



Recepten

mini e-bookje ontbijt, lunch en diner

Trienke van der Veen
orthomoleculair therapeut



Hoi!

Wat leuk dat je de moeite neemt om deze inleiding even te lezen. Dit is een E-book(je) met recepten, om je een beetje op gang te helpen. Met de basis van deze recepten kun je eindeloos variëren.

Dat jij dit E-book download betekent dat je wilt investeren in je gezondheid of misschien zelfs wel met klachten rondloopt. Ik hoop dat de recepten je een beeld geven van hoe lekker gezond eten kan zijn. Vaak lopen we vast omdat we onvoldoende handvatten hebben.

Weet dat er ontzettend veel antwoorden te vinden zijn in voeding, dat klachten vaak ontstaan vanuit te korten. Soms door het niet te eten, soms door het niet te verteren, maar soms ook door de manier waarop we leven. De stress waarmee we omgeven zijn, de luchtvervuiling en het gemak waarmee we bijvoorbeeld de auto pakken.

Ik hoop dat je je geïnspireerd voelt om je gezondheid met beide handen aan te pakken en het verschil te maken voor jezelf, maar wellicht ook voor een ander.

Ga ervoor! Want weet, een verloren dag is geen verloren week. Een verloren week is geen verloren maand. Er is altijd een mogelijkheid tot verandering.

Laat me vooral weten wat er bij jou op tafel staat, uit dit E-book, via social media. Vind ik leuk!

Mocht je naar aanleiding van dit e-bookje meer informatie willen over mijn aanpak, onderzoeken of andere vragen waar je mee rondloopt, je kunt me altijd (vrijblijvend) bellen, appen of mailen.

Warme groet,

*trienke
van der veen*

Note: In dit schrijven is het niet mogelijk rekening te houden met eventuele intoleranties, voedingsprincipes of medicatiegebruik. Pas in die gevallen de recepten zo aan dat ze voor jou passend zijn. Ik ben geen kok of expert in het schrijven van recepten, als er iets niet klopt, maak dit dan zelf kloppend.



Ontbijt



Granola

Wat heb je nodig?

- 100 gram zonnebloempitten
- 100 gram pompoenpitten
- 100 gram geraspte kokos
- 200 gram boekweitvlokken/gierstvlokken
- 100 gram (ongebrande en ongezouten) noten naar keuze
- 50 gram chiazaad
- 50 gram hennepzaad
- 50 gram rozijnen
- 50 gram gedroogde (ongezwavelde) abrikozen
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel kaneel

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 160 graden.

Meng de zonnebloempitten, pompoenpitten, geraspte kokos, boekweit/gierstvlokken en noten door elkaar. Smelt de kokosolie samen met de honing. Wanneer de kokosolie gesmolten is meng je dit even goed door het zaden/pitten mengels.

Spread uit op een bakplaat en bak voor 50 minuten in de oven. Schep halverwege even om.

Haal de bakplaat uit de oven en schep de overige zaden en gedroogde vruchten erdoor. Klaar is je granola!



Eet deze granola bijvoorbeeld met een rauw melkse kwark (van Rauw Power bijvoorbeeld) of een kokosyoghurt (van Abbot Kinney). Strooi er wat (biologische) bessen bij en eetsmakelijk!



Handige adressen voor de ingrediënten:

- www.bionoot.nl Ze staan ook elke vrijdag op de markt op het Wilhelminaplein.
- De ongebrande noten van de Lidl zijn vrij van zonnebloemolie.
- Kies voor een biologische kokosolie, met of zonder geur is hierin beide oke.
- Neem altijd honing van de imker. Zo weet je zeker dat het 100% honing is en geen suikerwater.

Pannenkoeken

Wat heb je nodig?

100 gram boekweitmeel

100 gram amandelmeel

2 eieren

150 ml cashewnotenmelk

1 theelepel kaneel

1 theelepel baking soda

1 eetlepel (troebele) appelazijn

Hoe maak je het?

Doe alle ingrediënten, behalve baking soda en appelazijn, in een blender en pureer. Voeg vervolgens de baking soda toe en giet hier de appelazijn op. Dit gaat als het goed is bruisen. Mix nog even kort.

Verhit kokosolie in een koekenpan. Doe het beslag in de pan en bak tot de pannenkoek gaar is. Het worden kleine (American) pannenkoeken.

Lekker met vers fruit, noten en eventueel wat yoghurt.



Mocht je in het bezit zijn van een wafelijzer, dit beslag gaat ook prima door als wafelbeslag!

Goed om te weten:



- Kies voor ceylon kaneel. Ceylon kaneel gemalen is zachter, complexer en milder van smaak dan cassia kaneel. Cassia is iets minder genuanceerd, wat te verklaren is door het hoge gehalte coumarine dat het bevat.
- Waarom troebele appelazijn? Door de fermentatie is de appelazijn heel troebel. De bacteriën die ontstaan zijn uit gist en azijnzuur dwarrelen rond in het sap. Dit zie je terug bij 'rauwe' appelazijn. Deze is niet verder gefilterd om zo veel mogelijk voedingsstoffen te behouden.



Lunch



Basisrecept soep

Wat heb je nodig?

1 ui
3 tenen knoflook
2 cm gember
2 soorten groenten naar keuze
Bouillon
Zout en peper
Water
Olijfolie
Kokosolie

Hoe maak je het?

Schil de ui, gember en knoflook. Snijd de ui en gember fijn, pers de knoflook. Verhit 1 eetlepel kokosolie in een soeppan. Voeg vervolgens de ui, gember en knoflook toe en bak tot de ui glazig is.

Snijd ondertussen de groenten. En voeg toe aan de ui, gember en knoflook. Voeg vervolgens de bouillon toe volgens de verpakking en vul aan met water tot de groenten net onder staan. Kook tot de groenten gaar zijn.

Schenk vervolgens in een blender of pureer met de staafmixer. Voeg tijdens het pureren 2 eetlepels olijfolie toe. Dit zorgt voor romigheid in de soep.

Soep is een fantastische manier om meer groenten binnen te krijgen. Bovendien is soep vaak makkelijk te verteren. Zorg wel dat je kauwt op de soep, daarmee help je de vertering. Je kunt ook een kauwprikkel toevoegen aan de soep. Bijvoorbeeld:

- noten, zaden en pitten
- (gerookte) vis
- gehaktballetjes
- kiemgroenten
- gebakken paddenstoelen
- peulvruchten



Crackers

Zaden- en pittencrackers

Wat heb je nodig?

45 gram pompoenpitten, 40 gram sesamzaad, 30 gram lijnzaad, 45 gram zonnebloempitten, 50 gram boekweitmeel, 1 kleine theelepel keltisch zout, 1 theelepel rozemarijn, 30 gram kokosolie, 100 milliliter water

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 150 graden.

Doe het boekweitmeel met zout en rozemarijn (of andere kruiden naar smaak) in een kom. Doe hierbij 25 gram pompoenpitten, 30 gram sesam, 20 gram lijnzaad, 35 gram zonnebloempitten. Smelt de kokosolie en voeg toe samen met het water bij het mengsel. Meng met elkaar en verdeel over een bakplaat, bekleed met bakpapier. Strijk uit tot een zo plat mogelijk geheel. Meng de rest van de zaden en verdeel deze over het uitgestreken beslag. Bestrooi eventueel met wat keltisch zout en nog wat extra kruiden.

Bak de cracker in 40 minuten krokant en gaar. Je kunt halverwege de baktijd eventueel de cracker in vierkanten snijden. Doe je dit niet dan kun je het na het afkoelen in stukken breken.

Amandelcrackers

Wat heb je nodig:

- 75 g amandelmeel
- 30 g kokosmeel
- 40 g lijnzaad
- 1 eieren
- snufje zout
- 60 g kokosolie, op kamertemperatuur of roomboter

Hoe maak je het?

Verwarm de heteluchtoven voor op 165 °C en zet de bakplaat klaar. Kneed alle ingrediënten door elkaar en maak er een bal van.

Leg de deegbal tussen twee vellen bakpapier en wrijf met je vlakke handen naar de zijkanten. Rol na met een deegroller (of wijnfles), zodat het overal even dik is. Haal het bovenste vel bakpapier er voorzichtig af. Repareer eventuele gaten en randen. Maak de randen recht. Snijd de crackers voor met de botte kant van een mes of steek er vormpjes uit. Bak de crackers 10-15 minuten in de oven of tot ze goudbruin (niet te donker bakken!) en droog zijn. Laat afkoelen op een rooster.



Diner

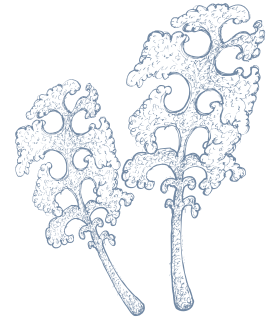


Stamppot

Stamppot boerenkool XXL

Wat heb je nodig?

- boerenkool
- zoete aardappel
- koolraap
- zongedroogde tomaatjes
- shiitakes
- rundersausijsje
- kokosolie



Hoe maak je het?

Schil de zoete aardappel en de koolraap en kook gaar. Indien je pan groot genoeg is, kun je hier boven op de boerenkool leggen. Zo niet, dan maak je de boerenkool klaar in een andere pan.

Snijd de zongedroogde tomaatjes en shiitakes en bak samen even kort in een koekenpan.

Laat het rundersausijsje 30 minuten op 180 graden in de oven garen.

Alles gaar? Stampen maar! ;) Stamp de zoete aardappel, koolraap en boerenkool door elkaar. Schep vervolgens de zongedroogde tomaatjes en shiitake erdoor.

Eventueel een klein schepje pesto of wat Italiaanse kruiden is ook lekker!

Variaties

Stamppot is een fantastische manier om veel groenten binnen te krijgen. In dit recept heb ik extra koolraap toegevoegd, maar denk ook eens aan de onderstaande combinaties:

- Bloemkool, aardappel, andijvie
- Zoete aardappel, knolselderij, boerenkool
- Koolraap, aardappel, broccoli

Bak er wat rode ui bij in balsamico azijn, of maak zelf uien in.

Heb lef, durf te experimenteren!



Trienke van der Veen
orthomoleculair therapeut



hallo@trienkevanderveen.nl

Molenstraat 56a | 8913BC LEEUWARDEN

0650824072

— *facebook* — *instagram*