



Havermoutpap

SERVINGS: 1

PREPPING TIME: 5 MIN

COOKING TIME: 5 MIN

Ingredienten

100 gram diepvries rood fruit
35 gram havermout
75 ml amandelmelk
100 gram plantaardige yoghurt
Optioneel: 1 eetlepel cacao



Bereiding

- 1 Meng in een schaaltje de yoghurt en havermout
- 2 Voeg de melk toe en meng goed. Daarna roer je hier ook het cacao poeder doorheen.
- 3 Roer als laatste het rode fruit toe.
- 4 Verwarmen in een pannetje en goed blijven roeren. Garneer eventueel met vers fruit naar keuze.



Tonijn Salade

SERVINGS: 1

PREPPING TIME: 5 MIN

COOKING TIME: 5 MIN

Ingredienten

Tonijn in blik

1 tl dijon mosterd

1 el mayo naar keuze

1 sjalotje fijn gesneden

1 stengel bleekselderij fijn gesneden

2 kleine augurken fijn gesneden

Peterselie fijn gesneden

1 avocado

Chilivlokken

Bereiding

1 Maak de tonijnsalade door alle ingrediënten te mengen met elkaar behalve de avocado, komkommer en chilivlokken.

2 Prak de avocado fijn smeer deze op de het broodje of op een glutenvrije cracker.

3 Beleg met wat komkommer en doe daarna de tonijnsalade erover. Werk af met wat peterselie en chilivlokken.



Eiwitrijke Broodjes

SERVINGS: 6

PREPPING TIME: 10 MIN

COOKING TIME: 30 MIN

Ingredienten

- 2 eieren
- 200 gram cottage cheese
- 125 gram havermout
- 75 gram amandelmeel
- 1.5 tl bakpoeder
- 0.5 tl baking soda
- Snufje zout
- 1 eetlepel sesamzaadjes



Bereiding

- 1 Klop de eieren los.
- 2 Voeg hier de cottage cheese aan toe en alle overige ingredienten.
- 3 Meng alles goed.
- 4 Kneed bollen van het deeg met je handen.
- 5 Leg de bollen op een bakplaat bekleed met bakpapier en bak de broodjes voor +/- 25 a 30 minuten op 200 graden in de oven. Beleg eventueel met de Green Goddess Salade of met de Avocado Ei Salade.



Makkelijk Bananenbrood

SERVINGS: 12

PREPPING TIME: 15 MIN

COOKING TIME: 45 MIN

Ingredienten

3 rijpe bananen (300 - 500 gram)

3 eieren

1 tl vanille-extract

100 gram amandelmeel

150 gram speltbloem

1 tl bakpoeder

1 tl baking soda

snuf zout

Optioneel: chocolate chips

en/of noten naar keuze



Bereiding

1 Bananen prakken

2 Alle ingredienten toevoegen en mixen tot een glad beslag.

3 Optioneel toevoegen van gehakte nootjes en/of chocolate chips

4 Bekleed een bakvorm met bakpapier.

5 Giet het beslag in de cakevorm en plaats in de oven voor ongeveer 45 minuten op 180 graden.

Geroosterde Aubergine in creamy tomatensaus

SERVINGS: 4

PREPPING TIME: 25 MIN

COOKING TIME: 30 MIN

Ingredienten

Voor de aubergines:

2 aubergines, in blokjes
3 eetlepels olijfolie
2 el balsamicoazijn
1 eetlepel ahornsiroop
Zout en peper

Serveren:

4 eetlepels dikke kokosyoghurt
Volkoren granen, b.v. rijst of couscous
Brood b.v. naan, pitta of zuurdesem
Verse basilicum
pijnboompitten

Voor de bonen:

1 eetlepel olijfolie
1 rode ui, kleine blokjes
3 teentjes knoflook, geperst
Kruiden en specerijen:
½ tl gedroogde basilicum,
½ tl gedroogde oregano,
¼ tl chilivlokken
240 g kerstomaatjes, gehalveerd
1 blik cannellini bonen, uitgelekt
(uitlekgewicht
240 g)
2 eetl tomatenpuree
2 eetl tomatenpesto
1 blikje volle kokosmelk van 400 ml
50 gram babyspinazie
2 takjes verse basilicum, alleen de blaadjes



Bereiding

1 Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Meng de aubergine met alle overige ingrediënten en breng op smaak met peper en zout. Rooster gedurende 30 minuten, roer halverwege, tot het plakkerig en zacht is.

2 Voeg voor de bonen de olijfolie toe aan een grote koekenpan met antiaanbaklaag en zodra deze heet is, voeg je de ui en de knoflook toe. Bak gedurende 5 minuten, tot ze zacht zijn, voeg dan de basilicum en oregano toe en roer gedurende 1 minuut. Breng op smaak met zout en peper.

3 Giet de tomaten erbij en kook op middelhoog vuur gedurende 10 minuten, met deksel erop, om de tomaten zacht te maken. Pureer ze met de houten lepel om ze zachter te maken.

4 Voeg nu de bonen, tomatenpuree, tomatenpesto en kokosmelk toe en roer goed. Plaats het deksel er weer op en laat het geheel 10 minuten zachtjes koken tot het is opgewarmd.

5 Voeg de spinazie toe aan de pan en roer om de bladeren te laten slinken voordat je ¾ van de geroosterde aubergine toevoegt en roer opnieuw.

6 Schep in kommen en garneer met wat yoghurt, de rest van de geroosterde aubergine, wat basilicum en pijnboompitten. Serveer met je favoriete volkoren granen en brood.

7 Geniet er meteen van, of laat afkoelen en bewaar in de koelkast in een afgesloten bakje gedurende 2-3 dagen of in de vriezer gedurende 1 maand. Laat ontdooien en weer opwarmen om te eten.



Chocolade Snack

SERVINGS: 14

PREPPING TIME: 15 MIN

COOLING TIME: 60 MIN

Ingredienten

110 gram 100% pindakaas

2 el ahornsiroop

50 gram amandelmeel

75 gram pure chocolade

Optioneel: scoop

proteïnepoeder

Bereiding

1 Meng de pindakaas, ahornsiroop en amandelmeel en eventueel de proteïnepoeder in een kom.

2 Kneed hier balletjes van met je handen.

3 Leg de balletjes op een bord en plaats deze in de koelkast.

4 Ondertussen smelt je de chocolade Au Bain Marie.

5 Dip de bolletjes in de chocolade en leg deze vervolgens terug op een bord met bakpapier.

6 Zet in de koelkast tot de chocolade hard is geworden.

