

# BYE BYE CHEESEBURGER

H E T K O O K B O E K





# Inhoud

---

15

INLEIDING

17

Het verhaal achter Bye Bye Cheeseburger

23

Kwaliteit

25

What's new?

29

What's the same?

32

Vorraadkast

39

Verse kruiden

41

Legende

42

Tea love

51

RECEPTEN

235

DANKWOORD

# Recepten

---

## 51 **Ontbijt**

- 52 Shakshuka à la Steffi
  - 55 Ontbijtquesadilla met avocado en rucola
  - 56 Scrambled tofoe met groenten en zoete aardappel
  - 59 (Ontbijt)salade Los Angeles
  - 60 Proteïne-powerontbijtje
  - 63 Ontbijttaart met maanzaad, citroen en blauwe bessen
  - 64 *Heaven on toast!* Met burrata, avocado en slow-roasted kerstomaatjes
  - 67 Mexicaanse brunchschotel met eieren
  - 68 Steffi's classic havermoutpap met appel
  - 73 Selflove Bircher brekki
  - 74 Vegan bananenbroodpudding zonder brood
- 

## 81 **Hoofdgerechten**

- 83 Kip in sinaasappelsaus met wokgroenten
- 84 Lenzensalade met appel, avocado en pittige wonderdressing
- 87 Feelgood miso-maaltijdsoep
- 88 Easy-peasy appel- en kipcurry
- 91 Bloemkooltabouleh met geitenkaas
- 92 Hummusschotel met tabouleh, veggies en met of zonder kip
- 97 Citroencourgetti met slow-roasted kerstomaatjes en kip
- 98 Crunchy regenboogsalade met quinoa en pinda-gemberdressing
- 101 Quinoa aminos met cashewnoten

- 104 Raita yoghurt dip
  - 105 Salty pancakes van kikkererwten
  - 106 Indiase dahl
  - 109 Makreelslaatje met zachtgekookt ei en avocado
  - 110 Quiche van spinazie, paprika en geitenkaas met zoete-aardappelkorst
  - 115 Pasta pesto met gegrilde courgette en prinsessenbonen
  - 116 Midden-Oosterse freekeh-salade met vijgen, geitenkaas en honing
  - 119 Sweet potato salad
  - 120 Teriyaki-paddenstoelen-slawraps
  - 123 Vegan mac 'n cheese met extra groenten
  - 124 West-Afrikaans stoofpotje met wortelgroenten
  - 127 Crunchy pokébowlschijven met gemarineerde zalm
  - 130 Zoete-aardappelsalade met boekweit en tahinsaus
  - 133 Vietnamese spring rolls met scampi of met tofoe
  - 136 Vegan tikki masala
  - 139 Herbalicious salad
  - 140 Ratatouille, die uit de film
  - 145 Edamame-maiskoeken met perencompote en een slaatje
  - 146 Boerenkoolsalade met appel en cheesy almonds
  - 149 Zalm met curry en limoengras
- 

## 153 **Bijgerechten**

- 155 Geroosterde bloemkool-paprikasoep
- 156 Zoete-aardappelhapje
- 159 Courpaccio met geroosterde amandelen
- 160 Gebakken tofoe
- 163 Geroosterde asperges met citroenzeste
- 164 Guac-eitjes

- 167 Muhammara
  - 168 Pittige Libanese tabouleh
  - 171 Slow-roasted kerstomaatjes
  - 172 Wittekool-'steaks'
- 

**177 Dessert**

- 179 Amandel-walnootkoekjes met chocolade
  - 180 Banaan-snickers
  - 183 Limoen-cheesecake uit een glaasje
  - 184 Flapjack van haver, banaan en pinda
  - 187 Citroen-kokosballetjes
  - 188 Mangosoftijs
  - 191 Pastel de Ibiza
  - 194 Vegan chocomoussetaart
  - 197 Zoete amandelkoekjes met framboos-rozemarijnconfituur
- 

**201 Drankjes**

- 203 Apple-munt green icetea
  - 204 Hibiscus-icetea
  - 208 Coldbrew witte thee
  - 209 Shimeji-hapje
  - 211 Cookie latte
  - 212 Milkshake van pinda en blauwebessencompote
- 

**217 Dressings & extra's**

- 219 Homemade teriyaki saus
  - 220 Wonderdressing
  - 223 Framboos-rozemarijnconfituur
  - 226 Nuoc Cham
  - 227 Goddelijke pinda-gemberdressing
  - 229 Perencompote
  - 230 Snel opgelegde rode ui
-





# Inleiding

---

*Hey you*, hier ben ik weer, met een nieuw kookboek en tonnen inspiratie om met je te delen. Mijn laatste kookboek, *Gezellige Gezonde Goesting*, is alweer een tijdje geleden verschenen. Zo'n tweeënhalf jaar om precies te zijn. *Jeezes, time flies!* In de tussentijd heb ik zeker niet stilgezeten. Ik heb twee andere boeken uitgebracht - geen kookboeken deze keer -, waarvoor ik vele uren, dagen en zelfs maanden aan mijn computer heb gezeten. In *De Beste Jij* heb ik het over de zes pijlers van een gezond leven en *De Kracht Van Gedachten* gaat dan weer over je mindset en hoe je meer in je volle potentieel kan gaan staan. Daarnaast ben ik ook mijn eigen biologische theelijn AMBAR begonnen en startte ik het platform Thee.be. Ik blies ook mijn blog *Bye Bye Cheeseburger* weer wat leven in, met nog meer wetenschappelijke info en ook een breder arsenaal aan onderwerpen die belicht worden. En uiteraard heb ik ook nog veel op mijn piano gespeeld en muziek gemaakt.

Het waren vaak hectische perioden. Ondertussen heb ik aanvaard dat ik 'multipassioneel' ben. Het advies 'Schoenmaker, blijf bij je leest' leg ik graag naast me neer. Ik wil me niet beperken tot één domein, tot één stiel. Nee, ik wil groeien, mijn buikgevoel volgen, speels omgaan met de dingen die ik doe. *Follow the inspiration* is nu mijn moto. Ik wil dat, wanneer het schrijven me even niet lukt, ik aan mijn piano kan gaan zitten en muziek kan maken. Wanneer ik even gefrustreerd word over een nieuw nummer, dan wil ik mijn kookinspiratielijstje erbij nemen, naar de biowinkel gaan en met een nieuw gerechtje experimenteren. Ik heb gemerkt dat, wanneer ik mijn inspiratie volg, ik de beste resultaten bekom. En bovendien liggen op die manier steeds mijn hart en ziel in alles wat ik doe. En ik geloof sterk in de kracht van authenticiteit, je hart en ziel ergens insteken is de sleutel tot succes.

In de laatste tweeënhalve jaar heb ik heel veel inspiratie opgedaan voor een nieuw kookboek. En wist ik: het is tijd.

Ik hoop dat ik je met dit kookboek, voor de eerste keer onder de vlag van *Bye Bye Cheeseburger*, kan inspireren, intrigeren en motiveren om heerlijk gezond te koken voor jezelf en voor diegenen die je dierbaar zijn.



Het verhaal achter

# Bye Bye Cheeseburger

---

## PRE-HEALTHY STEFFI

Voor wie het nog niet wist, ik heb niet altijd even gezond gegeten. Integendeel zelfs. Van mijn vrienden en familie was ik lang diegene die het ongezondst at. Ik was diegene die altijd koekjes bij zich had, die alleen maar witte boterhammen met een dikke laag margarine en een stuk chocolade als ontbijt smulde en diegene die aan de universiteit 's middags niet voor een broodje ging, maar steevast naar de frituur trok.

Ik was als kind een moeilijke eter, zoals ze dat weleens zeggen. Ik lustte niks. En al helemaal geen groenten. Maar ook geen vis, geen noten, geen melk, geen kaas, geen soep en ga zo maar door. Best moeilijk om dan gezond te eten. Gelukkig deden mijn ouders steeds hun best om mij toch wat van deze dingen te laten eten - al waren ze eigenlijk veel te lief en won ik toch vaak de strijd. Maar er werd alleszins altijd vers en met veel liefde voor me gekookt.

Toen ging ik studeren, ging ik op kot en moest ik zelf mijn potje koken. Daar had ik geen ervaring mee en vooral ook geen ambitie voor. Mijn hele familie kookt graag en ik was de enige uitzondering. In de eerste jaren aan de universiteit stonden dus vooral fastfood en andere takeawaygerechten op het wekelijkse menu.

## “GEZOND ETEN IS OM AF TE VALLEN”

Ik heb altijd gedacht dat mensen die gezond eten, dat doen om af te vallen of slank te blijven - en ik kom ook vandaag mensen tegen die daar nog steeds zo over denken. Ik ben altijd slank geweest en dus zei ik vanuit die achterliggende gedachte tegen mezelf dat gezond eten niet nodig was. En dat ging best ver. Op een gegeven moment ontbeet ik zelfs elke ochtend - toen ik in mijn masterjaren pendelde tussen Antwerpen en Gent - met twee Bicky Burgers en een Red Bull.



Say what?

Ja.

Ik weet het.

En dat is meteen ook de reden waarom mijn healthblog de naam *Bye Bye Cheeseburger* kreeg. Want gelukkig is er wel een omme-zwaai gekomen. Op een moment van verlichting in de douche - een lange, héél lange, compleet ecologisch onverantwoorde douche na een nachtje stappen, een moment waarop ik meestal mijmer en filosofer over het leven - maakte ik me de bedeking dat mijn ongezonde levensstijl me nu misschien geen parten speelde, maar dat dat in de toekomst weleens anders zou kunnen zijn. Misschien zou 'my future self' wel heel blij zijn als ik nu wat verandering introduceerde?

En dus gooide ik mijn voedingspatroon van de ene op de andere dag helemaal om, de volle 180 graden. Zelfs alle dingen die ik niet lustte, zette ik nu op het menu. Het ging om wat goeds doen voor mijn lichaam, niet om lekker comfortfood. En wat ben ik dankbaar dat ik zo plots omgeslagen ben, want zo ontdekte ik in *no time* wat het met me deed. Er viel niet naast te kijken. Ik voelde me drie keer zo fit. Ik was plots een ochtendmens en mijn *brainfog* (waarvan ik niet eens wist dat ik die had, tot hij verdween) was plots weg. Ik zag er beter uit, mensen zeiden dat ik straalde en ik voelde me mentaal veel meer *empowered* dan ooit tevoren.



## KNOWLEDGE IS POWER

Ik was zo van m'n sokken geblazen van wat gezonde voeding met je kan doen, dat ik meteen wilde weten hoe de vork in de steel zat. Vanuit mijn opleiding psychologie was ik al vaak met wetenschappelijk onderzoek én met gezondheid bezig. Ik was er heilig van overtuigd dat ik 'de waarheid' wel even ging uitpluizen. Alleen bleken er over voeding heel veel verschillende theorieën te bestaan, was het allesbehalve eenduidig. En dus groef ik dieper en dieper, verslond ik boek na boek over het onderwerp, had ik soms verhitte debatten met mijn vrienden uit de geneeskunde en ging ik nog allerhande studies bijdoen om toch maar uit te pluizen hoe het intern allemaal werkte. Hoe het kon dat gezonde voeding van mij een ander mens maakte. En dat doe ik nog steeds, want onderzoek verandert de ganse tijd. Ik leer nog elke dag bij en die kennis probeer ik dan ook te delen op de blog. Ik ben een groot aanhanger van het motto van Francis Bacon: *knowledge is power!* Ik denk dat wanneer mensen veel info hebben, ze de beste keuzes voor zichzelf kunnen maken. In mijn lezingen zeg ik er meestal bij: blijf altijd vragen stellen. Geloof niet blindelings wat iemand je zegt, maar ga op zoek, graaf dieper en probeer uit.





RECEPTEN

# Ontbijt

# Shakshuka

à la Steffi

## Ingrediënten

1 grote ui  
Olijfolie  
3 teentjes look  
1 rode puntpaprika  
1 gele paprika  
1 grote tomaat  
1 blik tomatenstukjes  
½ tl zout  
Snuifje peper  
1,5 tl komijn  
1 tl paprikapoeder  
6 eieren  
Handvol luchtige geitenkaas of feta (voor de lactosevrije versie laat je de kaas vallen)  
1 avocado  
Verse basilicum of peterselie  
Snuifje zout

Ik proefde dit gerechtje voor het eerst in Tel Aviv, maar oorspronkelijk komt het uit Tunesië. Blikvanger is de heerlijke blend van tomaat, paprika en ui met eieren. Mijn versie top ik met een klein beetje geitenkaas, een avocado en meestal ook tonnen koriander. Het is het ideale gerecht om op een *slow morning* te maken. Nodig op zondagochtend eens een stel vrienden uit en neem je tijd om hen deze heerlijke shakshuka voor te schotelen!

## Hoe?

- Gebruik een gietijzeren (de typische 'cast iron') of rvs pan.
- Snipper de ui en fruit met wat olijfolie glazig in de pan.
- Snijd de look fijn en de paprika's in kleine stukjes (hoe kleiner, hoe beter) en voeg toe aan de ui. Laat even meestoven.
- Snijd de tomaat in stukjes en voeg samen met de tomaat uit blik toe aan de pan wanneer de paprika gaar is. Voeg alle kruiden toe en laat 10-15 minuten sudderen op een laag vuur. Hoe langer de shakshuka suddert, hoe meer smaak hij krijgt.
- Maak 6 putjes in de brij en breek de eieren erin open.
- Voeg, wanneer de eieren bijna gaar zijn (het eiwit is gegaard, maar de dooier is nog lopend), de geitenkaas toe. Laat zachtjes mee intrekken.
- Top met avocado, verse kruiden en een extra snuifje zout en serveer in de pan.

3 Personen

Glutenvrij, vegetarisch, low-carb, lactosevrije optie

## Tip

- **Go sloooooow.** Neem echt je tijd voor dit gerecht en laat de smaken versmelten. Lees een boek terwijl het op het vuur staat te pruttelen – *my favorite!*





# Ontbijtquesadilla

## met avocado en rucola

### Ingrediënten

1 avocado  
2 eieren  
Olijfolie  
2 maistortilla's  
(kan ook glutenvrij)  
Handvol rucola  
Handvol verse koriander  
Handvol geraspte kaas  
Peper en zout

Een ontbijtje dat bij iedereen in de smaak valt. Het is bijzonder makkelijk en snel gemaakt en voelt toch heel rijkelijk. Serveer je quesadilla met een (zelfgemaakt) sausje of mayonaise en vul hem met lekker veel groenten. Op deze manier heb je al van bij het ontbijt een portie binnen!

### Hoe?

- . Verwijder de schil en de pit van de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes.
- . Kluts de eieren en doe ze met wat olijfolie in een steelpantje, maak er een roerei van.
- . Verhit een grote antikleefpan zonder vetstof op het vuur en leg er een tortilla in. Beleg de helft met avocadoplakjes, roerei, rucola, koriander en geraspte kaas. Kruid met peper en zout. Vouw de tortilla dicht en druk stevig aan. Draai hem daarna voorzichtig om met een spatel.
- . Herhaal met de andere tortilla.
- . Snijd de tortilla's doormidden en serveer eventueel met extra salade en een kwakje (zelfgemaakte) mayo.

2 Personen

Vegetarisch, glutenvrije optie