



INHOUD

Voorwoord • P. 6

NIEUWJAAR

- Gekruide notenmix • P. 10
- Gevulde dadels met parmaham • P. 11
- Fingerfood • P. 12
- Groentedip • P. 12
- Spinazie-mozzarellabolletjes • P. 13
- Paprika-baconrolletjes • P. 13
- Kruidencrackers • P. 15
- Rozemarijncrackers • P. 16
- Tomaten-tijmcrackers • P. 17
- Kip-kokosballetjes • P. 18
- Kruiden-kaasstengels • P. 19
- Peerprosecco • P. 20
- Bruisende granaatappelcocktail • P. 21
- Worteltaarttruffels • P. 23



VALENTIJN

- Bietenravioli • P. 26
- Spinaziepestopizza met mozzarella • P. 27
- Stoer valentijnsdessert • P. 30
- Love-koekjes • P. 33
- Love choc • P. 34
- Bloemloze valentijnbrownies • P. 36
- Chococups met frambozen en munt • P. 38
- Chocoladetaart met valentijnsfruit • P. 41
- Valentine for friends • P. 42
- Valentijnsfruit • P. 42
- Valentijnsblini's • P. 42
- Aardbeiensangria • P. 44
- Chocolade-vruchtenmousse • P. 45
- Champagne-fruitcocktail • P. 46
- Berry balls • P. 47



PASEN

- Paasvlechtbroodjes • P. 50
- Abrikozen-kaneelbroodjes • P. 53
- Koolhydraatarme zadenbroodjes • P. 54
- Bistrosalade • P. 55
- Mango-kokospaasrol • P. 56
- Tomaten-courgettequiche met sesambodem • P. 58
- Chocolade-avocado-eieren • P. 61
- Notenchocolade-eieren • P. 62
- Bounty-eitjes • P. 64
- Snickers-eitje • P. 65
- Crispy quinoa-eitjes • P. 65
- Fruitwater • P. 66



MOEDERDAG

- Kokoscrêpes • P. 70
- Moederdagsmoothie • P. 71
- Rozijnenscones met amandel • P. 72
- Crueslicups • P. 75
- Mama's mason jar ontbijtje • P. 76
- Aardbeienontbijtcakejes • P. 79

HALLOWEEN

- Spinnenwebsoep • P. 82
- Gevulde Halloweenpaprika's • P. 85
- Rijstpompoeitjes • P. 86
- Sinaasappelsorbets • P. 88
- Spooktruffels • P. 91
- Bezemstelen • P. 92
- Spinaziecocktail • P. 92
- Halloweenappels • P. 93
- Halloweenbrownies • P. 95
- Pompoentaart • P. 96



SINTERKLAAS

- Pepernoten ● P. 100
- Pepernotentiramisu ● P. 103
- Speculaasjes ● P. 104
- Speculatte ● P. 107
- Chocoladeletter ● P. 108
- Sinterklaasmarsepein ● P. 110

KERSTMIS

- Bietensalade met feta uit de oven ● P. 115
- Gekaramelliseerde wintergroenten ● P. 116
- Perfekte gebakken aardappeltjes ● P. 117
- Parelhoen met paddenstoelenvulling ● P. 118
- Panna cotta met bosbessencoulis ● P. 120
- Kerstcake met cashewnotencustard ● P. 122
- Cranberry-pistache-geitenkaasrolletje ● P. 125
- Veganistische eierpunch ● P. 127
- Traditionele eierpunch ● P. 127
- Chocolade-notenrotsjes ● P. 129
- Warme chocolademelk met slagroom ● P. 130
- Kerstboomkoekjes ● P. 133
- Rozemarijnkerstkrans met olijven ● P. 134
- Sneeuwhuysjes ● P. 136
- Glühwein ● P. 138
- Alcoholvrije glühwein ● P. 139

OUD EN NIEUW

- Oliebollen uit de oven ● P. 142
- Appelflappen ● P. 143
- Blini's ● P. 144
- Goed geklede crackers ● P. 147
- Knapperige rijsthapjes ● P. 148
- Champignonkroketjes ● P. 149
- Champagnecoocktail ● P. 150
- Mandarijnencoocktail ● P. 150
- Speltprofiterolestaart met chocolade-
of karamelsaus ● P. 152





WEG (VR)EETHAAK!

'Afvallen' staat al jaren met stip op nummer 1 als het gaat om het meest gemaakte goede voornemen voor het nieuwe jaar. Dit bewijst maar weer dat diëten niet werken. Waarom zouden we anders massaal jaar na jaar diezelfde kilo's weer kwijt proberen te raken? Een blijvend gezond eetpatroon met dito gewoontes is uiteraard veel effectiever in het onderhouden van een vitaal lijf en een gezond gewicht.

Vaak komt dit populaire goede voornemen ook tot stand doordat men tijdens de feestdagen eenvoudigweg iets meer en/of anders eet dan normaal. 'Ik kan me nu al verheugen op wat ik met kerst allemaal ga eten' meldde een likkebaardende Unieboek-medewerker ons tijdens een vergadering voor dit kookboek in juni al. De feestdagen zijn juist zo feestelijk, vanwege het gezellige samenzijn en het heerlijke eten waar je ongegeneerd en veelvuldig van kunt genieten. Je mag je normale discipline even laten varen en nogmaals opscheppen onder het mom 'feest is feest'. En met die kilootjes moet nadien korte metten gemaakt worden.

Maar wat als de kilo's er in eerste instantie helemaal niet aan zouden komen? Er is geen enkele reden waarom je deze dagen niet lekker uitgebreid zou koken en de tafel vol zou zetten met de meest heerlijke dingen.

De truc is om je gerechten en je menu's slim samen te stellen. Geen overdaad aan hapjes die overwegend uit koolhydraten bestaan (hier blijf je van eten), maar snacks en gerechten met een uitgebalanceerde ver-

deling tussen de juiste koolhydraten met voldoende eiwitten en goede vetten. Deze laatste twee remmen de binnenkomende glucose van de koolhydraten in je lijf af en zorgen tevens voor verzadiging, waardoor je als vanzelf minder eet. Handig!

Zonder voldoende voedingsstoffen kun je blijven eten (en dit doe je dan ook) en moet je kleding na de feestdagen inderdaad uitgelegd worden. Met de combinatie van de juiste ingrediënten en een goede samenstelling maak je automatisch gezondere keuzes. Je grijpt niet meer zo obsessief naar zoet en ook blijft je 'rem' beter intact. Een chocoladepaasei waar ook avocado in de vulling is verwerkt (geen zorgen, dit proef je niet) geeft je lijf wat het nodig heeft, waardoor je als vanzelf minder paaseitjes eet dan je van de winkelvariant vol suiker zou hebben gedaan. En één punt van die lekkere desserttaart op basis van dadels, noten en andere goede vetten in plaats van suiker en bloem is ook ineens voldoende. Zonder dat je hier overigens echt op let of het gevoel hebt dat je hebt geminderd.

En zo komt er geen enkele kilo aan tijdens de feestdagen. En belangrijker, ze blijven ook permanent op afstand. Weg (vr)eethaak! Weg afslankvoornemen! Als dat geen reden voor een feestje is...

FEESTELIJKE GROE(N)TEN,

Amber Albarda



Pasen

Pasen is zo'n feestdag waarbij je ongegeneerd aan je chocoladeverslaving kunt toegeven. Zeker in dit geval, want alle chocolade-eitjes in dit boek zijn gemaakt van rauwe chocolade en zitten vol waardevolle voedingsstoffen. En een paasontbijt of -brunch is niet compleet zonder lekkere broodjes, dus bakken we voor deze paastafel de meest heerlijke zoete broodjes zonder geraffineerde suikers. Maak af met een spectaculair dessert in de vorm van een prachtig chocolademousse-ei om uit te lepelen. Een perfect gezond Pasen!



PAAS- VLECHT- BROODJES

VOOR 4 BROODJES

- 70 G KOKOSOLIE
- 40 G AMANDELPASTA
- 450 G SPELTMEEL
- 10 G (KELTISCH) ZEEZOUT OF ROZE HIMALAYAZOUT
- 15 G BAKPOEDER
- 50 ML AHORNSIROOP
- 300 G GEITENYOGHURT
- 5 BIOLOGISCHE EIEN
- SESAMZAAD, OM TE GARNEREN

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Smelt de kokosolie (of boter) met de amandelpasta in een pannetje op laag vuur. Doe het speltmeel, zout en bakpoeder in een grote mengkom. Voeg de gesmolten kokosolie en amandelpasta toe en roer alle ingrediënten goed door elkaar. Meng de ahornsiroop vervolgens door de geitenyoghurt en voeg dit ook toe aan de mix. Kneed het mengsel met een mixer met deeghaken tot een elastische deegbal. Als het deeg erg plakkerig blijft, kun je wat extra speltmeel toevoegen.

Verdeel het deeg in kwarten. Deel elk stuk deeg weer in drieën en rol de stukken deeg ieder tot een streng van 0,5-1 cm breed. Leg steeds 3 strengen naast elkaar en vlecht ze losjes. Breng beide uiteinden in een rondje bij elkaar als een soort vogelnestje. De vlechten zijn nu nog dun maar zullen door het bakpoeder goed rijzen tot een volle vlecht.

Leg de broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Klop 1 ei los, bestrijk hiermee de broodjes en strooi er sesamzaadjes overheen. Leg daarna 1 ei in het midden van elk broodje. Bak de broodjes in 15 minuten gaar en goudbruin. Als je met 2 vingers op de onderkant van de broodjes klopt, horen ze hol te klinken.





CHOCOLADE- EIEREN



Pasen is het moment bij uitstek om toe te geven aan je chocoladeverslaving. Een ei hoort erbij! Maak de chocolade hiervoor zelf en het scheelt meteen een hoop geraffineerde suiker. Met de vulling kun je creatief te werk gaan en extra voedingsstoffen toevoegen waar je wilt: noten voor extra eiwitten en kokos voor goede vetten, bijvoorbeeld. Zo is jouw chocolade-ei perfect in balans, iets waar je lijf je dankbaar voor zal zijn. Fijne paasdagen!

VOOR 2 GROTE NOTENCHOCOLADE-EIEREN (CIRCA 10 CM)

STAP 1 MAAK DE RAUWE CHOCOLADE

- 90 G CACAOBOTER, IN KLEINE STUKKEN VAN GELIJKE GROOTTE GEHAKT
- 50 G RAUWE CACAOPOEDER
- 4 EETLEPELS AHORNSIROOP

Smelt voor de rauwe chocolade de cacaoboter in een hittebestendige kom die je boven een pannetje heet water hangt (au bain-marie). De kom mag het water niet raken. Haal de kom van de pan en laat een paar minuten afkoelen. Meng het rauwe cacao poeder met de ahornsiroop en de cacaoboter tot een gladde massa.

STAP 2 MAAK JE EIEREN

- 150 G GEMENGDE RAUWE ONGEZOUTEN NOTEN NAAR KEUZE, GROF GEHAKT
- 40 G ONGEZWAVELDE ROZIJNEN
- 4 EETLEPELS GEMALEN KOKOS
- 2 EETLEPELS QUINOAPUFFS

Roer alle ingrediënten door elkaar en giet het meeste van de vloeibare chocolade van stap 1 eroverheen. Schep goed om zodat de chocolade goed verdeeld raakt. Doe deze mix in de paaseimallen en zet 15 minuten in de vriezer of tot de chocolade hard is geworden. Haal de mal ervan af en smeer de binnenkanten van de helften royaal in met de rest van de vloeibare chocolade. Druk de helften tegen elkaar aan leg ze 15 minuten terug in de vriezer of tot de helften goed vastzitten.

Zorg dat de rauwe chocolade tijdens het maken van de paaschocolaatjes vloeibaar blijft. Wordt de chocolade te dik, dan vult het mengsel niet meer iedere mm van je malletje op en worden de eitjes of figuren niet zo mooi. Warm de rauwe chocolade desnoods tussendoor even iets op.



5 D E C E



Sinterklaas

Wie zegt er dat sinterklaas alleen voor kinderen is? Iedereen is dol op sinterklaaslekkers, dus bakken we deze feestdagen heerlijke (koolhydraatarme) pepernoten voor de kids en maken we er daarna een goddelijke pepernotentiramisu van. En nadat we met de kinderen speculaasjes hebben gemaakt gaan we met een speculaaslatte met de voeten omhoog. Voor ieder wat wils!



SINTERKLAAS- MARSEPEIN

Een lekker en gezond recept voor marsepein is nooit weg tijdens deze dagen. Het is bovendien supersimpel om te maken en het kleurt en boetseert ook goed. Leuk je snoepgoed ermee op door het met wortelpoeder oranje te kleuren (voor worteltjes) of met bietenpoeder roze (voor biggetjes). Of doop de marsepein in de chocolade voor heerlijke marsepeinen bonbons.

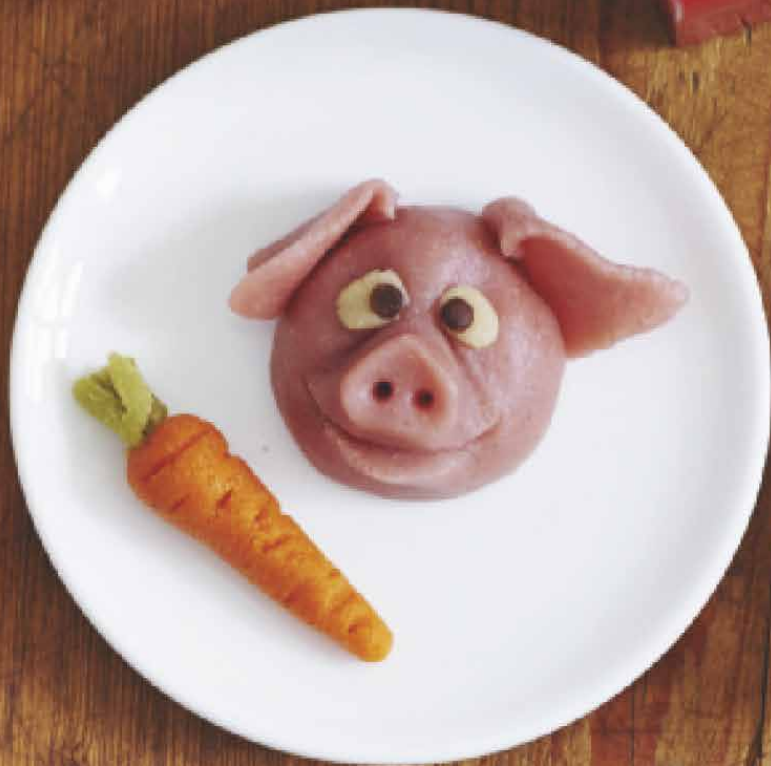
VOOR 1 ROL MARSEPEIN

- 300 G BLANKE AMANDELEN
- 6 EL LICHTGEKLEURDE, KOUDGESLINGERDE HONING

KLEURSUGGESTIES

- WORTELPOEDER
- BROCCOLI- OF SPINAZIEPOEDER
- BIETENPOEDER
- CACAPOEDER

Maal de amandelen met de honing in een keukenmachine met mes tot een flinke bol marsepein. Dit kan enkele minuten duren. Voeg eventueel poeders toe om de marsepein te kleuren en kneed je marsepein in de gewenste vorm.



Tip
Versier je eigenge-
maakte chocoladeletters
van pag 108 met kleine
marsepeinen
figuurtjes



Kerstmis

Donkere dagen vol gezelligheid en lekker eten. Maar enkel van slim samengestelde en bijzonder smakelijke, gezonde recepten. Van gekaramelliseerde wintergroenten tot warme chocolade en kerstcake; dit belooft een heerlijke kerst te worden!



PANNA COTTA MET BOSBESSEN- COULIS

Deze panna cotta's zijn de frisse noot tussen al het eetgeweld met kerst. In tegenstelling tot de originele receptuur zijn ze zonder de room en suiker gemaakt en bevatten ze dankzij de kokosmelk lekker veel goede vetten. Samen met de verse bessen in de coulis maakt dit deze panna cotta tot een heerlijk verantwoord dessert.

VOOR 4 PERSONEN

VOOR DE PANNA COTTA

- 1 BLIKJE (CA. 400 ML) KOKOSMELK
- 1½ EETLEPEL AGARAGAR
- 200 G DIKKE YOGHURT
- 3 EETLEPELS KOUDGESLINGERDE HONING
- 1 THEELEPEL VANILLE-EXTRACT

VOOR DE BOSBESSENCOULIS

- 125 G BLAUWE BESSEN
- ½ EETLEPEL KOUDGESLINGERDE HONING
- SAP VAN ¼ CITROEN

Doe de kokosmelk in een kom en roer de agaragar erdoorheen. Laat 15 minuten staan. Giet het mengsel over in een pan en doe de yoghurt erbij. Breng al roerend op middelhoog vuur aan de kook. Draai, zodra het mengsel kookt, het vuur omlaag en laat het al roerend 4-5 minuten pruttelen tot het dikker is geworden.

Zet het vuur uit en roer de honing en het vanille-extract erdoorheen. Verdeel de panna cotta over de champagneglazen en laat ze afkoelen. Zet de afgekoelde panna cotta's vervolgens minstens 4 uur (of beter nog, de hele nacht) in de koelkast om op te stijven.

Maak de bosbessencoulis door de bosbessen samen met de honing en het citroensap in een blender tot een smeug geheel te malen. Giet overtollig vocht af en schep een laag bosbessencoulis boven op de panna cotta in de glazen. Bewaar in de koelkast en serveer met mooie lange lepels in of naast de champagneglazen.



