



APERERO MUFFINS

Snijd een bakje kerstomaten in 2. Meng in een kom met een royale hoeveelheid olijfolie. Voeg peper, zout, oregano, basilicum, tijm en rozemarijn toe. Doe de tomaten in muffinvormpjes.

Maak een ei mengsel: 4 eieren, 1/2 kopje haveremelk. Giet het eimengsel over de tomaatjes in de vormpjes. Bak de muffins 30 min op 180°C.



BLOEMKOOI IN DE OVEN

Neem een middelgrote
bloemkool.

Laat 5 eetlepels ghee smelten
in een pan, voeg zwarte peper
en een royale hoeveelheid
geroosterde paprika kruiden
en kurkuma kruiden toe.

Smeer de bloemkool in met het
ghee mengsel.

Zet de bloemkool in de oven
voor 1u op 180°C.

Haal de geroosterde bloemkool
uit de oven en snijd in
stukken.

Smakelijk!



BOERENKOOL - CHIPS

Oogst (of koop) 500 gram
boerenkool.

Was deze grondig.

Snijd/knip de boerenkool in
kleinere stukken.

Meng deze stukken met 1
eetlepel olijfolie en een
snuf himalayazout in een kom.

Verspreid de bladeren over
een ovenplaat.

Rooster de boerenkoolbladeren
10 minuten op 180°C tot
chips. Enjoy!





FRAMBOZEN- CHIAJAM

Ontdooi 150 gram diepvries frambozen (op kamertemperatuur).

Prak de frambozen met een vork en voeg 3 eetlepels chiazaad toe.

Voeg 1 druppel stevia (bijv. Stesweet) toe.

Zet enkele uren in de koelkast en geniet van deze lekkere jam, op een cracker, op een zelfgebakken pannenkoek of op een toast.





COURGETTEBOTEN

Snijd een courgette in 2 zodat je 2 lange helften bekomt. Lepel het vruchtvlees uit beide helften. Leg de courgetteboten in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Laat op 180°C zachter worden.

Maak ondertussen een stoofpotje van fijngesneden ajuin, wortel en raap. Voeg tomatenpulp toe. Kruid met veel groene (provencaalse) kruiden, peper en zout. Vul de boten met het mengsel en besprenkel met parmezaanse kaas en pijnboompitten. Nog 5 minuten onder de grill, smakelijk!



DOOIER WAFELS

Mijn beste glutenvrije wafels zijn de wafels die ik bak met 4 eidooiers, 50 g amandelmeel, 100 g boekweitmeel, 200 ml amandelmelk en een snufje zout. De wafels zijn lichtgeel/bruin, prachtig van textuur en heerlijk om op te eten!


Laat ze lang genoeg in een goed opgewarmd wafelijzer bakken en eet ze met fruit, yoghurt, granola, ...

Smakelijk!



GLUTEN- EN CASEÏNEVRIJ BROOD

Verwarm de oven voor op 180°C.
Meng 100 g gierstmeel met 100 g
boekweitmeel.
Voeg 1 snuf zout, 4 eitjes, 1 el
gesmolten kokosolie en 150 ml
rijstmelk toe.
Voeg 50 g rijstvlokken en 50 g
gierstvlokken toe.
Voeg 2 el psylliumvezels toe.
Voeg 5 eetlepels gehakte noten,
pitten en zaden toe.
Giet in een bakvorm en bak 30
minuten.





GLUTENVRIJE WAFELS

Mix 1 ei met 50 g
boekweitmeel en 50 g
gierstmeel. Voeg 150 ml
rijstmelk, een snufje zout en
1 eetlepel olijfolie toe.

Laat het wafelijzer goed
opwarmen.

Giet met een pollepel deeg in
de wafelplaten.

Bak de hartige wafels
goudbruin.

Smakelijk!



10-GROENTEN SOEP

Stoof 1 ajuin met een geperst lookteentje en 1 prei in een lepel kokosolie. Voeg fijngesneden groenten toe: 1 wortel, 1 courgette, 1/2 broccoli, 1/2 bloemkool, 2 raapjes, 1 pastinaak, 250 g shiitake, 250 g pompoen blokjes. Zet de groenten onder water en laat een uurtje op zacht vuur koken. Voeg peper, zout en kerrie kruiden toe. Mix tot een smeùige soep en voeg eventueel extra water toe om de soep minder dik te maken. Smakelijk!



KETCHUP ZONDER SUIKER


Snijd 1 kilo tomaten in 4 stukken en verwijder het harde stuk. Was 1 grote rode paprika, verwijder de zaden en snijd in grove stukken.

Pel 1 rode ui en snijd in stukken. Doe alle groenten in een pan met 50 ml rode wijnazijn en 1 el olijfolie. Voeg 1 el basilicumblaadjes, 3 cm gember, 1 tl korianderzaad en 1 geperst knoflookteentje toe. Voeg zout en peper toe en laat 2u sudderen. Laat afkoelen en bewaar in de koelkast. Enjoy de (zelfgemaakte) frietjes.



KOKOSYOGHURT MET FRAMBOZEN EN ZADEN

Ter vervanging van dierlijke zuivel/yoghurt kun je kokosyoghurt gebruiken. Abbot Kinney's levert een degelijke yoghurt. Voeg enkele frambozen of bosbessen toe en top je kom met noten, pitten en zaden zoals hennepzaad, pompoenpitten, amandelen, kokosschilfers, ...






QUICHE ZONDER GRANEN

Roerbak een pan vol
broccoliroosjes,
bloemkoolroosjes,
wortelschijfjes,
pastinaakschijfjes, ajuin,

...

Meng 6 eieren en 200 ml
kokosroom in een kom. Voeg
zeezout, zwarte peper en
currykruiden toe.


Leg de gebakken groenten in
een ovenschaal. Overgiet deze
met het eimengsel. Bak de
quiche 30 minuten op 180°C.





SUSHI MET BLOEMKOOIJST

Maal een bloemkool fijn in een blender tot rijststructuur. Voeg 1 el rijstazijn + peper/zout toe. Snij een avocado, komkommer en 100 g gestoomde zalm in staafjes. Leg een noriblad op een bamboe-sushimatje. Verdeel over 1 helft wat van de bloemkoolrijst. Leg in het midden hiervan wat komkommer, koriander, zalm en avocado. Rol de bloemkoolrijst met groentjes en het norivel strak in het sushimatje. Serveer met een tamarisaus.





WORTELBATAAT SOEP

Snijd 1/2 kg wortels en 1/2
bataat in plakjes. Snijd 2
ajuinen fijn. Stoof de
ajuinen gaar in kokosolie en
voeg de groenten toe. Voeg 1
el groentenbouillon toe (ik
gebruik enkel de
bouillonpoeder natuur bio van
pit-pit.com). Voeg 1 liter
water toe en laat 30' op een
zacht vuurtje pruttelen. Voeg
een groot blik kokosmelk (400
ml toe) en mix alles door.
Voeg naar smaak peper, zout
en evt wat curry kruiden toe.

Smakelijk!



ZALM MET VENKELPUREE

Stoom 4 aardappelen en 1 venkel zacht. Pureer met een knoflookteentje, peper, zout en verse kruiden zoals peterselie, basilicum, munt, bieslook en dragon. Voeg ook 1 eetlepel olijfolie toe.

Bak de zalm (op het vel) in een pan met royale hoeveelheid ghee.

Serveer de gebakken zalm op de venkelpuree en werk af met verse peterselie.

Smakelijk!



ZUCCHINI MET BROCCOMOLE

Gebruik een spirellisnijder om 2 courgettes om te toveren tot courgetti (= courgette-pasta). Verhit kokosolie in een pan. Bak de courgetti kort aan en kruid met peper en zout.

Mix 1 avocado en 1 gestoomde broccoli in de blender. Voeg (das)look, peper, zout en provencaalse kruiden toe.

Serveer de courgetti met de broccomole saus. Werk af met een handje geroosterde pijnboompitten. Smakelijk!