

MAFALDA PINTO LEITE

# EET JEZELF STRALEND GEZOND

90 PLANTAARDIGE  
RECEPTEN VOOR  
MEER ENERGIE EN GELUK







# INHOUD

INLEIDING IX

## DEEL EEN DE BASIS

DE BASICS VOOR EEN STRALENDE GEZONDHEID 2

MOOIMAKERS 8

## DEEL TWEE IN DE VOORRAADKAST

GROENTE & FRUIT 18

GRANEN & GRASSEN 31

KRUIDEN 36

SPECERIJEN & SMAAKMAKERS 41

SUPERFOODS 45

NOTEN & ZADEN 50

ZOETSTOFFEN 54

VETTEN 57

BENODIGDHEDEN 59

## DEEL DRIE STRALEND GEZONDE RECEPTEN

DRANKJES 67

ONTBIJT 97

SOEPEN & SALADES 119

SNACKS 157

HOOFDGERECHTEN 187

DESSERTS 227

DANKWOORD 259

REGISTER 260

OVER DE AUTEUR 274





## INLEIDING

Voeding is ons krachtigste gereedschap als het gaat om het behouden van een mooie, gezonde huid. We willen er allemaal goed uitzien en ons goed voelen, maar om dat te bereiken vallen we soms ten prooi aan schoonheidsexperts die de nieuwste anti-verouderingsmiddeltjes aanprijzen. Dit boek is mijn tegengif voor die schoonheidsmythen. Het komt voort uit mijn eigen ervaringen als vrouw, kok, gezondheidscoach en moeder.

Ik leerde op de koksschool al vroeg over de kracht van voeding en plantaardig eten. Het motto was 'voor voeding en gezondheid' en de focus lag op hoe wonderbaarlijk en krachtig sommige ingrediënten kunnen zijn. Ik heb ook de ayurveda uitgebreid bestudeerd en leerde over de invloed die planten kunnen hebben op ons welzijn, onze schoonheid en ouderdom. Het goede nieuws is dat we geen wondermiddeltjes nodig hebben om te stralen en ons goed te voelen. De oplossing lag al die tijd al binnen handbereik. Alles wat je nodig hebt om er prachtig uit te zien, is een goed gevulde voorraadkast en een koelkast vol gezonde ingrediënten. Schoonheid bereik je door je lichaam van binnenuit te voeden, niet door crèmes of serums op je huid te smeren. Onze huid kan prima overleven zonder wonder-collageenserum, maar kan absoluut niet zonder gezonde vetten, eiwitten en essentiële bouwstoffen. Hetzelfde geldt voor je haar, nagels, ogen, tanden en botten. Alle gezonde vetten, eiwitten en bouwstoffen die je lichaam nodig heeft, kun je uit plantaardig eten halen. Dat is de beste schoonheidsbrandstof die er bestaat en geeft je lichaam alle energie die het nodig heeft voor de afweer, het herstel, de vernieuwing en versterking.

Je zult verrast zijn door de impact die de kleinste dingen kunnen hebben. Een van mijn favoriete voorbeelden is een snufje schisandroepoeder in je ontbijtdrankje: al na een paar dagen merk je dat je gezichtshuid fluweelzacht en ongelooflijk stevig is. En door simpelweg elke dag meer groente te eten, gaat je huid stralen. Dat kan voeding voor je doen.

Dit boek gaat niet over strakke regeltjes, vreemde detoxkuurtjes of obsessief bezig zijn met dingen die je niet mag eten. Ik hoop dat dit boek je leidt naar alle prachtige ingrediënten die je wél mag en die je in overvloed zou moeten eten, en dat je erachter komt hoe goed je je voelt als je ze geregeld eet. En als je een favoriete snack hebt, ben ik een groot fan van het vinden van een gezond alternatief dat net zo lekker is, zoals je in het hoofdstuk Desserts zult zien. *Eet jezelf stralend gezond* gaat niet over jezelf van alles ontzeggen, het gaat over houden van echt eten en hoe fijn het is als je merkt hoeveel invloed dat heeft op je huid en algehele welzijn.



## DE BASICS VOOR EEN STRALENDE GEZONDHEID

Het kan een uitdaging zijn om elke dag voor jezelf te zorgen. Gelukkig zijn er een paar eenvoudige stappen die je aan je dagelijkse routine kunt toevoegen en waarmee je je schoonheid en geluk kunt verbeteren. Houd terwijl je nadenkt over je nieuwe manier van eten deze veertien tips in gedachten – zie ze als de basis van je eigen, persoonlijke schoonheidsbootcamp! Ze staan hier in willekeurige volgorde. Deze elementen werken samen als holistisch geheel, om jezelf nog mooier te maken.

### EET VAKER RAUW

Eet meer verse, rauwe voeding – maar begin voorzichtig, vooral als het nieuw voor je is. Start met kleine stapjes, zoals elke dag een groen sapje. Begin na een paar weken met een hele rauwe maaltijd, en doe dat een paar dagen op rij. En je hoeft geen rawfood-aanhanger te worden om de kracht te voelen: meer energie, een stralende huid, een beter humeur en betere spijsvertering.

### KIES BIOLOGISCH

Mijn wekelijkse uitje naar de boerenmarkt is vaste prik – ik laat me er graag inspireren voor het bereiden van biologische seizoens ingrediënten uit de omgeving. Ik ben ervan overtuigd dat we zijn gemaakt om voedingsmiddelen in hun natuurlijke gedaante te eten, zo dicht mogelijk bij de plek waar ze zijn gekweekt. Biologische ingrediënten bevatten geen schadelijke chemicaliën, pesticiden, waslaagjes of residu en zijn rijker aan voedingsstoffen. Door zo te eten geven we ons lichaam een duidelijke, gezonde boodschap, helemaal tot op celniveau. Als je een prachtige, stralende huid wilt, is een van de eerste dingen die je moet doen de inname van gifstoffen verlagen door biologische groente en fruit te kiezen en conserveringsmiddelen te vermijden.

### EET MINDER SUIKER

Het eten van geraffineerde suiker kan resulteren in beschadigde eiwitten, waaronder collageen en elastine, die zo hard voor je huid werken. Deze eiwitvezels houden je huid stevig en elastisch. Geraffineerde suikers brengen je uit balans en veroorzaken ontstekingen en energietekorten. Gelukkig zijn er veel gezonde alternatieven waarmee zoetekauwen toch aan hun trekken komen (zie blz. 54, zoetstoffen). Een dieet met een lage glykemische index is ook belangrijk voor het juist functioneren van je hormoonstelsel, organen en darmen. Als je stopt met het eten van geraffineerde suiker, krijg je meer energie en gaat je huid stralen.





## GROENTE & FRUIT

Vruchten en groenten die rijk zijn aan voedingsstoffen vormen de basis van de meeste recepten in dit boek. Ga naar een boerenmarkt in de buurt en laat je inspireren door lokale producten van het seizoen – je kunt de positieve effecten daarvan absoluut voelen.

### AARDBEIEN

**Rijk aan:** vitamine A en C, foliumzuur, mangaan

**Eet voor:** het gevecht tegen vrije radicalen, collageenproductie, remming van ontstekingen, gezonde ogen, stralende huid, UV-bescherming

Aardbeien behoren tot de meest voedzame ingrediënten die er bestaan. Ze bevatten superveel vitamine A en C en kunnen helpen bij de remming van ontstekingen, geven het immuunsysteem een oppepper en strijden tegen oxidatieve stress. Dit voedzame fruit houdt vocht vast, stabiliseert de afscheiding van vetklieren, gaat rimpels en verkleuringen tegen en zorgt voor een soepele huid. De grote hoeveelheid vitamine C beschermt ook tegen ultraviolette beschadiging en helpt bij huiduitslag.

### ANANAS

**Rijk aan:** vitamine C, enzymen en mangaan

**Eet voor:** ontstekingsremmend, boost voor je metabolisme, gezonde botten en ogen, stralende huid, sterk en glanzend haar

Ananas bevat bromelaine, een ontstekingsremmend enzym dat eiwitten verteert. Enzymen helpen bij het afvoeren van giftig bezinsel dat je huid dof kan maken, je haar kan uitdunnen, kan bijdragen aan acne en kan leiden tot vroegtijdige rimpeltjes. Deze enzymen regelen ook de afgifte van een verbinding, ATP, die alle lichaamscellen voorziet van energie. Omdat je lichaam deze energie gebruikt voor celherstel om je huid stralend te houden, je haar dik en glanzend te maken en cellen te regenereren, kan de afwezigheid van beschikbare enzymen de levering van deze belangrijke ondersteunende energie verstoren.

### APPELS

**Rijk aan:** vitamine C, collageen, elastine, vezels

**Eet voor:** collageenproductie, stralende huid, sterk en glanzend haar, ontgiftiging

Appels bevatten een antioxidant dat quercetine wordt genoemd (vooral in de schil van rode appels), dat het immuunsysteem een boost geeft om de natuurlijke afweer van het lichaam te versterken en de effecten van ouderdom en ontstekingen te verminderen. Quercetine stimuleert gezonde cellen, kan helpen bij het stabiliseren van cellen die histamine produceren en werkt dus als ontstekingsremmer en antihistamine. Het eten van appels





## VETTEN

We weten nu dat vetten goed voor ons kunnen zijn en dat we goede vetten nodig hebben voor onze hersenfunctie, hormoonproductie, energie, het immuunsysteem en zelfs gewichtsverlies. Maar niet alle vetten zijn even goed. Verschillende vetten hebben verschillende effecten op ons lichaam en het is belangrijk dat je weet welke vetten goed zijn voor je lichaam en geest. Ook moet je weten welke vetten je kunt verhitten, want bij sommige vetten kunnen vrije radicalen vrijkomen. Je hersenen bestaan voor 60 procent uit vet: als je je hersenen de gezonde vetten geeft die ze nodig hebben, voel je je mentaal sterker en dat is wat je nodig hebt voor een gezond, gelukkig leven.

Twee belangrijke vetzuren die je in de gaten moet houden, zijn omega3 en omega6. Je lichaam kan deze vetten niet zelf aanmaken dus het is belangrijk dat je ze via je voeding binnenkrijgt. Als je omega 6-vetzuren niet in balans brengt met omega3 kan dat leiden tot ontstekingen, droge huid, jeuk, pijn en zelfs gewichtstoename en depressie. Rauwe plantaardige vetten als avocado, kokos, noten, zaden, ghee en extra vierge olijfolie zijn echte mooimakers – ze houden je cellen gezond en gehydrateerd en voorkomen een droge huid. Ze geven je ook energie, stimuleren de hersenen, ondersteunen je zenuwstelsel en zijn goed voor je immuunsysteem.

### EXTRA VIERGE OLIJFOLIE

Deze fruitige olie is vooral rijk aan vitamine E, dat beschermt tegen ultraviolette straling en het celmembraan versterkt. Extra vierge olijfolie kun je het beste onverhit gebruiken omdat het een olie is die kan oxideren (ranzig worden) bij verhitting. Gebruik extra vierge olijfolie in dressings, sauzen en om soep mee te binden. Het is een natuurlijke ontstekingsremmer die goed is voor de gevoelige huid, rijk is aan antioxidanten en die je huid jong houdt.

### GEROOSTERDE-SESAMOLIE

Olie van geroosterd sesamzaad is een fantastische toevoeging aan Aziatische gerechten. Ik gebruik de olie graag in marinades en dressings en ik geef mijn bouillon (Voedzame zeebouillon, zie blz. 131) er een lekkere smaak mee. Het is een voedzaam, gezond vet dat vooral veel zink en vitamine E bevat. Je hebt maar weinig nodig om veel smaak te krijgen.

### GHEE

Ghee wordt gemaakt door pure, zoete roomboter te smelten, de melkbestanddelen te verwijderen en dan het vocht te laten verdampen tot je alleen het pure vet overhoudt. Het lijkt op geklaarde boter maar het wordt langer verwarmd, wat resulteert in een diepere, nootachtige smaak. Hoewel je het gewoon in de kast kunt bewaren en het niet per se in de koelkast hoeft, bewaar ik die van mij toch in de koelkast omdat de ghee zo fijn in mijn warme drankjes smelt.







**DEEL DRIE**

**STRALEND  
GEZONDE  
RECEPTEN**





## ROZENKWARTS LATTE

Rozen worden in de ayurveda veel gebruikt om ontstekingen te remmen en het lichaam en de geest te kalmeren. Ze zijn ook het symbool van echte liefde en schoonheid en verlichten de stress van het dagelijks leven. Rozenwater en -blaadjes helpen de lever bij het ontgiften en werken licht vochtafdrijvend. Rozen helpen ook bij het zuiveren van bloed en ze verwijderen en neutraliseren gifstoffen. Net als rozenkwarts is deze delicate latte reinigend en opent hij het hartchakra, wat kalmerend en rustgevend werkt.

### VOOR 500 ML

500 ml ongezoete kokosmelk of plantaardige melk naar keuze

2 el vers bietensap

1 tl rozenwater

1 tl cacaoboter of ghee, gesmolten

1 tl rauwe honing of zoetstof naar keuze

¼ tl vanillepoeder

rozenblaadjes, als garnering (optioneel)

#### EXTRA MOOIMAKERS (OPTIONEEL)

½ tl schisandrapoeder

¼ tl parelpoeder

Warm de kokosmelk en het bietensap zachtjes op in een pannetje op laag vuur, zonder te laten koken, en schenk dan in een blender. Voeg het rozenwater, de cacaoboter, honing en het vanillepoeder toe. Voeg eventueel het schisandra- en parelpoeder toe en pureer op hoge stand tot je een warm en schuimend drankje hebt. Schenk in bekertjes en bestrooi eventueel met rozenblaadjes.



# ZEN CHIAPUDDING MET MATCHAROOM

Deze matchaglaasjes zitten boordevol briljante bouwstoffen. Chiazaad is rijk aan omega 3 en vezels en de matcha biedt geconcentreerde antioxidanten en andere voedingsstoffen die goed zijn voor je huid. Dit superfoodontbijt vult je, houdt je gehydrateerd, zorgt voor een regelmatige stoelgang en voorziet je van heel veel goeds. Ook heel lekker als nagerecht!

## VOOR 4

### PUDDING

1 l ongezoete kokosmelk of plantaardige melk naar keuze

2 el plus 1½ tl kokosnectar of zoetstof naar keuze

1 tl matcha

½ tl vanillepoeder

150 g chiazaad

### MATCHAROOM

100 g verse, jonge Thaise kokosnoot

60-125 ml kokoswater

1 tl matcha

½ tl vanillepoeder

1 el kokosnectar of zoetstof naar keuze

### EXTRA MOOIMAKERS (OPTIONEEL)

1 tl lucumapoeder

¼ tl parelpoeder

### TOPPINGS

bosvruchten of in blokjes gesneden vers seizoensfruit

Schep voor het maken van de pudding de kokosmelk, kokosnectar, matcha, vanillepoeder en eventueel de mooimakers in een glazen pot van 2 liter met goed sluitend deksel. Sluit af en schud. Schep het chiazaad erbij en schud een paar minuten flink zodat er geen chiaklontjes ontstaan. Zet ongeveer 1 uur in de koelkast tot het mengsel op een pudding begint te lijken.

Maak intussen de matcharoom. Doe alle ingrediënten in een krachtige blender en pureer tot een glad geheel. Schep de room in een glazen pot met goed passend deksel. Sluit af en zet ongeveer 1 uur in de koelkast tot de room stevig is.

Schep de chiapudding in kommen en garneer met de matcharoom en het seizoensfruit. In aparte potjes kun je de pudding vijf dagen in de koelkast bewaren en de room vier dagen.





# CACAOFLENSJES MET HAZELNOOTPASTA & KOKOSROOM

Sommige weekends zijn perfect voor ontbijt op bed en deze chocolatebeauty's zijn precies wat je dan nodig hebt. Ze zijn glutenvrij, net zo lekker als ze eruitzien en, hoewel dit een zoet ontbijt is, kun je het eten zonder schuldgevoel: de flensjes bestaan voornamelijk uit banaan, die zorgt voor een elastische huid en een natuurlijke glow, en lijnzaad, dat een portie omega3 toevoegt, voor een zachte, zuivere huid. Als je indruk op iemand wilt maken, zit je hiermee wel goed.

**VOOR 4**

Droogmachine

## FLENSJES

4 bananen, gepeld, in stukjes  
2 el gemalen lijnzaad  
1 el versgeperst limoensap  
2 tl kaneel  
1 tl vanillepoeder  
snufje roze zout

## OPDIENEN MET

hazelnootpasta van ongebrande noten  
(zie blz. 114)  
opgeklopte kokosroom (zie blz. 114)

Bekleed twee roosters van de droogmachine met bakpapier.

Doe voor het maken van de flensjes alle ingrediënten in de blender en pureer op hoge stand tot een glad geheel. Schep 60 milliliter van het beslag op een rooster van de droogmachine en smeer het tot een cirkel uit met een rubberen spatel of de achterkant van een lepel. Herhaal met de rest van het beslag.

Zet de roosters in de droogmachine en zet deze 8 uur aan, of tot de flensjes droog zijn maar nog wel soepel (zie blz. 59). Serveer direct met een dot hazelnootpasta en opgeklopte kokosroom, of wikkel ze in stukken bakpapier en bewaar ze een week in de koelkast, of tot twee maanden in de vriezer.





## TOM KHA SOEP MET PADDENSTOELENPARELS

Toen ik zwanger was van mijn oudste dochter had ik steeds onweerstaanbare trek in deze Thaise soep. De pittige kokossoep was zo troostrijk dat ik hem bijna elke dag at. De soep heeft een heerlijke mix van stimulerende smaken, zoals gember en citroengras, en de huidvernieuwende eigenschappen van paddenstoelen en kiemen. Een snufje kurkuma helpt bij het herstel van DNA en werkt ontstekingsremmend.

### VOOR 2

#### PADDENSTOELEN

- 200 g shiitake, in plakjes
- 4 el tamari
- 1 el geroosterde-sesamolie

#### SOEP

- 1 l kokosroom
- 2 stengels citroengras, alleen het zachte, witte deel, in grove stukken
- 2,5 cm verse gemberwortel of galangal
- 2 medjouldadels, pitten verwijderd

- 1 teen knoflook, geperst

- 1 el Thaise currypasta
- ½ tl kurkuma

- 2 el tamari

- 2 el extra vierge olijfolie of 1 el kokosolie

- 2 limoenen

- handje fijngesneden verse koriander, plus extra blaadjes als garnering

- roze zout

- 2 volle handen kiemen naar keuze, zoals taugé of alfalfa (zie blz. 33)

Marineer eerst de paddenstoelen. Klop de tamari en sesamolie in een grote kom door elkaar. Schep de shiitake erdoor en zet weg.

Maak de soep: doe de kokosroom, het citroengras, de galangal, dadels, knoflook, currypasta en kurkuma in een blender en pureer op hoge snelheid tot een gladde soep. Giet deze door een zeef in een kom en giet dan terug in de blender. Voeg de tamari, olijfolie, het sap van 1 limoen en de koriander toe en pulseer tot alles net gemengd is. Breng met zout op smaak.

Verdeel de kiemen over twee kommen en schenk de soep erover. Garneer met de gemarineerde paddenstoelen en koriander. Dien op met schijfjes limoen.





## KNAPPERIGE KOOLSLA MET CHIADRESSING

Deze kleurige, knapperige koolsla zit vol onverwachte zoetheid van de ananas, die goed is voor de spijsvertering, en basilicum, dat rijk is aan antioxidanten. Dit recept geeft je een geheel nieuwe kijk op koolsla.

### VOOR 4

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| 150 g wittekool, in dunne sliertjes    | handvol basilicumblaadjes       |
| 150 g rodekool, in dunne sliertjes     | 40 g ongezoet kokosschaafsel    |
| ½ ananas, in dunne plakjes             | 2 lente-uitjes, in dunne ringen |
| 500 ml chiadressing (recept hieronder) |                                 |

Schep in een grote kom de wittekool, rodekool, ananas en dressing door elkaar. Schep de koolsla op een schaal en garneer met het basilicum, kokosschaafsel en de lente-uitjes.

## CHIADRESSING

### VOOR 500 ML

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1 el geraspte limoenschil     | 250 ml zure room van cashewnoten<br>(zie blz. 203) |
| 2 el versgeperst limoensap    | 1 el chiazaad                                      |
| 250 ml ongezoete kokosyoghurt |  |

Doe alle ingrediënten in een kom en klop door elkaar. Proef en voeg eventueel extra smaakmakers toe.



# HARTIGE SPIRULINAPOPCORN

Wie houdt er nu niet van popcorn? Bij mij thuis zijn er twee kampen: zout en zoet, dus ik maak altijd een zoete en een zoute versie om iedereen tevreden te houden! Groene popcorn doet het ook altijd goed – misschien is het de kleur, misschien is het de verslavend lekkere kaassmaak? Bovendien zijn ze ook nog heel gezond. Laat je niet afschrikken door de spirulina, want wist je dat het een van de meest voedingsrijke superfoods is die er bestaan? Spirulina zit boordevol eiwitten, vitaminen (vooral A, B12 en E), mineralen en vetzuren, en het kan worden gebruikt om een verouderde huid en donkere kringen onder de ogen te behandelen.

## VOOR 4-6

1 el kokosolie	1 tl fijngesneden verse tijm
100 g pofmais (ongepofte popcorn)	1 tl fijngesneden verse rozemarijn
2 el edelgistvlokken	1 tl roze zout
1-2 tl spirulina-poeder	½ teen knoflook, fijngesneden (optioneel)

Laat de olie smelten in een pan met zware bodem, op hoog vuur. Voeg de pofmais toe en leg het deksel op de pan. Schud de pan tijdens het poffen elke 10 seconden zodat de popcorn niet aanbrandt. Als je geen popcorn meer hoort poffen, haal je de pan van het vuur en leeg je de pan in een grote schaal.

Bestrooi de popcorn met de edelgistvlokken, spirulina, tijm, rozemarijn, het zout en eventueel de knoflook en schep door elkaar. Laat de popcorn iets afkoelen en geniet! Restjes popcorn kun je drie dagen in een luchtdichte trommel bewaren.





# TAQUITO'S MET MANGOSALSA & NACHONOTENKAAS

Dit is zo'n lekkere maaltijd – de koele mango contrasteert prachtig met de pittige tacovulling. De slablaadjes vormen een knapperige, lichte wrap voor de vulling en elke hap van deze salade zit boordevol smaak en textuur. Maak deze taquito's als je familie honger heeft en je ziet ze voor je ogen verdwijnen.

## VOOR 4

### TACOVLEES

- 130 g walnoten, geweekt (zie blz. 50)
- ½ stengel bleekselderij, in kleine blokjes
- ½ wortel, geraspt
- 2 el fijngesneden koriander
- sap van 1 limoen
- 1 el liquid aminos of tamari
- 1 tl gemalen chipotle
- 1 tl fijngesneden verse oregano
- ½ tl gemalen komijn
- ¼ tl kaneel
- ¼ tl chilivlokken

### MANGOSALSA

- 2 mango's, in blokjes
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- handje fijngesneden verse koriander
- 2-3 el versgeperst limoensap
- 2 el fijngesneden verse munt
- 1 teen knoflook, geperst
- ½ tl gemalen komijn
- ½ tl roze zout
- ¼ tl cayennepeper

### NACHONOTENKAAS

- 130 g cashewnoten, geweekt (zie blz. 50)
- 40 g rode paprika, in kleine blokjes
- 4 el water
- 4 el versgeperst citroensap
- 1 teen knoflook
- 1 el edelgistvlokken
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 tl fijngemalen chipotle
- ½ tl roze zout
- ¼ tl kurkuma

### SAMENSTELLEN

- 8 bladeren ijsbergsla of baby-romaine
- 2 avocado's, in plakjes
- handvol gefermenteerde groenten
- handje fijngesneden verse koriander



# KIKKERERWTEN- PANNENKOEKEN MET BIETENRAITA & WORTEL- KOMIJSALADE

Deze pannenkoeken zijn ontzettend lekker en je hebt maar een paar ingrediënten nodig om ze te maken. Kikkererwtenmeel is niet alleen makkelijk om mee te werken, het is ook glutenvrij en rijk aan vezels en eiwitten. Deze pannenkoeken zijn heel veelzijdig: ik vouw ze bijvoorbeeld rondom een vulling en eet ze dan als sandwiches. Als je geen kikkererwtenmeel in huis hebt, kun je het zelf maken met goed gedroogde kiemen van kikkererwten. Doe ze in je blender en hak ze fijn tot de kikkererwten in een fijn poeder zijn veranderd.

## VOOR 4

### BIETENRAITA

- 100 g geraspte biet
- 4 el versnipperde sjalot
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- sap van ½ limoen
- 2 tl roze zout
- 500 ml ongezoete kokosyoghurt
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el fijngesneden verse munt
- 1 el fijngesneden verse koriander
- versgemalen zwarte peper

### WORTEL-KOMIJSALADE

- 2 wortels
- 2 el extra vierge olijfolie
- 2 el fijngesneden verse koriander
- 1 el versgeperst citroensap

- 1 el versgeperst sinaasappelsap

- 1 el chiazaad
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl roze zout

- versgemalen zwarte peper

### PANNENKOEKEN

- 120 g kikkererwtenmeel
- handje gefermenteerde groente naar keuze
- 125 ml water
- 1 tl kurkuma
- ½ tl roze zout
- 2 el kokosolie

### OPDIENEN MET

- 2 handenvol waterkers
- 2 handenvol microgroente





# FRAMBOZEN-GEMBERTAART MET BROWNIEBODEM

Het is moeilijk om uit te leggen hoe recepten ontstaan. Soms is het een smaakcombinatie die je in je hoofd bedenkt en soms zijn het mooie kleuren, lagen en ingrediënten die er samen goed uitzien. Dit recept was daar een combinatie van, met volle smaak en mooie lagen.

## VOOR 8

### BROWNIEBODEM

- 130 g amandelen, geweekt (zie blz. 50)
- 65 g cashewnoten, geweekt (zie blz. 50)
- 160 g ahornsiroop, of 150 g medjouldadels, pitten verwijderd
- 2 el cacao poeder
- 2 el cacaonibs
- ½ tl vanillepoeder
- 4 el cacaoboter, gesmolten

### GEMBERVULLING

- 200 g cashewnoten, geweekt (zie blz. 50)

- 125 ml ongezoete kokosmelk of plantaardige melk naar keuze
- 125 g kokosboter
- 80 ml ahornsiroop of kokosnectar
- 2 el geraspte verse gemberwortel
- 1 el lucumapoeder
- sap van 1 limoen
- 1 tl geraspte limoenschil
- 1 tl vanillepoeder

### FRAMBOZEN

- 300 g frambozen, vers of uit de vriezer

Bekleed een rechthoekige bakvorm met bakpapier of plasticfolie. Maak de browniebodem door de amandelen, cashewnoten, ahornsiroop, het cacao poeder, de cacaonibs en het vanillepoeder in een foodprocessor te mengen; het moet een kleverige textuur krijgen. Voeg de cacaoboter toe en pulseer tot je een deegbal hebt. Schep deze in de beklede bakvorm en druk aan op de bodem. Zet tot gebruik in de koelkast.

Maak de gembervulling door alle ingrediënten op hoge snelheid in de blender te mengen tot je een heel glad en romig geheel hebt. Schenk dit over de browniebodem. Leg de frambozen erop en druk ze er lichtjes in, zodat ze half in de gembervulling verdwijnen. Zet 1 uur in de koelkast of tot de taart stevig is.