

Een voorproefje van Annemieke's Keuken

7 heerlijke, supergezonde recepten voor een gezond lichaam

Leuk dat je interesse hebt in mijn gezonde recepten!

In dit e-book krijg je een voorproefje te zien van mijn e-book met 40 recepten en kun je lezen hoe heerlijk het is om gezond te eten. Als je met deze recepten aan de slag gaat zul je proeven dat gezond ook echt heel lekker kan zijn!

Ik ben zelf jarenlang op zoek geweest naar recepten die gezond voor je zijn, maar ook heel lekker. Vaak vond ik gezonde recepten te saai, te lang en te duur, en bovendien waren de gerechten niet echt om van te genieten. Toen ben ik begonnen met het bedenken, bij elkaar zoeken en aanpassen van recepten die ik wél lekker vond, en daar heb ik nu deze verzameling van gemaakt. Met deze zelfgemaakte maaltijden weet ik zeker dat ik de hele dag op mijn werk constante energie heb om mijn taken goed uit te voeren.

Ga zelf lekker experimenteren in de keuken en ontdek hoe leuk en ontspannend koken kan zijn.

Je lichaam is zo onwijs belangrijk, geef het wat het nodig heeft en je krijgt er heel veel voor terug!

Veel plezier met bakken, koken en knutselen met eten... en geniet vooral van de nieuwe smaken!

Op mijn persoonlijke website kun je mijn receptenboek vinden. Hier staan nog 38 nieuwe recepten in, zodat je iedere dag gezond kunt variëren met je ontbijt, lunch, avondeten en tussendoortjes!



Liefs,

Annemieke

Download hier meer recepten van Annemieke

Krokante aardappel-zalm-burgers voor 2 personen

Dit is een enorm smaakvol en eenvoudig recept dat niet alleen heerlijk smaakt bij de lunch maar ook een lekkere avondmaaltijd kan zijn



Benodigdheden:

- 2 zoete aardappelen + 2 à 3 wortels
- 1 pak gerookte zalmfilet
- 1,5 teentje knoflook
- snufje zout en peper
- 4 el. quinoameel
- 1 kopje pijnboompitten
- 1 kopje ongebrande, ongezouten macademianoten of cashews
- ½ citroen uitgeperst
- bieslooksprietten
- kokosolie

Bereiding:

Schil de aardappelen en boen de wortels schoon (je kunt ze eventueel even 5 minuutjes stomen). Dep ze daarna droog en laat ze even afkoelen. Rasp ze vervolgens allebei fijn en voeg daarbij zout en peper en het uitgeperste teentje knoflook toe. Roer daarna het ei en de quinoameel er doorheen. Maak ondertussen een lekkere salade voor bij de burgers. Meng in een keukenmachine de pijnboompitten en macademianoten fijn. Voeg daar de citroensap, een snufje zout, het halve knoflookteentje en de geknipte bieslook aan toe en maal het fijn tot het een romig papje is geworden. Voeg eventueel nog een paar eetlepels water toe. Leg de plakjes zalm op een bord, smeer hier het notenpapje in een dun laagje over en schep het geraspte mengsel van de aardappel en wortel daar bovenop. Verhit een ruime eetlepel kokosolie in een koekenpan en leg de creaties met de aardappelkant naar beneden in de pan. Besmeer daarna de bovenkanten met weer een laagje van de notenpap en daarbovenop weer het geraspte mengsel. Laat de burgers op middelmatig vuur 5 minuutjes garen en draai ze dan om. Gaar het geheel nog eens 3 minuutjes totdat ze goudbruin zijn geworden. Garneer met wat tomaat erop en wat komkommer en 2 sprietjes bieslook voor de sier. Serveer de burgers met een verse salade.

Eet smakelijk!

Gezonde chocoladetaartjes

Dit recept is voor een heerlijk verwenmomentje en goed voor 2 taartjes.



Benodigdheden voor de bodem:

- 125 ml ontpitte dadels
- 100 ml ongebrande, ongezouten pecannoten (of cashews)
- 60 ml kokosnippers

Benodigdheden voor de vulling:

- 1 avocado
- 100 ml kokosmelk
- 1 1/2 el rauwe honing
- 125 ml rauwe cacao-poeder
- 2 el kokosolie
- 1/2 el vanille
- snufje zout

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 185 graden. Maal de dadels, noten en kokosnippers fijn in een keukenmachine en voeg daar aan het einde nog een beetje water aan toe om het iets plakkerig te maken (niet teveel). Druk het bodemmengsel in kleine ovenschaaltjes (ongeveer een 0,75 centimeter hoog), zet de bakjes 8 minuten in de oven en laat ze daarna afkoelen. Maak ondertussen de vulling: mix de melk, honing en avocado in een blender tot een romige massa. Voeg daar vervolgens de cacao, kokosolie, vanille en zout aan toe. Schep het mengsel boven op de afgekoelde bodem. Zet het geheel een half uurtje tot 3 kwartier in de koelkast om op te stijven. Je kunt ze vervolgens versieren met kokosnippers

Geniet!

Tip:

Je kunt er ook een grote taart van maken, dan moet je de inhoud aanpassen aan het aantal personen.

Download hier meer recepten van Annemieke

Gezonde maaltijd salade

Lievelingssalade!

Dit is mijn lievelingssalade, omdat hij vol verschillende smaken zit en heel gemakkelijk te maken is. De salade bevat verse sla, sappige tomaatjes, frisse appel, knapperige walnoot, zoutig vlees en een zoetige dressing - een heerlijke combinatie!



Benodigdheden:

- rucola-slamix
- cherrytomaatjes
- uitje (lente-ui of sjalotje)
- 3 of meer plakjes lichtgezouten rookvlees
- ½ groene appel
- handje walnoten
- geraspte geitenkaas (of blokjes)

Bereiding:

Leg de sla op je bord. Snipper de ui, snijd de appel en cherrytomaatjes in stukjes en doe deze allemaal bovenop de sla. Leg de plakjes rookvlees en geraspte geitenkaas daar weer bovenop.

Tips:

- Verhit een theelepel kokosolie in een pan en leg daar de plakjes rookvlees 15 seconden in. Leg het rookvlees vervolgens op de salade strooi daar meteen de geraspte geitenkaas overheen zodat deze nog een klein beetje smelt.
- Je kunt natuurlijk de noten en het vlees vervangen met wat jij lekker vindt
- Maak de salade af met een smeùige dressing: meng hiervoor een scheutje balsamico, olijfolie, witte wijnazijn en rauwe, koudgeslingerde honing door elkaar en giet dat over je salade.

Ik hoop dat je er net zoveel van zult genieten als dat ik!

Plaatkoek

Een gezond feestrecept voor een lekkernij die je op feestdagen bij de thee kunt nemen.



Benodigdheden (voor een cakeblikvorm):

- 50 gram boekweitmeel en 50 gram amandelmeel
- 35 gram biologische honing
- 25 gram havervlokken en 25 gram havermout
- 15 gram gesmolten kokosolie en 25 gram biologische roomboter
- 2 flinke el kaneel
- 3 groene appels
- 1 flinke hand rozijntjes

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom de meel, honing, 1 flinke el kaneel, de havervlokken en havermout samen met de boter en kokosolie. Bedek de bodem van het cakeblik met bakpapier en druk hier het mengsel op plat. Rasp vervolgens de appels en meng het met de rozijnen en nog een flinke el kaneel. Spreid dit mengsel bovenop de bodem. Zet het blik een half uur in de oven en laat het vervolgens goed afkoelen en hard worden voordat je hem eruit haalt

Tip:

Je kunt het zo lekker maken als je zelf wil: je zou bijvoorbeeld nog citroensap, cranberry's, kokosnippers en walnootjes kunnen toevoegen.

Zoete quinoa ("kienwah")

Quinoa is een superzaad en wordt ook wel 'de moeder van alle granen' genoemd. Dit pseudograan heeft een nootachtige smaak, is kwalitatief hoogwaardig en glutenvrij, en wordt al zo'n 5000 jaar door de oorspronkelijke bewoners van Zuid-Amerika gegeten. In Nederland raken steeds meer mensen bekend met quinoa.

De kleine ronde korreltjes van de quinoa barsten ongeveer uit hun voegen van de eiwitten, vitamines B en E en mineralen als magnesium, calcium, ijzer, zink en koper. De hoogwaardige kwaliteit van de eiwitten heeft quinoa te danken aan het juiste gehalte aan aminozuren. De eiwitten in quinoa bevatten alle essentiële aminozuren die het menselijk lichaam niet zelf kan aanmaken en dus uit onze voeding moeten worden gehaald. Een ander voordeel van quinoa is dat het je een verzadigd gevoel en veel energie geeft om je dag goed mee te beginnen.

Quinoa is verkrijgbaar in de vorm van korrels, vlokken en meel, en is in diverse kleuren te koop: lichtgeel, bruin, rood en zwart.



Benodigdheden:

- 60 gram quinoa
- 120 ml water
- 1 el kaneel
- handje blauwe bessen
- handje gojibessen
- 1 el rozijnen
- 1 el zonnebloempitten
- 2 el ongebrande pecannoten
- eventueel als versiering wat kokosknippers

Bereiding:

Was de quinoa grondig, zodat je het buitenste laagje dat bitter smaakt eraf wast. Breng de quinoa met het water aan de kook en laat het ongeveer 12 minuten onder af en toe roeren op een laag pitje doorkoken tot de korrels zacht zijn. Schep vervolgens de quinoa in een kom en roer de kaneel en de rest van de ingrediënten erdoor.

Tips:

- In plaats van water kun je ook kokosmelk, rijstemelk of amandelmelk gebruiken. Deze kun je zelf maken, maar ze zijn ook vaak te koop in de natuurvoedingswinkel. Let er dan wel goed op dat er geen extra toevoegingen in zitten.
- Je kunt eindeloos variëren met soorten fruit en noten, want quinoa is met van alles (zoet en hartig) te combineren.
- Quinoa is ook heerlijk bij de lunch of het diner, je kunt het mengen door groenten of toevoegen aan salades of soep

Download hier meer recepten van Annemieke

Gevulde speculaas

Voor 4 tot 6 personen



Benodigheden:

- 150 gram witte ongezoeten, ongebrande amandelen (1 nachtje weken en vervolgens goed afspoelen)
 - 250 gram ongezoeten, ongebrande cashewnoten
 - 6 ontpitte dadels
 - 2 el kokosnippers
 - 40 gram koek & speculaaskruiden
 - rauwe (eucalyptus) honing
 - ½ tl vanille
- 1½ el gesmolten kokosolie

Bereiding:

Maak eerst het deeg voor de bodem en de bovenkant. Maal daarvoor in een keukenmachine de cashewnoten helemaal fijn. Voeg daar vervolgens de speculaaskruiden aan toe. Knip vervolgens de dadels in kleine stukjes en doe deze er ook bij. Als alles fijngemalen is doe je er 2 el honing door. Kneed het deeg nu tot een dikke bal - als het nog niet goed plakt kun je nog een beetje honing toevoegen. Neem de helft van het deeg en druk deze op de bodem van een taartvorm of ovenschaal, zorg dat het deeg op de bodem ½ cm dik is. Ga daarna de vulling maken. Maal hiervoor de afgespoelde amandelen fijn (ze hoeven niet helemaal droog te zijn als je ze in de machine stopt). Voeg de vanille en kokos toe en vervolgens de gesmolten kokosolie met 2 el honing. Spreid dit mengsel uit bovenop de bodem van deeg. Gebruik daarna de rest van het deeg om de bovenkant mee te bedekken. Zet de schaal in de koelkast om iets te harden.

Niet te vergelijken met de gevulde speculaas uit de winkel!

Gierst met spinazie



Benodigdheden voor 1 portie:

- 100 gram gierstvlokken (of 80 gram quinoa)
- $\frac{3}{4}$ bouillonblokje
- 1 glas water (gekookt in de waterkoker)
- 2 grote handen biologische spinazie
- 3 in stukjes geknipte abrikozen
- scheutje citroensap
- een handje pijnboompitten
- snufje zout en peper

Bereiding:

Doe de gierst met het bouillonblokje en de abrikozenstukjes in een pan en voeg daar het water aan toe. Roer alles goed door elkaar en laat het even intrekken. Als het er te droog uitziet giet dan nog een beetje heet water erbij. Let op dat ook het bouillonblokje opgelost is. Zet de pan op een laag pitje, roer de spinazie door het mengsel heen en giet daar een scheutje citroensap overheen. Laat het nog even doorpruttelen tot het geheel lekker warm is en goed doorgeroerd. Serveer de gierst in een kommetje en strooi de pijnboompittjes er overheen.

Tips:

- Als je gierst niet voorhanden hebt, kun je ook quinoa gebruiken, in dat geval moet je de quinoa eerst 15 minuutjes gaar laten sudderen in een laagje water. Als dat zacht is geworden kun je de rest van de ingrediënten toevoegen.
- Als je een grote eter bent kun je wat stukjes aubergine toevoegen nadat je die in kokosolie kort hebt gebakken, je zou daar wat verse koriander en lente-ui bij kunnen doen.

Download hier meer recepten van Annemieke