

njam!

—MÉÉR—
Gezonde
GOESTING

• HAPPY FOOD • HEALTHY LIFE •

STEFFI VERTRIEST



Met
60
healthy en vooral
Yummie
recepten





Detoxbowl

met broccoli, courgette, avocado, erwtes en cashewdressing

☞ Mensen die niet thuis zijn in de gezonde keuken, denken meteen aan dit soort gerechten bij 'gezonde kost'. Groen boven op groen en afgewerkt met nog meer groen. De gezonde keuken is uiteraard veel meer dan dat, maar uiteraard staan deze *green bowls* ook geregeld op het menu. En *believe me*, wanneer je de ingrediënten combineert, is dat SUPERlekker! *You will love it!*

INGREDIËNTEN

1 broccoli - 4 handjesvol diepvrieserwtjes - 2 courgettes - 1 scheutje olijfolie - 2 avocado's - 1 el witte sesamzaadjes

1 el zwarte sesamzaadjes - koriander of platte peterselie - scheutjes (optioneel) - peper en zout

Dressing: 100 g boerenkool - 100 g cashewnoten - 2 teentjes knoflook - 2 limoenen, het sap - 6 el olijfolie - peper en zout

Extra: spiraalsnijder

START ME UP

Snijd de broccoli in roosjes en stoom ze gaar. Kook de diepvrieserwtjes (die mogen rechtstreeks van de diepvriezer in het kokende water, ontdooien hoeft niet). Maak met een spiraalsnijder sliertjes (a.k.a. 'courgetti') van de courgettes. Leg de sliertjes even op keukenpapier om vocht te onttrekken. Begin ondertussen aan je dressing. Snijd de boerenkool in stukjes en doe ze in een blender. Doe vervolgens alle ingrediënten voor de dressing erbij en mix tot een glad geheel. Verhit nu een klein scheutje olijfolie in een pan op het vuur. Bak er kort de courgetti in aan. Snijd de avocado's. Meng in een grote kom de courgetti, broccoliroosjes, erwtes en de boerenkoolpesto. Verdeel over vier bordjes. Werk ze af met avocado, witte en zwarte sesamzaadjes. Kruid af met peper en zout. Werk af met verse kruiden. Koriander voor de liefhebbers of platte peterselie voor hen met het anti-koriander-gen ;-). Versier eventueel nog met scheutjes.

🕒 25 MINUTEN

👤 4 PERSONEN

🌱 VEGAN, VEGETARISCH, GLUTENVRIJ, LACTOSEVRIJ, PALEO, LOW CARB

Havermout risotto met boschampionns

☞ Dit is een van de meest succesvolle recepten op mijn blog Bye Bye Cheeseburger. Het valt me trouwens op dat wanneer mensen dit een keer gemaakt hebben, het een vaste waarde wordt in hun keuken. En zo is dat ook bij mij. Heerlijk comfortfood waar je maar al te graag de zetel mee in duikt.

INGREDIËNTEN

2 uien - 2 teentjes knoflook - 1 scheutje olijfolie - 100 g kastanjechampignons - 100 g shiitakes - 100 g beukenzwammen
300 g glutenvrije havervlokken - 1 l kippen- of groentebouillon - 2 el Parmezaanse kaas (of meer naar smaak) - ½ tl gedroogde tijm
peper en zout

START ME UP

Snijd de uien en de knoflook fijn. Stoof eerst de uien aan in een scheutje olijfolie tot ze volledig glazig zijn en doe er dan de knoflook bij. Gaar nog een minuutje verder.

Snijd de champignons in stukjes en voeg ze bij de ui. Laat garen.

Voeg nu de havervlokken toe en bevochtig het geheel met de kippenbouillon (of groentebouillon voor de vegetariërs). Roer ongeveer 15 minuten tot de havermout de bouillon volledig heeft opgenomen en het een smeug geheel is.

Schaaf ongeveer twee eetlepels Parmezaanse kaas boven de risotto en meng die eronder. Breng het gerecht op smaak met gedroogde tijm, peper en zout.

🕒 30 MINUTEN

👤 4 PERSONEN

📦 GLUTENVRIJ, LACTOSEVRIJ, VEGETARISCH (OPTIONEEL)

- Om het gerecht wat kleur te geven, kan je er nog wat snippers lente-ui over strooien.



Double chocolate brownies van zoete aardappel

🗨 Een van de populairste recepten uit het tweede seizoen van *De Gezonde Goesting* en waarschijnlijk ook een van de meest gemaakte recepten in mijn keuken. Dit receptje stelt nooit teleur en zal elke chocoladeliefhebber bekoren. *Brownies for the win!*

INGREDIËNTEN

2 grote zoete aardappels - 6 el gesmolten kokosolie - 1 handvol chocoladestukjes (70% puur) - 2 el kokosmeel - 3 tl vanille-extract
5 el ahornsiroop - 1 tl natriumbicarbonaat - 6 el ongezoet cacao-poeder - 2 eieren

START ME UP

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Schil de zoete aardappels en rasp ze fijn.
Smelt de kokosolie in een steelpannetje op het vuur.
Hak de chocoladestukjes fijn.
Meng in een grote kom de zoete aardappelrasp met de gesmolten kokosolie, het kokosmeel, het vanille-extract, de ahornsiroop, het natriumbicarbonaat, het cacao-poeder, de eieren en de fijngehakte chocoladestukjes onder mekaar.
Bekleed een ovenschaal met een laagje bakpapier en stort hierin het browniemengsel uit. Plaats de schaal gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.
Haal de ovenschaal uit de oven en snijd in 12 delen.

🕒 45 MINUTEN

🍪 12 BROWNIES

📦 VEGETARISCH, GLUTENVRIJ, LACTOSEVRIJ

Strawberry latte

Move over caffè latte! Deze strawberry latte zal je alle andere lattes doen vergeten. Ideaal om jezelf aan te verwarmen op de iets frissere zomerochtenden. Kies voor een kwalitatieve amandeldrink – of maak hem zelf – en geniet van een glaasje vol gezonde goesting!

INGREDIËNTEN

500 g aardbeien - 1 l amandeldrink - 2 el honing

START ME UP

Verwijder de kroontjes van de aardbeien (ze zijn perfect eetbaar, maar in je latte toch maar liever niet) en snijd ze in stukjes. Doe de stukjes aardbei in een steelpannetje en verwarm ze zachtjes tot ze moessig zijn.

Verwarm ondertussen in een tweede steelpannetje de amandeldrink. Laat niet doorkoken.

Haal de aardbeien van het vuur en voeg er de honing aan toe. Mix het geheel glad, met een blender of gewoon met een vork.

Neem enkele hoge glazen en giet in elk glas ongeveer 5 eetlepels van de aardbeiensaus. Vul het glas verder op met de warme amandeldrink.

 15 MINUTEN

 4 PERSONEN

 VEGETARISCH, LACTOSEVRIJ, GLUTENVRIJ, PALEO, KIDSPROOF