



donna hay

life in balance

een nieuwe kijk op vers eten

SPECTRUM



inhoud



een goeie, gezonde start

bladzijde 8

eet groen

bladzijde 22

supergroenten

bladzijde 32

eiwitbommen

bladzijde 60

goede granen

bladzijde 92

granen

bladzijde 104

gezond + mager

bladzijde 132

powersnacks

bladzijde 158

zaden + noten

bladzijde 176

betere baksels + traktaties

bladzijde 190

meelsoorten + suikers

bladzijde 200

woordenlijst + register

bladzijde 224

*Ingrediënten met een asterisk vind je terug in de woordenlijst



.....
een goeie, gezonde start
.....





chia met kokos en chai



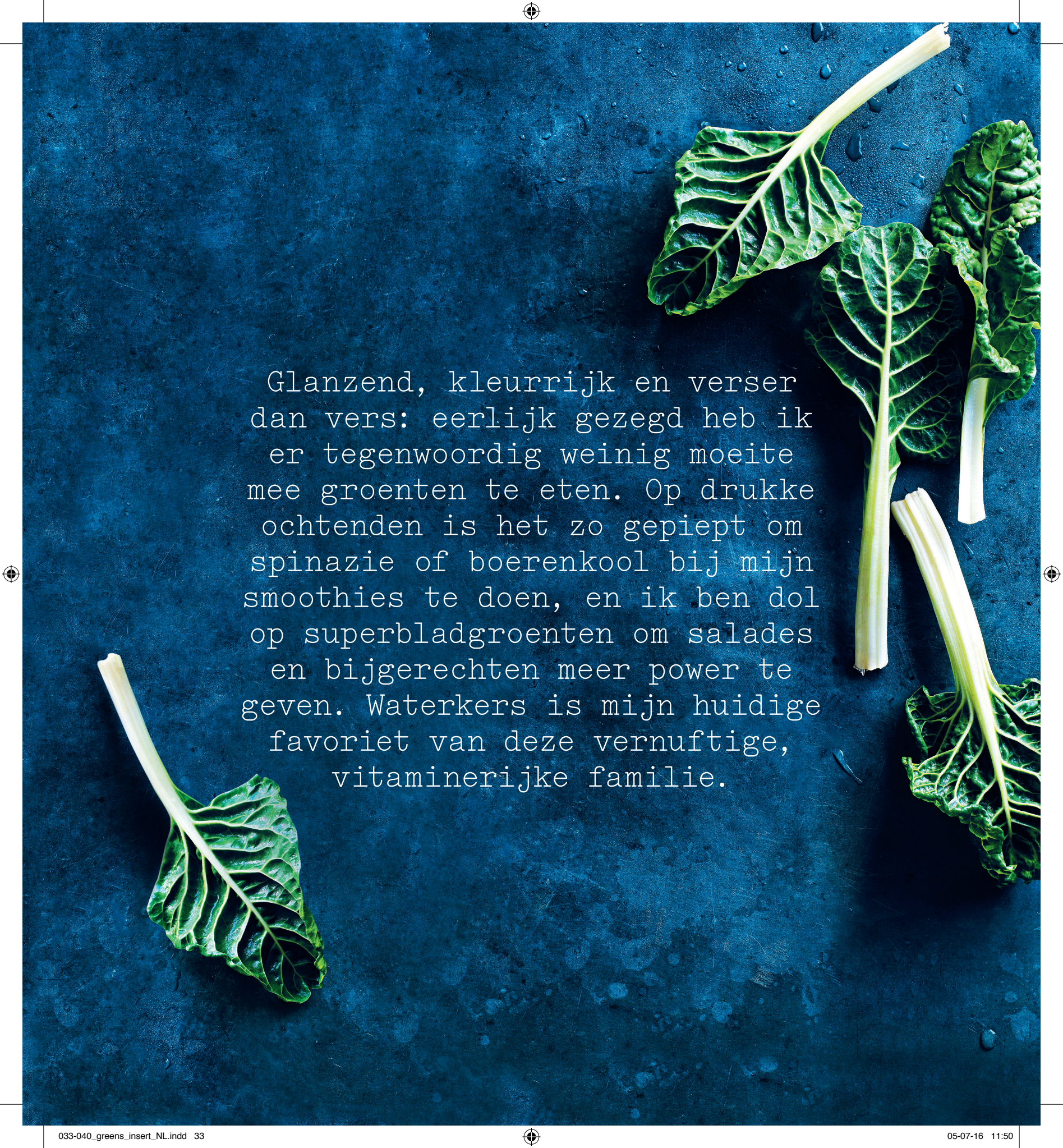
kneedvrij goedemorgenbrood met pitjes



omelet met boerenkool en spinazie

A collection of fresh green vegetables is arranged on a dark blue, textured surface. In the center-left is a large, round cabbage with prominent vertical ridges. To its right is a bunch of leafy greens, possibly chard or spinach, with large, crinkled leaves. In the foreground, there are several brussels sprouts, some whole and some sliced, along with a piece of curly kale. The lighting is dramatic, highlighting the textures and colors of the vegetables against the dark background.

.....
supergroenten
.....

A photograph of several watercress leaves with their characteristic white stalks and green, crinkled leaves, arranged on a dark blue, textured background. The leaves are scattered around the central text, with some showing water droplets. The text is in a white, typewriter-style font.

Glanzend, kleurrijk en verser dan vers: eerlijk gezegd heb ik er tegenwoordig weinig moeite mee groenten te eten. Op drukke ochtenden is het zo gepiept om spinazie of boerenkool bij mijn smoothies te doen, en ik ben dol op superbladgroenten om salades en bijgerechten meer power te geven. Waterkers is mijn huidige favoriet van deze vernuftige, vitaminerijke familie.



waterkers

wat is het? Waterkers, heerlijk fris en met een karakteristiek pepertje, maakt deel uit van de mosterdfamilie. Het drijft op het water, de holle stengels zijn fris knapperig en de blaadjes smal en fel van kleur. Perfect in salades, op brood of als kruid in pesto's, soepen of als garnering.

waar is het goed voor?

Waterkers steekt zijn superbroeders naar de kroon als gastheer van een hele reeks voedingsstoffen, met name vitaminen A, C en K.



broccoli

wat is het? Het neefje van andere supergroenten als groene en witte kool, spruitjes en boerenkool. Broccoli is inmiddels vaste klant in ons boodschappenmandje – en terecht! In roosjes en gestoomd of geroerbakt tot hij felgroen en gaar is: prima als snel bijgerecht of in een salade.

waar is het goed voor? Net als de andere leden van de Brassicafamilie is broccoli een gezonde bron van antioxidanten, vitaminen A en C, plus ijzer, folaat en calcium.



geschroeide amandelbotergarnalen met chili



kleverig varkensvlees van de barbecue met aziatische groenten

geschroeide amandelbotergarnalen met chili

80 g amandelboter*
 2 kleine rode chilipepers, van zaad ontdaan en fijngesneden
 2 eetlepels fijngehakte koriander
 2 tenen knoflook, geperst
 60 ml water
 60 ml limoensap
 zeezout en grofgemalen zwarte peper
 24 grote (rauwe) reuzengarnalen, opengeklapt en met staart takjes waterkers en partjes citroen, voor erbij

Meng de amandelboter, chili, koriander, knoflook, het water, citroensap en zout en peper in een kom.

Verwarm een grill op hoog vuur. Leg de garnalen met de vleeszijde naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met het amandelbotermengsel. Gril 5-8 minuten of tot ze goudbruin en gaar zijn. Geef er waterkers en partjes citroen bij.

VOOR 4 PERSONEN

kleverig varkensvlees van de barbecue met aziatische groenten

2 eetlepels char-siu- of hoisinsaus
 2 eetlepels pittige zwartebonensaus
 2 varkensfilets à 400 g
 plantaardige olie, om te bestrijken
 2 bosjes choy sum (640 g), bijgesneden
 2 eetlepels oestersaus
 1 eetlepel sojasaus
 2 tenen knoflook, geperst
 3 lente-uitjes, in dunne ringetjes
 1 theelepel sesamzaad, geroosterd

Meng char-siu- en zwartebonensaus in een kom. Verhit een grillplaat of barbecue op hoog vuur. Bestrijk het vlees met olie en gril 15 minuten. Keer af en toe. Bestrijk met het sausmengsel en gril nog 1-2 minuten of tot het gekaramelliseerd en gaar is.

Doe de choy sum in een grote pan met dikke bodem met gezouten kokend water en kook 4 minuten of tot het gaar is. Laat uitlekken, doe in een kom, voeg oester- en sojasaus en knoflook toe en schep om.

Snijd het vlees in plakken en leg met de choy sum op een schaal. Strooi de ui en het sesamzaad erover en dien op. VOOR 4 PERSONEN

runderspiesen van de grill met rode chimichurrisaus

750 g kogelbiefstuk, bijgesneden en in stukken van 5 cm
 1 theelepel grof zeezout en 1 theelepel grofgemalen zwarte peper
 1 eetlepel olijfolie extra vergine
 1 eetlepel rodewijnazijn
 2 tenen knoflook, geperst
 1 citroen, gehalveerd
 gegrild flatbread en kant-en-klare hummus, voor erbij
 korianderblaadjes, voor erbij
 rode chimichurrisaus
 ½ rode ui, gesnipperd
 250 g cherrytomaatjes
 1 teen knoflook, geperst
 2 eetlepels fijngehakte bladpeterselieblaadjes
 2 eetlepels fijngehakte koriander
 ½ theelepel chilipoeder
 ½ theelepel pimentón
 ½ theelepel gemalen komijn
 60 ml olijfolie extra vergine
 1 eetlepel rodewijnazijn
 1 eetlepel citroensap

Draai voor de chimichurrisaus de ui, tomaatjes, knoflook, peterselie, koriander, chili, pimentón, komijn, olie, azijn en het citroensap in een kleine foodprocessor tot een grove pasta. Zet apart.

Leg het vlees in een grote kom en voeg het zout, de peper, olie, azijn en knoflook toe. Schep goed om zodat het vlees rondom bedekt is en rijg het aan grote metalen prikkers. Verhit een grillplaat of barbecue op hoog vuur. Gril de spiesen 15-18 minuten voor medium rare of tot ze zo gaar zijn als je lekker vindt. Keer af en toe. Gril de citroenhelften met de snijkant naar beneden de laatste 5 minuten mee. Dien de spiesen op op gegrild flatbread en maak af met hummus, koriander, de chimichurrisaus en gegrilde citroen.

VOOR 4 PERSONEN



runderspiesen van de grill met rode chimichurrisaus



citroencheesecake met gekaramelliseerde perziken

citroencheesecake met gekaramelliseerde perziken

160 g amandelen
 45 g wit rijstmeel*
 80 g ongezouten boter, in stukjes
 2 eetlepels honing
 2 perziken, gehalveerd en ontpit
 2 eetlepels rapadura* of rietsuiker

vulling

240 g verse ricotta
 150 g creamcheese of roomkaas
 2 eidooiers
 1 theelepel fijngeraspte citroenschil
 1 theelepel vanille-extract
 2 eetlepels wit rijstmeel*
 125 ml ahornsiroop

Verwarm de oven voor op 160 °C/gasstand 2-3. Draai de amandelen fijn in een foodprocessor. Voeg het meel, de boter en honing toe en draai tot een kleverig deeg. Stort het deeg en druk uit op de bodem van een rechthoekige bakvorm van 12 x 35 cm met losse bodem. Zet 20 minuten in de oven of tot het goudbruin is. Haal uit de oven en verlaag de temperatuur tot 150 °C/gasstand 2.

Draai voor de vulling de ricotta, creamcheese, eidooiers, citroenschil, vanille, het meel en de ahornsiroop tot een gladde massa. Verspreid de vulling over de taartbodem en zet 20 minuten in de oven of tot ze net stevig is.

Bestrooi de snijkant van de perziken met de suiker en leg ze op een bakplaat. Zet 5 minuten onder een voorverwarmde grill of tot ze goudbruin en gekaramelliseerd zijn. Los de cheesecake, snijd hem in stukken en dien op met de perziken. **VOOR 6-8 PERSONEN**

*je kunt amandelmeel
 vervangen door
 hazelnootmeel als je
 dat lekker vindt*

amandel-jamtaart

160 g amandelen
 10 verse dadels, ontpit
 80 g koude ongezouten boter, in stukjes
 90 g wit rijstmeel*
 1 theelepel vanille-extract
 2 theelepels kaneel
 500 g aardbeien, zonder kroontje en gehalveerd
 1 eetlepel citroensap
 2 eetlepels water
 125 ml rijstmoutstroop
 2 vanillestokjes, overlans gespleten
 20 g amandelschaafsel, om te bestrooien

Verwarm de oven voor op 160 °C/gasstand 2-3. Vet een ronde bakvorm van 22 cm licht in en bekleed de bodem met bakpapier. Draai de amandelen in een foodprocessor tot een fijngehakte massa. Voeg de dadels, boter, het meel, de vanille en kaneel toe en draai tot een soepel deeg. Druk uit op de bodem van de bakvorm en zet 20-25 minuten in de oven of tot het goudbruin en krokant is.

Zet de aardbeien met het citroensap en water op in een grote antiaanbakpan op matig vuur. Breng zachtjes aan de kook en laat al roerend 6 minuten koken of tot ze zacht zijn. Roer rijstmoutstroop en vanillestokjes erdoor, draai het vuur laag en laat 12 minuten zachtjes koken of tot de jam is ingedikt. Verwijder de vanille. Bestrijk de taartbodem met jam en bestrooi met amandelschaafsel. Bak in 20-25 minuten lichtbruin. Laat afkoelen in de vorm. **VOOR 8-10 PERSONEN**

cacaofudgecake zonder bloem

200 g ongezouten boter, in stukjes
 75 g rauw cacao-poeder*, plus extra om te bestuiven
 6 eieren
 220 g bruine basterdsuiker
 120 g amandelmeel

Verwarm de oven voor op 160 °C/gasstand 2-3. Vet een ronde bakvorm van 22 cm licht in en bekleed met bakpapier. Roer boter en cacao in een pan met dikke bodem op laag vuur tot een gladde massa. Klop eieren en suiker op in de keukenmachine tot het dubbele volume. Voeg cacao-mengsel en amandelmeel toe en spatel er voorzichtig door. Schenk het beslag in de vorm en bak de cake in 35-40 minuten gaar. Laat afkoelen in de vorm, los hem, bestuif met cacao en dien op. **VOOR 10-12 PERSONEN**