



Inhoud

<i>Voorwoord</i>	4
<i>Power Kitchen</i>	6
<i>Stuff</i>	12
<i>Time Schedule</i>	14

<i>Ontbijt</i>	16
----------------	----

<i>Brood</i>	40
--------------	----

<i>Lunch</i>	60
--------------	----

<i>Snacks</i>	98
---------------	----

<i>Drinks</i>	114
---------------	-----

<i>Ingrediënten 1</i>	26
-----------------------	----

<i>Ingrediënten 2</i>	54
-----------------------	----

<i>Voor op brood</i>	58
----------------------	----

<i>Ingrediënten 3</i>	84
-----------------------	----

<i>Dips</i>	130
-------------	-----

<i>Basics</i>	132
---------------	-----

<i>Register</i>	140
-----------------	-----

<i>Dankwoord</i>	143
------------------	-----

Ready. Set. Go!

W e zijn allemaal on the go. *Work hard, play hard* is voor veel mensen de norm geworden. Dat betekent hard werken, veel sociale verplichtingen en het liefst de hopt op om lekker te ontspannen. We sjezen van hot naar her. Oh ja, en daarnaast willen we natuurlijk fit en gezond zijn (én blijven). Zo'n *busy life* kan heel inspirerend zijn en je elke dag opnieuw een enorme energieboost geven, maar als je het druk hebt en veel onderweg bent, is het niet makkelijk om altijd goed voor jezelf te zorgen. *On the go* heb je helaas niet overal een keuken tot je beschikking, en is het daarom best lastig om healthy te blijven eten. Bovendien is het verleidelijk om onderweg een snelle snack te scoren.

Wat kan ik nou anders meenemen dan een bammetje kaas in een boterhamzakje? Hoe kan ik ongezonde snackjes onderweg weerstaan? Hoe neem ik een salade mee naar kantoor? En wanneer heb ik dan tijd om die healthy snacks te maken? Door dit soort vragen is dit boek ontstaan. Het voelde voor mij als het juiste moment om mijn tips en ideeën op papier te zetten.

Ik begon zelf al best jong te experimenteren met *on the go*-receptjes. Van mijn zakgeld kocht ik liever andere dingen dan saucijzenbroodjes, energiedrankjes of roze koeken. Ik werd creatief in het bedenken van lekkere recepten en inmiddels ben ik heel handig geworden in plannen, preppen en bewaren.

In dit boek deel ik 49 heerlijke recepten, die je allemaal mee kunt nemen. Of het nou naar kantoor is, naar het park of naar een etentje met vrienden. Ik geef bij elk recept aan wanneer je het 't beste kunt bereiden en hoe lang je het gerecht kunt bewaren. En natuurlijk kost het iets meer tijd, moet je een béétje geduld hebben en durven experimenteren. Maar als je bijvoorbeeld op een lekkere luie zondag de keuken induikt om je week voor te bereiden, en 's avonds alvast je ontbijtje en lunch voor de volgende dag klaarmaakt, is het allemaal heel goed te doen. Bovendien besteed je energie aan iets wat goed is voor je lijf (en daardoor voor je state of mind) en dat merk je. Je creëert rust, wordt creatiever in de keuken én de verleiding is minder groot om onderweg ongezond te snacken.

Genoeg reden om lekker aan de slag te gaan toch?

Happy prepping!  Rens



Checklist voor je Power Keukenkastje

Olie & vetten

- ✓ ghee
- ✓ kokosolie
- ✓ olijfolie (extra vierge)
- ✓ rijstolie

Meel

- ✓ amandelmeel
- ✓ havermeel
- ✓ kokosmeel
- ✓ quinoameel
- ✓ volkoren speltmeel

Granen & zaden

- ✓ gierst
- ✓ havermout
- ✓ linzen
- ✓ quinoa
- ✓ quinoavlokken
- ✓ zilervliesrijst
- ✓ chiazaad
- ✓ hennepzaad
- ✓ mosterdzaad
- ✓ sesamzaad
- ✓ zonnebloempitten
- ✓ rijstvellen
- ✓ sobanoedels



Gedroogde kruiden

- ✓ basilicum
- ✓ chilivlokken
- ✓ marjolein
- ✓ oregano
- ✓ peterselie
- ✓ rozemarijn
- ✓ selderij
- ✓ tijm
- ✓ venkelzaad

Sweets

- ✓ ahornsiroop
- ✓ (rauwe) honing
- ✓ medjooldadels
- ✓ kokosbloesemsuiker
- ✓ rozijnen
- ✓ vijgen
- ✓ ingevroren fruit
- ✓ (rauwe) cacao

Kruiden en specerijen in poedervorm

- ✓ cayennepeper
- ✓ cajunkruidenmix
- ✓ garam masala
- ✓ geelwortelpoeder
- ✓ kaneelpoeder
- ✓ kerriepoeder
- ✓ knoflookpoeder
- ✓ komijnpoeder
- ✓ laospoeder
- ✓ nootmuskaatpoeder
- ✓ uiapoeder
- ✓ zwarte peper
- ✓ zout

Noten

- ✓ amandelen
- ✓ cashewnoten
- ✓ pecannoten
- ✓ walnoten

Verder

- ✓ appelazijn
- ✓ kokosmelk
- ✓ mosterd
- ✓ norivellen
- ✓ psylliumvezels
- ✓ tahin
- ✓ tamari (glutenvrijе sojasaus)
- ✓ zuiveringszout

Je hoeft natuurlijk niet alles tegelijk te kopen, zo'n voorraad bouw je vanzelf op als je regelmatig kookt uit dit boek.



Time Schedule

Timing is everything. Ook als het gaat om **gezond** eten.

Het ding is **vaak** dat je wel **gezond** wilt eten, maar gewoonweg de **tijd** en energie niet hebt om elke **dag** alles uit de kast te halen.

Met een **busy** life is het belangrijk om zo veel **mogelijk** voor te bereiden. Bij elk **recept** in dit **boek** geef ik advies over **wanneer** je het 't best kunt **bereiden**.

Sunday Prepping

Sommige vrije dagen (hoeft natuurlijk niet per se een zondag te zijn) zijn perfect om de hele dag in de keuken te staan. Ik neem dan lekker alle tijd om een weekschema te maken, boodschappen te doen en een voorraad te maken. Muffins, broden, spreads... Alles wat ik langer dan drie dagen kan bewaren, maak ik alvast klaar. Dat levert uiteindelijk zó veel rust op tijdens een drukke week.

SUNDAY PREPPING

DAY BEFORE

Day Before

Dit zijn receptjes die voor de ochtend te tijdrovend zijn, een paar uur moeten blijven staan of waarbij iets moet koken en afkoelen. Ik kies er in deze gevallen voor de gerechten de avond van tevoren klaar te maken. Denk bijvoorbeeld aan ontbijtjes, soepjes of salades. Ook vind ik het heel handig om mijn lunch voor de volgende dag alvast te preppen en de avond ervoor als hoofdmaaltijd te eten.

Last Minute

Dit zijn vooral de snellere receptjes die je binnen een handomdraai klaarmaakt. Zoals drinks, smoothies, snelle ontbijtjes... Vers van de pers zijn ze bovendien vaak het lekkerst, maar je kunt natuurlijk ook in een keer wat meer maken zodat je er twee dagen van kunt eten.

LAST MINUTE



ontbijt

Het liefst neem ik uitgebreid de tijd, maar ook in a hurry wil ik gewoon goed (en vooral lekker) ontbijten. Snel eten kan ik niet, dus ik pak mijn brekkie in en neem het mee. Planning is key, dus vaak prep ik m'n ontbijt van tevoren. Zo hoef je niet in te leveren op een voedzaam begin van de dag en kun je anywhere een rustig momentje vinden om ervan te genieten.

Breakfast Pancakes *foto blz. 16*

Pancakes *for* breakfast: wie zegt dat dat niet gewoon *doordeweeks* kan? Bak ze op een *rustige* avond en *bewaar* in de koelkast. Stapel ze *'s ochtends* op in een bakje, beetje vers *fruit* erover, et voilà: een *jaloersmakend* ontbijt voor in de *trein* of op kantoor.

BEREIDINGSTIJD

20 minuten

INGREDIËNTEN

(2 porties - ca. 6 kleine pannenkoekjes)

- * 2 bananen
- * 1 mango (schoongemaakt 250-300 g)
- * 120 g havermout
- * snufje zout
- * ½ tl kaneelpoeder
- * 1 mespuntje vanillepoeder, ongezoet (optioneel)
- * (kokos)olie of ghee, om in te bakken

HOUDBAARHEID

2 à 3 dagen, in de koelkast

BENODIGDHEDEN

blender of staafmixer, bakje *to go*

DAY BEFORE

Bereiding Pel de bananen, schil de mango en verwijder de pit. Doe het fruit in de blender en voeg de havermout, een snufje zout, kaneel en eventueel vanillepoeder toe. Mix tot een glad, dik beslag. Schenk het beslag over in een kom. Verhit ondertussen een koekenpan. Smelt er een eetlepel kokosolie in, schep 2 eetlepels beslag per pannenkoekje in de pan en druk ze iets aan. Je kunt 3 pannenkoekjes tegelijk in de pan bakken. Draai voorzichtig om en laat ze aan beide kanten goudbruin kleuren. Ze moeten nu lekker *crunchy* zijn. Voeg daarna weer voldoende kokosolie in de pan toe, zodat ook de volgende pannenkoekjes niet aanbakken.

Anti-aanbaktip: Heeft je pan geen anti-aanbaklaagje, maak dat dan zelf door een stukje bakpapier op maat van de bodem van de pan te knippen en bak de pannenkoekjes hierop.



Medjooldatels

Ideaal om aan zoete gerechtjes toe te voegen. Ze zijn lekker groot, het vruchtvlees is zacht en elke hap is honingzoet.

Koffie

Ik maak 's ochtends graag een lekkere grote latte met havermelk en kaneel, maar ik gebruik koffie ook in muffins.

Cashewnoten

Romig en voedzaam. Het liefst kies ik de rauwe variant. Ik maak er zelf room, melk, pasta of snackjes van.



*Macadamiapesto
recept blz. 135*

Macadamiapasta

De **combinatie** van de smaken van **noten**, basilicum en het **zuur** van **limoen** en azijn is **geweldig**. Deze **lunchpasta** is misschien wel mijn favoriet! En na het eten ben ik altijd zó lekker **verzadigd** dat ik weer een **middagje** aan de bak kan.



BEREIDINGSTIJD

25 minuten

INGREDIËNTEN

(2 porties)

- * 100 g doperwtjes, vers gedopt of diepvries
- * 150 g sugarsnaps
 - * 125 g zwarte rijstnoedels
- * 1 el limoensap
 - * 1 tl olijfolie, extra vierge
- * 2 tl appelazijn
 - * 1 el tahin
 - * 1 avocado
- * 1 el hennepzaad
- * 75 g gemengde sla
- * zout, naar smaak
- * 3 el macadamiapesto, zie blz. 135

HOUBAARHEID

2 dagen, in een afgesloten bakje in de koelkast

Bereiding Breng in een grote pan ruim water aan de kook en kook de doperwten en schoongemaakte sugarsnaps samen ca. 3 minuten tot ze beetbaar zijn. Giet ze af in een vergiet, spoel met koud water en laat uitlekken.

Breng opnieuw ruim water aan de kook. Kook de noedels ongeveer 6 minuten (of volgens de aanwijzingen op de verpakking) tot ze zacht, maar nog niet week zijn. Zet van tevoren een kom ijskoud water klaar om ze na het uitlekken in te plonzen. Laat ze daarna ook uitlekken.

Meng voor de tahindressing het limoensap, de olijfolie, appelazijn en tahin in klein weckpotje en sluit af. Snijd de avocado in blokjes. Doe de uitgelekte noedels in een saladebak en verdeel de bonen, doperwten en avocado erover.

Bestrooi met hennepzaad en neem je gerecht samen met je tahindressing en macadamiapesto mee voor *on the go*.

Tip: Kun je geen zwarte rijstnoedels vinden? Ook lekker met de volkoren versie!



Zoete aardappelchips

Een zakje *chips* onderweg is zo gekocht... Maar *gezonder* en *lekkerder* is natuurlijk als je ze *zelf* maakt. En ik hoef je niet meer te vertellen dat ik *dól* ben op zoete *aardappelen*. Deze *flinterdunne* snack *is* heerlijk als je *trek* hebt in iets *hartigs*.

VOORBEREIDINGSTIJD

5 minuten

BAKTIJD

30 minuten

TOTALE TIJD

35 minuten

INGREDIËNTEN

(1 bakje)

- * 3 zoete aardappelen
- * 1 el kokosolie
- * 2 tl tijm, gedroogd of vers
- * snufje zout

HOUDBAARHEID

een week, in afgesloten bakje

BENODIGDHEDEN

mandoline of kaasschaaf, bakplaat

Bereiding Verwarm de oven voor op 160 °C. Boen de aardappelen schoon onder de kraan en droog ze af. Snijd ze in flinterdunne plakjes op een mandoline of met een kaasschaaf en doe ze in een kom. Smelt indien nodig de kokosolie en voeg dit samen met de tijm en wat zout aan de aardappelplakjes toe en hussel voorzichtig om. Spreid de rauwe chips uit op een bakplaat. Leg ze niet over elkaar, want dan worden ze niet knapperig. Bak ze in 20 à 30 minuten (afhankelijk van je oven) krokant. Controleer af en toe of ze niet verbranden. Keer de chips na 10 minuten even om.

