

BROODLOOS

ontbijten & lunchen

130+

gezonde recepten

van de volgers van
aHealthylife



Inhoud

Inhoud	5
Inleiding	6
Waarom broodloos?	8
Handig om in huis te hebben	13
De voedingswaarde van brood vergeleken	15
10 basistips om je leven makkelijker te maken	17
Ontbijtbowls	18
Ontbijttaartjes	30
Quinoa ontbijt en lunch	36
Oven ontbijtjes	44
Yoghurt, mousse, muesli en granola	54
Havermoutjes	68
Smoothies	72
Warme gerechten	78
Quiches, taarten en pizza's	86
Soepen	98
Salades	110
Groenteplaten	136
Airfryer recepten	140
Crackers en spreads	152
'Broodjes' en wafels	158
Pannenkoeken en wraps	176
Cakes, koekjes en muffins	190
Register	204

Inleiding


Na jarenlang zoeken kwam ik bijna vijf jaar geleden eindelijk het boek tegen waar ik op wachtte: een boek vol met alternatieve recepten voor die steeds maar terugkerende broodmaaltijden. Ik kon niet wachten om aan de slag te gaan. Helaas nam mijn enthousiasme al snel af toen ik het onder ogen kreeg, want het bleek in werkelijkheid te gaan om een boek met niets anders dan saladerecepten. Het ging ook nog eens om salades die niet verzadigen, waardoor je snel weer honger krijgt. Ik had sterk het gevoel dat dit anders moest kunnen en heb toen de lezers van mijn nieuwsbrief gevraagd naar hun favoriete broodloze, maar ook voedzame en gezonde ontbijtjes en lunches, zodat ik dit kon bundelen in een dun boekje. De belangstelling was boven verwachting en al snel was ik bedolven onder een enorme hoeveelheid recepten. In die tijd werd ik net vader, waardoor het mij niet lukte om de enorme stapel recepten door te nemen. Ondertussen vroegen volgers regelmatig wanneer het receptenboek er zou komen. Een broodloos receptenboek bleek toch echt broodnodig. Dat bracht mij ertoe om hulp in te schakelen, waardoor we uiteindelijk met een heel team met dit boek aan de slag zijn gegaan. Ik heb persoonlijk stapels en stapels recepten doorgeploegd om de beste eruit te halen. Dit bleek moeilijker dan gedacht, want de meeste recepten leken erg op elkaar. Vaak bevatten ze dezelfde ingrediënten zoals eieren, haver of avocado. Hoewel dit geweldige ingrediënten zijn, levert dit een eenzijdig eetpatroon op. Het was een behoorlijke klus om de lekkerste recepten eruit te selecteren en ondertussen ook te zorgen voor voldoende afwisseling. We hebben zelf ook wat nieuwe recepten ontwikkeld, waardoor het aanbod nog veelzijdiger is geworden. Om het af te maken heb ik ook bevriende collega's in het gezondheidsvak gevraagd om ons boek aan te vullen met hun favoriete recept, waardoor dit boek nog mooier, completer en dus dikker is geworden. Het bevat een enorme hoeveelheid aan broodloze inspiratie, waardoor het gemakkelijker wordt om te zorgen voor flink wat gezonde afwisseling in je voedingspatroon!

Heel veel proefplezier,

Juglen Zwaan



Appeltaart ontbijtje

 20 minuten + 45 minuten oventijd  4 personen

Bodem

- 230 gr noten- en zadenmix met dadelstukjes of ongezwavelde abrikozenstukjes voor het zoet. (Pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, hennepzaad, amandelen, hazelnoten... of alles wat je lekker vindt.)
- Vul aan tot 250 gram met een meelsoort, ik gebruik meestal kastanjemeel.
- 2 of 3 eieren afhankelijk van de grootte
- Restje kokosroom of kokosolie (gesmolten) eetlepel
- Snufje zout (ik gebruik "fleur de sel" uit De Gúerande)

Vulling

- 2 appels
- Kaneel
- Gemalen venkelzaad

1. Maak dit de dag ervoor zodat je je ontbijt s'morgens alleen op een bordje hoeft te doen.
2. Oven voorverwarmen op 175° Celsius
3. Maal de noten- en zadenmix enigszins fijn maar niet helemaal zodat je nog wel iets te kauwen hebt. Beetje zout erbij. En het meel erbij.
4. Mix de eieren met het kokosroom of de gesmolten kokosboter
5. Roer dit door de noten-zaden-meel mix.
6. Appels schillen en in stukjes mengen met kaneel en venkelzaad.
7. Bakpapier in vorm, of invetten.
8. Bodemmix erin en daarop de appels even in het beslag duwen.
9. 45 minuten in de voorverwarmde oven of totdat het gaar is. Na 30 minuten controleren.

Tips en variaties

Minder notenmix maar wat geraspte wortel of geraspte biet in de bodem. Aangezien dat ook zoet is kan er minder of geen dadel of gedroogde abrikoos in.



Karin Kuilman

Tien jaar geleden besloot ik dat het roer om moest. Met de jaren slijten er ongezonde voedingsgewoontes in, met alle gevolgen van dien. Het moest anders. Minder suiker, minder gluten en meer groentes. Brood viel af en altijd rijstwafels is ook saai. Na veel experimenteren, met bestaande recepten en later een eigen versie, is deze favoriet.

Risotto van haver

🕒 15 minuten 🍽️ 1 persoon

Een risotto van haver is niet alleen snel te maken, het vult ook goed. Haver bevat van nature geen gluten, maar is wel rijk aan magnesium en gezonde vezels in de vorm van betaglutaan.

Ingrediënten

- 75 gr havervlokken
- 350 ml bouillon
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 25 gr doperwtten (diepvries)
- 15 gr gedroogde paddenstoelen
- Geraspte Parmezaanse kaas
- Scheutje olijfolie

1. Breng 400ml water aan de kook en snijd ondertussen de wortel in kleine stukjes.
2. Voeg dan de wortel, gedroogde paddenstoelen en doperwtten in een schaal bij elkaar en giet hier het kokende water over. Laat dit mengsel een tijdje staan. Zelf kies ik meestal voor een uur, zodat de wortelen en paddenstoelen zachter worden.
3. Laat nu een pan zachtjes warm worden en snijd ondertussen de ui.
4. Doe dan een scheutje olijfolie in de pan en fruit het uitje totdat deze lekker begint te ruiken.
5. Giet dan het water af van het doperwtten-, paddenstoelen- en wortelmengsel en voeg dit toe aan de uien. Laat het even een paar minuten opbakken, terwijl je af en toe een paar keer in de pan roert.
6. Voeg nu de havervlokken toe en giet tijdens het roeren telkens kleine beetjes bouillon in de pan, tot alles onder het vocht staat.
7. Zet de pan nu op een laag vuur en laat dit 5 – 8 minuten garen.
8. Serveer dan de risotto en voorzie deze naar smaak met een laagje Parmezaanse kaas.

Tips en variaties

- Voor de snelheid kies ik vaak voor biologische kant-en-klare kippenbouillon.
- Je kunt ipv bouillon ook het vocht gebruiken waarin de paddenstoelen hebben geweekt. Dan is het handig om hier nog wel wat Keltisch zeezout aan toe te voegen.
- Je kunt uiteraard ook verse paddenstoelen gebruiken, dan zal je aan ongeveer 40 – 50 gram genoeg hebben. Zelf vind ik shiitake, oesterzwammen, portobello en kastanjechampignons heerlijk. Eekhoortjesbrood doet het ook goed in deze risotto.
- Dit recept is vrij neutraal, maar ik wissel vaak af met kruiden of smaakmakers. Denk hierbij aan Italiaanse kruiden, tamari of zeeviermix.
- Als je een romiger resultaat wilt, kun je een deel van de bouillon ook vervangen door (haver)room.

Recept: Juglen Zwaan



Symbolen

5-spices kruiden 71

A

Aardappelen 113
 Aardbeien 71, 132
 Aardpeer 101
 Abrikoos 34, 46
 Abrikoos, gedroogd 42, 60
 Agar-agar 155
 Agar-agarpoeder 60
 Agavesiroop 144, 150
 Ahornsiroop 20, 24, 52, 64, 70, 114, 130, 134, 142, 168
 Amandelbodem 33
 Amandelboter 20, 114
Amandelcrackers 152
 Amandelen 46, 88, 142
 Amandelkorst 88
 Amandelmeel 32, 34, 52, 88, 152, 154, 162, 166, 168, 196, 200
 Amandelmelk 24, 26, 28, 42, 50, 70, 71, 74, 75, 76, 88, 168, 179
 Amandelpasta 20
 Amandelschaafsel 196
 Amaranth 26
Amaranthpap met bramen en pacanoten 26
 Ananas 38, 75
 Anijszaad 71
 Anita Jans 192
 Annemieke de Kroon 32, 70, 100, 138, 152, 178
 Appel 42, 46, 52, 70, 71, 100, 179
 Appellazijn 112, 134, 155
 Appelkruimeltaart 52
 Appelmoes 33
 Appelsap 155

Appeltaart 46
Appeltaart ontbijtje 46
 Asperge 139, 146, 150
 Aubergine 139, 155
 Augurk 113, 134
 Avocado 33, 42, 56, 75, 84, 92, 101, 113, 114, 124, 126, 130, 134, 144, 148, 172, 179, 180, 188
 Avocadopesto 113
 Azijn 168, 172

B

Bacon 146
 Baharatkruiden 155
 Baking soda 48
 Bakpoeder 33, 48, 94, 164, 168, 179, 196, 200, 202
 Balsamico azijn 134, 144
 Banaan 22, 33, 40, 42, 48, 56, 75, 76, 178, 196
Banaan-tahini bowl 22
 Basilicum 75, 113, 134, 146, 172, 182
 Bentobox 132
 Bessen 132
 Bieslook 38, 116, 134, 194
 Biet 75, 100, 116, 120, 142, 178
 Bietensap 178
 Bietjessalade 120
Bietjessalade met geitenkaas en appel 120
 Bimi 146
Bladerdeeg hapjes, hartig 104
 Bladerdeeg, volkoren 104
 Blauwe bessen 48, 62, 113, 155, 196
Blauwe bessen ontbijt-

koekjes 196
 Blauwe kaas 144
 Bloem, glutenvrij 179
 Bloemkool 75, 101, 139, 142, 148, 160
Bloemkool buns 160
 Boekweit 64
 Boekweitmeel 71, 94, 154, 164, 166, 168, 179, 184
 Boekweitvlokken 52, 62, 196
 Boerenkool 113
 Bonen 82
 Bonen, kidney 82, 118
 Bosui 102
 Bosvruchten 58, 178
 Bouillon 80, 100, 101, 106
 Bouillonpoeder 108, 194
 Bramen 26, 33, 155
 Brigitte Koch 38
 Broccoli 113, 138, 162, 200
Broccolibrood 162
Broccoli muffins 200
Buddha bowl 130

C

Cacaonibs 20, 76
 Cacaopoeder 33, 34, 58, 71, 75
 Cake 192
 Carob 56
Carobmousse 56
 Cashewmelk 62
 Cashewnoten 28, 33, 62, 75, 113
Cashewyoghurt 62
 Cayennepeper 142, 150, 182
 Cayennepoeder 162
 Champignons 90, 94,

180, 194
 Cherrytomaten 124
 Chiapudding 58
 Chiazaad 20, 22, 34, 58, 60, 75, 154, 202
 Chili 82
Chili con carne 82
 Chilipeper 126
 Chilipoeder 82
 Chilivlokken 112, 134, 154, 155, 188
 Chocola 71, 76, 132, 198
 Chocola, puur 62
 Christa van Houten 92
 Citroen 33, 38, 52, 113, 116, 146, 148, 150, 155, 196
 Citroenrasp 155
 Citroensap 40, 62, 101, 113, 120, 122, 128, 130, 134
 Claire Boon 26, 58, 62, 74, 112, 116, 166, 196
 Courgette 70, 75, 92, 101, 104, 108, 138, 139, 144, 150, 194
Courgette panpizza 92
Crackers 152, 154
 Havermoutcrackers 154
 Kardemom-kaneelcrackers 154
 Kikkererwtencrackers 154
 Teffcrackers 154
 Cranberries 34, 166
 Cranberries, gedroogd 42
 Creme fraîche 34
 Curry madras 101, 139
 Currypoeder 90

D

Dadel-chiamuffins 202
 Dadels 33, 46, 50, 75, 198, 202
 Dille 116, 134
 Doperwten 80, 150, 155

E

Edelgistvlokken 84
 Ei 32, 46, 88, 90, 92, 94, 113, 124, 152, 162, 166, 168, 172, 178, 179, 182, 184, 186, 192, 194, 200, 202
 Eiersalade 174
 Eiwitpoeder 56
 Ei wrap 186
Eiwrops met kip en pikante mayonaise 182
 Erythritol 32
 Espresso 34, 58, 76
Espresso-amandel-taartje 34
 Esther Scholte 104
 Eva Snijders 42, 52, 64, 66, 132, 164, 168, 170, 188, 198, 200, 202

F

Falafel 179
 Falafelballetjes 113, 128, 139
 Feta 113, 124, 132, 144, 200
 Flatbread 164
 Frambozen 62, 75, 113, 132, 134

G

Gamba's 112
 Garam masala 106, 186
 Garnalen 112
 Garnalensalade 112
Garnalensalade met

mangodressing 112
 Gehaktballetjes 132
 Geitenkaas 94, 132, 144, 150, 155, 179
 Geitenkaasballetjes 100, 113
 Gember 34, 74, 106, 155, 156
 Gemberpoeder 28, 108
Gepocheerde eieren op een bedje van groenten en linzen 124
Geroosterde groentesoep met hartige bladerdeeg hapjes 104
 Ghee 32, 70, 106, 184
 Gierst 150
 Gierstsalade 150
 Gistvlokken 88
 Glutenvrije pasta 84
 Gojibessen 34, 42
 Granaatappelpitjes 22, 34, 113
 Granaatappels 148
 Granola 54, 64
 Griekse yoghurt 128, 134, 148
 Groenlof 90
 Groentebouillon 82, 102, 186
Groentecake 194
Groenteplaatvariaties 139
 Asperge zalmplaat 139
 Griekse groenteplaat 139
 Groenteplaat met falafel 139
 Kipcurry bloemkoolplaat 139
 Groentesoep 104, 108
Groentetaart 90

H

Hangop 34
 Haring 132
 Harissakruiden 142, 148
Hartige granola 64
 Haverveel 94, 164, 178, 184, 202
 Havermelk 42, 75, 168
 Havermout 50, 52, 70, 71, 80, 154, 179, 196, 198, 202
Havermoutbowl 69, 70
Havermoutje-varianties
 Chocolade havermoutje met hazelnoten 71
 De lekkerste appel-pap 71
 Fris en fruitig 71
 Spicy havermout 71
Havermout uit de oven met peer en walnoot 50
 Havervlokken 62, 64, 66, 80, 90, 154
 Hazelnoten 33, 46, 66, 71, 101, 166
 Hennepzaad 46, 64, 154
 Himalayazout 162
 Hogesnelheidsblender 74
 Honing 22, 26, 28, 33, 34, 38, 52, 56, 58, 71, 126, 130, 134, 144, 150, 154, 155, 166, 179
 Hummus 174, 179, 180

I

Ietje & Maurits 120
 Inge van den Haak 184
 Inuline 56
 Italiaanse kruiden 94,

108, 152, 172, 180

J

Jackfruit 186
 Jim Leseman 186
 José Hoogeboom 28
 Juglen Zwaan 40, 80, 96, 126, 128, 130, 160

K

Kaas 80, 82, 94, 104, 132, 162
 Kaneel 20, 24, 33, 42, 46, 52, 71, 74, 75, 154, 155, 168, 178, 184, 192, 196, 202
 Kaneelstokje 28
 Kappertjes 113, 116, 122, 134
 Kapucijners 82
 Kardemom 22, 34, 60, 74, 75, 154, 168
 Kardemompeulen 28
 Karin Kuilman 46
 Kasha (boekweitzaaden) 42
 Kastanjechampignons 88, 102
 Kastanjemeel 46
 Kefir 34
 Kerriepoeder 104, 112, 142, 194
 Kerstomaatjes 114
 Kervel 134
 Kiemen 90, 174
 Kikkererwten 48, 84, 130, 132, 142, 144, 148
Kikkererwtenblondie 48
 Kikkererwtenmeel 92, 154, 164
 Kip 38
 Kipfilet 130, 132, 172, 174, 179, 182

Kip, gerookt 148
 Kippendijen 139
Kleurrijke salade met bloemkool, gerookte kip en granaatappel-pitjes 148
 Knoflook 38, 88, 94, 100, 101, 102, 104, 106, 113, 124, 128, 130, 139, 146, 148, 155, 172, 186
 Knoflookpoeder 88, 142, 174
 Knolselderij 101
 Koekkruiden 26, 42, 70, 179
 Koffie 76
 Koffieyoghurt met chiapudding 58
 Kokosbloesemsuiker 198
 Kokosmeel 179
 Kokosmelk 20, 42, 58, 60, 75, 101, 179, 182, 188
 Kokosolie 24, 33, 38, 46, 52, 56, 64, 88, 101, 106, 112, 152, 154, 166, 168, 180, 182, 184, 194, 198, 202
 Kokospanna cotta 60
 Kokosrasp 20, 32, 33, 66, 71, 178, 196
 Kokosroom 46
 Kokosschaafsel 42, 56
 Kokoswater 75
 Kokosyoghurt 33, 34, 71, 139
 Komijn 142, 168
 Komijnpoeder 154
 Komijnzaad 139, 179
 Komkommer 113, 118, 126, 128
 Koriander 106, 118, 168, 188
 Krieltjes 139
 Kruidenkaas 174
Kruidige notengranola 64
 Kruidnagel 156

Kruimeldeeg 52
 Kruilandijvie 90
 Kurkuma 28, 74, 156
 Kwark 33
 Kwark, plantaardig 33
 Kwark, volle 34

L

Lente-uitjes 106
 Lieve Seyssens 90
 Lijnzaad 34, 46, 60, 152, 154, 184
 Limoen 112, 114, 126, 188
 Limoenrasp 32, 182
 Limoensap 118, 134
 Linzen 124, 139
 Linzenmeel 180
 Linzenwraps 180
 Look 90
Luxe muesli 66

M

Maaik Boomstra 94, 124
 Macadamianoten 172
 Mais 82, 114
 Makreel 132
 Makreelfilet, ge-rookt 122
 Makreelsalade 122
Makreelsalade met wakame 122
 Mango 32, 42, 71, 74, 112, 118, 134, 155, 188
 Mangodip 188
 Mangodressing 112
 Mango, gedroogd 60
Mangoroomtaartje 32
 Margit Hulzebos 84
 Marjan Boon 82
 Marjon Smits 48
 Mascarpone 92
 Mayonaise 92, 112, 116, 122, 126, 134, 182
 Melissa Coenradie 102
 Melk 40, 186

Melkkefir 71
 Melk (plantaardig) 22, 24, 179
 Mierikswortel 156
 Mierikswortelpu-ree 116, 134
 Misopasta 138
 Moerbeien 52
 Mosterd 64, 134, 144, 150
 Mousse 54, 56
 Muesli 54, 66
 Muffins 202
 Munt 58, 71, 101, 188
 Muntblaadjes 42
 Myrthe Johansen 106, 180

N

Nasi 82
 Nathalie de Lange 50
 Nectarine 71
 Nienke Gottenbos 174
 Nootmuskaat 162
 Nori 132
 Noten 22, 24, 33, 34, 46, 64, 71, 90, 118, 174, 196
Notenbrood 166

O

Oesterzwammen 102
 Olijfolie 38, 40, 64, 80, 88, 90, 94, 101, 112, 113, 114, 116, 118, 120, 130, 134, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 155, 164, 168, 172, 186
 Olijven, groen 200
 Olijven, zwart 84
Ontbijtbowl 20
Ontbijtburger met portobello 172
 Ontbijtkoekjes 196
Ontbijtrijst met kurkuma 28
Ontbijttaart-varianties 33

P

Paddenstoelen 80, 82
 Paddenstoelen, gedroogd 80
Paddenstoelensoep 102
 Paling 132
 Pancetta 101
 Panna cotta 60
 Pannenkoek 176, 184
Pannenkoekvarianties
 Hartige pannenkoeken 179
 Pompoenpannenkoeken 179
 Rotipannenkoekjes 179
 Tefpannenkoekjes 179

Panpizza 92
 Paprika 38, 82, 94, 108, 118, 139, 156, 194
 Paprika, geel 114
 Paprikapoeder 139, 142, 150, 180, 186, 194
 Paprika, rood 84, 130
Paprikasandwich 174
 Paranoten 60
 Parmezaanse kaas 80, 94, 146
 Passata 94
 Pasta 84, 146

Pasta met spinaziepesto, geroosterde bimi, groene asperges en prosciutto 146
 Pastinaak 108
 Pecannoten 26, 113
 Peer 24, 33, 50, 75
 Perzik 71
 Pesto 172, 179
 Peterselie 38, 101, 102, 116, 128, 134
 Peterselieolie 101
 Pijnboompitten 146, 174
 Pindakaas 40, 48, 75
 Pinda's, ongezoeten 198
 Pistachenootjes 32, 148
 Pitten 180
 Pizza 94
 Pizzabodem 94
Pizza met groentebo-dem 94
 Plantaardige melk 202
 Poké bowl 126
Poké bowl met zalm 126
 Pompoen 90, 101, 104, 138, 139, 179
Pompoen ontbijtbowl 20
 Pompoenpitten 20, 46, 64, 90, 112, 132, 144, 150, 154, 166
 Pompoenpuree 20, 74
 Portobello 172
 Prei 38, 82, 88, 101, 102, 108
 Prosciutto 146
 Provençaalse kruiden 64, 152
 Pruimen, gedroogd 60
 Psylliumvezels 164
 Pulled pork, vega 186
 Puntpaprika 118, 139, 144, 174, 188
 Puree 104

Q

Quiche 88
 Quinoa 36, 38, 40, 42, 128, 130, 148
 Quinoa, gepoft 66
 Quinoa ontbijtjes 42
 Quinoasalade 38
Quinoasalade met kip 38

R

Radicchio 90
 Radijs 112, 126, 179
 Ralph Moorman 22, 182
 Ras el hanout 139, 142, 148
 Rauwe ham 174
Red velvet pannenkoeken
met bosvruchten 178
 Richard de Leth 172
Rijke gierstsalade met groenten en geitenkaas 150
 Rijst 114
 Rijstazijn 126
 Rijst, bruin 84
 Rijstmeel 154, 194
 Rijstmelk 42, 75, 168
 Rijstsalade 114
 Rijstvellen 188
 Rineke Dijkstra 34, 60
 Risotto 80
Risotto van haver 80
 Rode kool 126
 Rode ui 80, 113, 128, 139
 Roerbakgroente 82
 Roggebrood 122
 Romaine Bas 142, 144, 146, 148, 150
Romige cashewyoghurt 62
 Ron Fonteine 108
 Rood fruit 34
 Room 90, 101

Roomboter 32, 52, 70, 101, 102
 Roomkaas 174
Rotipannenkoekjes 179
 Rozemarijn 152, 156
 Roze soep met biet en venkel 100
 Rozijnen 28, 42, 70, 113, 166
 Rucola 90, 113, 120, 179, 180

S

Saffraan 28
 Salade 114, 118
Saladedressings 134
 Avocado-limoendressing 134
 Frambozen dressing 134
Saladedressings 134
 Honing-mosterd-tijmdressing 134
 Mangodressing 134
 Mieriksworteldressing 134
 Notendressing 134
 Oosterse dressing 134
 Sinaasappeldressing 134
 Vinaigrette 134
 Yoghurt-kruidendressing 134

Salade met kaas, courgette en geroosterde kikkererwtten 144
Saladevarianties 113
 Aardappelsalade 113
 Bitterzoete salade 113
 Broccolisalade met cashewdressing 113
 Fruitige salade 113

Salie 156
 Sandra van Leeuwen 24, 118
 Sesamolie 113, 126, 134, 138
 Sesampasta 40
 Sesamzaadjes 22, 42, 64, 112, 113, 126, 138, 154
 Shiitake 102
 Sietske Bosma 162
 Simone van den Berg 20, 76, 88, 114
 Sinaasappel 42, 134
 Sinaasappelsap 134
 Sjalot 90, 155
 Sla 174, 179
 Sla, gemengd 118
 Smoothie 76
Smoothie met koffie, banaan, chocola en amandelmelk 76
Smoothievarianties 75
 Bloemkool peer smoothie 75
 Frambozen bieten smoothie 75
 Groene health smoothie 75
 Pina colada smoothie 75
 Snickers smoothie 75

Snelle chili con carne 82
Snelle falafelbowl 128
Snelle pasta 84
Snelle rijstsalade 114
 Snickers 2.0 198
 Snijbiet 124
 Soep 100
Soepvarianties 101
 Geroosterde bloemkoolsoep 101
 Knolselderij-aardpeersoep 101
 Pompoen currysoep 101

Snelle courget-
tesoep 101

Soja 90

Sojasaus 126, 134, 188

Speculaas- en koek-
kruiden 50

Speculaaskruiden 64

Spekjes 82

Spelt 192

Speltbloem 179, 196

Speltmeel 90

Speltvlokken 33

Spelt volkorenmeel 192

**Spicy pompoens-
moothie** 74

Spinazie 75, 84, 92,
94, 124, 128, 130, 146,
148, 172

Spirulina 108

Spreads 152

Baba ganoush 155

Doperwten-
spread 155

Pittige mangos-
pread 155

Zoete paarse
compote van
blauwe bessen en
bramen 155

Spruitjes 90, 130

Summerrolls 188

Susan Gerl 194

Sushirijst 126

T

Tabasco 182

Tahini 22, 113, 130

Tania Vanderaer-
den 56

Tapioca 155

Tapiocameel 179

Teff 24

Teffmeel 154, 179

Tempeh 132

Tijm 64, 88, 101, 134,
139, 200

Toine Wilke MSc 122

Tomaten 82, 88, 104,
108, 128

Tomaten, mini 139

Tomatenpuree 84, 155

Tomatensaus 94

Tomaten, zonge-
droogd 84, 150

Tonijnsalade 174

**Toppings uit de Air-
fryer** 142

Geroosterde aman-
delen 142

Geroosterde bloem-
kool 142

Geroosterde kikker-
erwten 142

Smokey rode biet 142

Tzatziki 139

U

Ui 38, 82, 94, 100, 101,
102, 104, 106, 108, 124,
186, 194

V

Vadouvan 139

Vanille 26, 32, 33,
48, 71

Vanille-essence 52,
168, 198, 202

Vanillepoeder 60, 184

Vega pulled pork ei
wrap 186

**Vegetarische quiche
met amandelkorst** 88

Veldsla 90, 112, 113, 144,
148, 182

Venkel 100, 150, 188

Venkelzaad 42, 46, 154

Vijgen, gedroogd 66

Vijgen, vers 132

Vullende salade 118

W

Wafels 168

**Wafels van zoete aard-
appel** 168

Wakame 122, 126

Walnoten 40, 42, 48,
50, 52, 70, 90, 113, 134,
166, 179, 192

Walnotenolie 34, 134

Warm teff ontbijt met

gebakken peer 24

Watermeloen 113

Wiete Davids 156

Wijnazijn 134

Winter misoplaat 138

Winterpeen 108, 184,
188

**Winterse groente-
taart met pompoen en
spruitjes** 90

Witlof 113

Witte kool 122

Wittewijnazijn 112,
134, 150

Wortelcake 192

**Wortel ei pannens-
koek** 184

Wortelrasp 70

Wortels 80, 104, 106,
122, 139, 180, 192

**Wortelsoep met garam
masala** 106

Wrap 176, 186

Y

Yoghurt 40, 54, 106,
178

Yoghurt, rauw 58

Z

Za'atar 148, 164

Zaden 90, 180

Zadenmix 46

**Zaden pittencrac-
kers** 156

Zalm 92, 116, 126, 132,
139, 174

Zalmtartaar 116

Zalmtartaar met rode

biet 116

Zeewier 126

Zeewiervellen 132

Zilvervliesrijst 28

Zoete aardappel 101,
138, 139, 168

**Zoete aardappel met
topping:**

Avocado, rode ui en
zwarte bonen 170

Gekookt ei en tuin-
kers 170

Hummus en geroos-
terde kikkererw-
ten 170

Mozzarella, tomaat,
olijven, basilicum 170

Notenpasta en
banaan 170

Paprikaspread en
een gebakken ei 170

Roomkaas, gerookte
zalm en bieslook 170

Roomkaas, komkom-
mer, radijs, platte
peterselie 170

Warme tomatensaus
en gehakt 170

**Zoete aardappel-
toast** 170

**Zondagse groentesoep
van Ron** 108

Zonnebloempitten 42,
46, 64, 66, 90, 120, 132,
154, 166

Zwarte truffelolie 102