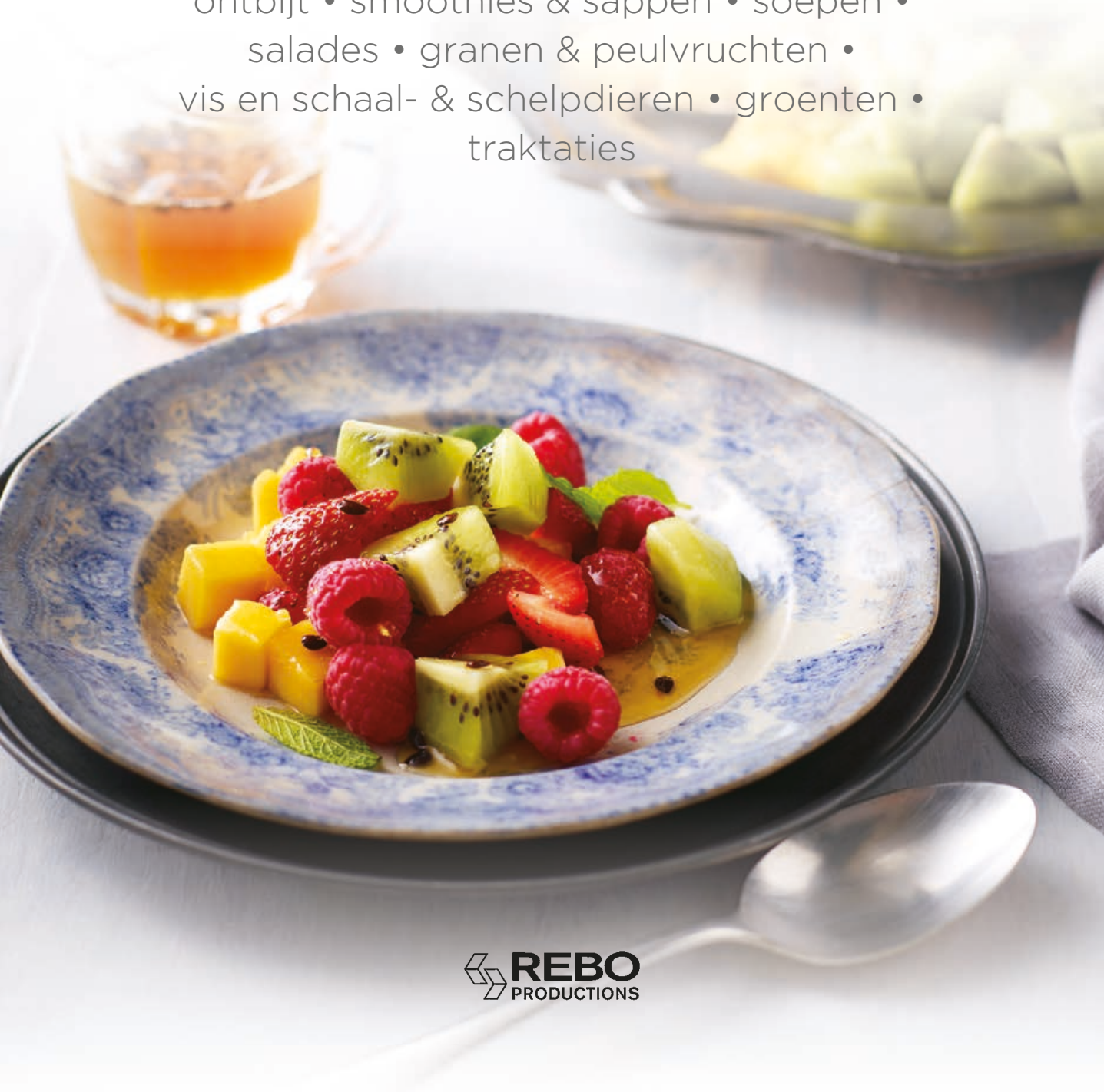


CULINARY NOTEBOOKS

# detox

ontbijt • smoothies & sappen • soepen •  
salades • granen & peulvruchten •  
vis en schaal- & schelpdieren • groenten •  
traktaties



© 2018 Rebo Productions b.v., Noordwijkerhout,  
www.rebo-publishers.com

Copyright © 2017 Nextquise Ltd, www.nextquise.com

Fotografie: Brent Parker Jones

Tekst: Carla Bardi

Vormgeving: Aurora Granata

Vertaling: Jörgen van Drunen

Bewerking en redactie Nederlandse editie:

Jaap Verschoor / Kantoor Verschoor Boekmakers

Opmaak: AMOS Typografické studio spol. s r.o.

ISBN 978-90-366-3646-9

Alle rechten voorbehouden

#### OPMERKING

De consumptie van eieren of eiwitten die niet door en door gaar zijn, kan leiden tot besmetting met salmonella. Het risico is groter voor zwangere vrouwen, zieken, jonge kinderen en ouderen.

Wanneer je dit risico wilt vermijden, kun je eiwitpoeder of gepasteuriseerde eieren gebruiken.





# Inhoud

ontbijt 6

smoothies & sappen 14

soepen 24

salades 38

granen & peulvruchten 54

vis & schaal-

en schelpdieren 72

groenten 86

traktaties 104

register 120



# Voor je begint

In dit boek vind je meer dan 100 overheerlijke recepten voor gerechten die je helpen bij het ontgiften en gezond houden van je lichaam, het afweren van ziekten en het bevorderen van je algehele gezondheid. Vrijwel alle recepten zijn gemakkelijk te bereiden. We hebben de recepten onderverdeeld naar moeilijkheidsgraad: 1 (eenvoudig) of 2 (iets moeilijker). Als steuntje in de rug hebben we op deze twee bladzijden de 25 meest aantrekkelijke gerechten op een rijtje gezet.

## RIJK AAN ANTIOXIDANTEN



AVOCADO-COUSCOUSSALADE



WORTEL-  
GEMBEROPKIKKER



YOGHURT-  
KOMKOMMERGAZPACHO



KOOL-APPELSALADE



SALADE van koriander  
en vers fruit



PEER-  
WALNOTENSALADE



LINZEN-  
WALNOTENSALADE



GEGRILDE TONIJN met  
tomaten-bonensalade



GEGRILDE  
makreel

## RIJK AAN OMEGA-3-VETZUREN



GEBAKKEN ZALM met kruidenpesto en rijst



● GLUTENVRIJ



7

GRANOLA met yoghurt en bosbessen



13

BOEKWEITPANNEN-  
KOEKEN met bosvruchten



47

QUINOA-  
AMANDELSALADE



68

QUINOA-BIRYANI



119

PEER-BOSBESSENCRISP



15

TROPISCHE  
vruchtensmoothies



30

SPINAZIE-RUCOLASOEP  
met waterkers



39

LINZENSALADE met  
geroosterde groenten



100

GEROOSTERDE GROEN-  
TEN met kappertjessaus

● ONZE FAVORIETEN



116

IJSLOLLY'S van vers fruit

BESTE ONTBIJT



8

GRANOLA met gedroog-  
de cranberry's en kersen

BESTE SMOOTHIE



17

BOERENKOOL-  
MANGOSMOOTHIES

BESTE SOEP



25

GAZPACHO

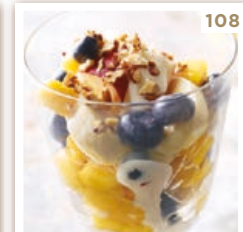
BESTE SALADE



40

ZOETE aardappel-  
fetasalade

BESTE DESSERT



108

ZOMERFRUITSALADE





# Ontbijt

## GRANOLA met yoghurt en bosbessen

### Granola

- 300 g havermout
- 50 g ongezoete (gedroogde) kokosnippers
- 3 el pompoenpitten
- 3 el zonnebloempitten
- 2 el sesamzaadjes
- 2 el maanzaad
- 60 ml extra vergine raapzaadolie
- 60 ml vloeibare honing

### Voor erbij

- 250 ml dikke Griekse yoghurt
- 150 g bosbessen
- 60 ml vloeibare honing, om te besprenkelen

Voor 12 personen • Voorbereiding 20 minuten •  
Bereidingstijd 20-25 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

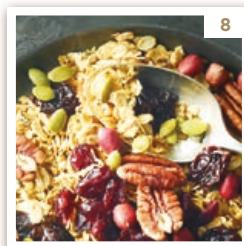
### Granola

1. Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Bekleed een grote ondiepe bakplaat met bakpapier.
2. Meng de havermout, kokos, pompoenpitten, zonnebloempitten en het maanzaad in een grote kom.
3. Breng de raapzaadolie en honing in een kleine steelpan op matig vuur zachtjes aan de kook.
4. Sprengel het olie-honingmengsel over het havermoutmengsel en roer goed. Verspreid het mengsel over de bakplaat. Bak 20-25 minuten onder af en toe roeren, tot de granola krokant en goudbruin is. Neem uit de oven en laat afkoelen.

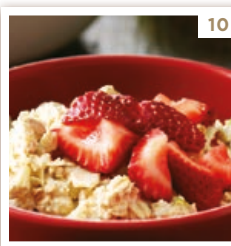
### Voor erbij

1. Schep de granola in serveerkommen. Schep er yoghurt en bosbessen op, besprenkel met honing en serveer.

Als je dit gerecht lekker vindt, kijk dan ook eens naar onderstaande recepten.



GRANOLA met gedroogde cranberry's en kersen



SNELLE muesli



HAVERMOUT met bosbessen

# GRANOLA

## met gedroogde cranberry's, kersen en noten

90 g pecannoten  
 90 g ongezouten pinda's  
 450 g havermout  
 60 g sesamzaadjes  
 60 g zonnebloempitten  
 120 ml zonnebloemolie  
 120 ml vloeibare honing  
 60 g gedroogde cranberry's  
 60 g gedroogde kersen  
 koude magere melk, sojamelk,  
 rijstmelk of amandelmelk,  
 voor erbij

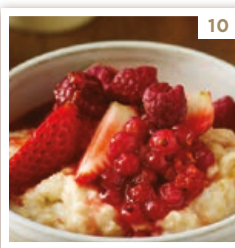
Voor 12-16 personen • Voorbereiding 15 minuten •  
 Bereidingstijd 20-25 minuten • Moeilijkheidsgraad 1

1. Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Bekleed een grote ondiepe bakplaat met bakpapier.
2. Meng de pecannoten, pinda's, havermout, sesamzaadjes en zonnebloempitten in een grote kom. Besprenkel met de olie en honing. Roer met een vork om grotere brokken havermout te breken.
3. Verspreid het mengsel over de bakplaat. Bak 20-25 minuten onder af en toe roeren, tot de granola krokant en goudbruin is. Neem uit de oven en laat afkoelen.
4. Roer de gedroogde cranberry's en kersen erdoor. Serveer met koude melk.

Als je dit gerecht lekker vindt, kijk dan ook eens naar onderstaande recepten.



GRANOLA met yoghurt  
en bosbessen



HAVERMOUT  
met rode aalbessen



VRUCHTEN-  
NOTENREPEN



