

Inhoud

3 Een rijzende ster!

Lupibreakfast

- 8 Overnight oats met bosvruchten
- 9 Lupinepap met peren
- 10 Bananenpannenkoekjes met vijgen-mokkasaus
- 14 Groente-lupine-'roerei'
- 16 Lupine-ontbijtbroodjes
- 18 Chia-lupinebrood
- 20 Kruiden-erwtenspread
- 21 Abrikozenspread met marsepein

Happy Drinks

- 24 Bosbessen-vanillesmoothie
- 25 Kokos-bananensmoothie
- 28 Komkommer-wasabilassi
- 29 Citroengras-mangolassi
- 30 Groene lupismoothiebowl

Snacks & Soups

- 32 Groentesticks met pittige lupinedip
- 33 Pikant gekruide lupinebonen
- 34 Zomerrolletjes met rauwkost en lupine
- 36 Lupinerösti met mierikswortelroom
- 38 Lupinefalafel met tahinsaus
- 42 Asperge-aardbeisalade met lupinefilet
- 44 Aubergine-lupinesalade
- 48 Makisushi met lupinefilet
- 52 Lupinesoep met avocadoballetjes
- 54 Tomatensoep met lupine-couscousballetjes



Lupilicious Meals

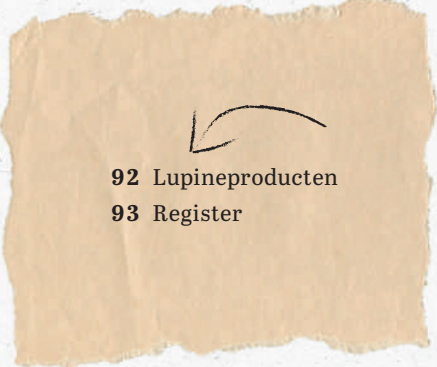
- 56 Spaghetti lupignese
- 58 Lupine-linzendal
- 60 Peper-lupinefilet met pimientos en aardappelpartjes
- 62 Quinoa-boeddhabowl
- 66 Sesam-lupinefilet met lentegroenten
- 68 Wokgroenten met lupinefilet
- 70 Lupinekiemenburgers
- 72 Lupine-misosoep
- 76 Gevulde paprika met amandelsaus
- 78 Pompoen-lupinequiche
- 80 Bloemkool-lupinepizza

Specials

- 6 De voordelen van lupinebonen
- 13 Crunchy lupinegranola
- 23 Zelfgemaakte lupinedrank
- 26 Alles over lupine
- 40 Lupineweeetjes
- 47 Zelfgekleweekte lupinekiemen
- 50 Superfood lupine
- 64 Ecologische voordelen
- 74 Comeback van de lupine
- 87 Lupi-beauty masker

Sweet Vibes

- 82 Frozen lupineyoghurt met frambozen
- 83 Cappuccino-ijs met koffiekrokant
- 84 Chocoladetulband met bananenchips
- 88 Lupinewafels met rabarbercompote
- 90 Sinaasappel-cookies met chocolate chips

- 
- 92 Lupineproducten
 - 93 Register

A decorative border of purple lupine flowers and green leaves surrounds the central text. The flowers are in various stages of bloom, and the leaves are large and green.

De voordelen van lupinebonen

LUPINEBONEN ZIJN EEN ABSOLUUT
WONDER IN DE KEUKEN. WAT IS ER ZO
BIJZONDER AAN DEZE PEULVRUCHTEN
MET HUN GOUDGELE BONEN?

Superfood lupinebonen

De bonen van de zoete lupine zijn echte voedingswondertjes. Ze bevatten veel hoogwaardige plantaardige eiwitten, weinig maar wel hoogwaardige vetzuren (omega 3 en 9) en weinig koolhydraten, maar wel heel veel vezels. Ook de hoeveelheid mineralen en sporenelementen is indrukwekkend. Zo is de boon bijvoorbeeld rijk aan calcium en magnesium.

Eiwitgiganten

Vegetariërs en vooral veganisten weten dat het helemaal niet zo gemakkelijk is om met plantaardige voeding voldoende biologisch hoogwaardige eiwitten binnen te krijgen. Het Nederlands Voedingscentrum beveelt aan per kilo lichaamsgewicht dagelijks 0,8 gram eiwit te consumeren. De Hoge Gezondheidsraad in België zegt nagenoeg hetzelfde: 0,75 gram eiwit. Bij een gewicht van 75 kilo is dat ongeveer 55 à 60 gram eiwit per dag. Met lupineproducten is dat geen probleem. Met een eiwitgehalte van wel 40% overtreffen deze bonen ook andere peulvruchten!

The page is framed by a decorative border of green lupine leaves and purple flowers. The leaves are palmate with several leaflets, and the flowers are in dense, upright racemes.

Gezonde bonus

De gezondheidsvoordelen van de lupinebonen zitten echter niet alleen in de samenstelling en de kwaliteit van de belangrijkste voedingsstoffen (eiwitten, vetten en koolhydraten). Lupinebonen en producten die daarvan worden gemaakt, bevatten geen gluten en worden dus ook goed verdragen door mensen met glutenallergie. Bovendien bevatten lupinebonen stoffen die binnen vier weken een daling van het 'slechte' cholesterol laten zien. Voor mensen die sojaproducten niet goed kunnen verdragen is het belangrijk om lupine langzaam te introduceren. Het kan bij deze groep mensen wel zorgen voor een opgeblazen gevoel.

Allrounder in de keuken

Lupinebonen en de daarvan gemaakte producten kunnen in de keuken op verschillende manieren worden gebruikt – voor zoete én gekruide gerechten. Ze dienen als vleesvervanger voor vegetariërs en veganisten. Lupinebonen worden verwerkt tot lupinefilets, -burgers en -worstjes, tot melkdrank, yoghurt en desserts maar ook tot spreads en dipsauzen. Lupinemeel wordt toegevoegd aan gebak en deegwaren en dient als vervanging van kippeneieren omdat het emulgerende en luchtig makende eigenschappen heeft.

Groene winnaar

Ecologisch gezien is de lupine een echte winnaar: hij is niet genetisch veranderd, verdraagt arme, zanderige grond en is bestand tegen het gematigde West-Europese klimaat.

Daardoor kan hij regionaal worden verbouwd en hoeft hij niet te worden geïmporteerd uit verre landen. Hij werkt als natuurlijke stikstofmest, stimuleert door zijn wortels het losmaken van de grond en heeft daardoor een positief effect op planten die daarna op dezelfde plaats worden verbouwd.

Overnight oats met bosvruchten

Wat lang rust in de koelkast wordt 's morgens heerlijke muesli: vlokken, hennep- en chiazaad wellen in amandelmelk en worden aangevuld met bosvruchten.

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN. |

WEKEN: 12 UUR

PER PORTIE: CA. 585 KCAL | 24 G EIWIT |

25 G VET | 57 G KOOLHYDRATEN

- 3 el lupinevlokken
- 3 el havervlokken
- 2 el chiazaad
- 1 el hennepzaad
- 2 el gedroogde cranberry's
- 250 ml amandelmelk
- 1 kleine appel
- 2 tl citroensap
- 1 el vloeibare acaciahoning
- 125 g gemengde bosvruchten (bv. bosbessen, aalbessen)
- amandelen, zonnebloem- en pompoeppitten, van elk 1 el

1. Vermeng de avond ervoor de lupine- en havervlokken met chiazaad, hennepzaad en cranberry's in 200 milliliter amandelmelk in een schaal en laat dit afgedekt de hele nacht wellen in de koelkast.

2. Was 's morgens de appel, snijd hem in kwarten en verwijder het klokhuis. Rasp de kwarten grof en vermeng ze met citroensap. Roer dit met honing en de rest van de amandelmelk door het vlokkenmengsel.



Verschillende vlokken

Geen tijd voor het ontbijt? Dan zijn overnight oats de oplossing! De muesli is ook heerlijk met andere graanvlokken of pseudo-granen zoals quinoa of amarant.

3. Zoek de bosvruchten uit, spoel ze af en dep ze droog. Verdeel de muesli over twee schaaltes en leg de bosvruchten erop. Hak de amandelen, zonnebloem- en pompoeppitten grof en strooi ze erover.

Lupinepap met peren

Heerlijk om de dag mee te beginnen: deze licht nootachtige pap met lupine- en havervlokken, rozijnen en kaneel maakt niet alleen veganisten 's morgens gelukkig.

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

PER PORTIE: CA. 440 KCAL | 16 G EIWIT | 18 G VET | 47 G KOOLHYDRATEN

- 3 el lupinevlokken
- 3 el fijngemalen havervlokken
- ¼ tl gemalen vanille
- 1 el rozijnen
- 300 ml hazelnootdrank
- 100 ml perensap
- 2 peren
- ½ citroen
- 1 el perendiksap
- 2 el fijngehakte hazelnoten
- kaneelpoeder om erover te strooien

1. Breng in een pan lupine- en havervlokken, vanille, rozijnen, 250 milliliter hazelnootdrank en perensap aan de kook en laat dit op een lage temperatuur al roerend zonder deksel 10-12 minuten zachtjes koken.

2. Zet de pan van de kookplaat, roer de rest van de hazelnootdrank door de pap en laat dit 5-10 minuten wellen.

3. Was intussen de peren, snijd ze in kwarten en verwijder de klokhuizen. Snijd de helft van de peren dwars in dunne plakjes en de rest voor de garnering in de

lengte in partjes. Druppel citroensap over de peren en roer de plakjes met het perendiksap door de warme pap. Schep de pap in schaalpjes, verdeel de perenpartjes en de fijngehakte hazelnoten erover en strooi er kaneelpoeder op.

Eens wat anders

Zin in variatie? Maak de pap ook eens met andere plantaardige dranken, zoals lupinedrank, kokosdrank of amandelmelk.



Bananenpannenkoekjes met vijgen-mokkasaus

VOOR 2 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

PER PORTIE: CA. 615 KCAL | 21 G EIWIT | 26 G VET | 70 G KOOLHYDRATEN

VOOR DE PANNENKOEKJES:

- 1 rijpe banaan
- 2 el agavesiroop
- 1 el zachte kokosolie
- 150 ml amandelmelk
- 50 g tarwebloem
- 50 g lupinemeel
- 1 tl wijnsteenbakpoeder
- ½ tl gemalen vanille
- zout
- 3-5 el mineraalwater met koolzuur
- 2 el olie
- 1 el geraspte kokos om erover te strooien

VOOR DE SAUS:

- 1 grote sinaasappel
- 50 g gedroogde zachte vijgen
- ½ el lupine-proteïnepoeder
- 3 tl mager cacao-poeder

1. Pel de banaan voor de pannenkoekjes, snijd hem in stukjes en doe ze in een hoge mengkom. Voeg agavesiroop, kokosolie en amandelmelk toe en pureer dit met de staafmixer. Meng in een andere kom tarwe- en lupinemeel, bakpoeder, vanille en 1 snuffje zout en roer dit lepel voor lepel met de handmixer door het bananenmengsel zodat er een homogeen beslag ontstaat. Roer er als het beslag nog lobbijg is wat

mineraalwater door. Laat het dan ten minste 10 minuten wellen.

2. Schil intussen de sinaasappel voor de saus met een scherp mes en verwijder ook de witte velletjes. Snijd de partjes uit de velletjes en vang het eruit lopende sap op. Snijd de vijgen grof en doe ze in een hoge kom. Voeg 80 milliliter water, 2 eetlepels sinaasappelsap, proteïnepoeder en cacao-poeder toe en pureer dit met de staafmixer tot een saus (er mogen nog wat stukjes in zitten).

3. Verwarm de oven voor op 80°C. Verhit in een grote koekenpan met antiaanbaklaag 1 eetlepel olie op een gemiddelde temperatuur. Schep ronde pannenkoekjes van 1-2 eetlepels beslag in de pan en draai de pan daarbij niet. Bak de onderkant van de pannenkoekjes in 3-4 minuten goudbruin, draai ze dan om en bak ook de andere kant in 1-2 minuten goudbruin. Houd de pannenkoekjes warm op een bord in de oven.

4. Verhit de rest van de olie in de koekenpan en bak van het beslag nog meer pannenkoekjes. Verdeel ze over twee borden en strooi er geraspte kokos over. Serveer de vijgen-mokkasaus en de sinaasappelpartjes er apart bij.

