

INHOUD

LEKKER KOKEN - EN ETEN ★ 5

VAARWEL ZOETE TREK. VAARWEL SLECHT GEWETEN.

VAARWEL BITTERE STRIJD ★ 7



- ▶ LEKKERS UIT DE OVEN ★ 21
- ▶ FRUITIGE IJSJES ★ 37
- ▶ SLIMME SNOEPJES ★ 51
- ▶ SMAKELIJKE DESSERTS ★ 71
- ▶ VERRUKKELIJKE SMOOTHIES
& DRANKJES ★ 91

REGISTER ★ 110



► LEKKERS UIT DE OVEN

»» De recepten zijn simpel. Het is niet vijf gram van dit of
vijf gram van dat! Je kunt best een beetje improviseren...
het smaakt altijd lekker!



»»» *Eenvoudige en voedzame koekjes met ijzer uit abrikozen en gewone vezels uit haverhout, boekweit- en rijstmeel.*

HAVERKOEKJES

10 KOEKJES

75 g boekweitmeel
75 g rijstmeel
25 g haverhout*
3 el kokosolie
150 g dadels zonder pitten
75 g ongezwavelde abrikozen
1 tl bakpoeder
1 tl vanillepoeder

KIES EEN SMAAKJE

20 g cacao poeder
60 g fijngehakte noten
60 g sesamzaad
70 g cacao nibs
40 g gojibessen
40 g rozijnen
75 g grof gehakte donkere chocolade (minstens 70% cacao)

Verwarm de oven voor op 175°C.

Voor de haverkoekjes: meng alle ingrediënten in de keukenmachine. Voor het smaakje: als je de koekjes met cacao poeder op smaak brengt, meng je dat in de keukenmachine. Alle andere ingrediënten meng je handmatig door het deeg.

Maak van het deeg tien bolletjes en druk ze plat op een bakplaat.

Bak de koekjes 15-18 minuten in het midden van de oven tot ze een mooie kleur hebben.

**Lees op bladzijde 17 over haver en gluten.*

» Een heerlijke knabbel bij een kopje thee in de pauze! Vriendelijk voor de bloedsuikervaarde dankzij de oplosbare vezels, eiwitten en complexe koolhydraten.

COOKIES

12 KOEKJES

30 g amandelmeel
40 g boekweitmeel
50 g havermout*
20 g kokospoeder
2 el kokosolie
150 g dadels zonder pit
1 tl vanillepoeder
1 ei

Verwarm de oven voor op 175°C.

Meng alle ingrediënten in de keukenmachine tot een soepel deeg. Maak van het deeg twaalf bolletjes en druk ze plat op een bakplaat tot koekjes van 1 cm dik.

Bak de koekjes 15-18 minuten in het midden van de oven.

* Lees op bladzijde 17 over haver en gluten.

BANANENMUFFINS

ONGEVEER 20 KLEINE
MUFFINS

120 g amandelmeel
1 tl bakpoeder
1 tl vanillepoeder
2 rijpe bananen
2 eieren
20 diepgevroren of
verse frambozen
kokosolie voor de vormpjes

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de muffinvormpjes in met kokosolie.

Meng alle droge ingrediënten. Prak de bananen fijn en meng ze met de eieren. Roer de droge ingrediënten door dit mengsel tot een glad beslag en verdeel dit over de muffinvormpjes. Leg een framboos in het midden van elke muffin.

Bak de muffins ongeveer 10 minuten in het midden van de oven.





» 'Te droog, smaakt helemaal niet als echte muffins!' zei een sceptische vriendin toen ik haar een vroege versie van deze chocolademuffins presenteerde. Dus ging ik opnieuw aan de slag. Het nieuwe recept kon mijn vriendin gelukkig wel bekoren en ze nam het mee naar huis. Twee weken later kwam het volgende mailtje van een collega van haar: 'Dankjewel voor je chocolademuffins! We eten ze nu iedere donderdag in de pauze, iedereen vindt ze lekker en we krijgen er energie van!'

»» *Trek in een sappige bosbessenmuffin wordt meestal gevolgd door een slecht geweten. Dat is nu verleden tijd. Deze zijn niet zo erg zoet en stillen je trek gegarandeerd.*



BOSBESSENMUFFINS

6 MIDDELGROTE MUFFINS
250 g amandelen
1 rijpe banaan
3 eieren
70 g bosbessen
2 el kokosolie
½ tl bakpoeder
1 msp zout
kokosolie voor de vormpjes

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de muffinvormpjes in met kokosolie.

Maal de amandelen fijn en prak de banaan. Voeg de overige ingrediënten toe en meng alles goed. Vul de ingevette muffinvormpjes met dit beslag en bak de muffins 12–15 minuten in het midden van de oven.

In een keukenmachine kun je alles tegelijk mengen: begin met de amandelen, maar voeg de bosbessen er tot slot handmatig aan toe.

CHOCOLADEMUFFINS

6 GROTE MUFFINS
200 g amandelen
3 eieren
110 g dadels zonder pit
1 rijpe banaan
100 ml water
5 g cacaopoeder
1 msp zout
kokosolie voor de vormpjes

Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de muffinvormpjes in met kokosolie.

Maal de amandelen fijn in de keukenmachine. Voeg de overige ingrediënten toe en meng dit tot een soepel beslag.

Vul de muffinvormpjes met dit beslag en bak de muffins 15–17 minuten in de oven. Als de muffins stevig aanvoelen, zijn ze gaar.