

De meest heerlijke Natuurlijke Recepten

Maak kennis met 7 heerlijke recepten,
met enkel natuurlijke ingrediënten.

7 Heerlijke Natuurlijke Recepten

Door de redactie van [Natuurlijke Producten](#)

Dit eBoek is een uitgave van [Natuurlijke-Producten.com](#)

Je bent vrij om dit eBoek te delen met anderen, het digitaal door te sturen of het uit te printen. Het is toegestaan delen uit dit eBoek te publiceren mits de tekst wordt vergezeld van een correcte (klikbare) bronvermelding. Het is niet toegestaan dit eBoek te verkopen aan derden.

© 2011, [Natuurlijke-Producten.com](#). Alle rechten voorbehouden.

De lekkerste natuurlijke recepten

Ga gezond aan de slag met deze natuurlijke recepten	4
Ginseng Kippensoep	5
Gestoomde cake met groene thee en zwarte sesamzaadjes	6
Chocoladekoek met dadels en groene thee	8
Aloë Vera Dressing	10
Groene thee koekjes	11
Sabayon van Ginseng koffie	12
Salade met gepocheerde kip en mango, met een vleugje groene thee ginseng	13

Ga gezond aan de slag met deze natuurlijke recepten

In dit eBoek hebben we zeven heerlijke, natuurlijke recepten samengesteld. Alle recepten bevatten natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, groene thee of ginseng.

We raden je daarnaast bij ieder recept aan om zoveel mogelijk gebruik te maken van biologische producten. Zoals je waarschijnlijk al weet bevatten biologische producten namelijk geen bestrijdingsmiddelen en bevatten biologische groenten en fruit ook nog eens meer vitaminen.

Bij ieder recept vind je een bijpassende foto van het uiteindelijke recept of van een belangrijk ingrediënt voor in het gerecht.

Ik wens je heel veel (kook)plezier met dit eBoekje en ik hoop je nog vaak te mogen verwelkomen op [Natuurlijke Producten](#). Een fijne dag verder!

Groeten, Samantha



P.S. Heb je dit gratis eBoekje ontvangen van iemand anders en wil je dat we je op de hoogte houden van de nieuwste artikelen op de website?

[Klik dan hier om op de hoogte gehouden te worden van de nieuwste artikelen over natuurlijke producten...](#)

Ginseng Kippensoep

“Deze heerlijke soep is eenvoudig te maken en kost je slechts een aantal echte minuten om te te maken. De totale bereidingsduur is ongeveer twee uur, maar dit is inclusief kooktijd van de kipfilet. De uiteindelijke smaak van deze voortreffelijke Ginseng kippensoep zullen je doen smaken naar meer!”



Ingrediënten en benodigheden:

- Grote soeppan
- 4 liter water
- 500 gram biologische of scharrel kipfilet
- 4 zakken ginseng thee of 2 plakken ginsengwortel
- 2 fijngesneden uien
- 2 eetlepels blokjes geschilde verse gember
- 2 fijngesneden uien
- 3 kopjes gele, verse maïs (of uit pot)
- 3 of 4 blokjes kippenbouillon (zonder geur- en smaakversterkers, zoals zonnatura)
- Een snufje zout en een klein snufje witte peper

Bereidingsduur: ongeveer twee uur

Bereidingswijze:

1. Bestrooi de kipfilet met peper en zout en laat het 1,5 tot 2 uur op laag vuur zachtjes koken.
2. Vul, zodra deze kip gaar is, de grote soeppan met het water en zet dit op een hoog vuur.
3. Voeg de kippenbouillon aan het water toe en breng deze aan de kook.
4. Hierna mag de gekookte kipfilet, de gesneden uien, de gele maïs, de verse gember en de Ginseng al roerend toegevoegd worden.
5. Zet het vuur laag en roer het af en toe door en na een half uur kun je deze heerlijke Ginseng kippensoep serveren met wat belegde broodjes.

Gestoomde cake met groene thee en zwarte sesamzaadjes

“De gestoomde cake is een dessert die het zeker op feestdagen erg goed doet. De cake heeft een smaak van groene thee, gearneerd met zwarte sesamzaadjes.”



Ingrediënten en benodigheden:

- Een bamboe stoommand met een doorsnede van ca. 23 cm.
- Zeef
- Elektrische mixer
- 2 beslagkommen
- Theedoek
- Een cakevorm naar keuze

- 200 gram cakemeel
- 6 ronddeel eidooiers of van biologische eieren
- 6 ronddeel eiwitten of van biologische eieren
- 250 gram basterdsuiker
- Een halve theelepel bakpoeder
- 2,5 eetlepel water
- 2 theelepels groene theepoeder (matcha)
- 1,5 theelepel vanille-extract
- 2 theelepels zwarte sesamzaadjes als garnering

Bereidingstijd: Ongeveer 35 minuten

Bereidingswijze:

1. Zet de bamboe stoommand op een pan met zacht kokend water.
2. Pak een zeef en meng hierdoor in een kom de cakemeel, het bakpoeder en de groene thee poeder door elkaar.
3. Meng vervolgens in een grote kom de eidooiers, suiker, het water en de vanille extract en mix dit met een mixer totdat het mengsel zo goed als verdrievoudigd is.
4. Zodra dit klaar is, meng dit dan met het meelmengsel.

5. Klop in een kom de eiwitten stijf en meng hierna voorzichtig het eiwit door het eier en cakemengsel.
6. Giet het beslag in de vorm naar keuze en zet deze in de bamboe stoommand boven het kokende water.
7. Pak een schone theedoek en leg dit over de cake heen, zonder het oppervlak aan te raken en doe vervolgens de deksel op de mand.
8. Stoom de cake in zo'n 20 minuten gaar, tot een prikker in het midden gestoken er schoon uitkomt.
9. Is de cake klaar laat deze dan afkoelen op een rooster en bestrooi het met de zwarte sesamzaadjes.

Chocoladekoek met dadels en groene thee

“Dit is een heerlijke chocoladekoek met dadels en een toevoeging van verse groene theeblaadjes. Het is zeer eenvoudig te bereiden in 45 minuten en het recept is gemaakt voor 6 personen.”



Ingrediënten en benodigdheden:

- Springvorm of een flexibele bakvorm met een diameter van ca. 26 cm
- Mixer
- Spatel

- 4 ronddel eidooiers of van biologische eieren
- 4 ronddel eiwitten of van biologische eieren
- 150 gram dadels (ontpit)
- 200 gram bittere chocolade, in stukjes
- 150 gram suiker
- 40 gram bloem
- 220 gram boter op kamertemperatuur
- 2 koffielepels fijngemalen groene theeblaadjes
- Een snufje zout

Bereidingsduur: 45 minuten

Bereidingswijze:

1. Vet de springvorm of flexibele bakvorm van tevoren in met een beetje boter.
2. Laat de rest van de boter samen met de chocolade smelten au bain marie tegen de kook aan. Zorg ervoor dat de chocolade goed glad wordt.
3. Splits de eidooiers van de eiwitten en klop met de mixer eerst de eidooiers met de suiker tot het wit en schuimig wordt.
4. Voeg dan de bloem en de groene thee hieraan toe. Blijf dit stevig opkloppen en schenk er langzaam de gesmolten chocolade bij.

5. Blijf dit kloppen tot het mengsel mooi glad is.
6. Als je dit allemaal voorzichtig hebt gedaan snijd dan de dadels in stukjes en schep je ze bij het chocolademengsel.
7. Klop dan de eiwitten stijf met een snufje zout.
8. Spatel de suiker luchtig door de chocolademassa en schep het beslag in de spring- of bakvorm.
9. Bak dit in het midden van je oven op 180 graden in 25 tot 30 minuten gaar en laat het hierna 10 minuten afkoelen.

Aloë Vera Dressing

“Deze frisse dressing met aloë vera kun je gebruiken voor een verse zomerse salade, bij groenten of in een soep.”



Ingrediënten en benodigdheden:

- Kom (voor de dressing)
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels honing
- 2 eetlepels balsamico azijn
- Italiaanse groente
- 2 teentjes gehakte knoflook
- 2 eetlepels geconcentreerde Aloë Vera sap
- 1 theelepel levertraan
- 1 theelepel Lecithine korrels
- 1 theelepel voedingsgist vlokken

Bereidingsduur: 10 minuten

Bereidingswijze:

1. Zorg als voorbereiding dat je alles van te voren heb klaargezet voor je dressing.
 2. Neem een kom en vul deze met de olijfolie, honing, balsamico azijn, Italiaanse groente en de knoflook en meng dit goed samen.
 3. Pak een andere kom en vul dit met het Aloë Vera sap en de levertraan en meng dit goed door elkaar.
 4. Voeg hier de lecithine korrels en de voedingsgist vlokken aan toe en meng dit goed tot een geheel.
- Houd de overgebleven dressing in de koelkast, waar hij zou blijven voor de komende 7-10 dagen.

Groene thee koekjes

“Deze heerlijke koekjes zijn binnen een tijdsbestek van 30 minuten klaar om gegeten te worden. Het is een makkelijk recept om te maken en kunnen voor veel gelegenheden gemaakt worden.”



Ingrediënten en benodigdheden:

- Mengkom
- maatbeker
- Ovenbakblik
- bakpapier

- 140 gram meel
- 110 gram boter
- Een half zakje vanillesuiker
- 60 gram witte basterdsuiker
- 1 afgestreken eetlepel groene theepoeder

Bereidingsduur: 30 minuten

Vorbereiding:

1. Voorverwarm als eerste je oven op 200 graden.
2. Bekleed het ovenbakblik met bakpapier.

Bereidingswijze:

1. Vul je mengkom met het meel, vanillesuiker en de groene theepoeder.
2. Snij de boter in kleine stukjes en voeg dit toe in je mengkom.
3. Kneed alles goed door tot je één grote gladde massa heb.
4. Draai van deze gladde massa balletjes en druk het plat op het bakblik tot een rondje van een halve centimeter dik.
5. Bak de koekjes 8 tot 10 minuten op 200 graden. Let op de koekjes blijven groen met een licht bruin krokant randje.
6. Haal de koekjes als ze klaar zijn uit de oven en laat ze 5 minuten afkoelen. Als je ze uit de oven haalt zijn ze nog zacht maar tijdens het afkoelen worden ze steeds knapperiger.
7. Nu kan je deze heerlijke groene thee koekjes eten, eet smakelijk.

Sabayon van Ginseng koffie

“Deze sabayon van Ginseng koffie is zeer de moeite waard om eens te proberen. Het is een heerlijk nagerecht die niet te zwaar op de maag is. Geschikt voor 4 personen.”



Ingrediënten en benodigheden:

- Steelpan (niet te brede)
- Garde
- 4 diepe borden
- Diepe lepel

- 4 eetlepels suiker
- 2 eetlepels Grand Marnier (likeur)
- 5 eetlepels Ginseng koffie (gemalen koffie gemengd met ginseng extracten)
- Woudvruchten
- 4 eidooiers
- 2 eiwitschuimpjes
- 4 bollen vanille-ijs

Bereidingsduur: 2 uur

Bereidingswijze:

1. Pak de steelpan en vul deze met de eidooiers, 3 eetlepels suiker, de Ginseng koffie en de Grand Marnier.
2. Klop alles goed met een garde in de vorm van een acht.
3. Zet de pan op het vuur zodra je een luchtig schuim begint te krijgen en blijf dit goed kloppen tot er een mooie homogene massa ontstaat.
4. Haal dan de pan van het vuur, zodat de eieren niet gaan stollen.
5. Je gaat nu de vruchten samen met het restant van de suiker voorzichtig verwarmen. Let op dat het niet gaat koken anders ontstaat er een papje en dat is niet de bedoeling.
6. Vul de diepe borden met een vanille-ijs bolletje en schep de woudvruchten eromheen.
7. Giet hierna de sabayon over het ijs en werk het af met wat kruimels van het eiwitschuim.

Salade met gepocheerde kip en mango, met een vleugje groene thee ginseng



“Een heerlijke hartige salade die binnen 30 minuten op tafel geserveerd kan worden. Geschikt voor 4 personen.”

Ingrediënten en benodigdheden:

- Kleine pan
- Garde
- Mes
- Slabak
- Kom (voor de dressing)
- Snijplank
- 4 borden

- 300 gram kipfilet
- 3 zakjes groene thee Ginseng (Zonnatura)
- 1 theelepel mosterd
- 1 eetlepel gembersiroop
- 5 eetlepels zonnebloemolie
- 1,5 eetlepel wijnazijn
- 1 milliliter vloeibare zoetstof
- snufje zout
- snufje peper
- 1 verse in stukjes gesneden tomaat of 2 zongedroogde tomaatjes (in stukjes)
- 150 gram gemengde sla
- 1 rijpe mango

Bereidingsduur: 20 tot 30 minuten

Bereidingswijze:

1. Breng als eerste een halve liter water in een kleine pan aan de kook. Zodra het kookt zet het vuur dan uit en laat de groene thee ginseng hier ongeveer 3 minuten in intrekken.
2. Verwijder daarna de theezakjes.
3. Pocheer de kipfilets in de thee op laag vuur in 10 tot 12 minuten.
4. Laat de kipfilets daarna afkoelen nog steeds in de thee.
5. Voeg in de kom voor de dressing de wijnazijn, gembersiroop, mosterd, zoetstof, olie, zout en peper samen en klop dit voorzichtig door elkaar.
6. Snijd en schil de mango langs de pit los en snijd het vruchtvlees vervolgens in plakjes.
7. Meng de dressing met de sla en verdeel dit over 4 borden.
8. Snijd de kipfilet in dunne plakken en leg de mango en de kipfilet om en om half over elkaar op de sla.
9. Bestrooi hierna over de salade de stukjes tomaat en dan kun je genieten van deze heerlijke salade.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

