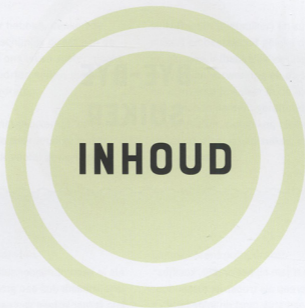


Suiker heeft vele gezichten



Inleiding	blz. 6
Salades	blz. 15
Soepen	blz. 35
Snacks & kleine gerechten.....	blz. 57
Hoofdgerechten met vlees	blz. 83
Hoofdgerechten met vis & co.	blz. 111
Veggie hoofdgerechten	blz. 137
Spreads, dips & co.	blz. 183
Ontbijt.....	blz. 191
Smoothies & dranken.....	blz. 205
Desserts & zoetigheid.....	blz. 217
Taart & ander gebak.....	blz. 247
Receptenregister.....	blz. 298



Suikervrij: zo lukt het!

Wie aan het begin staat van deze suikervrije uitdaging, willen we met de volgende tips een zetje in de juiste richting geven. Dan kom je stap voor stap dichterbij een leven zonder suiker!



Inventarisatie

Als je nog maar net aan een dieet zonder suiker begint, kan het helpen eerst te bepalen wat je persoonlijke suikervalkuilen zijn en die uit te bannen. Noteer een week lang alles wat je gedurende de dag eet en drinkt. Zo krijg je in de gaten hoeveel suikerhoudende levensmiddelen je dagelijks consumeert... en waar je kunt beginnen.

Suiker verbannen

Controleer je koelkast en voorraadkast op potentiële suikerbommen. Daartoe behoren alle levensmiddelen met toegevoegde kristalsuiker.

En vergeet niet: niet alleen voor de hand liggende producten zoals gebak en zoetigheden bevatten suiker! Ook aan kant-en-klare gerechten en industrieel bewerkte levensmiddelen wordt meestal suiker toegevoegd (zie blz. 7). Kook daarom zo veel mogelijk zelf en gebruik verse, natuurlijke ingrediënten. Mijd bovendien frisdranken en limonade en drink vruchtensap (zonder toegevoegde suikers) alleen met mate en sterk verdund met water. Ideaal zijn ongezoete thee, water en water met een smaakje.

Wees voorbereid

Wapen je met een voorraad suikervrije levensmiddelen, dan heb je wat in huis als je plotseling wordt overvallen door een aanval van geuew-honger. Staafjes rauwkost, naturel yoghurt, noten, een hardgekookt ei, reepjes gebraden kip en andere gezonde snacks voorkomen dat je bij plotseling opkomende honger of bij stress uit nood naar iets zoets grijpt!

Zet door!

Als je suikervrij gaat eten, is het vooral in het begin belangrijk om consequent te blijven; maar helaas is dat nu net het moeilijkste, omdat het verlangen naar suiker niet van de ene op de andere dag is verdwenen. Bereid je dus voor op deze moeilijke fase, dan valt die je niet rauw op je dak en kun je je innerlijke vijand overwinnen. Misschien kun je een of meer medestanders vinden in je vrienden- of familiekring, dan kunnen jullie elkaar op momenten van zwakte motiveren!

We hopen dat je er klaar voor bent en wensen je veel succes. Geniet van onze 365 suikervrije recepten!



Ratatouillesalade met gepocheerd ei

1. Was alle groenten en snijd ze indien nodig bij. Halveer de courgettes in de lengte; snijd de aubergines in de lengte in vieren. Snijd beide groenten in plakjes. Verwijde de zaadlijsten uit de paprika's en snijd het vruchtvlees in reepjes. Halveer de cherrytomaten. Was de takjes tijm, dep ze droog en trek de blaadjes eraf. Pel de uien en knoflook en snipper ze grof.

2. Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de auberginesplakjes kort aan beide kanten. Schep ze op een bord en zet dat opzij. Bak de courgette, paprika, ui en knoflook eveneens kort in de pan. Blus ze af met de passata en 1 dl water. Voeg de tijmblaadjes en een beetje zout toe en laat alles circa 10 minuten pruttelen. Voeg de laatste 5 minuten de cherrytomaten en aubergine toe. Bestrooi met peper naar smaak en kook de ratatouille gaar. Laat het groentemengsel afkoelen tot het lauw is en roer er dan 2 theelepels appelazijn door.

3. Breng voor de eieren circa 2 liter water met de rest van de appelazijn tegen de kook aan. Breek elk ei voorzichtig in een apart kopje (dooier moet heel blijven). Maak met een garde een kleine draaikolk in het water en laat de eieren er na elkaar in glijden. Pocheer de eieren circa 4 minuten, tot het eiwit is gestold. Schep de eieren met een schuimspaan uit het water en serveer ze op de lauwwarme ratatouillesalade.

400 g courgette
350 g aubergine
2 gele paprika's
300 g cherrytomaten
4 takjes tijm
4 rode uien
2 teentjes knoflook
2 tl olijfolie
450 g passata
zout en peper
3 tl appelazijn
4 verse eieren

Per portie ca. 290 kcal/1214 kJ, 18 g E, 11 g V, 29 g KH



Aubergine met gorgonzola

1. Spoel de aubergines af, snijd de uiteinden af en de aubergines in lange dunne plakken. Leg die op keukenpapier en bestrooi ze met zout. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleeft twee bakplaten met bakpapier. Pel en snipper de sjalot en knoflook. Was het basilicum, dep het droog, trek de blaadjes eraf en snijd ze in dunne reepjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en hak het vruchtvlees fijn.

2. Dep de aubergineplakken droog, verdeel ze over de bakplaten en bestrijk ze met 3 eetlepels olijfolie. Bak ze in de oven in circa 20 minuten bruin en iets krokant. Verhit de rest van de olie in een pan en bak de sjalot en knoflook glazig. Voeg de paprika toe en bak die 3 minuten mee. Doe de tomatenstukjes erbij, breng op smaak met zout en peper en laat het geheel 10 minuten pruttelen.

3. Leg de aubergineplakken in een ovenschaal, schenk de paprika-tomatensaus erover en verbrokkel de gorgonzola erboven. Laat de mozzarella uitlekken en verdeel hem in stukjes over de schaal. Bak de schotel nog 15 minuten in de oven. Strooi er voor het serveren het basilicum over.

2 aubergines
zout en peper
1 sjalot
2 teentjes knoflook
1½ bosje basilicum
1 rode paprika
5 el olijfolie
400 g tomatenstukjes uit blik
75 g gorgonzola
125 g mozzarella

Per portie ca. 525 kcal/2198 kJ, 13 g E, 25 g V, 12 g KH



Bosvruchtenjam

500 g bosvruchten (zoals bosbessen, aardbeien en/of bramen) · 3 el agavesiroop · 1½ tl agaragar · citroensap, kaneel of vanillemerg naar keuze

 1 pot

1. Was de bosvruchten, dep ze droog en snijd ze zo nodig in stukjes. Meng ze in een kom met de agavesiroop, dek de kom af en laat de vruchten circa 1 uur trekken. Pureer ze in een blender tot een gladde puree.
2. Breng de vruchtenpuree in een steelpan al roerend aan de kook. Roer de agaragar in een kommetje glad met wat water, schenk dit papje bij de vruchtenpuree en laat alles 2 minuten koken.
3. Schenk de kokendhete jam in een gesteriliseerde pot met schroefdeksel. In de koelkast blijft de marmelade circa 7 weken goed.

Per pot ca. 177 kcal/746 kJ, 6 g E, 0 g V, 30 g KH



Choco-avocadocrème

1 rijpe avocado · 1,8 dl melk · 2 el cacao · 1 el erythritolpoeder · 1 tl psylliumvezels. Verder: verse bosvruchten, voor het garneren · 1 el kokosrasp, voor het garneren

 2 personen

1. Halveer de avocado, verwijder de pit, schep het vruchtvlees uit de schil en doe dat in een hoge mengbeker. Schenk de melk erbij en pureer alles met een staafmixer tot een romige massa.
2. Voeg de cacao, het erythritolpoeder en de psylliumvezels toe. Meng goed en verdeel de crème over schaalpjes. Serveer hem met verse bosvruchten en kokosrasp.

Per portie ca. 217 kcal/909 kJ, 7 g E, 19 g V, 18 g KH



Scones van zoete aardappel

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Schil de zoete aardappel, snijd hem in blokjes en schep hem in een kom om met de olijfolie, ½ theelepel kaneel en een mespunt zout. Verdeel de aardappelblokjes over de bakplaat en bak ze circa 20 minuten in de oven, tot ze zacht zijn. Haal ze uit de oven maar schakel die niet uit. Laat de zoete aardappel afkoelen en pureer hem. Weeg 250 g puree af.
2. Hak de gedroogde vruchten fijn. Meng in een kom het meel, bakpoeder, de rest van de kaneel en een mespunt zout. Schep de gedroogde vruchten er goed door.
3. Meng in een andere kom de zoeteaardappelpuree met de gesmolten boter, het ei en de agavesiroop en schep beetje bij beetje het meelmengsel erdoor tot er een soepel en zacht deeg ontstaat.
4. Vorm van het deeg acht scones en druk die met de bovenkant in de amandelen. Leg ze op de bakplaat en bak ze circa 20 minuten in de oven.

Per stuk ca. 320 kcal/1341 kJ, 8 g E, 16 g V, 35 g KH

- ca. 300 g zoete aardappel
- 1 el olijfolie
- 1 tl kaneel
- zout
- 80 g gedroogde vruchten naar keuze
- 225 g volkorenspeeltmeel
- 2 tl wijnsteenbakpoeder (cream of tartar)
- 60 g gesmolten boter
- 1 ei
- 1 el agavesiroop
- 100 g gehakte amandelen



Citrusfruitsalade met yoghurtcrème

3 pitloze sinaasappels · 4 pitloze mandarijnen
2 pitloze bloedsinaasappels · 1 pitloze roze grapefruit
1 tl agavesiroop · ¼ tl kaneel · 1 takje basilicum
1 takje munt · 60 g ongezoeten pistachenoten
250 g naturel yoghurt · 1 dl ongezoete kokosmelk
merg uit ½ vanillestokje

 4 personen

1. Snijd de boven- en onderkant van de citrusvruchten en wel zo dat het vruchtvlees al te zien is. Zet de vruchten op de onderkant en snijd met een scherp mes van boven naar beneden de schil eraf, inclusief het wit. Snijd de partjes tussen de vliezen uit en meng ze tot een bonte salade op een platte schaal.

2. Roer in een kommetje de agavesiroop en kaneel door elkaar en besprenkel de vruchten ermee. Was en droog het basilicum en de munt, hak de blaadjes grof en bestrooi de citrusfruit-salade ermee. Hak de pistachenoten grof en strooi ze over de salade.

3. Roer in een kommetje de yoghurt, de kokosmelk en het vanillemerg door elkaar en serveer de crème bij de salade.

Per portie ca. 286 kcal/1197 kJ, 8 g E, 11 g V, 34 g KH



Gebakken perziken met notencrumble en frambozen

80 g amandelen · 30 g ongezoeten pistachenoten
5 gedroogde dadels · ½ tl kaneel · 1 msp kardemom
1 msp zout · 200 g frambozen · merg uit 1 vanillestokje
2 tl agavesiroop · 4 perziken · 2 el boter

 4 personen

1. Rooster de amandelen en pistachenoten in een droge koekenpan. Snijd de dadels in grove stukken en maal ze met de amandelen, pistachenoten, kaneel, kardemom, het zout en 2 eetlepels water in een keukenmachine tot een kruimelig mengsel.

2. Was de frambozen, dep ze droog en meng ze in een kom met het vanillemerg en de agavesiroop. Prak ze met een vork. Was de perziken, halveer ze en verwijder de pit.

3. Smelt de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak de perziken op het snijvlak 2-3 minuten. Keer ze en bak ze nog 2-3 minuten; bedruip ze daarbij regelmatig met het bakvocht.

4. Verdeel de perziken over de borden. Schep de geprakte frambozen erop en bestrooi met de notencrumble. Serveer direct.

Per portie ca. 357 kcal/1493 kJ, 9 g E, 19 g V, 36 g KH



Bramentaart met choco-rozetten

Voor de bodem:
 200 g amandelen
 200 g gedroogde dadels (zonder pit)
 1 msp kaneel
 2 tl zonnebloemolie

Voor de topping:
 400 g bramen
 300 g cashewnoten
 75 ml agavesiroop
 1 tl guarpitmeel
 ½ tl agaragar
 2 dl sinaasappelsap zonder toegevoegde suikers
 2 avocado's
 50 g cacao

1. Maal de amandelen in een keukenmachine. Voeg beetje bij beetje de dadels, kaneel en zonnebloemolie toe. Schenk er circa 2 eetlepels water bij om de massa te binden. Stel een taartring in op 24 cm Ø en leg hem op een taartschaal. Schep het kleverige dadelmengsel erin en druk het er met de achterkant van een lepel zo vast mogelijk in en strijk het glad. Zet de taartbodem tot gebruik in de koelkast.

2. Voor de topping: spoel de bramen af en laat ze uitlekken. Houd een paar mooie exemplaren apart voor de garnering. Pureer de bramen, cashewnoten en 5 eetlepels agavesiroop in een blender. Meng het guarpitmeel erdoor en verdeel het bramenmengsel over de dadelbodem. Zet tot gebruik weer in de koelkast.

3. Voor de chocoladecrème: breng de agaragar met 1 dl sinaasappelsap aan de kook en laat het sap circa 2 minuten pruttelen. Halveer de avocado's en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees uit de schil, doe het in de (schone) blender en meng het met de cacao, de rest van de agavesiroop en de rest van het sinaasappelsap tot een gladde massa. Roer het agaragarmengsel erdoor, schep de crème in een spuitzak en spuit rozetten op de bramentaart. Zet de taart nog circa 2 uur in de koelkast. Garneer hem voor het serveren met de achtergehouden bramen.

Per punt ca. 400 kcal / 1675 kJ, 12 g E, 27 g V, 28 g KH