

BROODVERVANGERS:

Het is het belangrijk om zoveel mogelijk onbewerkte en biologische ingrediënten te gebruiken.

AMANDEL-KOKOS BROODJES:

250 gram amandelmeel
250 gram geraspte kokos
175 bio ongezoeten roomboter
5 eieren
1 theelepel natriumbicarbonaat
4 eetlepels honing

Naar smaak gojibessen, moerbeibessen, hennepzaad, chiazaad, pitjes of cacaoibs toevoegen, niet teveel want anders vallen de broodjes uit elkaar.

Oven voorverwarmen op 200 graden. Alle ingrediënten in de mixerkom doen en het geheel mixen totdat alles goed vermengd is. Leg op de bakplaat bakpapier en maak ongeveer 16-18 schijfjes van ongeveer 1,5 cm dik.

Bak de broodjes in 20 minuten gaar en laat ze afkoelen op een rooster. Deze broodjes bewaar ik in de koelkast verpakt in folie en zijn minstens 2 weken houdbaar.

EIERBROOD:

8 bio-eieren
250 gram gemengde noten, let op geen cashew of pinda's
100 gram gemalen kokosrasp

Gedroogd fruit naar wens toevoegen, denk hierbij aan abrikozen, pruimen, cranberry's, vijgen, dadels maar ook besjes kan

Doe de eieren in een kom en roer deze met een garde los, voeg de noten toe, de kokos en het gedroogde fruit. Meng alles met de garde door elkaar.

Oven voorverwarmen op 175 graden. Vet een cakevorm in met kokos-olie en doe het beslag in de vorm. Dek de vorm af met aluminium-folie en zet deze voor 45 minuten in de oven. Dan haal je de folie weg en laat het brood nog een half uur bruin bakken in de oven.

Dit brood is te bewaren in folie in de koelkast voor ongeveer 2 weken.

BANANENBROOD:

4 bio-bananen in schijfjes snijden en in de blender doen
4 eieren toevoegen
125 gram bio-glutenvrije havermoutvlokken toevoegen
Kokosrasp naar wens toevoegen
Kaneel en vanillepoeder, ongeveer 1 theelepel van beiden, toevoegen

Dit wordt gepureerd in de blender tot een glad beslag.

Naar wens goji bessen, moerbijbessen, incabessen, cacaoibs of gehakte noten toevoegen, net wat je lekker vindt. Denk hierbij aan 2 handjesvol anders wordt het beslag te dik.

Oven voorverwarmen op 180 graden. Een cakavorm invetten met kokosolie en vullen met het beslag. Dit recept bakt in ongeveer 30 minuten gaar, dat zie je als de bovenkant scheurtjes begint te vertonen.

Ook dit brood kan in de koelkast bewaard worden, in folie, voor ongeveer 1 week. De basis van dit recept is uit het boek "Powerfood" van Rens Kroes.

KRUIDENBOTER:

250 gram ongezoeten bio roomboter.

Basilicum

Dille

Dragon

Kervel

Lavas/maggie

Citroenmelisse

Bieslook

Boter op kamertemperatuur brengen.

1 knoflookteentje persen en een glazen kommetje insmeren met de knoflook.

De kruiden kleinsnijden en door de roomboter mengen of mixen.

Een halve citroen uitknijpen en het sap toevoegen.

Het kommetje afgedekt in de koelkast zetten, boter trekt de geuren uit de koelkast aan.

Maak dan blokjes in bakpapier en doe ze in een plastic zakje om in te vriezen of zet de boter in een potje met deksel in de koelkast.

Heerlijk op brood of om vlees mee te braden. Kan gemakkelijk in diepvries bewaard worden.

KRUIDENOLIE PROVENCE:

Lege fles met dop vullen met olijfolie of distelolie of een andere olie die je graag gebruikt.

Voeg plakjes knoflook toe,

Rozemarijn,

Tijm,

Marjolein of oregano,

Salie,

Bieslook,

Peterselie.

Deze olie bestaat altijd uit 7 kruiden.

Kruiden pluk je het best vroeg in de ochtend, dan hebben ze de meeste smaak.

Doe de kruiden in de fles, schud een keer goed en zet deze op een donkere plek. Schud af en toe en na 3 tot 4 weken heb je heerlijke olie.

KRUIDENOLIE ITALIE:

Lege fles met dop vullen met olijfolie of distelolie of een andere olie die je graag gebruikt. Voeg in gelijke delen toe:

Oregano,

Tijm,

Basilicum,

Rozemarijn,

Dragon,

Olijfkruid.

Kruiden pluk je het best vroeg in de ochtend, dan hebben ze de meeste smaak.

Doe de kruiden in de fles, schud een keer goed en zet deze op een donkere plek. Schud af en toe en na 3 tot 4 weken heb je heerlijke olie.

NATUURLIJKE MAGGIE:

Lege fles met dop vullen met olijfolie of distelolie of een andere olie die je graag gebruikt.

Lavas / maggie

Peterselie,

Selderie,

Dragon,

Salie.

Kruiden pluk je het best vroeg in de ochtend, dan hebben ze de meeste smaak.

Doe de kruiden in de fles, schud een keer goed en zet deze op een donkere plek. Schud af en toe en na 3 tot 4 weken heb je heerlijke olie.

MINT / CITROEN OLIE:

Lege fles met dop vullen met olijfolie of distelolie of een andere olie die je graag gebruikt.

Munt,

Pepermunt,

Kruizemunt,

Citroenmelisse.

Kruiden pluk je het best vroeg in de ochtend, dan hebben ze de meeste smaak.

Doe de kruiden in de fles, schud een keer goed en zet deze op een donkere plek. Schud af en toe en na 3 tot 4 weken heb je heerlijke olie.

Lekker bij vis.

KLASSIEKE PESTO:

Ingrediënten

55 gram vers basilicumblaadjes, grof gescheurd

1 teentje knoflook, geperst

55 gram pijnboompitten

1 deciliter traditionele olijfolie (nooit extra vierge)

55 gram geraspte Parmezaanse kaas, fijn geraspt

zeezout en versgemalen zwarte peper

Pureer de basilicum, de knoflook, pijnboompitten en wat olijfolie in een blender tot een redelijk gladde pasta. Voeg geleidelijk de resterende olie toe, roer de Parmezaanse kaas erdoor en voeg zout en peper toe. Bewaar de pesto maximaal 1 week in de koelkast in een potje met schroefdeksel, bedekt met een laagje olie. Serveer koud.