

LIFE CHANGING GRANOLA

Iedereen bij mij in huis is dol op deze granola, including myself.

Secret ingredients? Dat zijn de oven geroosterde hazelnoten en de heerlijke zachte en gedroogde stukjes abrikoos.

Bereidingstijd: 10 min

Tijd in de oven: 30 min - 150°C

Afkoelen: circa 1,5 uur

Houdbaarheid:

In luchtdichte voorraadpot circa

3-4 weken

Extra benodigheden:

Oven

Bakplaat

Bakpapier

100 gr havervlokken
70 gr hazelnoten
30 gr pompoenpitten
55 gr kokosolie (eerst wegen dan smelten)
20 ml donkere agavesiroop
2,5 tl kaneelpoeder
2 tl puur vanille-extract
1/2 tl kardemompoeder
snufje grijs/Keltisch zout
30 gr kokosvlokken/chips (ongezoet)
75 gr abrikozen, in reepjes gesneden (kwalitatief goede, zachte en gedroogde -ongezwavelde- abrikozen)
1 el kokosbloesemsuiker of erythritol*

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 150°C.

De havervlokken, hazelnoten en pompoenpitten goed met elkaar mengen in een kom.

Maak een papje van de gesmolten kokosolie met de agavesiroop, het kaneelpoeder, vanille-extract, kardemom poeder en het grijze zout. Roer het papje vervolgens goed door het mengsel van haver, noten en pitten in de kom. Blijf net zo lang roeren totdat het papje het hele haver-noten-pittenmengsel voorziet van een licht kleurtje.

Verdeel en verspreid het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat. Plaats de bakplaat in het midden van de oven en bak goudbruin in 30 minuten. Schep na elke 10 minuten, dus twee keer in totaal, het mengsel op de bakplaat om.

Haal de bakplaat na 30 minuten uit de oven en laat het mengsel echt helemaal goed afkoelen, alleen dan krijgt de granola een iets krokante bite. Eenmaal afgekoeld roer je in een kom de kokosbloesemsuiker of erythritol, de stukjes gedroogde abrikoos en de kokosvlokken er door.

Granola gecombineerd met kokosyoghurt, banaan, framboos en zuivelvrije pure chocolade 85% cacao. Halveer een framboos en druk de stukjes, samen met de plakjes banaan, tegen de binnenkant van het glas en vul daarna het glas met granola, yoghurt en weer met granola en fruit naar keuze.

Tip: voor een extra grote pot granola verdubbel je simpelweg alle ingrediënten.



Tip: voor een glutenvrije variant vervang je de haver voor glutenvrije haver.

Tip: heb je minder tijd op de dag dat je dit gerecht wilt gaan eten? Je kunt de sausjes gerust een dag eerder maken.

Recept op blz. 78.

Tip: liever low-carb? Eet deze sausen dan met spaghetti gemaakt van courgette. Roerbak de courgette slierten echt kort op hoog vuur in een heel klein beetje milde olijfolie, giet het vocht af en voeg de sausen toe zoals in het recept is aangegeven. Voor glutenvrij kies je bijvoorbeeld voor boekweitpasta, maïspasta, quinoapasta of linzenpasta.



WINNING CAULIFLOWER SOUP

Bereidingstijd: 20-25 min
 Vooraf weken: 1 uur
 Voorbereiding: De cashewnoten
 een uur laten weken in water dat
 net van de kook is

Houdbaarheid:

Gekoeld in bewaarbakje circa 2-3
 dagen

Extra benodigheden:

Blender

100 gr cashewnoten (raw en
 geweekt)
 550 - 600 gr bloemkool (alleen de
 roosjes)
 1 grote knoflookteen
 (fijngesneden)
 1,5 groentebouillonblokjes*
 480 ml water (=het kookvocht)
 400 ml volvette kokosmelk (blik)
 200 gr paddenstoelen-mix (schoon
 geborsteld en gesneden)

Toppings
 15 gr verse dille
 snufje chilivlokken

*vegan en vrij van natrium-L-
 glutamaat/MSG

Zo maak je het:

Bloemkool verdelen in kleine roosjes. Breng 480 ml (twee cups) water
 aan de kook.

Voeg de bloemkoolroosjes 3 minuten toe aan het kookwater.

Bloemkoolroosjes afgieten door een vergiet en kookvocht opvangen in
 de blender.

Cashewnoten afgieten en schoonspelen en samen met het kookvocht,
 de bloemkoolroosjes, knoflook, kokosmelk en het 1,5 bouillonblokjes in
 de blender glad mixen. Giet over in een soeppan en opwarmen op een
 lage warmtebron.

Naar smaak evt. een snufje grijs zout toevoegen. Wanneer de soep
 eenmaal goed warm is de paddenstoelen-mix toevoegen en circa 8-10
 minuten op de warmtebron houden. Soep niet laten koken.

Garneer royaal met dille en een snufje chili-vlokken.



SUPER SOFT NANA FIG CAKES

*Ik ben echt gek op deze traktatie.
Ze zijn voornamelijk gezoet met banaan en met maar 4,5-5 ml agavesiroop per mini cake.*

Bereidingstijd: 25 min	Houdbaarheid:	Extra benodigdheden:	Vorbereiding
Tijd in de oven: 28 min - 180°C	Gekoeld in bewaarbakje circa 3-5 dagen	Siliconen muffin-bakvorm voor 9 muffins	Een klein blikje volvette kokosmelk tenminste 12 uur rechtop in de koelkast plaatsen
Tijd in de koelkast: 2,5-3 uur		Oven	
		Blender	

Vulling
2 bananen (gepeld en in plakjes gesneden)
60 gr speltbloem
40 gr hazelnootmeel (of fijngemalen rauwe hazelnoten)
35-40 ml donkere agavesiroop
65 gr kokosolie (eerst wegen dan smelten)
1,5 tl kaneelpoeder
60 -75 gr volvette kokoscrème (van gekoeld klein blikje volvette kokosmelk afscheppen)
25 gr gebroken lijnzaad
15 gr wijnsteenbakpoeder

Toppings
1,5 verse vijg (gewassen in de schil en in dunne plakjes gesneden)
5-10 gr amandel (raw en fijngehakt)

Glaze
10 gr kokosolie (eerst wegen dan smelten)
1/2 el of 7,5 ml donkere agavesiroop

Zo maak je het:

Oven voorverwarmen op 180°C.
Meng een papje van het lijnzaad met 3 el heet water, roer goed en zet het tenminste 10 minuten apart.

Mix de eerste 6 ingrediënten voor de vulling samen tot een glad mengsel in de blender. Schep het mengsel uit de blender in een mengkom en roer er de kokoscrème, het lijnzaadpapje en het wijnsteenbakpoeder goed door totdat je een beslag hebt.

Schep het beslag over in de siliconen muffin-bakvorm en verdeel het beslag over 9 vormpjes.
Schep circa 2 eetlepels beslag in 1 vormpje. Druk bovenop het beslag in elk vormpje een dun gesneden plakje vijg.
Maak een papje van de gesmolten kokosolie en de agavesiroop en bestrijk licht de plakjes vijg hiermee. Strooi een heel klein beetje amandel naast de plakjes vijg en druk de stukjes amandel iets in het beslag.

Plaats de bakvorm circa 28 minuten en totdat de vulling mooi goudbruin is geworden, in de voorverwarmde oven.

Enmaal uit de oven goed laten afkoelen en daarna circa 2-3 uur stevig laten worden in de koelkast.
Enmaal uit de koelkast pop je de cakes zo uit de bakvorm door de siliconen bakvormpjes naar boven te drukken.

Note: gebruik je geen siliconen bakvorm? Vet dan de bakvorm die je gebruikt licht in met een neutrale olie. Zorg dat je een muffin-bakvorm gebruikt met anti-kleef laag.



Tip: lauwwarm zijn ze ook heerlijk. Het is dan alleen iets je lastiger de cakejes mooi uit de vorm te krijgen.

Tip: gebruik de overige kokosmelk voor andere toepassingen. Circa 2-3 dagen afgedekt houdbaar in de koelkast.



Preikestolen klif, Noorwegen