



VRIJ VAN:
gluten, zuivel,
suiker, vlees en
e-nummers.

AANGEBODEN
DOOR
AHEALTHYLIFE.NL:
**BASIS
RECEPTENBOEK**

Ontbijt, lunch, diners, desserts,
tussendoortjes & dranken voor
meer variatie.

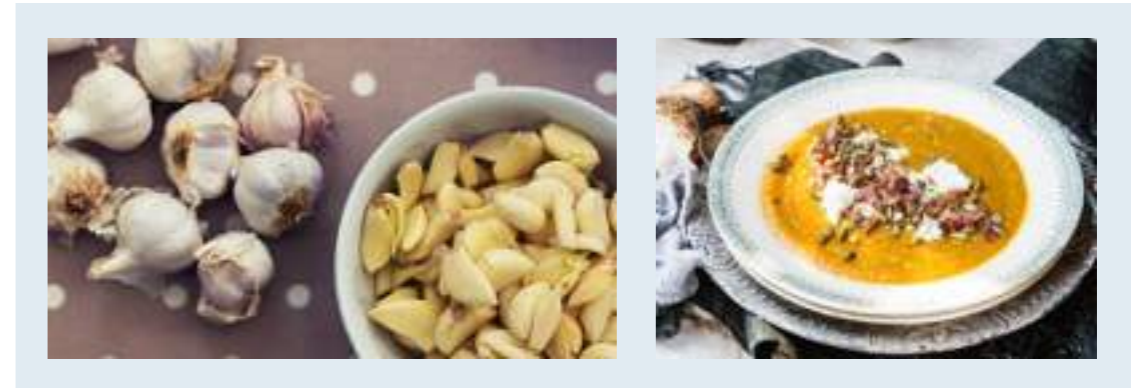
- Juglen Zwaan -



COPYRIGHT

© 2016 aHealthylife.nl

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever vereenvoudigd worden voor commerciële doeleinden. Voor privégebruik is uitprinten of doorsturen wel toegestaan.



VOORWOORD

Ik ben dol op gezond leven en eten! Al sinds mijn achttiende is gezondheid mijn hobby. Toch weet ik dat telkens de eentonigheid kan toeslaan. Het menselijk brein draait vaak op de automatische piloot om energie te besparen en voordat we het weten doen we dag in, dag uit hetzelfde. Het gevaar van elke dag hetzelfde eten is dat we teveel van de goede, maar ook de slechte stoffen binnenkrijgen. Daarom is regelmatig variëren in de keuken een must! Niet voor niets bestaat het spreekwoord 'verandering van spijs doet eten'. Ons lichaam geeft dan aan dat het blij is met andere voedingsstoffen en moedigt het aan door eetlust op te wekken.

Ik hoop dat je met dit E-book beter in staat zult zijn om wat variatie aan te brengen in je dagelijkse voedingspatroon. Eerlijk is eerlijk: mij kost dat namelijk ook nog altijd moeite. Als ik niet oppas begin ik elke dag met mijn haverontbijt. De lunch en het avondeten zijn voor mij makkelijk om in te variëren, maar voor het ontbijt ligt dat anders. Daarom ontbijt ik nu bewust een aantal dagen per week anders. Soms ontbijt ik zelfs een keer helemaal niet.

Doe vooral wat goed voelt. Je lichaam vertelt jou wat goed voor je is. Hoe voel je je na de maaltijd? Krijg je energie of word je moe? Een maaltijd kan nog dagen nawerken. Let dus goed op je energieniveau, je huid, je buik en je ontlasting. Deze kunnen je veel vertellen over de voeding die bij jou past!

Heel veel kookplezier met dit E-book,

Juglen Zwaan

www.ahealthylife.nl



Volg me op de sociale media:

www.facebook.com/aHealthylifeNL

www.twitter.com/aHealthylifeNL

www.instagram.com/juglenzwaan/

www.pinterest.com/ahealthylifeNL

www.youtube.com/user/aHealthylifeNL



Alle gerechten zijn vrij van zuivel,
suiker, gluten en e-nummers.

OVER DIT E-BOOK

Hoe ziet een gezonde keuken eruit? Ik ben een voorstander van puur: dus helemaal onbewerkt en het liefst biologisch. Biologische groenten en fruit bevatten meer actieve plantstoffen en minder bestrijdingsmiddelen. De actieve plantstoffen zoals de bioflavonoïden doen veel goeds voor onze gezondheid. Daarbij smaakt biologisch vaak beter. Pakjes en zakjes bevatten geraffineerde ingrediënten en zijn daarmee ontdaan van voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, sporelementen en enzymen. Veel mensen denken dat echt zelf koken tijdrovend is, maar dat valt echt reuze mee. In een handomdraai kun je een gezonde maaltijd op tafel toveren, zonder gebruik te maken van pakjes en zakjes.

De recepten in dit E-book zijn volgens de richtlijnen van:

- De hormoonfactor (HF Proof)
- Vegetarisme
- Weston Price (je kunt zelf vlees toevoegen)
- aHealthylife.nl



“Je lichaam is een tempel, verzorg het goed. Is je tempel rein, dan zijn je gedachtes rein.” - Boeddha

Voorwoord

Over dit E-book

1. ONTBIJT

Kokosyoghurt met moerbeien
Powerpap
Haverontbijt
Ontbijtkoek

2. LUNCH

Italiaanse kruidenspread met
een cracker of desembrood
Groentenomelet
Quinoasalade
Groene groentesalade

3. DINER

Misosoep
Wokgerecht met tempé en rijst-
noodles
Gevulde aubergine
Vegaburgertjes met zoete aar-
dappel en quinoa

4. DESSERT

Zomerse fruitijsjes
Amandel boterkoek
Bonbons
Nutty chococochips

5. TUSSENDOOR

Haverkoek
Hartige koek
Kikkererwten borrelsnack
Zeewiersnack

6. DRANKJES

Bounty smoothie
Rood sapje
Sweet Sensation Smoothie
Groen sapje
Golden milk

1

ONTBIJT

Het beste is om dagelijks te variëren met het ontbijt. De meeste mensen beginnen de dag elke dag met hetzelfde ontbijt.

Als je last hebt van obstipatie, kan het raadzaam zijn om bij het opstaan op de nuchtere maag een glas lauw water te drinken. Voor de variatie kun je hier een halve uitgeperste citroen aan toevoegen.



KOKOSYOGHURT MET MOERBEIEN

150 ml kokosyoghurt
1 eetlepel chiazaad
75 ml plantaardige melk
1 handje moerbeien

BEREIDING

Doe de chiazaad en de plantaardige melk in een schaalje of glas en laat dit 15-30 minuten staan. Roer het af en toe door. De zaden nemen de melk in zich op, waardoor er een soort pudding ontstaat. Daarna doe je de kokosyoghurt erop of doorheen en besprenkel je het met een handje moerbeien. Kokosyoghurt is bij de meeste grote supermarkten kant-en-klaar te koop.

TIP:

Uiteraard kun je de yoghurt besprenken met fruit naar keuze.





BEREIDING

Doe alle ingrediënten, behalve de noten, in een keukenmachine of blender. Laat deze draaien tot een gladde massa ontstaat. Doe dit in een schaalje en strooi er wat noten en bessen overheen.

TIP 1: Voor extra vezels kun je voordat je gaat mixen ook wat haver toevoegen.

TIP 2: Een extra smooth resultaat kun je bereiken met een hoge snelheidsblender. Zelf werk ik met een Bianco blender.

POWERPAP

½ avocado
½ banaan
150 gram gemengde bosvruchten
1 eetlepel chiazaad
1 handje ongebrande noten
1 theelepel pollen
1 eetlepel psylliumvezels

HAVERONTBIJT

150 gram haver
1 eetlepel boekweitmeel
Water
Plantaardige melk
1 theelepel kokosolie
1 eetlepel honing
1 theelepel kaneel (ceylon)
1 handje ongebrande noten

BEREIDING

Week de haver in water en boekweitmeel de avond van tevoren zodat het fytinezuur kan afbreken. Spoel het water de volgende dag weg met een zeef. Verwarm de haver in een pannetje met plantaardige melk. Dit kan bijvoorbeeld havermelk, amandelmelk of kokosmelk zijn. Laat het ongeveer 5 minuten op het vuur staan en doe op het laatst de kokosolie, honing en kaneel erdoor. Doe dit op een bordje of in een kommetje en strooi er wat nootjes overheen.



ONTBIJTKOEK

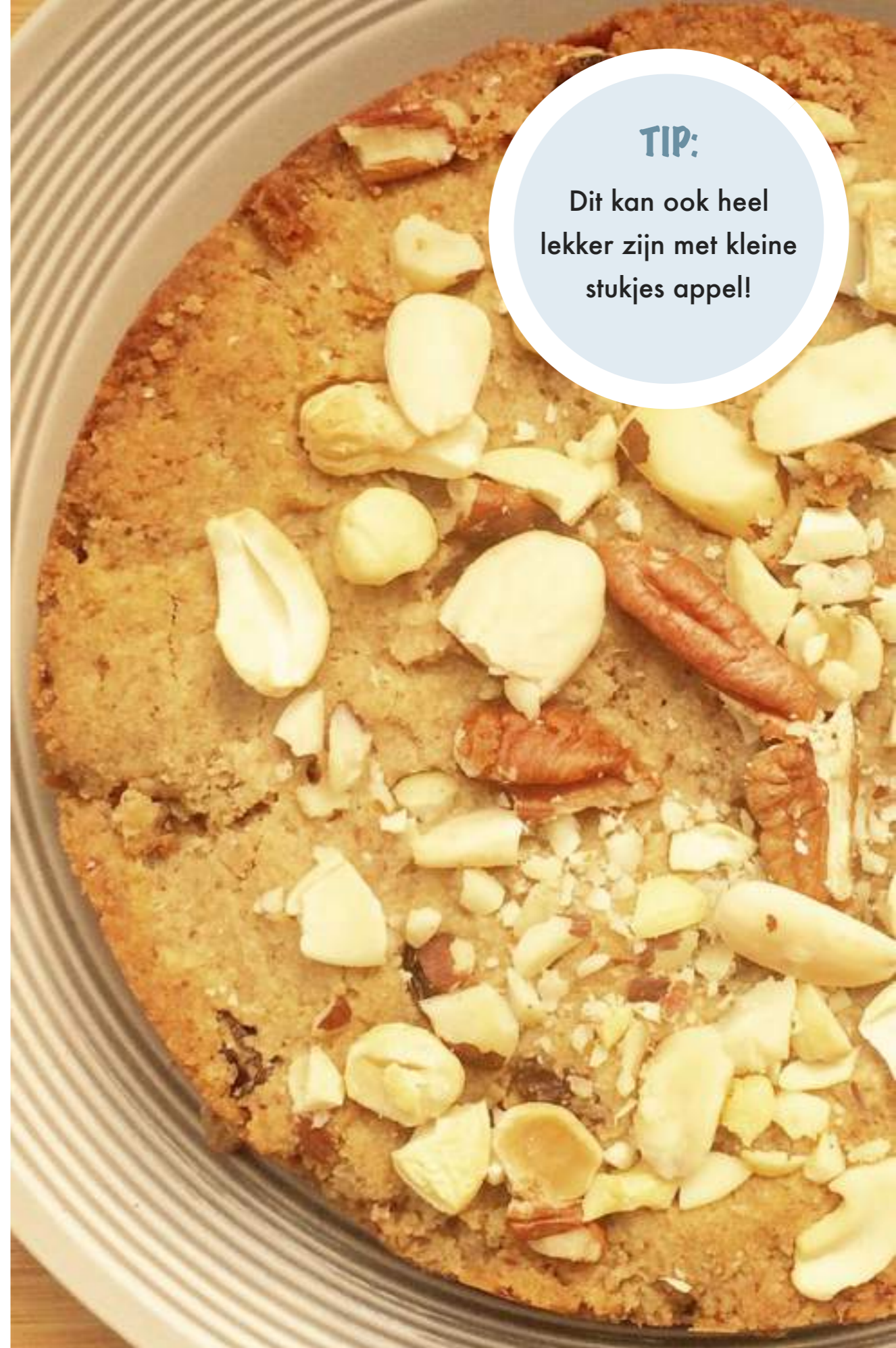
150 gram amandelmeel
50 gram kokosmeel
200 gram dadels
2 handjes rozijnen
50 gram kokosolie
125 gram roomboter (of kokosolie)
1 ei
2 theelepels kaneel
1 theelepel kruidnagel

BEREIDING

Verwarm de oven op 170 graden. Smelt de roomboter en kokosolie in een pannetje. Doe de dadels in een maatbeker of keukenmachine en maal deze samen met de roomboter en kokosolie tot een gladde massa. Doe dit in een kom met de overige ingrediënten, behalve de noten. Kneed het beslag en meng alles goed door elkaar. Bekleed een springvorm met bakpapier en doe het beslag hierin. Besprenkel dit met de (grof gehakte) noten. Zet de springvorm zo'n 25 minuten in de oven, totdat de ontbijtkoek licht gerezen en lichtbruin is. Je kunt met een satéprikker controleren of de binnenkant gaar is.

TIP:

Dit kan ook heel lekker zijn met kleine stukjes appel!



2

LUNCH

Vaak eten we een bescheiden lunch. Over het algemeen mag deze best wat voller. Eigenlijk zouden we in de middag meer mogen eten dan tijdens het avondeten. Aan het begin van de middag hebben we namelijk nog heel wat werk voor de boeg.



ITALIAANSE KRUIDENSPREAD MET EEN CRACKER OF DESEMBROOD

5 gram verse basilicum
5 gram verse oregano
5 gram verse tijm
5 gram verse rozemarijn
5 gram verse salie
1 handje verse spinazie
25 gram pijnboompitten
2 eetlepels olijfolie extra vierge
Keltisch zeezout & zwarte peper
Klein scheutje water
Crackers of YAM Desem brood

BEREIDING

Rooster de pijnboompitten tot ze lichtbruin zijn. Verwijder de harde takjes van de verse kruiden. Doe alle kruiden, de verse spinazie, de geroosterde pijnboompitten, de olijfolie, een klein scheutje water, de peper en zout in een keukenmachine of blender. Doe het in een schaal of bewaar het in een afsluitbaar bakje of potje. Je kunt het smeren op een cracker of desembroodje. Glutenvrije biologische desembrood is onder meer bij de Jumbo verkrijgbaar van het merk Yam. Let er wel op dat je de oranje zak koopt.

Oja, je kunt het ook lekker als dipsaus nemen bij rauwkost.



GROENTENOMELET

1/2 prei
1 teentje knoflook
1/2 paprika
1/4 courgette
2 eieren
Klontje roomboter (of olijfolie)
Zeezout
Peper
Pijnboompitten

BEREIDING

Snijd de groenten in kleine stukjes en wok deze met roomboter en wat zout en peper totdat ze beetgaar zijn. Doe dit in een kom met de eieren en roer het goed door. Zet een klein koekenpannetje (antiaanbak) op het vuur met roomboter en doe het mengsel erin met een deksel erop. Laat dit een paar minuten garen met de deksel op de pan zonder te roeren. Als je een vleeseter bent kun je er ook ham, spek, kip of vis door doen.

TIP: Rooster wat pijnboompitten en besprenkel de omelet hiermee.



QUINOASALADE

200 gram quinoa
5 zongedroogde tomaten
4 dadels
3 cherrytomaatjes
2 bosuien
1 handje verse munt
1 handje zonnebloempitten
1/2 paprika
4 radijsjes
1 citroen
1 eetlepel olijfolie
Zwarte peper + Keltisch zeezout

BEREIDING

Kook de quinoa ongeveer 10 minuten in water, spoel deze af met water en doe het in een mengkom. Snijd de munt, bosuien, zongedroogde tomaatjes en dadels in kleine stukjes en doe dit bij de quinoa. Rasp de schil van de citroen en knijp het sap van een halve citroen uit over de quinoa. Strooi ook de zonnebloempitten erdoorheen. Breng het verder op smaak met olijfolie, peper en zout en meng alles door elkaar. Doe dit op een bord en maak de salade op met gesneden paprika, radijsjes, cherrytomaatjes en nog wat blaadjes munt.



GROENE GROENTEN SALADE

75 gram spinazie 1/4 broccoli
1/2 venkel
1/2 avocado

Klein handje pijnboompitten

1/2 eetlepel hennepzaden
1 eetlepel olijfolie extra vierge

Zeezout

Zwarte peper

Citroensap of appelazijn

(Optie: 1 handje geiten feta)

BEREIDING

Snijd de roosjes van de broccoli en doe deze in een stoompan. Laat deze een paar minuten stomen totdat ze beetbaar zijn en laat ze even afkoelen. Was indien nodig de spinazie. Breng dit op smaak met de olijfolie, citroensap/appelazijn, zeezout en peper. Snijd de venkel in dunne plakjes. Snijd ook de avocado in plakjes. Kruimel de geiten feta in je handen over de salade. Rooster de pijnboompitten licht in een pannetje. Doe alle ingrediënten in een saladeschaal en meng het door elkaar.

TIP:

Als je een vleeseter bent kun je eventueel stukjes biologische kip in de salade doen.



YAM DESEM BIOLOGISCH

Als tussendoortje kun je ook prima het Yam Desem gebruiken, dat ontwikkeld is door Ralph Moorman. Het merk levert vele broden, maar ik adviseer alleen de oranje versie, met het keurmerk van Ralph Moorman erop.

Wat zit er niet in?

Het brood is volledig vrij van gluten, tarwe, maïs, melk, lactose, gist, e-nummers, maltodextrine, ei en toegevoegde suiker! Het meeste glutenvrije brood is vaak nog ongezonder dan tarwebrood met gluten. Wat ik vaak zie is dat glutenvrije broden gemaakt worden van maïszetmeel in combinatie met een margarine, iets waar ik de rillingen van krijg.

Wat zit er wel in?

Allereerst is dit brood compleet biologisch. Naast haver bevat het ook nog eens kokosolie! Waar vind je brood met kokosolie? Haver is zeer rijk aan gezonde vezels en kokosolie levert weer middellange keten vetzuren. Deze te samen verzadigen en stillen de honger voor langere tijd. Er is voor gekozen om gist achterwege te laten, omdat dit de balans in de darmen kan verstoren. In plaats daarvan maakt Ralph Moorman gebruik van een desemcultuur, dat het brood fermenteert en gedeeltelijk voorverteert. Desem maakt dat het brood makkelijk is te verteren en dat het minder snel opneembare suikers bevat. Dit brood bevat per 100 gram 7,5 gram vezels, een aanzienlijke hoeveelheid dus. Meer dan 90% van Nederland krijgt dagelijks te weinig vezels binnen, dus is dit brood een ideale aanvulling. Een heel Yam desembrood weegt 700 gram, goed voor zo'n 15 – 18 plakken. Eén plakje levert dus al gauw 3,5 gram aan vezels.

Ingrediënten: Water, havervlokken, rijstmeel, startercultuur, kokosolie, kikkererwtenmeel, vlozaad, bakkerszout*. *100% biologisch

Dit brood is op dit moment verkrijgbaar bij de Jumbo.



3

DINER

Probeer tijdens het diner om de nadruk echt op groenten te leggen en minder op koolhydraten zoals rijst, aardappels en andere granen. Granen bevatten veel energie, maar relatief weinig nutriënten. Omdat de moderne mens niet veel beweegt, hebben we al gauw een overschot aan energie. Hierdoor kunnen we gemakkelijk overgewicht ontwikkelen.



MISOSOEP

1 ui
1/2 prei
1/2 doosje (kastanje)champignons of shiitake
1/2 paprika
1 handje taugé
1 eetlepel misopasta
1/2 liter water
1 scheutje gefermenteerde sojasaus (optioneel)
1 eetlepel kokosolie

BEREIDING

Zet een pan op het vuur en laat de kokosolie smelten. Snijd de groenten, behalve de taugé, en doe als eerste de ui in de pan. Doe vervolgens de overige groenten en de misopasta erbij. Laat dit een paar minuutjes staan en roer het door. Voeg vervolgens het water toe en laat het 10 minuten koken. Doe als laatste de taugé erin zodat deze knapperig blijft. Zet het vuur uit en doe er eventueel een scheutje sojasaus doorheen.



WOKGERECHT MET GEROOKTE TEMPÉ EN RIJSTNOODLES

1/2 prei
1/2 spitskool
1 wortel
Handje taugé
1 rode ui
1 paprika
Klein stukje verse gember
1 handje verse koriander
1/2 pakje gerookte tempé
1 handje cashewnoten
1 eetlepel kokosolie
1 scheutje gefermenteerde sojasaus
Rijstnoodles

BEREIDING

Zet een wokpan op het vuur en laat de kokosolie smelten. Fruit eerst de ui. Rasp de wortel en snijd de overige groenten en gember in kleine stukjes. Doe dit bij de ui. Zet dit op een hoog vuurtje gedurende een paar minuten en schep het af en toe om. Als het klaar is doe je er een scheutje sojasaus overheen en roer je het door. Snijd ondertussen de tempé in stukjes en bak deze in kokosolie in een ander pannetje. Kook ook de noodles volgens de instructies op de verpakking in weer een andere pan. Als alles klaar is serveer je het op een bord met verse koriander en (eventueel geroosterde) cashewnoten.

TIP:

In de natuurwinkel zijn allerlei verschillende soorten noodles verkrijgbaar.





BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 graden. Smeer de aubergine in met kokosolie en snijd hem (bijna) doormidden. Laat nog een stukje vastzitten, zodat de aubergine als geheel in de oven kan. Snijd twee teentjes knoflook in grove stukjes en verdeel deze in de snede van de aubergine. Als de oven is opgewarmd doe je de aubergine er een uur in, totdat de binnenkant zacht en smeuïg is.

Terwijl de aubergine in de oven ligt bereid je de vulling. De vulling is op basis van zaden. Doe de zaden(pasta), koriander, komijn, zeezout, een scheut olijfolie en een scheutje water in een keukenmachine. Doe er genoeg water bij zodat de mesjes van de machine het mengsel goed pakken, maar niet zoveel dat het waterig wordt. Laat de keukenmachine draaien totdat er een gladde massa ontstaat.

Als de aubergine klaar is, prak je het vruchtvlees en de knoflook in de schil. Doe hierbij een paar schepjes van de zadenvulling bij en prak dit door de aubergine heen. Garneer het gerecht met rucola voor wat vers bladgroen.

GEVULDE AUBERGINE

- 1 aubergine (per persoon)
- 2 teentjes knoflook
- 4 eetlepels sesampasta
- 2 eetlepels maanzaad
- 2 eetlepels hennepzaad
- 1 theelepel komijn
- 1 handjevol verse koriander
- Olijfolie
- Zeezout
- Water

ZOETE AARDAPPEL QUINOABURGERTJES

1 zoete aardappel
1 ui
2 eieren
50 gram gekookte quinoa
50 gram haver
2 theelepels kerrie
2 theelepels komijn
1 teentje knoflook
Zeezout

BEREIDING

Kook de quinoa 10-12 minuten in water en laat het water uitlekken in een vergiet. Snijd de zoete aardappel in kleine blokjes. Snijd het ui in stukjes. Doe dit in de keukenmachine met de quinoa, knoflook, kruiden, zeezout en eieren tot er een gladde massa ontstaat. Doe het mengsel in een kom en doe hierbij de haver. De haver zorgt ervoor dat het mengsel wat steviger wordt en bindt. Zet een grote koekenpan met twee eetlepels kokosolie op het vuur. Laat het goed heet worden. Maak balletjes van het beslag en druk deze met een lepel plat in de pan. Bak beide kanten enkele minuten totdat ze goudbruin zijn. Mocht je nog wat beslag over hebben dan doe je nieuwe kokosolie in de pan en herhaal je het proces.





TIP: EEN SPIRALISATOR



De GEFU spirali is handzaam, makkelijk schoon te maken en op te bergen.



De Lurch Spirelli kan daarnaast ook kolen, bataat en knolrapen spiraliseren.

Verkrijgbaar bij aHealthylife:

<https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product-categorie/producten/spiralisators/>

Groentepasta van:

Courgette
Wortel
Biet
Komkommer
Appel
Aardappel
Kool

4

DESSERT

Desserts zijn lekker, maar lang niet altijd noodzakelijk. Als je op de lijn moet letten, dan kun je desserts als eerste overslaan. Neem dan liever wat meer groente en salade. Sommige mensen kiezen ervoor om desserts enkel in het weekend of tijdens speciale gelegenheden voor te schotelen. Zo blijft het wel speciaal.



AMANDELBOTERKOEK

200 gram amandelmeel
125 roomboter (of kokosolie)
50 gram dadels

BEREIDING

Verwarm de oven op 160 graden. Laat de roomboter smelten in een pannetje. Doe de dadels in een maatbeker of keukenmachine en giet de gesmolten boter er overheen. Laat de keukenmachine draaien of mix het geheel met een staafmixer tot een gladde massa ontstaat. Roer het amandelmeel erdoorheen (eventueel in een grotere kom). Doe het mengsel in een middelgrote springvorm en zet dit 25 minuten in de oven tot de koek goudbruin is. Laat de koek goed afkoelen en snijd het in stukjes.

TIP: Rasp de schil van een citroen en doe dit door het beslag, voor een frisse smaak.



NUTTY CHOCOCOCOCHIP

1 reep pure chocola 85%
2 handjes hazelnoten
2 handjes kokoschips
1 eetlepel kokosolie

BEREIDING

Smelt chocola en kokosolie in een pannetje of au bain-marie. Hak de hazelnoten in grove stukken in een vijzel. Bekleed de bodem van een kleine springvorm met bakpapier en doe de springvorm dicht. Doe vervolgens de gesmolten chocola hierin. Voeg de noten en kokoschips hieraan toe en druk het goed aan met een pollepel. Zet het in de koelkast en wacht tot het is afgekoeld. Als het is afgekoeld kan je de hele plak eruit halen. Deze kun je in stukken snijden of breken en voilà!





BEREIDING

Smelt de kokosolie in een pannetje. Doe dit in een keukenmachine met de overige ingrediënten, behalve de pure chocola. Als je dadels niet zacht zijn kun je ze eerst een paar uurtjes weken in water en daarna afgieten. Laat de keukenmachine een langere tijd draaien totdat het mengsel helemaal glad is. Laat het vervolgens even afkoelen in de koelkast.

Smelt de reep chocola op een laag vuurtje in een antiaanbakpannetje of au bain-marie en doe dit vervolgens in een smal (verwarmd) glas. Draai balletjes van het beslag en druk deze aan de onderkant een beetje plat. Prik er vervolgens aan de bovenkant een satéprikker in. Haal het balletje met de satéprikker door de pure chocola en besprenkel deze eventueel met wat kokosrasp. Laat de bonbon afkoelen op een platte ondergrond. Als ze goed zijn afgekoeld haal je de satéprikkers eruit en bewaar je ze in een afgesloten doosje in de koelkast.

TIPS: Als je van pittig houdt kun je een snufje chilipoeder toevoegen aan de vulling. Je kunt ook andere notenmeel gebruiken, zoals bijvoorbeeld amandelmeel of cashewnotenmeel.

BONBONS

200 gram dadels
100 gram hazelnotenmeel
75 gram kokosolie
50 gram cacao
2 theelepels kaneel
1 reep pure chocola 85%
Beetje kokosrasp
Satéprikkers

ZOMERSE FRUITIJSJES

1 granaatappel
50 gram bosvruchten
4 passievruchten
1 mango
30 ml kokoswater

BEREIDING

Snijd de granaatappel en passievrucht open en haal het vruchtvlees eruit. Doe dit in een slowjuicer of sapcentrifuge (de eerste heeft de voorkeur, omdat deze meer sap eruit haalt). Schil en ontpit de mango en doe deze in de blender samen met de bosvruchten, het kokoswater en sap van de granaatappel en passievrucht. Laat deze draaien totdat het een vloeibaar geheel is. Giet het sap in ijsvormpjes en zet deze in de vriezer.

Tip: Ijsvormpjes zijn te koop in de aHealthylife webwinkel.

TIP:
Eigenlijk kun je alle
fruitsoorten die je
lekker vindt
verwerken in een fruitijsje!



KELTISCH ZEEZOUT

De zouten in de supermarkt zijn geraffineerd en bestaan slechts uit Natrium en Chloride. Je kunt dit zout herkennen aan de witte kleur en de meestal fijne structuur. Goede kwaliteit zout is lichtgrijs en wat nattig. Als je hiernaar gaat zoeken, kom je al snel uit bij Keltisch zeezout. Het grijze Keltische zeezout is op ambachtelijke wijze in de zoutmoerassen van Guérande met de hand gewonnen. Keltisch zeezout is het natriumarmste zout ter wereld omdat het meer dan 84 mineralen bevat. Dit zout is zeer vol van smaak kun je gebruiken als smaakmaker in sauzen en bouillons.

Dit zou is verkrijgbaar in de aHealthylife WebWinkel:

<https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product-tag/keltisch-zeezout/>



5

TUSSENDOORTJES

Zeker voor mensen met een instabiele bloedsuikerspiegel is het raadzaam regelmatig wat te eten. Probeer zo min mogelijk suiker te eten en meer eiwitten en gezonde vetten. Zo blijft de bloedsuikerspiegel stabiel, zodat je minder naar tussendoortjes hoeft te grijpen.



HARTIGE KOEK

100 gram kastanjemeel
100 gram haver
1 ui
1 teentje knoflook
1 eetlepel Italiaanse kruiden
2 eieren
1 handje feta
125 gram roomboter (of kokosolie)
Zeezout

BEREIDING

Verwarm de oven op 180 graden. Smelt de roomboter in een pannetje. Snijd de ui en knoflook. Kruimel de feta tussen je vingers. Doe alle ingrediënten in een kom en meng het door elkaar met een vork. Bekleed een springvorm met bakpapier en doe het beslag hierin. Laat het 25 minuten in de oven staan totdat de koek goudbruin is. Laat de koek goed afkoelen en snijd het in stukken. Lekker als tussendoortje, of voor bij een soep of salade.



ZEERWIERSNACK

2 nori zeewiervellen
50 gram quinoa
1 ei
2 theelepels Thaise kruiden
Gefermenteerde sojasaus (Kikkoman of Coconut aminos)
Kokosolie

BEREIDING

Smeer beide zeewiervellen aan één kant in met kokosolie. Knip ze vervolgens in kleine vierkantjes. Kook de quinoa ongeveer 10 minuten in water en giet het af met water. Doe het in een kom met een ei en de kruiden en meng dit door elkaar. Smeer met een lepel een dun laagje van het mengsel op de kant van het zeewier-vel waar geen kokosolie op zit. Doe dit bij de helft van de blaadjes. De andere helft van de zeewierblaadjes leg je bovenop de blaadjes met quinoa, zodat je een soort sandwich krijgt. De kant met de kokosolie is aan de buitenkant. Verwarm de oven op 160 graden en laat de zeewiersnacks hier 25 minuten in staan. Schep de snacks halverwege om, zodat beide kanten even knapperig worden. Doe de sojasaus in een klein schaaltje en gebruik deze als dipsaus.



Super Soep

Dosering: Gebruik 16 gram (met meegeleverd maatschepje) op 200 ml water.

Gezonde cup-a-soup: tomatenpoeder, kruiden (basilicum, oregano, rozemarijn, peper, lavas wortel, kurkuma, tijm, chili, peterse lie, peper, knoflook), groenten (wortel, ui, prei), zeezout, rijstmeel, johannesbroodpitmeel, zonnebloemolie), Heliator 45® (hoogwaardig zonnebloemeiwit), zeekraal. Alle ingrediënten zijn van biologische herkomst. Volledig vrij van gistextract (E621)!

BEREIDING

Kook 200 ml water, doe circa 50 ml in een mok en voeg 16 gram soep toe. Roer direct heel goed met een vork tot het een homogene massa is en voeg dan de rest van het water toe.

TIP: Ik gebruik deze soepmix ook wel eens op een andere, hele lekkere manier: Fruit 1 flinke ui en 1 teen uitgeperste knoflook in roomboter of olijfolie. Voeg 100 gram gewassen brandneteltoppen of spinazie toe en strooi er 1 a 1,5 maatschep Super Soep Groente over.

Verkrijgbaar bij de aHealthylife Webwinkel:

<https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product-tag/rineke-dijkinga/>



KIKKERERWTEN BORRELSNACK

1 potje geweekte kikkererwten

Kruidenzeezout

Paprikapoeder

Knoflookpoeder

5 eetlepels kokosolie

BEREIDING

Zet een pan op het vuur met de kokosolie en laat deze goed heet worden. Spoel de kikkererwten af met water en doe deze in de kokosolie. Frituur deze 5-10 minuten totdat ze lichtbruin worden. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef en laat ze afkoelen op een bord. Besprenkel ze met kruidenzeezout, paprikapoeder en knoflookpoeder. Lekker voor bij een glaasje wijn!



HAVERNOTENKOEK

150 gram haver
2 eetlepels boekweitmeel
Kokosrasp
2 handjes rozijnen
4 vijgen
50 gram dadels
2 handjes gemengde noten ongebrand
125 gram roomboter (of kokosolie)

BEREIDING

Week de haver en boekweitmeel. Verwarm de oven op 180 graden. Smelt de roomboter in een pannetje. Doe de dadels in een maatbeker of keukenmachine en giet de gesmolten roomboter erbij. Mix het in een keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde massa. Snijd de vijgen in kleine stukjes. Doe alle ingrediënten in een grote kom en meng het goed door elkaar met een vork. Bekleed een ovenschaal of springvorm met bakpapier. Doe het beslag hier plat, ongeveer 1 cm dik. Laat het 25 minuten in de oven staan. Laat het daarna goed afkoelen en snijd het in stukken. Bewaar is het in een afgesloten doos in de koelkast. Omdat de haver geweekt is, wordt het geen knapperige koek, maar een smeuiġe.





TIP: BIOLOGISCHE OLIJFOLIE



Na lang zoeken hebben we eindelijk een goede olijfolie kunnen vinden die aan onze eisen voldoet

De olie wordt in een centrifuge gewonnen onder zuurstofarme condities met de modernste techniek. Het is een zachte en volle olijfolie voor alledaags gebruik van Latzimas. Deze olijfolie komt van een familiebedrijf uit de provincie Mylopotamos op het Griekse zonovertogen eiland Kreta.

Te koop in de webwinkel van aHealthylife:

<https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product/griekse-bio-olijfolie/>

Deze olijfolie is:

- 100% biologisch
- Koud gewonnen
- Zuurstofarm centrifugaal verkregen
- Nieuwe oogst
- Direct na het persen in donker glas gebotteld
- Geen plastic en/of kunststof bij het productie proces betrokken
- Betaalbaar

6

DRANKJES

Sappen bevatten weinig tot geen vezels. Kies daarom voor ingrediënten met weinig suiker. Voorbeelden zijn komkommer, kiemen en bleekselderij. Door de vezels en het sap te scheiden, komen de nutriënten vrij die gemakkelijk zijn op te nemen. Drink een sapje na het maken snel op, de vitamines kunnen snel vervliegen. Het beste is om niet meer dan 200ml sap per dag te drinken, omdat anders de hoeveelheid suiker het lichaam uit balans kan brengen.



BOUNTY SMOOTHIE

200 ml kokosmelk
1 banaan
1 eetlepel rauwe cacao
Kokosrasp
Cacaonibs

BEREIDING

Haal de banaan uit de schil. Doe dit met de kokosmelk, cacao en kokosrasp in de blender. Laat deze draaien op smoothiestand of tot een vloeibare massa ontstaat. Schenk dit in een glas en besprenkel het met kokosrasp cacaonibs.



ROOD SAPJE

75 gram bosvruchten (evt diepvries)

1 rauwe rode biet

1 grote wortel

4 radijsjes

1 plakje citroen (inclusief schil)

Klein stukje geschilde gember

BEREIDING

Doe alle ingrediënten, behalve de bosvruchten, in een slowjuicer of sapcentrifuge. Doe vervolgens het sap en de bosvruchten in de blender en laat deze draaien totdat er geen stukjes meer in zitten. Schenk het in een glas en drink smakelijk!

TIP: Een horizontale slowjuicer is makkelijker schoon te maken dan een verticale. In de aHealthylife Webwinkel zijn de Hurom slowjuicers met 5% korting te bestellen, met de code **Hurom**.



Sweet Sensation Smoothie

1 kop mango

1 kop ananas

2 bananen

1/2 limoen uitgeperst plus evt. een stukje van de schil

2 koppen spinazie

2 koppen water

BEREIDING

Doe de ingrediënten in de (hoge)snelheidsblender. Gebruik het groene smoothie programma.

Tip: Voeg een deel van het water toe in de vorm van ijsklontjes óf 1 bevroren stuk fruit voor een frisse smoothie.

Een hoge snelheidsblender geeft verreweg het beste resultaat. Zie onze site voor meer informatie:

<https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product-tag/bianco/>



GROEN SAPJE

1/2 courgette
1/2 komkommer
1/2 venkel
1 handje spinazie
1 appel
1/4 citroen
Klein teentje gember
1 handje kiemen

BEREIDING

Snijd de harde groenten en fruit in stukjes en doe vervolgens alle ingrediënten in de slowjuicer of sapcentrifuge. Schenk deze uit in een glas.



GOLDEN MILK

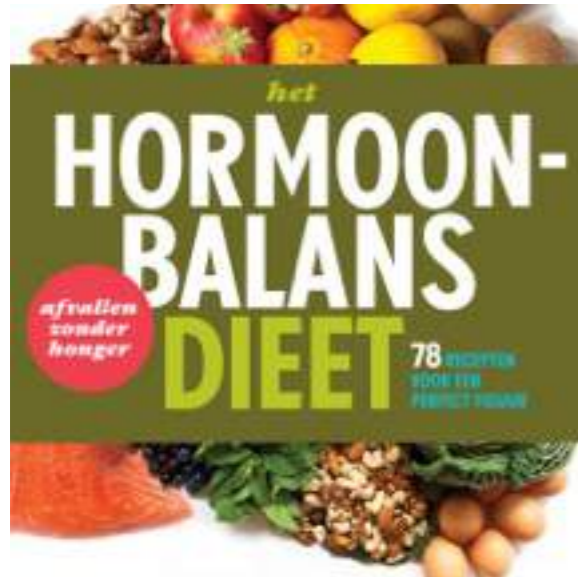
1 glas plantaardige melk
1 stukje verse kurkuma of 1 theelepel kurkumapoeder
1 stukje verse gember of 1 theelepel gemberpoeder
1/2 theelepel kardemompoeder
1/2 theelepel ceylonkaneel
1 theelepel kokosolie
Snufje zwarte peper
Eventueel een lepeltje honing

BEREIDING

Doe de melk met de kokosolie in een pannetje en zet deze op een laag vuurtje. Snijd de verse specerijen in kleine stukjes en roer deze door de melk. Als je alleen gedroogde poeder gebruikt doe je deze met een lepeltje in de melk. Laat dit ongeveer 5 minuten opwarmen en doe het in een glas. Gebruik een zeef als er verse specerijen inzitten. Als je ongezoete melk gebruikt kun je er een klein lepeltje honing doorheen doen.



BOEKENTIPS: MEER RECEPTIDEEËN



Hormoonbalans dieet
Ralph Moorman



Gezond trakteren
Amber Albarda



Het nieuwe Eten
Anna Zeven



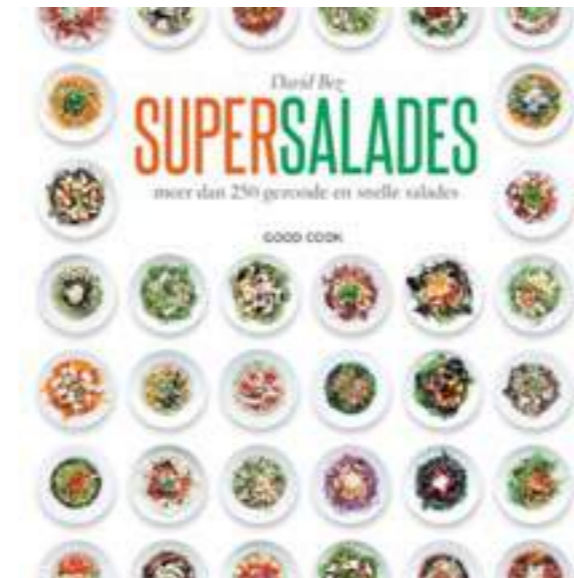
De Oerspronkelijke keuken
Yvonne van Stigt



VoedZo.
Sharon Numan



Weten van (h)eerlijk eten 1 & 2
Rineke Dijkstra



Super Salades



Havermoutje

Deze boeken zijn verkrijgbaar in de aHealthylife Webwinkel:

<https://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product-categorie/boeken/glutenvrij-koken-boeken/>

WEBSITES OM TE VOLGEN:



De volgende sites zijn zeker de moeite waard om eens te bezoeken:

www.ahealthylife.nl - Algemene site over voeding en gezondheid.

www.ahealthylife.nl/webwinkel - Webwinkel met gezonde artikelen.

www.leefbewust.com - Website met het laatste gezondheidsnieuws.

www.gezondheidsnieuwsradio.nl - Radioprogramma over gezondheid.

www.weekendagenda.com - Lezingen over voeding & gezondheid.

www.moniquevandervloed.nl - Recepten en kritische artikelen.

www.voedzo.nl - Recepten en luchtige gezondheidsblogs.

www.sugarchallenge.nl - Carola van Bemmelen leert je leven zonder suiker.

www.fonteine.com - Natuurlijke supplementen.

www.oerslank.nu - Recepten, blogs en boeken volgens de oervoeding.

www.dehormoonfactor.nl - Afvallen door je hormonen te begrijpen.

www.amberalbarda.nl - Recepten en inhoudelijke blogs.

www.energiekevrouwenacademie.nl - Blog voor vrouwen die gezonder willen leven.

www.rinekedijkinga.nl - Veel achtergrond informatie over voeding en gezondheid.

www.rauwnaaktegezond.nl - Informatie over rauwe plantaardige voeding.



THE END

Hopelijk heb je veel aan dit E-book gehad. Volg me op Instagram voor meer receptideeën:

www.instagram.com/juglenzwaan





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

