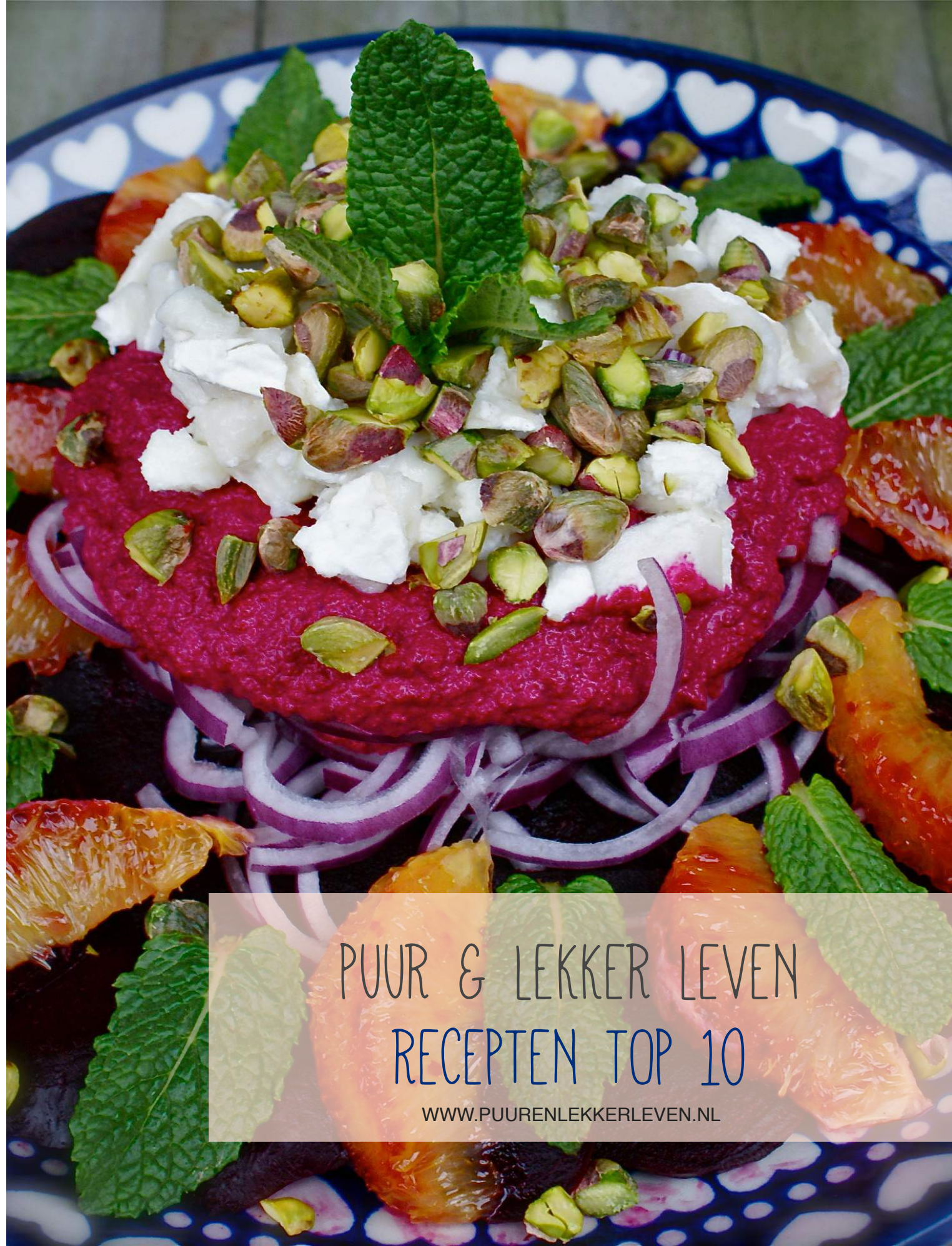




PUUR & LEKKER LEVEN
RECEPTEN TOP 10

WWW.PUURENLEKKERLEVEN.NL



VOOR DE BEWUSTE LEKKERBEK



Mandy Knuvers - 2016

ZALM – PORTOBELLO'S

Ingrediënten (2 porties):

2 portobello's
2 eieren
150 gr verse zalmfilet
½ sjalotje, fijn gesneden
1 el kappertjes
1 el vissaus
1 el limoensap
Himalaya zout en zwarte peper
1 el kokosolie, vloeibaar
bieslook

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng de kappertjes, sjalot, vissaus en het limoensap door elkaar.

Snijd de verse zalmfilet in fijne blokjes, en meng deze door het kappertjesmengsel.

Smeer de portobello's in met kokosolie met een (siliconen) kwast. Voorzie ze van peper en zout. Doe ze in een ovenschaal en bak ze voor zo'n 10 minuutjes.

Kook 2 eitjes zo'n 3 tot 4 minuutjes, in kokend water. Giet ze af en laat ze schrikken onder koud stromend water. Pel ze voorzichtig.

Verdeel de zalmtartaar over de lauwwarme portobello's. Leg hier een zacht gekookt eitje op en snijd deze in, vlak voor het serveren. Garneer met bieslook.



Ingrediënten:

2 hele rijpe bananen
2 eieren
4 el amandelmeel
1 (of 2) tl cacaopoeder
1 tl vanille extract
1 tl bakzout
1 tl appel azijn (of vers citroensap)
snufje Himalaya zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden en voorzie een springvorm van bakpapier.

Doe de eieren samen met 1 banaan, de cacao, de vanille en de azijn in een maatbeker en mix tot een luchtig geheel. Meng het meel goed met het bakpoeder en het zout, schep dit rustig door het ei-mengsel en giet dit in de springvorm.

Snijd de tweede banaan in plakjes en leg deze in het beslag.

Zet dit taartje zo'n 20 minuutjes in de oven. Klaar!

BANANEN – CHOCOLADE TAARTJE

NEEM EENS EEN STUK VOOR
HET SPORTEN. HET HELPT JE PRES-
TATIES TE VERBETEREN.

NA HET SPORTEN VUL JE JE
ENERGIEVOORRADEN SNEL WEER
AAN MET DIT TAARTJE. HET VOOR-
KOMT EVENEENS SPIERKRAMPEN.



KIP SCHNITZEL



Ingrediënten voor 2 schnitzels:

2 bio kipfilets
50 gr amandelmeel
1 ei, los geklopt
1 el arrowroot
¼ tl paprikapoeder
¼ tl uienpoeder
¼ tl knoflookpoeder
¼ tl Himalaya zout
1 tl gedroogde peterselie
Draai zwarte peper
Mespuntje cayennepeper
Roomboter, ghee of kokosolie

Bereiding:

Meng de kruiden en specerijen door elkaar en zet opzij.

Leg een kipfilet tussen 2 stukken plasticfolie, en sla deze plat.

Ik doe dat met de achterkant van een pollepel.

Doe dat met beide filets.

Zet 3 lage bakjes op een rij. Doe in het eerste bakje de eetlepel arrowroot. In het tweede bakje het los geklopt ei. En in het derde bakje meng je de kruiden met het amandelmeel.

Pak 1 kipfilet en voorzie deze van een laagje arrowroot. Haal deze daarna door het ei en als laatste voorzie je het van een laagje amandelmeel-met-kruiden 'paneermeel'. Dit herhaal je met de andere kipfilet.

Smelt wat roomboter in een koekenpan, en bak beiden filets ongeveer 4 minuutjes aan iedere kant, op niet te hoog vuur. Eet er een royale portie groenten naar keuze bij. Ingrediënten:



KANEELBROODJES

Ingrediënten:

Kaneel -Topping

- 2 el ahornsiroop
- 1 el Ceylon kaneelpoeder
- 1 el kokosolie (vloeibaar)

Broodjes (9)

- 80 gr amandelmeel
- 2 el kokosmeel
- ½ tl (wijnsteen) bakpoeder
- ¼ tl Keltisch zeezout
- 60 ml kokosolie, gesmolten
- 60 ml ahornsiroop
- 3 eieren (op kamertemperatuur)
- 1 el vanille-extract of 1 tl vanillepoeder

WIST JE DAT WANNEER JE KANEEL TOEVOEGT AAN
IETS ZOETS, DIT JE BLOEDSUIKERSPIEGEL
STABIELER HOUDT?

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng het amandelmeel, kokosmeel, bakpoeder en zeezout in een middelgrote kom.

Mix in een grote kom de kokosolie, ahornsiroop, eieren en vanille met een staafmixer.

Druk 9 papieren muffinvormpjes in siliconenvormpjes.

Meng de droge ingrediënten goed door de natte en verdeel dit over 9 siliconen muffinvormpjes.

Meng de ingrediënten voor de topping goed door elkaar.

Verdeel de kaneel-topping over de broodjes en roer deze met een houten prikker voorzichtig door het beslag.

Bak de kaneelbroodjes zo'n 15-17 minuutjes op 175 graden.

Ingrediënten voor 2 personen:

AARDAPPELLOZE SALADE, LEKKER KOOLHYDRAATARM



Ingrediënten:

- 1 bloemkool
- 2 stengels bleekselderij, fijn gesneden
- 1 sjalotje, gesneden
- 100 gr uitgebakken spekreepjes (optioneel)
- 2 hardgekookte eieren, in stukjes
- 1 el peterselie, fijn gehakt
- 2 el suikervrije mayonaise
- 1 el mosterd
- Snuf Himalaya zout en zwarte peper

Bereiding:

Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Kook deze kort (circa 5 min.) zodat ze 'knapperig' blijven. Giet ze goed af en laat ze afkoelen.

Voeg de bleekselderij, de eieren, de peterselie en sjalot toe. Voeg daarna de mosterd, de mayonaise en het zout en de peper toe. Voor de liefhebber kan er nog een klein gesneden teen knoflook doorheen.



Laat ze afkoelen op een rekje. Recht uit de oven het lekkerst. De dagen erna ook nog heerlijk! Invriezen kan ook prima en even opwarmen in de oven of in het broodrooster is ook super lekker.

Ingrediënten (10-11 broodjes):

70 gr kokosmeel
60 gr psyllium vezels (colon clean)
25 gr sesam zaadjes (wat extra voor topping)
25 gr gebroken lijnzaad
2 el kokosolie, vloeibaar
400 ml handwarm water
3 flinke (bio) eieren (4 stuks maat M)
3 tl wijnsteen bakpoeder (10 gr)
¼ tl Himalaya zout
2 tl Provençaalse kruiden

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een ovenplaat met bakpapier.

Doe alle droge ingrediënten bij elkaar in een royale kom, meng deze goed en zet opzij.

Doe 400 ml handwarm water in een maatbeker, doe de eieren en de kokosolie erbij en mix een minuutje met de staafmixer.

Schenk dit bij de droge ingrediënten, schep goed door. Zet de staafmixer er eventueel nog even op.

Schep het daarna nog een paar keer om met een lepel. Het heeft wat tijd nodig om te binden. Je voelt het deeg worden. Maak nu met de ijsbolletjes tang gelijke hoopjes deeg en verdeel deze over de bakplaat. Druk ze een beetje plat en druk er met de hand voorzichtig wat sesamzaadjes op. Draai er eventueel nog wat zeezout over.

Zet ze voor zo'n 20 minuutjes in de oven. Draai daarna eventueel de plaat en draai de oven terug naar 180 graden. Laat ze nog 15 minuutjes bakken.

Ingrediënten voor 1 ontbijtje:

1/3 cup (78 ml) boekweitkorrels, 1 nacht geweekt in water en afgespoeld

2 tl rauwe boekweit (garnering)

6 el amandelmelk

1 el honing

1 el chiazaadjes

1 el witte cashewpasta

¼ tl speculaaskruiden

1 appel, in kleine stukjes

1 banaan, in plakjes

Bereiding:

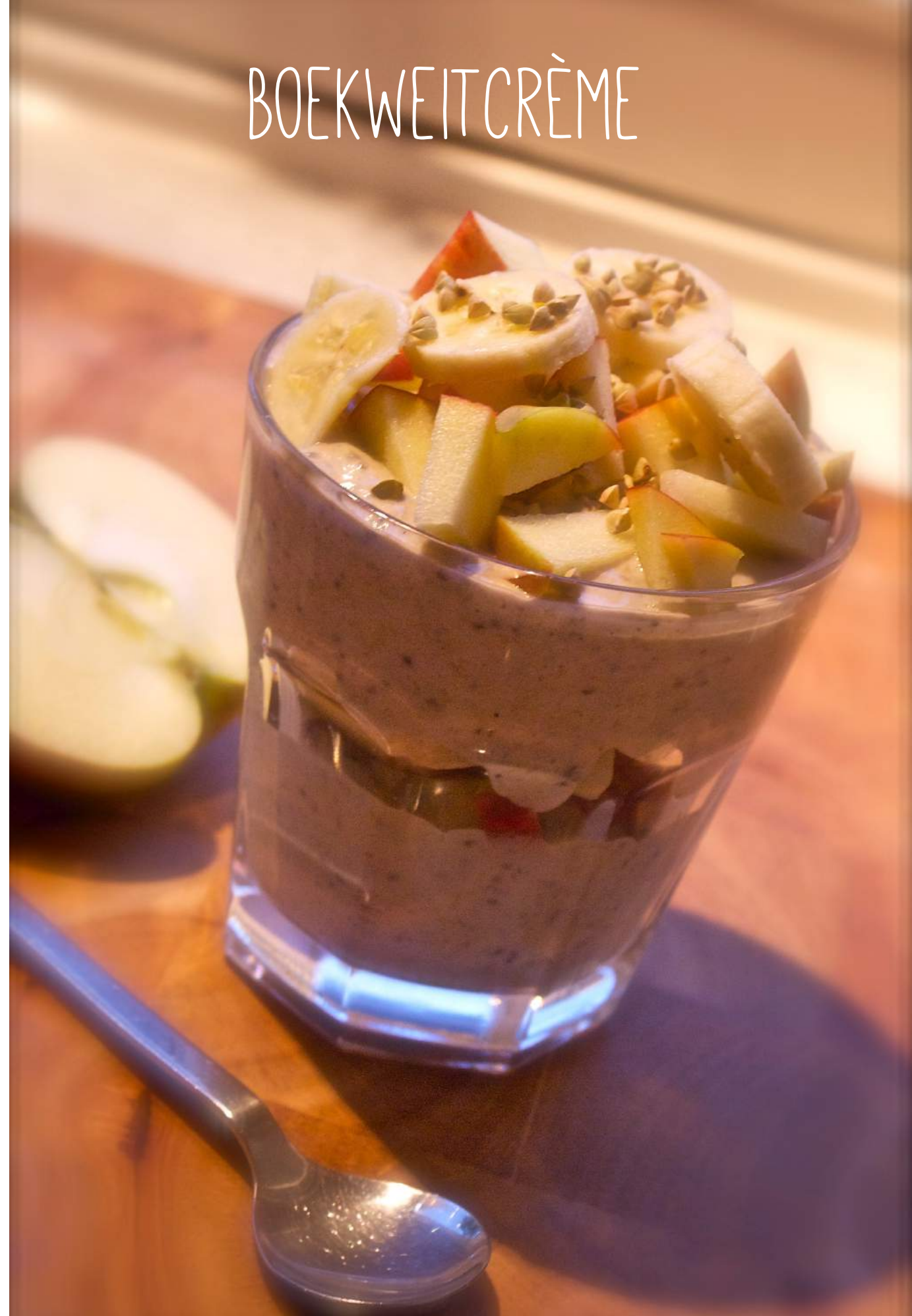
Pureer de geweekte boekweit, melk, honing, chiazaadjes, cashewpasta, speculaaskruiden en een halve banaan in de keukenmachine of met de blender.

Schep de helft van de crème in een glas, leg er dan wat stukjes appel en banaan op een schep de rest van de crème erop.

Top af met de rest van de banaan en appel en bestrooi met wat rauwe boekweitzaadjes.

BOEKWEIT IS VAN NATURE GLUTENVRIJ,
RIJK AAN EIWITTEN EN LICHT VERTEERBAAR.

BOEKWEITCRÈME



Ingrediënten (2 porties):

2 rijpe bananen, in plakjes ingevroren
4 el kokosmelk
30 gr pure chocolade (70% cacao of meer)
10-15 stuks pecannoten
flinke snuf Himalaya zout

CHUNKEY MONKEY IJS

Bereiding:

Haal 5 minuutjes voor de bereiding van je ijs, de bananenstukjes alvast uit de vriezer.

Breek de noten in grove stukken en zet opzij. Hak de chocolade grof en zet opzij.

Doe de bananenstukjes samen met het zeezout en de kokosmelk in de keukenmachine en draai er een grove mousse van. Schep dit uit de machine en meng er de chocolade en pecannoten doorheen.



KOMKOMMER – AVOCADO GAZPACHO



Ingrediënten:

1 komkommer, geschild en zaadlijsten verwijderd

2 avocado's, gepeld en in stukjes

500 ml koude groentebouillon

125 ml kokosmelk

2-3 el vers citroensap

enkele blaadjes basilicum, fijngehakt

Himalaya zout en zwarte peper

DE AVOCADO IS EEN SUPERFOOD VRUCHT MET EEN GROTE PIT. NAAST GEZONDE VETTEN EN VEZELS, ZIT DEZE VRUCHT VOL MET VITAMINEN EN MINERALEN. HET IS EEN GOEDE BRON VAN KALIUM, MAGNESIUM, VITAMINE A, B1, B2, B6, C, E EN FOLIUMZUUR (B11). VOORAL HET MINERALENGEHALTE IS ERG HOOG. BIJNA DRIE KEER HOGER DAN IN DE MEESTE ANDERE VRUCHTEN.

Bereiding:

Snijd driekwart van de komkommer in blokjes, snijd de rest in smalle reepjes.

Draai de komkommerblokjes met de avocado, groentebouillon en kokosmelk in een blender of keukenmachine tot een romige gladde soep.

Voeg naar smaak citroensap, zout en peper toe.

Roer de soep door, proef en verdeel over glaasjes.

Garneer met reepjes komkommer en de basilicum.

Een dagje later nog lekkerder!

Ingrediënten voor 2 porties:



Ingrediënten:

3 gekookte (bio) bietjes
1 (bloed) sinaasappel
1 rode ui, in fijne halve ringen
2 el ongezouten pistachenoten
paar takjes verse munt
1 el suikervrije mayonaise
zwarte peper en Himalaya zout
zachte geitenkaas (naar smaak)

Bereiding:

Snijd dunne plakjes van twee gekookte bieten met behulp van een (kaas)schaaf, mandoline of een scherp mesje. Verdeel de plakjes mooi over een bord.

Snijd de derde biet in blokjes en doe deze in een keukenmachine.

Snijd met een scherp mesje de schil van de sinaasappel (inclusief het witte velletje). Haal de partjes los en kies ongeveer 10 mooie partjes. Halveer de partjes.

Snijd de rode ui in fijne ringen en snijd deze nog een keer doormidden.

Vang ongeveer 1 el sap uit de rest van de sinaasappelpartjes op en doe dit bij de bietjes in de keukenmachine. Voeg hier 1 el mayonaise, peper en zeezout aan toe en pureer tot een gladde, luchtige massa.

Verdeel de stukjes sinaasappel, de uiringen en de bietensaus over het bord.

Hak de pistachenoten en de geitenkaas in kleine stukjes en verdeel dit ook over het bord.

Verdeel er tot slot wat verse munt overheen.

MEER RECEPTEN?
BEZOEK DAN MIJN SITE
OF BEKIJK EENS
MIJN KOOKBOEK



Geniet, Mandy

Vind mij op
Facebook en Instagram:
[/puurenlekkerleven](#)

