

## Kokos-pinda granolabars

🗨️ Mijn favoriete 'meal prep' receptje. Perfect om op zondagmiddag te maken en zo een hele werkweek een ontbijtrep on-the-go te hebben. Ik probeer deze bars met zo weinig mogelijk suiker te maken, wat dan nog eens uitsluitend van fruit komt, namelijk van de dadels. Ben je toch een echte zoetebek? Doe dan nog wat ahornsiroop erbij en probeer eventueel op termijn de suiker af te bouwen.

### INGREDIËNTEN

15 dadels - 130 g haver - 80 g gemalen kokos - 4 el amandelmeel - ½ tl zout - 1 tl kaneel - 60 ml amandelmelk - 4 el pindapasta (ongezouten en ongezoet) - 1 tl vanille-extract - 50 g zwarte chocolade (minstens 70% puur)

### START ME UP

Begin met het weken van je dadels: het is een kleine moeite en het maakt het recept zoveel makkelijker! Leg de dadels in een kommetje en doe er heet water over. Laat nu minimaal 15 minuten weken. Verwarm de oven voor op 160 graden.

Doe de haver, gemalen kokos, het amandelmeel, zout en kaneel samen in een kom. Zet opzij. Doe nu de dadels en de amandelmelk in een kleine blender en blend tot een glad geheel. Doe vervolgens de pindapasta en het vanille-extract erbij en blend nog een keer. Doe het geblende mengsel bij in de kom van de haver en meng alles onder elkaar. Bekleed een vierkante of rechthoekige ovenschotel met bakpapier, doe het mengsel erop. Het maakt niet zoveel uit hoe groot je schotel is, het mengsel is dik genoeg om slechts een halve schotel te vullen. Zet het in de oven en bak het zo'n 20 minuten, of tot de bovenkant lichtjes kleurt, op 160 graden. Haal uit de oven en laat het volledig afkoelen. Zet het even in de koelkast. Snijd de granolakoek in repen. Smelt de chocolade en lepel de saus erover.



## Saloep van butternut en hazelnoten

Geen salade en al zeker niet zomaar een soep. Dit is iets tussenin: "saloep". Dit gerecht schotelde ik mijn pianist voor in het derde seizoen van de tv-reeks van De Gezonde Goesting. Hij was er meteen helemaal weg van! De combinatie pompoen en hazelnoot leerde ik eigenlijk kennen door Roger van Damme. Want dat is nog zo iets geweldigs aan bij njam! werken: *I can learn from the best!*

### INGREDIËNTEN

**Voor de soep:** 1 butternut - 2 uien - olijfolie - 100 g hazelnoten - 1 tl currypoeder - 1 tl fenegriek - 1 klein stukje gember - 1 el tomatenconcentraat - 1 l groentebouillon - 1 el ahornsiroop - 1 snuifje nootmuskaat - peper en zout

**Voor de topping:** 180 g quinoa - ½ rode ui - olijfolie - 1 handvol shiitakes - 1 handvol spinazie - ¼ appel - 1 handvol gehakte hazelnoten - 4 el yoghurt

### START ME UP

Schil de butternut en snijd hem in stukken. Snipper de ui grof. Verhit een scheutje olijfolie in een grote pot op het vuur. Doe er de stukjes ui en de hazelnoten in. Kruid met het currypoeder, de fenegriek en de gember. Voeg nu de butternutblokjes toe en laat enkele minuten stoven. Doe vervolgens het tomatenconcentraat erbij en bevochtig met de groentebouillon. Laat de soep een halfuur zachtjes koken.

Voeg als de pompoen gaar gekookt is de ahornsiroop en wat nootmuskaat toe en mix vervolgens de soep glad. Kruid met peper en zout.

Kook ondertussen de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de rode ui. Verhit een scheutje olijfolie in een pan en stook er de rode ui, de shiitakes en de spinazie in aan. Snijd de appel in blokjes en hak de hazelnoten.

Verdeel de soep over verschillende kommetjes. Werk ze af met wat quinoa, rode ui, shiitake, spinazie, appelblokjes, hazelnootjes en een lepeltje yoghurt. Geef het gerecht nog een draai van de pepermolen.

🕒 45 MINUTEN

👤 4 PERSONEN

📦 GLUTENVRIJ, LOW-CARB, VEGGIE



## Bloemkool taart

Quiche is een populair gerechtje in mijn familie. Zowat op elk familiefeestje maakt er wel iemand een quiche. Mijn variant heeft een korst van amandelmeel en haver en in de vulling skip ik room en kaas door gebruik te maken van bloemkool. Een mooi - en vooral lekker - plaatje om op tafel te toveren.

### INGREDIËNTEN

Voor de korst: zie basisrecept pizzabodem en quichebasis op (p. 186)

Voor de vulling: 1 ui - olijfolie - 1 bloemkool - 1 tl tijm - 250 ml groentebouillon - 2 eitjes - verse tijm - 1 rode biet - 1 wortel  
amandelschilfers - peper en zout

### START ME UP

Snijd de ui in stukjes en stoof aan in olijfolie.

Verdeel de bloemkool in roosjes en doe ze bij de ui, samen met 250 ml bouillon. Stoof aan tot de bloemkool volledig gaar is. Dat duurt zo'n 10 minuutjes.

Doe dit in een blender, voeg de eitjes toe en blend tot een glad geheel. Voeg tijm en een royale hoeveelheid peper en zout toe en blend nogmaals. Doe de vulling in de korst.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de rode biet en de wortel in superdunne plakjes. Vet ze in met wat olijfolie. Bekleed de taart met de rode biet en de wortels. Zet zo'n 35 à 40 minuten in de oven.

Haal uit de oven, laat 15 minuten afkoelen, voeg verse tijm toe.

Rooster wat amandelschilfers en strooi ze erover. Serveer met een slaatje.

🕒 60 MINUTEN

👤 6 PERSONEN

📦 GLUTENVRIJ, LACTOSEVRIJ, VEGGIE

- Maak de korst niet te dik, zo blijft het gerecht licht.

## Spelt-hazelnoot witte chocolademelk

Oh my, dit drankje is zo heerlijk! Meer cosy dan dit wordt het niet, denk ik. Bovendien heb je dankzij de cacaoboter – die je trouwens in de biowinkel of online kan vinden – meteen die échte chocoladesmaak.

### INGREDIËNTEN

500 ml spelt-hazelnootmelk - 15 g cacaoboter/cacaovet - snuifje zout - 1/8 tl kaneel - snuifje nootmuskaat - ½ tot 1 el ahornsiroop

### START ME UP

Doe alles samen in een steelpannetje en verwarm tot het kookt.  
Smakelijk!

🕒 10 MINUTEN

🍷 2 GROTE KOPPEN

📦 KIDSPROOF, LACTOSEVRIJ, LOW-CARB, VEGAN, VEGGIE



## Zoete aardappelschijfjes

met pecannoten, geitenkaas en honing

 THE BEST! En het ziet er ook gewoon lekker fancy uit!

### INGREDIËNTEN

1 grote zoete aardappel - 1,5 tl olijfolie - handjevol pecannoten - 100 g luchtige geitenkaas - 2 tl gedroogde rozemarijn - handjevol gedroogde veenbessen - een paar takjes verse rozemarijn - 2 gedroogde vijgen - handjevol roze peperbollen - honing - peper en zout

### START ME UP

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Snijd de zoete aardappel in schijfjes. Leg de schijfjes in een kom en doe de olijfolie erover, tos rond zodat alle schijfjes een laagje hebben. Kruid af met peper en zout.

Leg de schijfjes op een met bakpapier beklede bakplaat en zet zo'n 10 minuten in de oven. Draai ze daarna om en zet nog eens ongeveer 15 minuten in de oven. Wacht tot ze gaar zijn en liefst een beetje krokant aan de buitenkant. Rooster ondertussen de pecannoten in een droge pan. Verdeel de schijfjes op een schotel. Doe op elk een toefje luchtige geitenkaas. Kruid af met peper, zout en gedroogde rozemarijn.

Top met de geroosterde pecannoten, gedroogde veenbessen, verse rozemarijn, stukje vijg en roze peperbolletjes. Giet er wat honing over en... klaar om te serveren!

 35 MINUTEN IN DE OVEN

 HAPJE VOOR 4 PERSONEN

 GLUTENVRIJ, KIDSPROOF, VEGGIE

## Worteltaartjes uit de oven

*Niks zo leuk als verborgen groentjes! En zeker in dit taartje! Ik vind ze het lekkerst als ze recht uit de oven komen. Meestal maak ik er wat extra en dan eet ik er de volgende dag eentje als ontbijt. Maar eigenlijk zou ik ze op eender welk moment van de dag kunnen eten. Het is een makkelijk recept en echte comfortfood.*

### INGREDIËNTEN

4 wortels - 150 g haver - 2 rijpe bananen - 2 eieren - 1 tl natriumbicarbonaat - 1 tl kaneel - 1 snuifje zout - 1 el kokosolie (gesmolten)

Optioneel: 2 el kokosbloesemsuiker (voor de echte zoetebekken)

Topping: kwark (of een plantaardig alternatief), pecannoten, koudgeslingerde honing

### START ME UP

Verwarm de oven voor op 170 graden.

Schil de wortels (de schil is gezond, maar in een gerechtje kan ze een bittere smaak geven). Rasp ze grof met een rasp.

Meng nu alle ingrediënten - met uitzondering van de toppings - onder elkaar en verdeel het mengsel in kleine vuurvaste ovenschoteltjes.

Zet ze ongeveer 20 minuten in de oven op 170 graden.

Serveer onmiddellijk met toppings naar keuze of laat ze afkoelen en bewaar ze in de koelkast voor later.

 30 MINUTEN

 4 TAARTJES

 GLUTENVRIJ, KIDSPROOF, LACTOSEVRIJ (ZONDER KWARK), VEGGIE



## Speculaas granola

Granola is niet voor niets hét populairste ontbijtje onder de healthy foodies. Het is makkelijk op voorhand te maken, je kan het combineren met lekker veel voedzaam fruit, je hebt in 1..2..3.. je maaltijd gefixt én je hebt een portie volle granen, pitten en zaden binnen. Maar het is ook het perfecte cadeautje!

### INGREDIËNTEN

60 gram amandelen - 160 gram haver - 60 gram boekweit - 60 gram pompoenpitten - snuifje zout - 1 grote tl speculaaskruiden  
 ½ tl kaneel - 5 el ahornsiroop - 3 el kokosolie - 1,5 el amandelpasta - 1 tl vanille-extract

### START ME UP

Verwarm de oven voor op 150 graden.  
 Start met de amandelen iets fijner te hakken. Halveren is op zich al voldoende.  
 Meng de haver, boekweit, pompoenpitten, de amandelen, het zout, de speculaaskruiden en de kaneel in een kom. Meng in een andere kom de ahorn, kokosolie, amandelpasta en het vanille-extract. Voeg dit mengsel nu bij de droge ingrediënten en meng goed.  
 Doe het geheel op een beklede bakplaat en zet het voor 25 minuten in de oven op 150 graden.

🕒 10 MINUTEN + 25 MINUTEN IN DE OVEN

🍲 KLEINE 400 GRAM GRANOLA

📦 GLUTENVRIJ, KIDSPROOF, LACTOSEVRIJ, VEGAN, VEGGIE

- Ga op zoek naar een mooie glazen pot, doe er een leuk lintje rond en hang er een tag met 'speculaasgranola' aan.