



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst en recepten: Ellen Charlotte Marie
Fotografie: Ellen Charlotte Marie
Vormgeving: Aurélie Matthys, Studio Lannoo

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016
D/2016/45/456 – NUR 440
ISBN 978 94 014 4595 5
Derde druk

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



PIJNBOOMPITTEN



VOEDINGSGIST



PISTACHENNOTEN



CASHEWNOTEN



ONGEZOET CACAOPOEDER



LINZEN



QUINOA



AMANDELEN



HENNEPZAAD



Walnoten

Walnoten zijn goed voor je hart en je hersenen!

NATUURLIJKE ZOETSTOFFEN

Agavesiroop

Agavesiroop heeft weinig effect op de bloedsuikerspiegel, maar bevat een hele hoge dosis fructose. Gebruik het met mate!

Ahornsiroop

Kies de donkere ahornsiroop. Deze bevat meer antioxidanten dan de lichtere siroop.

Banaan

Ik zou niet zonder kunnen! Bananen bevatten een grote hoeveelheid ijzer en verschillende antioxidanten. Ze zijn een van de populairste fruitsoorten. Ik heb altijd bevroren stukjes banaan in mijn diepvriezer zitten. Perfect voor gezonde ijsjes of heerlijke smoothies!

Honing

Ga zeker voor de rauwe ongefilterde honing. Deze honing bevat nog steeds zijn natuurlijke enzymen, vitaminen, mineralen en antioxidanten.

Kokosnectar

Kokosnectar is het sap van de kokospalm en wordt gebruikt om kokosuiker te maken.

Kokosuiker

Kokosuiker bevat kleine hoeveelheden ijzer, zink en inuline (een fermenteerbare prebiotische vezel). Ondanks zijn goede eigenschappen bevat het toch heel wat suiker!

Medjooldadels

Dadels zitten boordevol koper, ijzer, mangaan, magnesium, kalium en vitamine B6. Mijn favoriete zoetmakers!

Suikerrietmelasse

Dit was vroeger een afvalproduct dat overbleef na het winnen van suiker uit suikerriet. Tegenwoordig wordt het bewerkt tot het een bruikbaar en zelfs gezond bijproduct is geworden. Behoorlijk bitter en vol mineralen.

ZADEN

Chiazaad

Chiazaad is rijk aan omega 3, proteïnen, calcium en vezels en ze zitten boordevol antioxidanten. Supergezond zaad dus!

Hennepzaad

Superzaad dat rijk is aan omega 3 en 6, proteïnen en vezels.

Lijnzaad

Lijnzaad is rijk aan omega 3, vezels en antioxidanten. Het is eenvoudig te vermengen in smoothies, soep of havermoutpap voor een extra boost!

Maanzaad

Maanzaad is het zaad van de bolpapper en bevat een grote hoeveelheid mineralen.

Pompoenpitten

Pompoenpitten geven een boost aan je immuunsysteem en bevatten veel antioxidanten, omega 3 en zink.

Sesamzaad

Ik gebruik heel vaak tahini (een pasta gemaakt van sesamzaadjes) in mijn gerechten. Sesamzaad is

overheerlijk en zit boordevol voedingsstoffen.

Zonnebloempitten

Zonnebloempitten zijn rijk aan koper, selenium en vitamine E.

SUPERFOODS

Açaibespoeder

De druifachtige açaibessen groeien aan de oevers van de Amazone, aan palmen die gedijen op de rijke vruchtbare bodem van het regenwoud. Ze worden beschouwd als een van de meest voedzame vruchten ter wereld.

Gedroogde gojibessen

Gojibessen zijn rijk aan vitamine A en C en aan ijzer.

Gedroogde goudbessen

Goudbessen zijn een goede bron van antioxidanten. Ik houd heel erg van hun zoetzure smaak! Perfect bij het ontbijt!

Lucuma

Lucumapoeder wordt verkregen door het drogen en malen van de vruchten van de lucumaboom. Het is een perfect alternatief voor andere zoetstoffen. Het bevat van nature aanwezige suikers, vitamine B, mineralen en fytonutriënten.

Matchapoeder

Matcha is een Japanse groene thee die rijk is aan antioxidanten en wordt vermalen tot poeder.

Macapoeder

Maca is een klein knolgewas en heeft van nature een hoog gehalte



PANNENKOEKEN MET BANANAAN

KIDSPROOF



Je kunt variëren met allerlei soorten bloem voor de pannenkoeken. Ik gebruik meestal wat verschillende soorten bloem en voeg dan wat meer melk toe als het te dik is en wat meer bloem als het deeg te lopend is.

Voor de niet-veganisten kunnen de chia-eitjes worden vervangen door biologische eitjes.

Heerlijk met vers fruit, noten, chocolade, yoghurt... Alles kan!

INGREDIËNTEN

- 🕒 1 kop glutenvrije haver
- 🕒 1 kop speltbloem
- 🕒 3 eetlepels volkorenboekweit
- 🕒 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- 🕒 1 snufje zeezout
- 🕒 1/3 koffielepel kaneel
- 🕒 1/2 koffielepel bakpoeder
- 🕒 2 koppen kokosmelk
- 🕒 3 rijpe bananen
- 🕒 2 chia-eitjes

BEREIDING

Mix alle ingrediënten in een goede blender; voeg de chia-eitjes op het allerlaatste toe.

Bak pannenkoeken van het beslag in een beetje olijfolie of kokosolie.

Extra

Voor 1 chia-ei: 1 koffielepel chiazaadjes + 3 eetlepels water (laat 10 minuten staan om in te dikken).

TO GO



VOOR 1 PERSOON

GOUDEN CHIAPUDDING



Kurkuma heeft een sterk ontstekingsremmend effect. Deze chiapudding is een boost voor je immuunsysteem!



INGREDIËNTEN



de pudding

- ⌚ 2/3 kop kokosmelk
- ⌚ 1/4 kop chiazaadjes
- ⌚ 2 eetlepels ahornsiroop
- ⌚ 2 eetlepels kokosroom
- ⌚ 1 koffielepel geelwortel (kurkuma)

- ⌚ 1 snufje zwarte peper
- ⌚ sap van 1/2 citroen

de afwerking

- ⌚ 1 banaan, in schijfjes
- ⌚ 1/2 mango, in schijfjes

BEREIDING

Meng alle ingrediënten voor de pudding in een kom. Laat 5 minuten staan en roer opnieuw.

Laat de pudding minstens 30 minuten (of een hele nacht) rusten in de koelkast.

Serveer de pudding in een glas met laagjes fruit.

Extra

Lekker met zelfgemaakte granola en kokosyoghurt!



VOOR 1 PERSOON

TEFF-VANILLE-ONTBIJT

Teff is een heel klein glutenvrij graan uit Ethiopië met een massa gezondheidsvoordelen. Het heeft een nootachtige smaak en wordt ook wel de 'nieuwe quinoa' genoemd. Het is rijk aan ijzer, eiwit, calcium en zelfs vitamine C!

INGREDIËNTEN

- ⌚ 1 kop glutenvrije haver
- ⌚ 1/2 kop teff
- ⌚ 4 à 6 koppen vanille-rijstmelk
- ⌚ 1/2 koffielepel natuurlijk vanille-extract
- ⌚ de topping
- ⌚ 1 handvol verse bessen
- ⌚ 1 handvol jonge kokosnoot, in stukjes

BEREIDING

Doe de haver en de teff samen met de melk in een kleine pan en verwarm 5 à 10 minuten op een laag vuur terwijl je af en toe roert. Voeg meer melk toe indien nodig.

Voeg het vanille-extract toe.

Werk af met verse bessen en stukjes jonge kokosnoot.

Extra

Werk af met verse bessen en stukjes jonge kokosnoot.



LUNCHTIJD







BLOEMKOOLBURGERS MET FRISSE KORIANDERDIP

Maak wat extra burgers, en vries die in voor als je weinig tijd hebt!

Vervang de biologische eitjes door chia-eitjes voor een veganistische versie.
Voor 1 chia-ei: 1 eetlepel chiazaad + 3 eetlepels water (minimaal 10 minuten laten staan).

INGREDIËNTEN

de burgers

- ⊗ 1 grote kop quinoa, gekookt
- ⊗ 1/2 bloemkool, gekookt
- ⊗ 3 eieren
- ⊗ 4 eetlepels olijfolie
- ⊗ 1 grote zoete aardappel, gekookt
- ⊗ 1 teentje knoflook
- ⊗ 1 flinke snuf zeezout
- ⊗ 1 snufje zwarte peper
- ⊗ 1/4 koffielepel komijn
- ⊗ 1/4 koffielepel ui, in poedervorm
- ⊗ 1/4 koffielepel currypoeder
- ⊗ 1 snufje chilipoeder (optioneel)
- ⊗ 3/4 kop amandelmeel
- ⊗ 1/2 kop polenta (of broodkruimels)

de koriander-limoendressing

- ⊗ 1/2 rijpe avocado
- ⊗ sap van 1 limoen
- ⊗ 1 teentje knoflook, geperst
- ⊗ 1 handvol koriander, gehakt
- ⊗ 1 snufje zeezout
- ⊗ 1 snufje zwarte peper
- ⊗ 1 eetlepel honing of een andere natuurlijke zoetmaker
- ⊗ enkele eetlepels water

de afwerking

- ⊗ 4 broodjes
- ⊗ 1 handvol sla
- ⊗ 2 tomaten, in schijfjes

BEREIDING

Mix alle ingrediënten voor de burgers (behalve het amandelmeel en de polenta) in een goede blender. Mix zeker niet te lang.

Voeg nu het amandelmeel toe en vorm de burgers. Voeg indien nodig wat meer amandelmeel toe.

Dop de burgers in een bordje met de polenta en bak ze in een beetje olijfolie tot ze licht goudbruin zijn.

Mix alle ingrediënten voor de dressing tot je een gladde saus hebt. Proef en breng op smaak.

Snijd de broodjes doormidden en beleg ze met sla, schijfjes tomaat, de gebakken burgers en enkele eetlepels dressing.

Extra

Meestal stoom ik de zoete aardappel en de bloemkool boven de quinoa. Energiezuinig en minder afwas!





VOOR 1 IJSJE

GEZOND KOKOSIJSJE



Een dessert als ontbijt!



INGREDIËNTEN



- ⊗ 2 bananen, bevroren
- ⊗ 1 scheut kokosroom
- ⊗ 2 medjooldadels, ontpit
- ⊗ 1/4 kop gesmolten chili-limoenchocolade
- ⊗ enkele eetlepels granaatappelpitjes
- ⊗ enkele eetlepels homemade granola (zie p. 32)

BEREIDING

Mix de bananen, de kokosroom en de dadels in een goede blender. Mix zeker niet te lang!

Smelt de chocolade.

Werk het ijsje af met granaatappelpitjes, chocoladesaus en granola.

Extra

Maak eens je eigen chili-limoenchocolade! Meng 1/2 kop gesmolten kokosolie met 1/2 kop rauw cacao poeder en 3 à 4 eetlepels agavesiroop (of een andere natuurlijke zoetmaker). Voeg een beetje zeste van limoen en chili-kruidenmix toe.



VOOR 10 à 12 BALLETTJES

SNEEUWBALLEN

KIDSPROOF

TO GO

Dit is de perfecte snack om samen met je kinderen te maken! Je kunt er balletjes van rollen, op stokjes steken, gekke gezichten mee maken... Alles is mogelijk! Ze zijn zo klaar en oh zo lekker!

INGREDIËNTEN

- ① 1 kop medjool dadels, ontpit
- ① 1 en 1/2 kop amandelpoeder
- ① 1 snufje zeezout
- ① enkele druppels natuurlijk vanille-extract
- ① 1 kop kokosbloem

BEREIDING

Mix alle ingrediënten (behalve de kokosbloem) in een goede blender.

Maak balletjes van het deeg en rol ze door de kokosbloem voor een sneeuwbaaleffect!

Extra

*Bewaar de sneeuwballen in een luchtdichte doos in de koelkast.
Rol ze eventueel ook eens door sesamzaadjes, cacao-poeder...*

