,  
gesmolten  
1 tl kaneel  
1/2 tl nootmuskaat

**ALS TOPPING:**

appelstroop of  
esdoornsiroop

1. **Stoom de zoete aardappels tot ze gaar zijn en laat daarna afkoelen.**
2. **Meng samen met eieren, kokosolie, kaneel en nootmuskaat in een kom en pureer met een staafmixer (of alles in een blender) tot een glad beslag.**
3. **Bak de wafels één-voor-één in een wafelijzer (je kunt er ongeveer 6 maken) en let op dat je ze niet te dik maakt (dan worden ze niet gaar).**
4. **Serveer met de appelstroop of esdoornsiroop**





# Mexicaanse gevulde paprika met ei

🕒 10 MIN

Geef je ontbijt een verrassende twist met Mexicaanse kruiden en eet deze gevulde paprika lekker uit het vuistje.

[VOOR 2 PERSONEN]

1 el kokosolie  
4 eieren  
1 tomaat, in blokjes  
Snufje chilivlokken  
1/4 tl komijn  
1/4 tl paprikapoeder  
Keltisch zeezout en  
versgemalen peper,  
naar smaak  
1/2 avocado, in  
blokjes  
1 tl kokosolie  
1 paprika, door de  
midden  
2 el verse koriander,  
gehakt

1. Smelt de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur, breek de eieren boven de pan en voeg tomaatblokjes toe.
2. Blijf roeren tot de eieren gestolt zijn en breng op smaak met chili, komijn, paprika, peper, en zout.
3. Roer de avocado er op het laatst doorheen.
4. Schep het ei-mengsel in de paprikahelften en garneer met wat verse koriander.



A white ceramic bowl with a blue geometric pattern around the rim, filled with a paleo lunch salad. The salad consists of sliced cucumbers, sliced red onions, and green herbs. In the background, another similar bowl is visible, and a red apple is partially seen on the right. A silver fork and knife are on the left side of the bowl.

# vegetarisch PALEO LUNCH

---

10 HEERLIJKE VEGETARISCHE  
LUNCH RECEPTEN MET  
PALEO INGREDIËNTEN

---





# Paleo crackers met avocado en ei

🕒 30 MIN

Handige aan deze crackers is dat je meteen voor een paar dagen in huis hebt als je ze eenmaal hebt gemaakt (en dat ze helemaal niet moeilijk te maken zijn!). Lekker met deze avocado/ei salade bijvoorbeeld. [VOOR 2 PERSONEN]

## VOOR 16 CRACKERS:

150 gr amandel meel  
70 gr  
zonnebloempitjes  
en/of pompoenpitjes  
1 el olijfolie  
1 tl Keltisch zeezout  
1/4 tl rozemarijn  
1 ei, losgeklopt

## TOPPING VOOR 2 PERSONEN

2 eieren, gekookt  
1 avocado, in blokjes  
1 tomaat, in blokjes  
Keltisch zeezout en  
versgemalen peper,  
naar smaak

## MAAK EERST DE CRACKERS

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een bakplaat klaar.
2. Meng alle ingrediënten in een grote kom door elkaar tot je een stevig deeg krijgt.
3. Kneed het deeg met je handen tot een grote bol.
4. Plaats het deeg tussen 2 vellen bakpapier en rol het uit met een deegroller tot je ongeveer een rechthoekige/vierkante plaat hebt van ongeveer 1/2 cm dik (of iets dunner).
5. Haal de bovenste laag bakpapier weg en snij met een scherp mes om het deeg in vierkantjes



6. Schuif nu (de onderste laag) bakpapier met deeg en al op de bakplaat.

7. Eventueel kan je nog wat extra zeezout en/of tijm over de crackers strooien.

8. Bak in ongeveer 12 minuten of tot de crackers goudbruin van kleur zijn.

9. Laat de bakplaat eerst volledig afkoelen voordat je ze in afzonderlijke crackers breekt.

#### DAARNA DE SALADE:

10. Meng het ei met de avocado en tomaat en breng op smaak met peper en zout.

11. Beleg hiermee de crackers.







# Komkommersalade met limoen en koriander

🕒 15 MIN

Een heerlijke frisse salade voor op warme dagen. Een heerlijk vegetarisch (bij)gerecht voor de lunch of het avondeten. [VOOR 4 PERSONEN]

1 rode ui, in dunne ringen  
2 komkommers, gepeld en in dunne plakjes  
sap van 2 limoenen  
2 el verse koriander, fijngehakt  
2 el olijfolie  
Keltisch zeezout, naar smaak

1. Doe de uiringen in een kom en bestrooi met ongeveer een 1/2 el zout.
2. Wrijf ze goed in en vul de kom daarna met water.
3. Giet het water af en spoel de uiringen goed af daarna (in een vergiet).
4. Plaats de komkommerschijfjes samen met de ui, het limoensap, koriander en olijfolie in een slakom en hussel door elkaar.
5. Breng op smaak met wat zout.
6. Blijft een paar dagen afgedekt in de koelkast goed.





# Andijviesalade

🕒 15 MIN

Dat is weer eens een andere manier om een typisch Hollandse (stampot) groente te eten: in een lichte lunch salade. [VOOR 2 PERSONEN]

3 el ghee  
250 gr champignons,  
in parten  
Sap van 1  
sinaasappel  
Keltisch zeezout en  
versgemalen peper,  
naar smaak  
25 gr pijnboompitten,  
geroosterd  
2 tl grove mosterd  
250 gr andijvie, in  
dunne reepjes

1. Verhit de ghee in een koekenpan en bak de champignons ongeveer 5 minuten.
2. Schenk de helft van het sinaasappelsap erbij en kook nog kort.
3. Draai het vuur laag en laat afkoelen.
4. Breng op smaak met peper en zout
5. Maak in een kommetje een dressing van de rest van het sinaasappelsap, de mosterd en de olijfolie.
6. Meng de andijvie met champignons en de dressing in een grote kome en breng op smaak met peper en zout.
7. Verdeel over 4 borden en garneer met pijnboompitten.





# Paleo amandel- muffins

🕒 35 MIN

Dit is het perfecten paleo huwelijk tussen brood en muffins! Lekker niet-zoet alternatief voor brood tijdens de lunch met wat beleg bijvoorbeeld. [VOOR 4 PERSONEN]

170 gr amandelmeel  
2 el kokosmeel  
4 el gebroken lijnzaad  
2 el chia zaadjes  
1/2 tl Keltisch zeezout  
1 1/2 tl bakpoeder  
6 eieren  
60 ml kokosolie, gesmolten  
1 el honing  
75 gr amandelen, grof gehakt

1. Verwarm de oven voor op 170 graden celcius en zet een muffin bakplaat met liners klaar.
2. Meng het amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, chia zaadjes, zout en bakpoeder in een grote beslagkom.
3. Voeg de eieren, kokosolie en honing toe.
4. Mix met een handmixer (of in een keukenmachine) tot een egaal beslag.
5. Giet dit in de muffinvormpjes en bestrooi met de gehakte amandelen.
6. Bak in ongeveer 25 min goudbruin, of tot er een houten prikker schoon uit komt.





# Luxe paleo bananenbrood ⌚ 45 MIN

---

Bananenbrood mag natuurlijk in geen enkele paleo keuken ontbreken. Heerlijk als lunch of snack tussendoor. Besmeer met wat kokosboter voor een extra rijke smaaksensatie! [VOOR 4 PERSONEN]

3 bananen  
4 eieren  
60 ml kokosolie,  
gesmolten  
150 gr amandelmeel  
90 gr tapioca  
2 el esdoornsiroop  
(of honing)  
1 tl bakpoeder  
1 tl vanille-extract  
1 tl kaneel  
snufje Keltisch  
zeezout  
75 gr gemengde  
noten met rozijntjes,  
grof gehakt

1. Verwarm de oven voor op 200 graden celcius en bekleed een bakvorm met bakpapier (of vet lichtjes in).
2. Gooi alles (behalve de garnering) in een keukenmachine of blender en mix tot een egaal beslag en giet in de bakvorm.
3. Bak in ongeveer 30-40 minuten gaar (even testen met een prikker, als die er schoon uitkomt is het gaar).
4. Laat het bananenbrood helemaal afkoelen en snij dan in plakjes.
5. Blijft een paar dagen goed in de koelkast en is ook prima in te vriezen.





# fritatta met bosui en asperge

⌚ 40 MIN

Houden jullie ook zo van asperge? In deze fritatta met bosui is het een heerlijk vegetarisch paleo lunchgerecht.

[VOOR 4 PERSONEN]

5 eieren  
80 ml amandelmelk  
2 el kokosolie  
1 teentje knoflook,  
gesnipperd  
100 gr  
aspergepunten  
4 bosuitjes,  
fijngesneden  
1 tl dragon  
Keltisch zeezout en  
versgemalen peper,  
naar smaak  
Snufje chilivlokken

1. Verwarm de oven voor op 220 graden celsius.
2. Klop de eieren op met de amandelmelk en breng op smaak met peper en zout.
3. Smelt 1 eetlepel kokosolie in een niet te grote gietijzeren koekenpan en fruit hierin kort de ui en knoflook met de asperge.
4. Haal de groente uit de pan en smelt de overgebleven kokosolie in de pan.
5. Giet het eimengsel erin en de helft van alle groenten.
6. Zet de pan een kwartiertje in de oven tot het ei gestolt.



7. Haal vervolgens de pan uit de oven en giet de rest van het ei met de groenten in de pan.

8. Laat dit ook weer een kwartiertje stollen in de oven tot het ei lekker fluffy is.

9. Bestrooi voor het serveren met de dragon en chilivlokken.







# Pastinaaksoep

met ei ⌚ 20 MIN

Als vegetarier moet je extra opletten dat je genoeg proteïne binnen krijgt. Door bij deze heerlijk dikke soep met paddenstoelen en een gekookt eitje te eten maak je van deze soep een ideaal lunchgerecht! [VOOR 4 PERSONEN]

3 el kokosolie  
2 sjalotten,  
gesnipperd  
400 gr pastinaken,  
geschild en in blokjes  
1 1/2 liter  
groentebouillon  
4 eieren  
250 gr kastanje  
champignons  
2 teentjes knoflook,  
uitgeperst  
Keltisch zeezout en  
versgemalen peper,  
naar smaak  
1 tl dille

1. Smelt 2 eetlepels van de kokosolie in een soeppan en fruit hierin de sjalot.
2. Voeg pastinaak toe en bak kort mee.
3. Schenk de bouillon erbij, breng aan de kook en kook de pastinaak in ongeveer 10 minuten gaar.
4. Kook ondertussen de eieren in 6 1/2 min bijna hard. Laat schrikken, pel en halveer ze.
5. Verhit de resterende kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de champignons met de knoflook.
6. Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Proef en breng op smaak met peper en zout.



7. Verdeel de soep over de kommen, leg twee eierhelften in de soep en verdeel tot slot de champignons erover.

8. Garneer met wat dille.







# Pittige paprikasoep

⌚ 40 MIN

Heb je zin in een soep met wat bite? Deze soep is lekker in elk jaargetijde. [VOOR 1 PERSOON]

2 uien, grof gesnipperd  
4 teentjes knoflook, grof gehakt  
4 rode paprika's, in stukken +wat extra reepjes ter garnering  
1 rode peper (met of zonder zaadjes), fijngehakt  
2 el ghee  
1,5 liter groentebouillon  
3 el balsamicoazijn  
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak  
2 el verse peterselie ter garnering

1. Smelt de ghee in een soep pan en laat hierin de ui, knoflook, paprika en peper met deksel op de pan 20 minuten op een middelhoog vuur bakken (roer elke paar minuten).
2. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook.
3. Laat op een laag pitje nog 10 minuten pruttelen.
4. Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer (of in een keukenmachine) tot een gladde soep.
5. Breng op smaak met balsamico, peper en zout.
6. Serveer en garneer met wat paprikareepjes en peterselie





# Courgette broccolisoeep

🕒 15 MIN

Super snel gemaakt en ideaal als tussendoortje of lunch!

[VOOR 4 PERSONEN]

2 el kokosolie  
1 rode ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook,  
gesnipperd  
300 gr broccoli, in  
roosjes  
1 courgette, in  
schijfjes  
750 ml  
groentebouillon  
Keltisch zeezout en  
versgemalen peper,  
naar smaak

1. Smelt de kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui met de knoflook.
2. Bak de courgette een paar minuten mee.
3. Voeg de broccoli en bouillon toe en laat ongeveer 5 minuten pruttelen.
4. Pureer de soep met een staafmixer en breng daarna op smaak met peper en zout.





# Snelle currysoep

⌚ 30 MIN

Snel, makkelijk, gezond én lekker, daar houden we van. Deze snelle currysoep met bloemkool bijvoorbeeld, voor een heerlijke lunch. [VOOR 4 PERSONEN]

1 el kokosolie  
1 ui, gesnipperd  
1 teentje knoflook, gesnipperd  
1/4 bloemkool, in roosjes  
1 el kerriepoeder  
1 tl komijn  
1 L groentebouillon  
Sap van 1 limoen  
1 blik kokosmelk  
4 el kokosvlokken  
4 el koriander, grof gehakt  
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. Smelt kokosolie in een soeppan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.
2. Voeg knoflook en bloemkool toe en bak ongeveer 5 minuutjes.
3. Voeg kruiden toe, roer om en giet de groentebouillon erbij.
4. Laat op een laag pitje 10 minuten sudderen en breng op smaak met peper en zout.
5. Serveer en garneer met kokosvlokken en verse koriander.



A close-up photograph of a white plate filled with a paleo dinner. The dish consists of a sunny-side-up fried egg with a bright yellow yolk, sautéed mushrooms, and fresh green broccoli florets. The plate is set on a light-colored, textured cloth. In the background, a glass of water and a silver fork and knife are visible, suggesting a dining setting.

# vegetarisch PALEO DINER

---

10 HEERLIJKE VEGETARISCHE  
DINER RECEPTEN MET  
PALEO INGREDIËNTEN

---





# Vegetarische Paleo ratatouille

🕒 60 MIN

Van zoveel kleurtjes op je bord krijg je spontaan goede zin!

[VOOR 4 PERSONEN]

1/2 blik (200 ml)  
tomatenblokjes  
1/2 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook,  
gesnipperd  
1/4 tl oregano  
1/4 tl chilivlokken  
2 el olijfolie  
1 aubergine  
1 courgette  
1 punt paprika  
1 tl tijm  
Keltisch zeezout en  
versgemalen peper,  
naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 180 graden celcius en vet een ronde of ovaal ovenschaal lichtjes in.
2. Meng de tomatenblokjes met knoflook, ui, oregano en chilivlokken, breng op smaak met peper en zout en giet dit vervolgens onderin de ovenschaal.
3. Snijd met een mandoline, kaasschaaf of scherp mes de aubergine, courgette en paprika in hele dunne plakjes.
4. Leg de groenten pangsawijs in in de pan (maak cirkels, beginnende bij de rand en werk naar binnen).
5. Besprenkel met de overgebleven olijfolie en betrooi met tijm, peper en zout.
6. Bedek de ovenschaal met een stuk bakpapier en bak gedurende 45-55 minuten in de oven.
7. Eet smakelijk!



# Lekkere stampopot met spruitjes

🕒 25 MIN



Jazeker, ook van spruitjes kan je een overheerlijke stampopot maken! Lekker met zoete aardappel en tomaat voor eens wat anders. [VOOR 4 PERSONEN]

25 gr ghee  
1 ui, gesnipperd  
750 gr zoete aardappels, in blokjes  
750 gr spruitjes, gehalveerd  
150 ml kruidenbouillon  
1 tl tijm  
2 tomaten, in reepjes

1. Verhit de ghee in een braadpan en fruit de ui, zoete aardappel en spruitjes even aan.
2. Voeg de bouillon en tijm toe en stoof de zoete aardappelen en spruitjes in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar.
3. Stamp de aardappelen en spruitjes grof door elkaar en schep de tomaatreepjes erdoor. Warm het geheel even goed door en laat het teveel aan vocht verdampen.
4. Breng het stampotje op smaak met zout en peper.





# Ovenschotel met spinazie en aubergine

🕒 50 MIN

Ovenschotels kunnen geweldig comfort food zijn. Deze vegetarische paleo variant is een stuk gezonder (en lekkerder) dan de standaard zware ovenschotels die je misschien gewend bent. [VOOR 4 PERSONEN]

1 aubergine, in plakken  
2 uien, in plakjes  
3 el olijfolie  
450 gr verse spinazie  
3 à 4 tomaten, in plakken  
2 eieren  
60 ml amandelmelk  
2 tl citroensap  
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak  
4 el amandelmeel

1. Verwarm de oven op 200 °C en bestrooi de plakjes aubergine met zout.

2. Bestrijk de aubergine en ui met olijfolie en bak ze in een grillpan bruin.

3. Laat de spinazie in een grote pan op matig vuur laten slinken en daarna uitlekken in een vergiet.

4. Leg de groenten in lagen in een ingevette ovenschaal: eerst de aubergine, dan de spinazie en vervolgens de ui en tomaat. Herhaal dit nog een keer.

5. Klop de eieren los met amandelmelk, citroensap, zout en peper en giet dit over de groenten.

6. Bestrooi met amandelmeel en bak ongeveer 30-40 minuten in de oven.





# Zoet-zure roerbak met cashewnoten ⌚ 10 MIN

Net als bij de Chinees, maar dan paleo én vegetarisch. Wil je wat meer vulling? Eet dit dan met bloemkoolrijst.

[VOOR 4 PERSONEN]

2 el koksolie  
2 rode uien, grof gesneden  
2 paprika's, in stukken  
250 gr witte kool, in reepjes  
150 gr paksoi, in stukken  
50 gr taugé  
4 ananasschijven, in blokjes  
50 gr cashewnoten

#### VOOR DE ZOET-ZURE SAUS

60 ml appelazijn  
4 el kokosbloesemsuiker  
1,5 el tomatenpuree  
1 tl coconut aminos  
2 tl arrowroot  
5 el water

1. Meng de arrowroot met vijf eetlepels koud water tot een papje.
2. Breng daarna alle andere ingrediënten voor de saus in een pannetje aan de kook en voeg daarna dit papje weer toe om het te binden.
3. Smelt de kokosolie in een hapjes pan en fruit hierin de ui.
4. Voeg de paprika, kool, paksoi en taugé toe en blijf roerbakken tot de groenten een klein beetje zacht beginnen te worden.
5. Voeg ananas en cashewnoten toe en schep nog een paar keer om.
6. Schep wat van de saus over het wokgerecht en serveer.





# Gesmoorde prei met pijnboompitten

🕒 20 MIN

Een absolute budget aanrader die ook nog eens erg lekker is: prei! Probeer deze bijvoorbeeld eens te smoren en te serveren met pijnboompitjes. Verrassend lekker!

[VOOR 4 PERSONEN]

20 gr ghee  
2 tl olijfolie  
2 preien,  
schoongemaakt en in  
dunne ringen  
150 ml  
groentebouillon  
1 el peterselie,  
fijngehakt  
1 el oregano,  
fijngehakt  
1 el pijnboompitten,  
geroosterd

1. Smelt ghee samen met de olijfolie in een grote koekenpan.
2. Bak de prei 5 minuten tot hij goudbruin is onder voortdurend roeren.
3. Giet de groentebouillon erbij en laat ongeveer 10 minuten koken tot de prei zacht is.
4. Roer de kruiden erdoor en besprenkel met pijnboompitten net voor het serveren.





# Paleo lasagne met lekker veel groenten

⌚ 50 MIN

Heerlijk comfort food uit de oven: lasagne! Uiteraard paleo-proof en met lekker veel groenten, want comfort kan ook gezond zijn ;-) [VOOR 4 PERSONEN]

1 el kokosolie  
1 ui, gesnipperd  
4 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 blik (400 ml) tomatenblokjes  
3 el tomatenpuree  
3 el Italiaanse kruiden  
1 tl knoflookpoeder  
1 tl Keltisch zeezout  
1/2 tl versgemalen peper  
Handje basilicumblaadje, gesnipperd  
2 courgette, in de lengte in dunne plakken gesneden  
200 gr champignons, in blokjes  
2 wortels, in blokjes  
1 stengel bleekselderij, in blokjes

1. Verwarm de oven voor op 180 graden celcius en vet een ovenschaal lichtjes in.
2. Smelt de kokosolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook.
3. Voeg champignons, wortel en bleekselderij toe en roerbak tot de groenten zacht beginnen te worden.
4. Voeg tomatenblokjes, -puree, Italiaanse kruiden, knoflookpoeder, zout, peper en basilicum toe en warm nog even door.
5. Bouw de lasagne op door afwisselend laagjes courgette plakjes en tomaten-groentensaus in de schaal te doen. Eindig met een laag saus.
6. Bak gedurende 30-40 minuten in de oven en laat een paar minuten afkoelen voor het serveren.





# Mediteraanse Paleo pizza

🕒 50 MIN

Paleo pizza? Ja dat kan! En belegd met gegrilde groenten is dit een gezond feestje op je bord. Perfect voor in het weekend. [VOOR 2 PERSONEN]

## VOOR DE PIZZABODEMS:

120 gr tapioca  
1 tl Keltisch zeezout  
2 el Italiaanse kruiden  
45 gr kokosmeel +  
evt paar eetlepels  
extra  
120 ml milde olijfolie  
120 ml warm water  
1 ei, losgeklopt

## ALS TOPPING:

2 el tomatenpuree  
1/2 courgette, in  
dunne plakjes  
1/2 aubergine, in  
dunne plakjes  
2 tomaten, in dunne  
plakjes  
2 el olijfolie  
1 el balsamicoazijn

1. Verwarm de oven voor op 190 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

2. Meng de tapioca met zout, Italiaanse kruiden en 45 gr kokosmeel in een grote kom.

3. Giet hier de olijfolie en het warme water bij en roer goed door.

4. Voeg hierna het ei toe en blijf roeren tot je een egaal deeg krijgt.

5. Als het deeg te dun is, voeg dan steeds 1 eetlepel kokosmeel per keer toe tot het de gewenste dikte heeft. Wacht steeds een paar minuten met toevoegen van meer kokosmeel, want dat heeft even de tijd nodig om het vocht op te nemen. Het is de bedoeling om een zacht, en plakkerig deeg te krijgen.



6. Verdeel het deeg in twee delen en spreidt deze uit tot platte cirkels op de bakplaat (of je maakt 1 grote plaatpizza zoals op de foto).

7. Bak deze ongeveer 10 minuten in de oven en haal ze daarna eruit.

8. Bestrijk de pizza met tomatenpurre en beleg de aubergine, courgette en tomaat dakpansgewijs op de pizza's.

9. Besprenkel met olijfolie en bak nog een keer 10-15 minuten in de oven.

10. Besprenkel voor het serveren met balsamicoazijn.







# Heerlijke oesterzwammen met bimi

🕒 20 MIN

Bimi wordt steeds bekender in Nederland. En terecht, het is een werkelijk heerlijke groente! Maak er bijvoorbeeld een lekker wokgerechtje van met oesterzwammen.

[VOOR 2 PERSONEN]

200 gr bimi  
1 el ghee  
1 ui, in ringen  
4 teentjes knoflook, gesnipperd  
250 gr oesterzwammen, in reepjes  
100 ml groentebouillon  
Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

1. Breng een pan water met wat zout aan de kook en blancheer daarin de bimi.
2. Giet af en laat uitlekken.
3. Smelt de ghee in een koekenpan en fruit daarin de ui met de knoflook.
4. Voeg oesterzwammen en bouillon toe en sauteer tot de oesterzwammen mooi goudbruin zijn (en de bouillon wat verdampt).
5. Voeg bimi toe en roer nog even door.
6. Breng op smaak met peper en zout en serveer.
7. Lekker met een gepocheerd eitje.





# Gebakken

## bloemkoolrijst ⌚ 30 MIN

Iedereen kent wel de gebakken rijst uit de Aziatische keuken, maak nu je eigen gezonde paleo variant hiervan met dit geweldige recept. [VOOR 2 PERSONEN]

1 bloemkool, in roosjes  
2 el kokosolie  
1 rode ui, gesnipperd  
4 teentjes knoflook, gesnipperd  
Keltisch zeezout, naar smaak  
60 ml groentebouillon  
1 1/2 cm verse gember, gesnipperd  
1 tl chilivlokken  
1 wortel, in dunne reepjes  
1/2 rode paprika, in blokjes  
Sap van 1/2 citroen  
2 el pompoenpitten  
2 el verse koriander, gehakt

1. Rasp de bloemkool tot kleine rijstkorrels in een keukenmachine.
2. Smelt 1 eetlepel kokosolie in een hapjespan en voeg hier de helft van de ui, en knoflook aan toe en fruit deze kort.
3. Voeg bloemkoolrijst toe en breng op smaak met zout.
4. Giet bouillon erbij en roerbak tot deze verdampt is en de bloemkoolrijst gaar is.
5. Haal uit de pan en zet apart.
6. Smelt de rest van de kokosolie in de pan en voeg resterende ui, knoflook, gember, wortel en paprika toe.
7. Roerbak een paar minuutjes tot de groenten zacht zijn en breng op smaak met zout.



8. Voeg de bloemkoolrijst weer toe, warm het geheel nog even door en voeg citroensap toe.

9. Garneer voor het serveren met pompoenpitten en koriander.







# Vegetarische curry uit de Crock-Pot

🕒 10 MIN + 6 UUR  
IN DE CROCKPOT

Een heerlijk pittige curry met lekker veel groenten uit de slowcooker. Handig en lekker! [VOOR 4 PERSONEN]

4 wortels, in plakjes  
2 zoete aardappels, in blokjes  
1 ui, grof gehakt  
3 teentjes knoflook, gesnipperd 2 el tapioca  
2 el kerriepoeder  
1 tl komijn  
1/4 tl chilipoeder  
1/4 tl Zeezout  
Snufje kaneel  
100 ml groentebouillon  
1 blik (400 ml) tomatenblokjes  
250 gr sugarsnaps, gehalveerd

1. Plaats wortels, zoete aardappels en ui onder in de Crock-Pot.
2. Meng tapioca met kerriepoeder, komijn, chilipoeder, zout en kaneel en bestrooi de groenten hiermee.
3. Giet groentebouillon erover.
4. Doe het deksel erop en laat op de lage stand 6 uur koken.
5. Roer het laatste uur de tomaten en sugarsnaps erdoor.
6. Lekker met bijvoorbeeld bloemkoolrijst.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*



*U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

