

MASTER YOUR

Health & Happiness

RECEPTEN

Ontbijt LUNCH
Snacks
DINER

*It's
energetic,
ORGANIC
& life-giving*



Suzanne Poot



health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
RECEPTEN



*'Let food
be thy medicine
and medicine
be thy food'
-Hippocrates*

Lieve lezer,

Met dit recepten ebook hoop ik je te inspireren de wonderlijke kracht van puur plantaardige voeding in je leven te implementeren. Het zijn allemaal recepten van het hoogste segment op het gebied van voedingsstoffen en zitten barstenvol vitamines, mineralen, plantenstoffen maar ook bevatten ze veel energie!

Voeding die al onze cellen en ons hele lichaam optimaal verzorgt en van energie voorziet en dat kun je merken!

Door deze recepten toe te passen neem je jouw gezondheid zoveel mogelijk in eigen hand, en dat is waar voeding in eerste instantie voor bedoeld is: om jezelf te voeden en te verzorgen. Ik hoop dat je mag genieten van de pure smaken waar onze moeder natuur zo rijk aan is en dat je mag voelen wat het met jouw lichaam en geest doet.

Met gezonde groet,

Suzanne Poot
© health coach, spreker & auteur



MASTER YOUR

Health & Happiness

Ontbijt

It's
energetic,
ORGANIC
& life-giving



MASTER YOUR
Health & Happiness
ONTBIJT

Avocado smoothie

1 PERSOON

Bereidingstijd: 2 minuten



Ingrediënten

- 1 kopje kokosnootwater
- 1 groene appel
- 2 handjes spinazie of boerenkool
- ½ banaan
- 1 avocado
- 2 ijsklontjes (optioneel)

Hoe maak ik deze smoothie?

Was je groente, snij de appel in stukjes en ontdoe van pitten. Schil en ontpit de avocado en schil de banaan.

Blend alle ingrediënten in je blender.

Voor meer smoothie recepten zie smoothie ebook!



MASTER YOUR

Health & Happiness

ONTBIJT

Boekweit Chia Crunch (granola) met vijgen

± 3 KOPPEN GRANOLA

Vorbereiding: 6 -7 uur (weken 6 uur + 30 minuten in oven)

Bereidingstijd: 5-10 minuten



Ingrediënten

- 2 koppen hele boekweit (korrels)
- 1 kop (gedroogde) vijgen
- 2 eetlepels chiazaad
- 1/4 kop kokosolie, gesmolten
- 3 eetlepels cacao poeder
- 1/4 kop rauwe cacao nibs
- 1/4 theelepel amandel extract
- 2 theelepels macapoeder
- 3 eetlepels ahornsiroop of kosos-bloesem suiker
- 1 theelepel zeezout
- 1 theelepel kelpoeder (optioneel)

...en oneindig veel liefde! ♥

Door: Sandra Maes

Hoe maak ik deze granola / crunch?

Week je hele boekweit (6-8 uur) en giet je water daarna weg (of geef het aan de planten). (Je kunt ook kant en klare gekiemde/geweekte boekweitkorrels kopen)

Week je vijgen ongeveer 10 minuten in warm water.

Week je chiazaad ongeveer 5-10 minuten in 6 eetlepels water

Doe je geweekte boekweit in een grote mengkom.

Snij de geweekte vijgen in kleine stukjes en voeg toe aan de boekweit.

Voeg chiazaad, kokosolie, cacao poeder, cacao nibs, amandel extract, macapoeder, ahornsiroop, zeezout en kelpoeder toe in de mengkom.

Meng alle ingredienten met de hand, zodat alles goed verdeeld is.

Laat 5 -10 minuutjes staan, zodat het chiazaad de tijd krijgt om te wellen.

Strijk uit over je teflex bladen in de droogoven (op 115 F 42 graden celsius) gedurende 6 à 8 uur, of in de traditionele oven op de laagste stand - 50 graden (duur is afhankelijk van de oven) totdat het goed droog is.

Heerlijk van te smullen met een portie kokos-yoghurt, vers fruit en/of met amandelmelk.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
ONTBIJT

Boekweit Ontbijt

1 PERSOON (KOUD)

Bereidingstijd 2 minuten



Ingrediënten

- 1/2 kopje gekiemd boekweit (1 nachtje weken)
- 1 kopje amandelmelk (vers of van merk Ecomil – is zonder suiker!)
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel amandelpasta
- Halve banaan (rijpe)
- 1 eetlepel havervlokken (optioneel)

Hoe maak ik dit ontbijtje?

Mix alle ingrediënten in een kommetje.

Eet smakelijk!





Chia kokosontbijt met mango

KOUD – 1 PERSOON

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 2 kopjes kokosmelk of amandelmelk
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 theelepel kokosbloesemsuiker of druppel stevia (optioneel)
- ½ theelepel kaneel
- 1 rijpe mango

Hoe maak ik deze pudding?

Snij de mango in stukjes.

Mix alle ingredienten, behalve de mango, in een bowl, roer goed door. Laat even een paar minuten staan zodat de chiazaad pudding kan worden. Top af met de mango.

Eet smakelijk!

Cracker met Tahin

(KANT EN KLAAR KOPEN)

Bereidingstijd: 2 minuten



Ingrediënten

- Kastanje cracker pain de fleurs
- Tahin (ongezout)
- Kokosbloesemsuiker of stevia

Hoe maak ik deze cracker?

Beleg de cracker (merk met tahin en doe er eventueel een klein beetje kokosbloesemsuiker op.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

Chia luxe pudding

1 PERSOON

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- ¼ kopje chiazaad
- 1 kopje amandelmelk (of andere plantaardige melk zoals kokosmelk of paranotenmelk)
- 1/2 eetlepel kokosrasp
- 1/2 eetlepel amandelpasta (witte of bruine) – optioneel (met is wel erg lekker ;))
- 1/2 theelepeltje vanille (poeder of extract)
- ½ theelepeltje kaneel (optioneel)



Door: Sandra Maes

Hoe maak ik deze pudding?

Doe je amandelmelk in een kom (maak vers of neem kant en klare, merk Ecomil is goede, zonder suiker)

Voeg eerst chiazaad toe.

Roer daarna de kokosrasp en vanille door de melk en voeg eventueel de amandelpasta toe.

Zet eventueel even in de koelkast als je van frisse pudding houdt.

Laat paar minuten minuutjes staan zodat het pudding kan worden. Chiazaad neemt namelijk veel vocht op waardoor het gelly achtig wordt.

Maak er je eigen feestje van en top eventueel af met wat kokosrasp en/of wat kaneel.

Enjoy!





Hartig havermout ontbijtje

WARM - 1 PERSOON

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 4 eetlepels glutenvrije havermoutvlokken (bio)
- 200 ml plantaardige melk (amandel-, of kokosmelk)
- 1 theelepel gezonde vetten zoals bijvoorbeeld olijfolie, hennepolie of walnootolie.
- 1/8 tsp gemalen gember
- 1/8 tsp speculaaskruiden
- 1/2 tsp kokosbloesemsuiker
- 1/4 theelepel macapoeder
- 1 koffielepel witte amandelpasta
- 1 snuifje zeezout

...en oneindig veel liefde! ♥

Hoe maak ik dit ontbijtje?

Breng de melk aan de kook.

Voeg de glutenvrije havermout toe en blijf roeren totdat de havermout opwelt.

Voeg al roerend de rest van de ingrediënten toe en laat nog 1 minuutje op de kookplaat staan.

Geniet van deze heerlijkheid met vers fruit, wat huisgemaakte granola of gewoon puur.

SMAK-elijk!

Door: Sandra Maes



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
ONTBIJT

Haver Ontbijt

KOUD - 1 PERSOON

Bereidingstijd: 3 minuten



Ingrediënten

- 2 kopjes amandelmelk (vers gemaakt of merk ecomil)
- 1 1/2 eetlepel chiazaad
- 1 theelepel rauwe cacao en/of
- 1 theelepel kaneel
- 1 banaan (rijp)

Optioneel:

- theelepel kokosbloesemsuiker

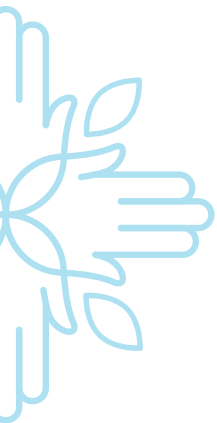
Hoe maak ik dit ontbijtje?

Schil je banaan en snij in stukjes.

Mix alles, behalve je banaan, in een kommetje en laat even paar minuten staan. Doordat chiazaad het vocht opneemt, ontstaat er een pudding. Voeg stukjes banaan toe.

Besprenkel eventueel met wat kaneel.

Eet smakelijk!



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Havermout ontbijt warm

WARM - 1 PERSOON

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 4 eetlepels glutenvrije havermout
- 200 ml plantaardige melk (amandel-, of kokosmelk)
- 1 theelepel gezonde vetten zoals bijvoorbeeld olijfolie, hennepolie of walnootolie.
- 1/4 theelepel macapoeder
- 1 eetlepel witte amandelpasta
- 1 snufje zeezout

...en oneindig veel liefde! ♥

Hoe maak ik dit ontbijt?

Verwarm de melk totdat het net aan warm is (liever niet doorkoken).

Voeg de glutenvrije havermout toe en blijf roeren totdat de havermout opwelt.

Voeg al roerend de rest van de ingrediënten toe en laat nog 1 minuutje op de kookplaat staan.

Geniet van deze heerlijkheid eventueel met wat vers fruit.

Door: Sandra Maes



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

Watermeloen ontbijtje

Bereidingstijd: 2 minuten



Kies altijd voor de biologische organic watermeloenen met pitten!

Watermeloen kun je heerlijk eten als ontbijt, tussendoortje en als dorstlesser.

Een van de beste ontbijtjes die je maar kunt verzinnen is watermeloen! Let op: eet meloen altijd los (dus niet met iets anders) tenzij het andere meloensoorten zijn. Dit komt omdat meloen binnen 15 minuten verteert.

Je kunt 's ochtends een paar grote stukken watermeloen eten of juice de watermeloen, met pitten en schil in de slowjuicer (alleen met schil indien biologisch).

Watermeloen helpt het lichaam te reinigen, ontgift de lever en verbetert het libido.

Je kunt ook stukjes watermeloen invriezen en als ijsklontjes inzetten in je glas water of als ijsje eten. Voeg eventueel wat stukjes biologische komkommer (afstammeling van meloen) en mint toe voor een extra gezond en fris effect.



*just LOVE ♡
watermelon*



MASTER YOUR
Health & Happiness
ONTBIJT



Kokosstart + bosbessen

KOUD 1 PERSOON

Bereidingstijd: 1 minuut



Ingrediënten

- 1 bakje kokosstart (abbot kinney)
- Handje bosbessen
- 1 theelepel kokosbloesemuiker (optioneel)
- 1 eetlepel havervlokken (optioneel)

Hoe maak ik dit ontbijt?

Mix alles in een schaaltje en eet smakelijk!

Tip: varieer vooral lekker met diverse besjes zoals bramen en gojibessen.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
ONTBIJT

Verrassend kommetje zuivelvrije yoghurt

KOUD 1 PERSOON

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 4 eetlepels kokosyoghurt (merk abbot kinney)
- 1 rijpe banaan
- 1/2 rode appel
- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel rozijntjes
- 1 eetlepel gedroogde veenbessen
- 1 theelepel chiazaad
- 1 theelepel goji bessen
- 1 theelepel hennepzaad
- 1 snuifje zeezout
- 1 theelepel maca poeder
- 2 theelepels amandelpasta

...en oneindig veel liefde! ♥

Hoe maak ik dit kommetje?

Snij de banaan in schijfjes, de appel met schil in stukjes en de sinaasappel zonder schil in partjes.

Vul een kommetje met kokosyoghurt. Voeg het verse fruit toe aan de yoghurt.

Voeg de rozijntjes, veenbessen, chiazaad, goji bessen, hennepzaad en zeezout toe.

Top af met de maca poeder en amandelboter.

Wedden dat dit kommetje in een mum van tijd verorberd is?

Door: Sandra Maes



MASTER YOUR
Health & Happiness
ONTBIJT

Yoghurt ontbijt uitgebreid

KOUD 1 PERSOON

Bereidingstijd: 3 minuten



Ingrediënten

- 1 sinaasappel
- 1 rode appel
- 1 banaan
- 2 eetlepels kokosyoghurt (abbot kinney)
- 1 eetlepel boekweitkorrels (gekiemd)
- 1 eetlepel goji bessen
- 1 theelepel pompoenpitten
- 1 eetlepel gezonde olie (kokos, olijf, hennep, tarwekiem of walnoot)
- 1 theelepel pompoenpitten
- 1 theelepel chiazaad
- 1 theelepel gedroogde granaatappel (optioneel)
- 1/2 theelepel carobe (optioneel)

...en oneindig veel liefde! ♥

Door: Sandra Maes

Hoe maak ik dit ontbijtje?

Schil je fruit en snij in stukjes.

Vul je bord met het fruit.

Plaats daarover de kokosyoghurt (kokosstart van merk: Abbot Kinney)

Werk af met de boekweitkorrels (ontkiemd), chiazaad, goji bessen, pompoenpitten en olie.

Tip: heb je trek in iets warmes, dan kun je eventueel je stukjes appel licht bakken in de koekenpan.

SMAK-elijk!



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR

Health & Happiness

Lunch

It's
energetic,
ORGANIC
& life-giving



MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Wortel sinaasappel salade

2 PERSONEN

Bereidingstijd: 10 minuten

Vorbereiding: 6 uur (nachtje noten weken)

Benodigheden: spiralisator, dunschiller of keukenmachine

Bekijk hier
het filmpje:

<https://vimeo.com/193690764>



Ingrediënten

- 275gr wortels
- 3 Medjool dadels
- 1 eetlepel zwarte rozijnen (ongezoet)
- 2 sinaasappels
- 25 gram amandelen
- 1 eetlepel vers citroensap
- 1/2 theelepel kerriepoeder
- 2 eetlepels olijfolie (bio extra vierge)
- 1 theelepel gemalen komijn (optioneel)
- Keltisch zeezout
- Zwarte peper (gemalen)

...en oneindig veel liefde! ♥



Door: Sandra Maes

Hoe maak ik deze wortel sinaasappel salade?

Week liefst je amandelen ongeveer 6-8 uur en droog ze in de oven (30 minuten laagste stand of ruim een nacht in de droogoven op 42 graden celsius)

Schil de wortels en snijd in zeer fijne plakjes. Dit kan met de dunschiller, groenteschaaf of zelfs met de keukenmachine (gebruik hiervoor het juiste snijmes). Doe in een grote kom en zet even opzij.

Ontpit de dadels en snij ze in de lengte in dunne reepjes. Voeg toe aan de wortels samen met de rozijnen.

Schil de sinaasappels, haal de pitjes eruit en snij ze in kleine stukjes.

Het verkregen sap giet je over de wortelen. Hak de amandelen grof en voeg de rest van de ingrediënten toe aan de mengkom.

Tip:

gebruik deze salade "on the go", in grotere portie als maaltijd of als bijgerecht!

Houdbaarheid:

Blijf ongeveer 3 dagen goed in de koelkast, maar vers smaakt het altijd het lekkerst!

Aziatische Koolsla met Sesamdressing

VOOR 2 À 4 PERSONEN (LUNCH, BIJGERECHT OF DINER)

Bereidingstijd: 5-10 minuten

Benodigdheden: Blender (kan ook zonder)
Spirelli / spiralisator (kan ook zonder)



Ingrediënten

Dressing

- 1/2 kop tahini (zonder zout, ongeroosterd)
- 1/4 kop citroensap
- 1 eetlepel witte balsamico azijn
- 1 eetlepel witte miso
- 2 eetlepels sesamolie
- 1 + 1/2 kop water
- 1/4 theelepel zeezout

Ingrediënten Kool

- 1/2 rode kool, versnipperd
- 4 wortelen, in spaghetti slierten gesneden
- 1 eetlepel zwarte sesam (optioneel)

...en oneindig veel liefde! ♥

Hoe maak ik deze koolsla?

Blend alle ingrediënten van de dressing tot een gladde mix. Zet opzij.

Vul een mengkom met de andere ingrediënten en giet de dressing erover.

Meng goed, zodat de dressing over alle groenten is verdeeld.

Het beste is om dit mengsel te laten marineren voor minstens 2 uur. Hoe langer je marineert, hoe beter.

Dit kan je al bijgerecht eten of als hoofdgerecht (grotere portie).

Voeg er eventueel wat gekiemde peulvruchten of een portie kiemgroente bij!

SMAK-elijk!

Door Sandra Maes



MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Boerenkool Avocado Salade

2-3 PERSONEN

Benodigdheden: blender

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 5 kopjes boerenkool – 250 gram
- 1 rijpe avocado
- 2 eetlepels chiazaad geweekt in water (30 minuten)
- ¼ kop tahin
- 2 theelepels nama shoyu (of bragg)
- 2 theelepels maple syrup
- 2 teentjes knoflook gesneden
- ½ theelepel curcuma
- Klein beetje cayenne poeder
- ¼ kop peen - fijn gesneden

Hoe maak ik deze salade?

Doe alles, behalve de boerenkool en de peen, in de blender en mix goed!

Doe boerenkool en peen in een grote schaal en serveer de dressing over de salade.

Eet smakelijk!



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Choco-chiapudding

1-2 PERSONEN

Bereidingstijd: 15-20 minuten

Benodigdheden: blender



Ingrediënten

- 2 cups water
- 1/2 cup amandelen
- 3 el ahornsiroop
- 3 el cacao poeder
- snufje Himalayazout
- 1/4 tl vanillepoeder
- 6 el chiazaad
- 3 el gojibessen

Ingrediënten voor het opdienen

- paar gojibessen
- klein handje bosbessen
- 2 el cacaonibs
- paar blaadjes munt



Hoe maak ik deze pudding?

Doe het water, de noten, ahornsiroop, cacao poeder, Himalayazout en vanillepoeder in hs blender. Blend tot een zachte, vloeibare cacao melk ontstaat.

Giet de cacao melk over in een kom en voeg het chiazaad en de gojibessen toe. Roer het chiazaad en gojibessen met een lepel of spatel door de cacao melk. Laat ongeveer 15-20 minuten staan. Op deze manier kunnen de chiazaaden en de gojibessen vocht absorberen, zodat een pudding ontstaat en de gojibessen zachter van textuur worden.

Verdeel de pudding in schaaltes en decoreer met gojibessen, bosbessen, cacaonibs en een blaadje munt.

Tip:

Omdat choco-chiapudding een goede energievoerschafter is, leent hij zich ook prima als tussendoortje, bijvoorbeeld voor of na het sporten.

Door: Sandra de Vos

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Crack'n Spread

Bereidingstijd: 2 minuten



Kant & Klare crackers
4 RECEPT IDEEËN

Ingrediënten

- Cracker(s)
- Lizenspread
- 2 grote handen kiemen
(alfalfa of kiemmix smaakt
hier erg lekker op)

Tip:

Als ik voor snel en de gezondste variant wilt gaan, kies dan voor de crackers van Pain des Fleurs. De smaken kastanje en boekweit hebben mijn (gezondheids) voorkeur en zijn meest natuurlijk. Deze vind je in de gezondere (online) winkels zoals ekoplaza, groene winkel & estafette.

Hoe maak ik deze cracker?

Bedek de cracker met een heerlijke raw vegan spread van zonnebloempitten of linzen van bijvoorbeeld het merk "De nieuwe band". Je hebt deze o.a. in de smaken bieten-mieriks-wortel of linzen (mijn favorieten ;-))

Top deze af met een grote hand kiemen!

Tip:

Kauw goed en neem even de tijd om van deze heerlijke energierijke voeding te genieten.

Cracker met Tahin

Bereidingstijd: 2 minuten



Ingrediënten

- Kastanje cracker pain de fleurs
- Tahin (ongezout)
- Kokosbloesemuiker of stevia

Hoe maak ik deze cracker?

Beleg de cracker met tahin en doe er eventueel een klein beetje kokosbloesemuiker op. Mijn voorkeur gaat uit naar de crackers van Pain des Fleurs - smaken kastanje en boekweit.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Cracker met guacamole

Bereidingstijd: 3 minuten
Benodigdheden: staafmixer (maar niet noodzakelijk)



Ingrediënten

- 2 crackers
- 1 rijpe avocado
- ½ rode of gele ui (kleintje)
- 1 teentje knoflook
- 1 a 2 druppeltjes citroensap (optioneel)

Hou je van een beetje pittig?
Voeg dan onderstaande extra ingrediënten toe:

- Kneepje bragg (of nama soju)
- snufje keltisch zeezout
- snufje cayennepeper



Hoe maak ik deze crackers?

Mix alles met een staafmixer (of in een hogesnelheidsblender) of prak en mix de avocado en roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Eet smakelijk!



Cracker met avocado en kiemen

Bereidingstijd: 2 minuten



Ingrediënten

- 1 of 2 crackers
- 1 rijpe avocado
- Handje kiemen (kiemmix, alfalfa of radijs)
- Versgemalen zwarte peper of cayennepoeder (optioneel)

Hoe maak ik deze crackers?

Snij de avocado in dunne plakjes of stukjes en verdeel over de cracker(s).

Bedek de avocado met kiemen.
Besprenkel eventueel met wat peper naar smaak

Tips

Crackers van Pain des Fleurs hebben mijn voorkeur, denk aan boekweit en kastanje.
Ook lekker...: Oranje Yam Brood

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR

Health & Happiness

LUNCH

Frisse avocado mango salade

2 PERSONEN

Bereidingstijd: 10-15 minuten

(voor een nog betere en lekkere smaakbeleving – laat de salade een uurtje in de koelkast staan (marineren) alvorens opdienen.



frisse
avocado
mango salade

Ingrediënten

- 2 grote handvol groene mix salade
- olijfolie (naar smaak)
- Snufje peper en zout (naar smaak)

- 1 papaya, geschild en in blokjes gesneden
- 1 avocado, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 1 mango, ontpit en in stukjes gesneden
- 1 eetlepel edelgistvlokken
- 1 eetlepel walnootolie
- 1 eetlepel olijfolie
- 1,5 eetlepel Orac Botanico kruidenmix mild (aman prana)
- 1 theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel cayenne
- een scheutje balsamico azijn
- sap van ½ limoen
- 1 eetlepel pijnboompitten (afwerking)

Hoe maak ik deze salade?

Was de salade goed, zwier ze uit en verdeel ze over twee borden.

Giet er de olijfolie over en werk af met wat peper & zout.

Plaats alle andere ingrediënten in een aparte mengkom.

Meng goed.

Laat het mengsel liefst 1 uur in de koelkast staan, aangezien het dan tijd heeft om te marineren. Zo krijgt de smaak weer karakter! Maar het is ook meteen te eten hoor.

Plaats het mengsel over de salade (2 porties). Werk af met de pijnboompitten.

SMAK-elijk!

Door Sandra Maes



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Kaneelzuurkool met rozijnen Super simpel en overheerlijk!

1 PERSOON

Bereidingstijd: 3 minuten



Ingrediënten

- 100-125 gram zuurkool (rauwe)
- 2-3 handjes rozijnen
- 1 eetlepel kaneel



Hoe maak ik deze zuurkool?

Week de rozijntjes 10-15 minuten, spoel ze af en droog ze even goed af in een keukendoek. Mix alle ingrediënten goed door elkaar en laat even 10 minuten staan zodat de smaken in kunnen trekken.

Eet smakelijk!

Houdbaarheid: minimaal 2 dagen in koelkast

Tip:

Eet dit gerecht minimaal een keer in de week voor de goede bacteriën voor een goede darmflora.

Dit gerecht kun je als voorafje eten voor het avondeten maar het is ook heerlijk als lunch!

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Kruidige Quinoa Salade

2 PERSONEN

Bereidingstijd: 30-40 minuten



Ingrediënten

- 125 gr ongekookte quinoa
- 250 ml zuiver water
- 1 scheutje olijfolie
- 2 knoflookteentjes (geperst)
- 2 handjes jonge bladspinazie
- 1 handjes romeinse sla,
- 1/2 plantje verse koriander
- 1/2 plantje verse basilicum
- 1/2 plantje verse bladpeterselie
- 120 gram cherry tomaatjes
- 1 grote eetlepel Orac Botanico kruidenmix mild (merk: aman prana)
- 2 eetlepels witte balsamico azijn
- 3 eetlepels rauwe tarwekiemvezels
- 1 handvol rozijnen
- 1,5 eetlepel hennepzaadolie
- peper en zout, naar smaak



Hoe maak ik deze quinoa salade?

Breng de quinoa samen met het water, de olijfolie en knoflook aan de kook. Vanaf het kookpunt, verminder je de temperatuur en laat je het nog gedurende 10 à 15 minuten sudderen, tot het water volledig in de quinoa is ingetrokken.

Vergeet niet regelmatig eens te roeren, zodat je geen brokjes quinoa krijgt.

Snij alle kruiden grof en doe in grote mengkom.

Snij de cherrytomaatjes door midden.

Doe al de andere ingrediënten erbij in een grote mengkom en meng goed.

Laat de gekookte quinoa goed afkoelen en voeg toe aan de mengkom.

Deze salade is heerlijk te combineren met een cracker of (oranje) yambrood met verse kokosolie (bio extra vierge met geur)

Door: Sandra Maes

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Linzensalade (Marokkaans)

4 PERSONEN KOUD OF LICHTWARM

Voorbereiding: 1 uur (weken: geen must)

Bereidingstijd: 30-40 minuten

Benodigheden: blender



Ingrediënten

Linzen

- 1/2 kopje groene, bruine of Franse linzen
- 1 tot 2 kopjes water

Salade

- 1/2 kop krenten, ongezoet
- 1/2 theelepel fleur de sel (of zeezout)
- 2 eetlepels gehakte pistachenoten
- 2 eetlepels gehakte hazelnoten
- 1 theelepel komijn
- 1/8 theelepel cayennepeper
- 1 sinaasappel, geschild en in kleine schijfjes gesneden

Dressing

- 1 sinaasappel, geschild
- 1 eetlepel water
- 2 eetlepels olijfolie (of meer, indien nodig)
- 1 eetlepel citroensap (of appelazijn)
- 1 theelepel zeewier (nori, dulse, kombu, etc) of 1/2 theelepel zeezout
- 1 bosjes verse koriander (plantje)

Hoe maak ik deze salade?

Week eventueel je linzen een uurtje (als je ze kookt is het geen must).
Was de linzen goed en laat ze even uitlekken.

Kook ze met de hoeveelheid water gedurende 20 à 25 minuten gaar (afhankelijk van het type linzen).

Zet opzij en laat wat afkoelen gedurende 15 minuten. (je kunt dit gerecht ook warm(er) eten, laat dan niet afkoelen)

Doe de krenten, fleur de sel, gehakte pistachenoten, gehakte hazelnoten, komijn, cayenne en sinaasappel in een mengkom. Zet opzij.

Vul je blender met alle ingrediënten van de dressing, behalve de koriander. Mix goed. Voeg daarna de koriander erbij, en "pulse" een paar keer. Zet opzij.

Als de linzen zijn afgekoeld, voeg je deze toe aan de mengkom met de salade ingrediënten. Meng met de hand. Giet de dressing eroverheen en serveer onmiddellijk.

Tips: ♥ *deze salade is perfect om vooraf te maken om mee te nemen of later te serveren, maar wacht met de dressing erover te gieten tot het moment je de salade gaat eten.*

♥ *als je de linzen niet af laat koelen heb je een lichtwarme overheerlijke maaltijd!*

Door: Sandra Maes

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Mexicaanse zoetzure mango salade



Type gerecht: Lunch, bijgerecht / salsa
Aantal personen: 2 (grote portie) 4 (kleine portie)
Benodigheden: geen
(voor) Bereidingstijd: 1 uur (met intrekken)



Ingrediënten

- 1 mango (rijp!), ontpit en in blokjes gesneden
- 1 avocado (rijp!), ontpit en in blokjes gesneden
- 1/2 medium ui, gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel agavesiroop
- Sap van 1 limoen
- 1/2 theelepel zeezout
- 1/4 theelepel zwarte peper
- 1/8 (tot 1/4) theelepel cayenne poeder

Hoe maak ik deze heerlijke salade?

Doe alle ingrediënten in een grote mengkom. Mix goed.

Laat het geheel liefst 1 uur staan, zodat de verschillende smaken goed in de ingrediënten kan trekken (marineren).

Indien gewenst, kan je het serveren op een Romeins sla blad (als wrap).

Door: Sandra Maes



MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH



Regenboog salade met hummus

4 PERSONEN KOUD

Bereidingstijd: 15 minuten



Ingrediënten

Salade

- 1 gele paprika • 1 oranje paprika
- 1 avocado • paar wortels, geraspt
- bakje tomaatjes • halve komkommer
- 2 handjes rucola of bladsla • verse kruiden
ik had dit keer Thaise basilicum,
- 2 el zonnebloempitten

Hummus

- 1 pot kikkererwten, uitlekgewicht 240 gr
- 1 à 2 el tahin • sap van 1/2 à 1 citroen
- vers gemalen peper • Keltisch zeezout
- verse kruiden, ik had dit keer Thaise basilicum
maar koriander kan ook • paar el extra vierge
olijfolie • eventueel nog een paar el water



Hoe maak ik deze salade?

Salade

Was de sla en verdeel over de borden. Was de groenten en snij in stukjes, verdeel over de borden. Houd in het midden wat ruimte vrij voor de hummus.

Hummus

Spoel de kikkererwten in een vergiet af onder de kraan. Doe de kikkererwten, tahin, citroensap, peper, zout, Thaise basilicum, olijfolie (en eventueel en paar el water) in een hoge kom/maatbeker en pureer met de staafmixer tot een mooie gladde hummus.

Tip: 'speel' een beetje met de ingrediënten door tussentijds te proeven, indien nodig kun je dan wat extra citroensap, tahin, peper en Keltisch zeezout toevoegen. Als ik humus als dip of broodbeleg gebruik vind ik een dikke humus erg lekker maar omdat je de hummus hier als dressing gebruikt is het fijner om de hummus wat dunner te maken, voeg hiervoor extra olijfolie of water toe.

Tot slot

Schep de hummus in het midden op het bord. Strooi de verse kruiden en zonnebloempitjes over de salade. Eet smakelijk!

PS: hoewel de salade er zo prachtig uitziet heb ik hem wel als een gemengde salade gegeten, na het maken van de foto door elkaar gehusseld zodat de hummus een lekkere dressing werd.

Door: Dayenne Bos

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Romige witte kool salade

1 PERSOON

Bereidingstijd: 10-15 minuten
Voorbereiding: 15-30 minuten (cashew weken)
Benodigheid: (hs) blender



Ingrediënten

Salade

- 2 kopjes gesneden witte kool
- ¼ kopje ui
- 1 kopje gesneden wortel

Dressing

verse rauwe mayonaise (veganistisch)

- 2 kopjes cashewnoten
- 2 stengels bleekselderij
- ¼ kopje vers citroensap
- ½ kopje ui
- 2 eetlepels peterselie (vers, fijn gesneden)
- 2 eetlepels thijm (vers, fijn gesneden)
- ¼ kopje tomaat
- 1 teentje knoflook



Hoe maak ik deze salade?

Snij de salade ingrediënten fijn en doe in schaal.

Week de cashewnoten 15-30 minuten in lauw water. Spoel goed af.

Snij de ui wat kleiner.

Doe alle dressing ingrediënten in de blender, pers de knoflook uit en doe tevens in blender. Blend tot saus en verdeel over de salade

**Houdbaarheid: 2 dagen houdbaar in koelkast.
(saus apart – kool apart)**

MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Verrassende Indische salade

4 PERSONEN KOUD

Bereiding: 10-20 minuten

Benodigdheden: keukenmachine (maar kan ook zonder)



Ingrediënten

Groentenmix

- 250gr wortels, geraspt
- 250gr bloemkool, in heel kleine roosjes
- 50gr rode ui, héél fijn gesneden
- 30gr fijngehakte verse koriander
- 35gr gedroogde zwarte rozijnen
- 2 eetlepels zwarte sesam

Saus

- 60ml (= 1/4kop) tahin zonder zout
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels zuiver water
- 1 eetlepel zeezout
- 2 eetlepels appelazijn
- 1 theelepel gemalen geelwortel
- 1 + 1/2 theelepel gemalen koriander
- 1 theelepel gemalen komijn
- 2 theelepels gemalen curry
- 1/2 theelepel gemalen gember
- 1/2 theelepel gemalen zwarte peper



Hoe maak ik deze Indische salade?

Snij alle groenten en doe ze in een grote mengkom.

Vul je keukenmachine met de ingrediënten van de saus. Mix goed! Heb je geen keukenmachine, mix/roer de ingredienten dan goed door elkaar.

Giet de saus over de groentenmix en meng alles goed met de hand. Laat bij voorkeur even staan zodat de kruiden goed door de groenten dringen (marineren).

Geniet er heerlijk van.

Door: Sandra Maes



MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Gemarineerde venkel salade

2 PERSONEN

Bereidingstijd: 15-20 minuten
Met marinieren erbij + 60 minuten



Ingrediënten

venkel marinade

- 2 kleine venkels, in heel fijne schijfjes gesneden
- 2 theelepels kappertjes (zonder toegevoegde suiker)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels dijn mosterd (zonder toegevoegde suiker)
- 2 theelepels ahornsiroop
- sap van ½ citroen
- 2 knoflookteentjes
- ½ hand verse dille
- ½ hand verse koriander
- 1 snuifje zeezout
- 1 snuifje zwarte peper



Ingrediënten

salade mix

- gemengde sla (naar smaak)
- 2 handvol kiemen (broccoli, prei, alfalfa, daikon, zonnebloemen)
- 2 wortelen, geraspt
- 1 rode ui
- 1 medium rijpe (!) doynné peer, in fijne schijfjes gesneden
- 6 cherry tomaatjes, in 4en gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels ORAC botanico kruidenmix mild
- verse dille (afwerking)



...en oneindig veel liefde! ♥



MASTER YOUR
Health & Happiness
LUNCH

Gemarineerde venkel salade

BEREIDING



Hoe maak ik dit smakelijke gerecht?

Maak eerst de venkelmarinade.

Doe de gesneden venkel met de kappertjes in een mengkom. Mix de ingrediënten voor de dressing met de hand in een apart kommetje.

Giet de dressing over de venkel en meng goed.

Laat de marinade minstens 1 uur staan (hoe langer, hoe beter!).

Tip: *Ga er tijdens het marineren regelmatig met een lepel door, zodat de marinade goed verdeeld blijft over de venkel.*

Snij de rode ui fijn en verhit ze in een pan met kokosolie. Dit zal ze op natuurlijke wijze doen caraméliseren. Zet opzij.



Snij de peer fijn. Indien hij niet rijp genoeg is, kan je hem wat verhitten in een pan met kokosolie (belangrijk is dat hij smeug is). Zet opzij.

Vul twee borden eerst met de gemengde sla, daarop de kiemen en geraspte wortel.

Giet er olijfolie over met de portie kruidenmix.

Plaats de venkel marinade bovenop met aan de zijkant de rode ui, peer en cherry tomaatjes. Werk af met verse dille.

SMAK-elijk!

Tip: *♥ Hoe je het bord decoreert en de ingrediënten erop plaatst, is aan jou! Jij bent de chef ;-)*

Door: Sandra Maes

MASTER YOUR

Health & Happiness

Snacks

It's
energetic,
ORGANIC
& life-giving



MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Caramelnoten

± 750 GR



Bereidingstijd: 30 minuten
- 30 minuten met gebruik van normale oven of nachtje in droogoven
Vorbereiding: 6 uur weken



Ingrediënten

- 500 gram walnoten of pecannoten

Ingrediënten saus

- 1 kop ahornsiroop
- 1 theelepel kaneel
- 1/4 theelepel nootmuskaat
- 1/8 theelepel cayenne
- 1/2 theelepel kruidnagel
- 2 snufjes keltisch zeezout

...en oneindig veel liefde! ♥



Door: Sandra Maes

Hoe maak ik deze snack?

Week de walnoten of de pecannoten 6-8 uur in lauw water. Droog deze noten ongeveer een nacht in de droogoven of 30 minuten in de gewone oven (zo laag mogelijke stand en liefst niet hoger dan 42 graden want zo behoud je alle enzymen en voedingsstoffen).

Meng alle ingrediënten van de saus in een kommetje.

Doe de (gedroogde) noten in een grote mengkom en giet de saus eroverheen. Zorg dat de saus goed verdeeld is over de noten.

Verdeel de noten over je teflex sheets in de droogoven of over de bakplaat in de traditionele oven.

Laat in de oven staan totdat ze volledig droog zijn. Nachtje in de droogoven / 20-30 minuten in de normale oven (laagste stand)

Tip: ♥ Als je de caramel noten in een glazen luchtledige pot bewaard en in de koelkast, worden ze extra crunchy en smaken ze NOG beter!

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Carob Cheesecake

Benodigdheden: hs blender of keukenmachine

Bereidingstijd: 5 minuten (+ uurtje in koelkast)

Vorbereidingstijd: 1 uur weektijd



Ingrediënten

- 3 kopjes rauwe cashewnoten
- 1/2 kopje rauwe carobepoeder (of cacao-poeder)
- 1/4 kopje kokosolie (biologische, met geur, extra vierge)
- 1/2 kopje water
- 1/2 kopje amandelmelk
- 2 dadels (medjool ontpit)
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel kokosbloesemsuiker of siroop
- 2 theelepels vanillepoeder of vanillebourbon
- Snufje keltisch zeezout

veel liefde! ♥



Hoe maak ik deze cheesecake?

Week de cashewnoten minimaal 1 uur en spoel ze goed af alvorens je ze gaat mixen. Op deze manier verliest de noot de (soms schadelijke) anti-nutrienten en de enzymen komen vrij. Hierdoor kunnen we de noten beter verteren.

Mix alle ingrediënten in de hogesnelheidsblender. Blend in het begin op lage stand en voer de snelheid langzaam op.

Als de romige massa aan de zijkant blijft hangen, stop de blender dan even en schraap dit met een siliconen schraper naar beneden. Mix/blend totdat een romige massa ontstaat en er geen harde cashew stukjes meer in zitten. Je kunt ook eventueel een keukenmachine hiervoor gebruiken.

Verdeel de mix in een vorm/schaaltje en zet in de koelkast (of vriezer). Na een paar uur is hij wat steviger en kun je hem snijden. Je kunt hem ook een nacht in de vriezer plaatsen.

Houdbaarheid:

4 dagen in de koelkast, maand in de vriezer.





Carobe-Haver Reep

Benodigdheden: blender (of kleine keukenmachine)
Bereidingstijd: 2 uur 15 minuten (incl. 2 uur in keeling laten staan)
Vorbereidingstijd: 1 uur weken



Ingrediënten

- 1 ½ kop havervlokken
- ½ kop kokosboter, amandelboter of amandelpasta
- 3 eetlepels kokosolie (extra vierge)
- ½ theelepel vanilla poeder of extract
- Snufje keltisch zeezout
- 3 ontpitte dadels (medjool)
- 1/2 kopje water
- 3 eetlepels kokosolie (extra vierge)
- 3 eetlepels carobe poeder

Hoe maak ik deze repen?

Week je havervlokken een uurtje en spoel goed af. Laat deze even staan. Doe de dadels in de blender en voeg water toe. Blend goed maar tot zover dat er nog wel wat stukjes dadel zichtbaar zijn. Zet deze mix even opzij.

Mix de haver, kokosboter (of amandelboter) met de vanille, kokosolie en het zout. Voeg als laatste de dadelmix toe en mix goed door elkaar.

Doe de mix in een bakschaaltje of andere schaal. Mix als laatste de carobe met de kokosolie en verdeel over de schaal. Besprenkel eventueel met nog wat haver.

Laat minimaal 2 uur in de koelkast staan en snij daarna in blokjes of repen.



Carobe of Chocolade taart

Benodigdheden: keukenmachine

Bereidingstijd: 15 minuten



Ingrediënten

bodem

- 2 kopjes rozijnen (bio en 1 uur geweekt)
- 1 a 2 handjes walnoten (bio en 1 nacht / 8 uur geweekt)
- 1 ¼ kop amandelboter of amandelpasta
- 1 kopje kokosrasp
- ½ kopje carobepoeder (of cacao poeder)
- 3 eetlepels water
- snufje vanillepoeder

Mix alles in de keukenmachine, maar niet te lang (houd de walnoten een beetje grof/kruimelig). Vul met deze mix de bodem van een taartvorm.

Ingrediënten

topping

- 8 dadels (medjool zijn de lekkerste)
- ½ kopje water
- ½ kopje kokosrasp

Mix in de keukenmachine en verdeel over de bodem.

Zet de taart even (minimaal 1 uur) in de koelkast alvorens je hem aansnijdt. Strooi er eventueel nog wat carobe poeder of kokosrasp overheen.

Eet smakelijk!



MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Choco spread

(maken met pulp van amandelmelk)



Ingrediënten

- Pulp van 100 gram amandelen (leftover vers amandelmelk)
- Handje cashewnoten (30 minuten geweekt)
- 1 rijpe banaan
- 1 eetlepel kokosrasp
- 1 1/2 eetlepel cacao poeder
- 1 eetlepel carobe (optioneel)
- 1 /2 theelepel vanillepoeder of extract
- 1 theelepel kokosbloesemsuiker, druppel stevia of een dadel
- Snufje zout

Voeg er eventueel een kopje koude cafeïnevrije koffie aan toe.



Hoe maak ik deze spread?

Mix alles in de keukenmachine tot er een lekkere spread ontstaat. Schep over in een glazen pot.

Deze spread is heerlijk op een cracker!

Houdbaarheid:
5-7 dagen in koelkast.



MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Chocolade mousse

2 PERSONEN

Benodigdheden: blender

Bereidingstijd: 5 minuten (+30 minuten in koelkast)



Ingrediënten

- 1 rijpe avocado
- 1 rijpe banaan
- 1 eetlepel amandelmelk (liefst vers gemaakt of kant en klaar zonder suiker)
- 2 eetlepels rauwe cacaopoeder
- 1 theelepel kokosbloesemsuiker of een paar druppels stevia of 2 dadels (medjool)
- snufje keltisch zeezout
- 1 theelepel Vanille extract (optioneel)

Hoe maak ik deze mousse?

Schil de banaan, ontdoe de avocado van schil en pit. Mix alles in een blender tot er een zachte homogene massa ontstaat en doe in een glazen schaal.

Zet de schaal een half uur in de koelkast en ... jummie jummie! ;-)

Eet smakelijk!



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Citroen melt-aways

10 STUKS



Ingrediënten

- 125 g blanke amandelpasta (te koop in de bio winkel)
- 3 el gesmolten kokosolie, extra vierge, niet ontgeurd
- sap en rasp van een halve tot een hele biologische citroen
- 2 el ahornsiroop of kososbloesemstroop
- 1/4 tl vanille-extract
- 2 el geraspte kokos



Hoe maak ik deze jummie traktatie?

Doe alle ingrediënten in een middelgrote kom en meng tot een romig geheel.

Verdeel het mengsel over 10 papieren of siliconen cupcakevormpjes.

Garneer met wat geraspte kokos.

Laat de melt-aways een uurtje opstijven in de koelkast.

Bewaar in de koelkast (of vriezer), ze smelten bij kamertemperatuur.

Door: Dayenne Bos



MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Courgette hummus dip

(HARTIGE SNACK OF BIJGERECHT)

Benodigheden: keukenmachine of blender



Ingrediënten

Hummus

- 1 kop geschilde en gehakte courgette (+- 1 stuk)
- 1 kop geschilde, ontpitte en gehakte rode paprika
- 3 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels geperste knoflook (+- 4 teentjes)
- 1 theelepel gemalen zoete paprika
- 1 theelepel zeezout
- 1/4 theelepel gemalen komijn (optioneel)
- 1 snufje cayenne of gerookte paprika (= niet rauw)
- 6 eetlepels sesamzaad, geweekt gedurende 4 uur
- 6 eetlepels ongezoeten sesampasta (tahin)

Garnering

- 1 - 2 komkommers
- Gemalen zoete paprika (optioneel)

Hoe maak ik deze hummus?

Na het waken van de sesamzaadjes, spoel en droog ze goed.

Vul de blender (of keukenmachine) eerst met citroensap en olijfolie. Voeg dan de courgette, paprika, knoflook, paprikapoeder, zeezout, komijn en cayenne toe. Blend tot een smeug geheel.

Voeg daarna de geweekte sesamzaadjes toe en blend opnieuw.

Vervolgens voeg je de sesampasta toe. Blend opnieuw voor ongeveer 1 minuut tot de sesampasta volledig vermengd is.

Snij de komkommers in schijfjes van +- 0.50cm. Plaats dan een portie hummus op elk schijfje. Werk eventueel af met een klein beetje paprikapoeder.

Deze hummus kan je tot 4 dagen bewaren in een afsluitbare glazen pot in de koelkast.

Deze traktatie kun je heerlijk serveren tijdens een feestje aan je gasten of gewoon lekker aan jezelf ;-)

Door: Sandra Maes

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

3-4 PERSONEN

Benodigdheden: hs blender
Bereidingstijd: 20 minuten (+ 30-60 minuten in koeling)



Ingrediënten

"cheese"

- 2 kopjes rauwe cashewnoten
- ½ kop vers bio citroensap
- 1/3 kop kokosolie bio extra vierge
- 1 eetlepel citroenrasp (rasp van een halve citroen)
- 1 theelepel vanille (poeder of extract)
- ½ eetlepel zoetstof zoals kokosbloesem-suiker of druppel stevia (of dadel)

topping

- 2 kopjes verse cranberries (of bevroren)
- 2-3 medjooldadels
- ¼ kopje kokosrasp
- 1 theelepel citroensap



Hoe maak ik deze jummie cheesecake?

Voor dit taartje gebruik ik een kleine vorm/schaaltje. Wil je een grotere taart maken, verdubbel dan de hoeveelheid ingrediënten.

Week je cashewnoten ongeveer 1 uur, op deze manier verliezen de cashews de anti-nutrienten en zijn ze beter verteerbaar en de nutrienten beter opneembaar. Plus de cashew wordt lekker zacht en kaas-achtiger. Spoel ze na het weken even goed af.

Mix de "cheese" ingrediënten in een hogesnelheidsblender tot een heerlijk romig geheel.

Schep in een vorm of glazen schaal en plaats in de koelkast.

Ontpit de dadels.

Mix daarna de 4 topping ingrediënten in de hogesnelheidsblender en verdeel over de "cheese"

Zet een uurtje in de koelkast en je kunt er daarna heerlijk van genieten!

Je kunt deze cheesecake ook invriezen. Haal hem dan 2 uur voor dat je wilt eten uit de vriezer. Ik vind hem zelf te lekker als hij zacht is ;-)

Houdbaarheid: 3-4 dagen in koelkast en in vriezer minimaal een maand.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Creamy Haver Reep

4-5 REPEN

Benodigdheden: keukenmachine
Vorbereidingstijd: 30 minuten (weken)
Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 2 kopjes havervlokken
- 2 grote eetlepels amandelpasta (bruine)
- 3 eetlepels kokosolie (bio, extra vierge)
- ½ theelepel vanilla poeder of extract
- Snufje keltisch zeezout
- 1 kopje water
- 1 eetlepel kokosbloesempoeper of stroop



Hoe maak ik deze repen?

Week je havervlokken 30-60 minuten en spoel goed af. Laat de haver ook even uitlekken. Mix daarna de haver, amandelboter, kokosolie, vanilla en het zout in de keukenmachine. Doe er tevens een beetje kokosbloesemsuiker of stroop door of een beetje stevia (dit is de beste suiker).

Doe de mix in een bakschaaltje of andere schaal. Besprenkel met wat haver en plaats de schaal in koelkast.

Snij daarna in reepjes of blokjes, top af met een streepje kokosbloesemstroop en smullen maar!

Houdbaarheid: 3-4 dagen in de koelkast.

Let op:

probeer zo min mogelijk suiker te gebruiken. We zijn namelijk snel verslaafd aan suiker en dit willen we zo min mogelijk eten om ziektes, kwalen, moeheid en veroudering tegen te gaan.

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Knapperige borrelnootjes

Bereidingstijd: 45 minuten



Ingrediënten

- 1 pot kikkererwten
- extra vierge olijf- of kokosolie
- kruiden, bijvoorbeeld verse tijm of rozemarijn of paprikapoeder (optioneel)
- Keltisch zeezout (optioneel)

veel liefde! ♥



Hoe maak je deze snack?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Spoel de kikkererwten in een vergiet af onder de kraan en dep ze een beetje droog met keukenpapier.

Leg de kikkererwten op de bakplaat (met bakpapier) en besprenkel met wat olijf- of kokosolie. Voeg de kruiden en het Keltisch zeezout toe (optioneel) en hussel het geheel even goed door zodat alle kikkererwten bedekt zijn met olie en kruiden.

Bak de kikkererwten in ongeveer 45 min bruin en knapperig, af en toe even omscheppen.

Eet smakelijk!



Door: Dayenne Bos

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Kokos banaan crème desert

2 PERSONEN

Lekker als toetje en zalig als tussendoortje ;-)

Bereidingstijd: 5 minuten
Vorbereidingstijd: 1 uur (weken)



Ingrediënten

- 2 handjes cashewnoten
- 1 rijpe banaan
- 2-3 eetlepels kokosrasp
- 1 theelepel vanilla extract of poeder (optioneel)
- 1 kopje water



Hoe maak ik deze heerlijke crème?

Week het liefst eerst je cashewnoten 1 uur in lauw gefilterd water alvorens je ze blend. Doe alle ingrediënten in de hs blender en begin met de cashewnoten. Blend tot romig geheel en serveer in een borrelglasje of kommetje. Bestrooi met wat kokosrasp et voila!

Je kunt deze crème heerlijk inzetten als toetje maar ook als een lekker en eiwitrijk tussendoortje.

Let op: deze crème is erg machtig!

Tip:

♥ *Als je een droogoven hebt, kun je in een keer een grote hoeveelheid cashews (of andere noten) weken en drogen. Eenmaal gedroogd kun je deze noten maanden goed houden in een afgesloten pot en heb je altijd wat noten op voorraad zodat je direct jouw favoriete notengerecht kunt maken.*

Mocht je een droogoven aan willen schaffen? Kijk ook op www.rauwnaaktegezond.nl of mail me gerust als je vragen hebt.

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

M

2 PERSONEN

Benodigdheden: Keukenmachine
Bereidingstijd: 5 minuten
Voorbereiding: bananen nachtje invriezen



Ingrediënten

- 2 bevroren bananen, in stukken gesneden
- 1/2 tot 1 kop kokosmelk
- 1 snuifje zeezout
- 1 eetlepel ongeroosterde amandelboter/pasta

...en oneindig veel liefde! ♥



Hoe maak ik dit ijs?

Vries van te voren 2 rijpe bananen minimaal een nachtje in. Mix de bevroren banaan met kokosmelk in de keukenmachine tot romig.

Voeg de rest van de ingrediënten toe en "pulse" een paar keer.

Top dit heerlijke ijs af met je favoriete verse fruit. Frambozen smaken er bijvoorbeeld heerlijk bij.

SMAK-elijk!



Recept: Sandra Maes

Bekijk hier het filmpje op vimeo
<https://vimeo.com/194820277/e98a176484>

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS



Oosterse sesamgembercrackertjes met zoet - pittige sesam satésaus

SNACK IDEE

Bereidingstijd: 10 minuten (indien opgemaakt met komkommer)
(Voor)bereidingstijd: indien je zelf crackers maakt (12 uur in droogoven)



Keukenbenodigdheden

keukenmachine met S-vormig mes
(of blender)
dehydrator (optioneel)

Tip:

*Heb je geen dehydrator? Geen probleem!
Deze zoetpittige satesaus smaakt ook heerlijk
op schijfjes komkommer. Makkelijk en snel te
bereiden en een heerlijk verrassende snack
om bijvoorbeeld op een feestje of verjaardag
te serveren, of gewoon als tussendoortje
voor jezelf ;-)*

Ingrediënten crackers

- 1 cup geel heel lijnzaad
- 1 cup water
- 1/8 tl fijn Himalayazout
- 1 cup sesamzaad, gepeld of ongepeld
- 1/4 cup water
- 6 el ongezoete tahin
- 3 ontpitte dadels
- 1/2 cup lente-ui, in ringen (gebruik zowel het groene als het witte deel)
- 2 el + 1 tl nama shoyu (of sojasaus)
- 1 1/2 el gember, geraspt of fijngehakt



Hoe maak ik deze crackers?

Reeds gedaan: Voeg 1 cup water en Himalayazout samen in een mengkom. Roer het met een lepel of spatel door elkaar, zodat het Himalayazout oplost. Voeg lijnzaad toe aan het water, roer het met een lepel of spatel en laat twee uur staan.



Oosterse sesamgembercrackertjes

BEREIDING



Vervolg bereiding:

Start hier: Voeg het geweekte lijnzaad, samen met de overige ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een stevige pasta ontstaat (lijnzaad en sesamzaad blijven heel). Smeer het mengsel uit op circa 2 siliconen droogvellen van de dehydrator. Dikte: circa 4 mm.

Leg elk droogvel op een tray, schuif de trays met deeg in de dehydrator en laat ongeveer 4 tot 8 uur drogen (op 42°C) of tot de bovenkant van het deeg droog is.

Zodra de bovenkant van het deeg droog is, haal je de trays uit de oven. Leg een lege tray bovenop de tray met halfdroog deeg en draai het geheel om. Verwijder de tray die nu bovenop ligt en trek het droogvel voorzichtig van het halfdroge mengsel af. Doe dit ook bij de andere tray.

Schuif de trays terug in de oven en laat nog 8 uur (of langer) drogen, tot het deeg zo droog is dat het een soort roggebroadachtige structuur heeft.



Door: Sandra de Vos

Zoet-pittige sesam satésaus

Keukenbenodigdheden

keukenmachine met S-vormig mes (of blender)

Ingrediënten

- 6 el ongezoete tahin
- +/- 6 dadels
- 1/2 cup lente-ui, in ringen (gebruik zowel het groene als het witte deel)
- 2 el + 1 tl nama shoyu (of sojasaus)
- 1 1/2 el verse gember, geraspt of fijngehakt

Bereiding

Voeg alle ingrediënten samen in de keukenmachine en mix tot een structuur ontstaat met hier en daar nog een stukje lente-ui en gember. Haal de sesam satésaus uit de keukenmachine en bewaar in een afgesloten (glazen) potje.

Opdienen

Keukenbenodigdheden

spuitzak (kan ook handmatig)

Ingrediënten voor het opdienen

- ca. 1/4 – 1/2 komkommer, ongeschild

Bereiding

Vul een spuitzak met sesam satésaus en spuit een kleine hoeveelheid (circa 1 1/2 theelepel) op elk crackertje of schijfje komkommer. Heb je geen spuitzak? Gebruik dan een theelepel.

Snijd de komkommer in de lengte door en snijd vervolgens beide helften in dunne plakjes of maak hele ronde plakjes als je de komkommer als cracker gebruikt.

Duw een schijfje komkommer in de sesam satésaus op elk crackertje of gebruik deze als "crackertje".

Verdeel de crackertjes of komkommerrondjes op een mooi bord en serveer.

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

*Rauwe chocolade met granaatappel
...èn bosbessen*



6 GROTE STUKKEN

Benodigdheden: Keukenmachine
Bereidingstijd: 10 minuten (+30 minuten in vriezer)



Ingrediënten

Chocolade

- 60gr cacao poeder
- 110gr cacao boter
- 82gr ahornsiroop
- 1 theelepel vanillepoeder

Toevoeging

- 75gr granaatappel pitten
- 75gr gedroogde bosbessen

Hoe maak ik deze gezonde lekkernij?

Smelt de cacaoboter (à la bainmarie)

Voeg de gesmolten cacaoboter, cacao poeder, ahornsiroop én vanille in een medium mengkom en roer goed tot alles vermengd is.

Voeg de granaatappel pitten en bosbessen toe.

Plaats bakpapier in een glazen kom. Spreid het mengsel uit op het bakpapier en plaats in de diepvries gedurende minstens 30 minuten, zodat het de tijd krijgt op te stijven.

Breek in verschillende brokken/stukken.

Serveer & Geniet!



Door: Sandra Maes

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

mmk

2-4 PERSONEN

Vorbereiding: nachtje (vriestijd)
Bereidingstijd: 35 minuten (incl. weken)

Ingrediënten

- 1 mango (rijpe!)
- 1 banaan
- 2 kopjes sinaasappelsap (liefst vers)
- 1 kopje cashewnoten
- 5-6 dadels (medjool)



Hoe maak ik dit ijs?

Schil en ontpit de mango. Schil de banaan.

Snij de mango en de banaan in stukken en vries beiden in (nachtje).

Week je cashews 30 minuten (max 1 uur).

Mix alle ingrediënten in de keukenmachine
..... et voila!

Heerlijk voor jong en oud!

Enjoy

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Romige citroentaart (jummie!)

6-10 STUKKEN

Benodigdheden: keukenmachine, hs blender

Puur plantaardig en helemaal rauw... om je vingers bij af te likken!
Snoepen is nog nooit zo verantwoord geweest



Ingrediënten bodem

- 400 gram pecannoten
- 6 medjooldadels
- 2 eetlepels kokosrasp
- 1 eetlepel amandelmeel
- 2 eetlepels water

Mix alle ingrediënten in een food-processor/keukenmachine.

Verdeel over de bodem van een taartvorm of glazen schaal.

Ingrediënten vulling

- 2 avocado's (rijpe)
- 1 banaan (rijp)
- 1/2 kopje vers citroensap
- 1 eetlepel citroenrasp
- 1/3 kopje kokosolie
- 1 eetlepel kokosbloesemsuiker of halve theelepels stevia 2 theelepels vanillepoeder

...en oneindig veel liefde! ♥

Let op: stevia geeft een aparte smaak aan je taart waar je in het begin wellicht iets aan moet wennen. Je kunt ook voor kokosbloesemsuiker kiezen.

Mix alles in een hogesnelheidsblender en verdeel over de bodem.
Plaats de taart +/- 4 uur in de koelkast.

Gebruik liefst alleen biologische producten

Geniet ervan!

Houdbaarheid in koelkast: 2-3 dagen



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Vegan knoflook kaas

Benodigdheden: keukenmachine of blender

Vorbereiding: 30 minuten

Bereidingstijd: 5-10 minuten



Ingrediënten

- 2 kopjes cashewnoten of macadamia's
- 1 kopje pijnboompitten
- 2 stengels bleekselderij
- ¼ geel uitje
- 3 eetlepels vers citroensap
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels oregano poeder
- 1 theelepel bleekselderij gedroogd/poeder
- 1 theelepel knoflookpoeder
- snufje cayennepeper



Hoe maak ik deze kaas?

Week je noten en pijnboompitten 30 minuten (tot 60 minuten).

Pers je knoflook met knoflookpers. Blend alle ingrediënten zo kort mogelijk in hs blender of in keukenmachine.

Eet smakelijk!

Houdbaarheid: minimaal 4 dagen in koelkast

Tip:

deze kaas smaakt heerlijk op een cracker als snack of bij een salade! Je kunt er eventueel extra kruiden overheen doen als je wilt.



MASTER YOUR
Health & Happiness
SNACKS

Energieballetjes

± 12 BALLETTJES

Benodigdheden: keukenmachine

Vorbereiding: 1-8 uur weken

Bereidingstijd: 10 minuten

Bekijk hier
het filmpje:

<https://vimeo.com/193681794>



Ingrediënten

- 3 goed gevulde koppen ontpitte dadels
- 2 koppen amandelen
- 1 kop walnoten
- 1 theelepel amandel extract,
of 2 theelepels sinaasappelzest

...en oneindig veel liefde! ♥



Hoe maak ik deze jummie energie balletjes?

Week je noten minimaal een uurtje en liefst een nacht. Doe de amandelen en walnoten in de keukenmachine samen met het S-vormig mes en mix tot grof gehakt.

Voeg daarna de dadels en amandel extract toe. Mix goed tot alles vermengd is.

Gebruik een eetlepel om af te meten; vorm kleine balletjes en plat ze af met je hand – de dikte en grootte is afhankelijk naar je eigen smaak.

Eet de koekjes meteen op – voor diegenen die niet kunnen wachten – of droog ze op 40° in de droogoven gedurende 12 tot 24 uur of doe ze 20-30 minuten in de normale oven op de laagste stand (40 graden celsius).

(hangt ervan af hoe zacht en vochtig je ze wenst)

SMAK-elijk!

Blijft goed gedurende 1 maand in de koelkast, of 4 maanden in de diepvries.

Door: Sandra Maes

MASTER YOUR

Health & Happiness

Dinner



*It's
energetic,
ORGANIC
& life-giving*

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

4 PERSONEN WARM

Bereidingstijd: 45 minuten
Benodigdheden: staafmixer



Ingrediënten

- 2 aubergines
- 2 handjes gedroogde linzen
- 1 ui
- 1 prei
- 2 tenen knoflook
- 1,5 liter à 2 liter groentebouillon (afhankelijk van hoe dik je de soep wilt hebben)
- 2 tl kruidenmix, bijv. rash el hanout, garam masalla of kerrie/curry
- olijf- of kokosolie, om in te bakken

Topping

- verse munt en/of koriander
- pijnboompitten
- kokosroom



Hoe maak ik deze soep?

Snipper de ui en knoflook en bak aan in wat olie. Snij de aubergines in kleine blokjes en de prei in ringen. Voeg toe aan de uit/knoflook. Bak zo'n 5 minuten tot de aubergine en prei zacht zijn.

Voeg de kruidenmix toe en roerbak even kort mee zodat de smaken goed loskomen, goed blijven roeren om te voorkomen dat de kruiden aanbranden.

Voeg de groentebouillon en linzen toe en breng het geheel aan de kook. Laat de soep nu een half uurtje zachtjes koken totdat de linzen gaar zijn en uit elkaar vallen. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep.

Serveer met wat verse munt en/of koriander, wat pijnboompitten en kokosroom.

Eet smakelijk!

Door: Dayenne Bos



Boekweitnoodles met romige champignonsaus

VOOR 1 PORTIE (GROTE HONGER!) WARM

Bereidingstijd: 10 minuten



Ingrediënten

- 80gr boekweitnoedels (merk: King Soba)
- 1 eetlepel kokosolie, gesmolten
- 8 witte champignons, in schijfjes gesneden
- Zwarte peper (naar smaak)
- Zeezout (naar smaak)
- 1 theelepel gemalen paprika
- 1 snuifje cayenne
- 1 theelepel zongedroogde tomatenpoeder
- Zwarte peper (naar smaak)
- Zeezout (naar smaak)
- 100ml kokosmelk
- 1 eetlepel kokosvezels
- 1 theelepel gemalen kokos
- 2 handjes kiemen (naar keuze)
- 4 cherry tomaatjes



Hoe maak ik deze noodles?

Kook de boekweitnoedels gedurende 4 à 5 minuten gaar.

Giet het water af en zet opzij.

Verhit de kokosolie in een bakpan.

Voeg de champignons met kruiden & specerijen toe. Roerbak kort.

Giet de kokosmelk erover samen met de vezels en gemalen kokos. Laat opwellen en ongeveer 10 minuten sudderen.

Vul eerst je bord met de portie kiemen.

Voeg de boekweitnoedels toe en giet daar de saus over.

Snij de cherrietomaatjes in stukjes en verdeel ze over de noodles.

SMAK-elijk!

Houdbaarheid: 2 dagen in koelkast

Door: Sandra Maes



MASTER YOUR

Health & Happiness

DINER



Boerenkoolroerbak (stamppotje)

4 PERSONEN WARM

Bereidingstijd: 15 minuten



Ingrediënten

- 600 gr boerenkool, gesneden
- 600 gr zoete aardappelen
- 3 sjalotjes
- 3 teentjes knoflook
- 150 ml amandelmelk (ongezoet!)
- olijf- of kokosolie
- peper
- 1 à 2 bakjes cherry tomaatjes (in vieren gesneden)
- zakje pijnboompitjes (60 gr)



Hoe maak ik dit recept?

Schil en snij de zoete aardappelen en stoom of kook in ongeveer 8 gaar.

Snij de sjalotjes en knoflook fijn.

Verhit wat olijf- of kokosolie in een wokpan en voeg de sjalotjes en knoflook toe.

Laat de sjalotjes en knoflook op laag vuur fruiten en voeg vervolgens de boerenkool toe.

Roerbak de boerenkool een paar min op hoog vuur. Voeg af en toe een lepel (aardappel) kookvocht toe (dan stoom je de boerenkool een beetje).

Giet de aardappelen af en stamp met de melk fijn. Voeg de boerenkool toe en breng op smaak met wat peper.

Serveer met de cherry tomaatjes en pijnboompitjes.

Door: Dayenne Bos

MASTER YOUR

Health & Happiness

DINER



Courgette Lasagne

12 GROTE PORTIES

Benodigdheden: Keukenmachine,
Mandoline, Citroenpers, Ronde springvorm met uitneembare bodem
Vorbereidingstijd: 4 uur (weken) Bereidingstijd: ong. 1 uur



Ingrediënten

Lasagne

- 4 courgetten, gemarineerd in:
- 3/4 theelepel zeezout
- 3 eetlepels olijfolie

Notenkaas

- 350gr macademia noten, geweekt gedurende 4u
- 240gr pijnboompitten
- 2 eetlepels citroensap
- 3 eetlepels edelgistpoeder
- 1 gele paprika
- 2 eetlepels verse peterselie
- 1,5 eetlepel verse tijm
- 3/4 theelepel zeezout
- 100 ml water, geleidelijk aan toevoegen

Gehakt

- 120gr walnoten, geweekt gedurende 1u (of meer)
- 225gr zongedroogde tomaten, geweekt gedurende 1u
- 1,5 eetlepel donkere/bruine miso
- 3 theelepels gedroogde oregano
- 3 theelepels gedroogde salie
- 1,5 eetlepel coconut aminos
- 3/4 theelepel cayenne peper
- 1,5 eetlepel olijfolie (koud geperst)



Tomatensaus

- 360gr zongedroogde tomaten, geweekt gedurende 2u
- 3 medjool dadels
- 3 knoflookteentjes
- 480gr tomaat, ontpit en in stukken gesneden
- 1,5 eetlepel gedroogde oregano
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels citroensap

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur



Courgette Lasagne

INGREDIËNTEN



Ingrediënten

Groene pesto

- 4 grote handvol basilicum
- 200gr pijnboompitten
- 4.5 eetlepel olijfolie (koudgeperst)
- 3/4 theelepel zeezout
- 1,5 knoflookteen
- 1,5 eetlepel citroensap

Garnering

- Zwarte peper
- Basilicumblaadje



Door: Sandra Maes

Hoe maak ik dit recept?

1 Lasagne

Was de courgetten goed. Snij de uiteinden eraf en door midden. Door gebruik van een mandoline, snij ze allemaal in de lengte. Marineer ze in de hoeveelheid zeezout en olijfolie gedurende minstens 30 minuten.

Info: dit zal ervoor zorgen dat de courgette zachter wordt van structuur en dus aangenamer om te eten. Als de courgette toch niet zacht genoeg wordt, kan je er zeezout aan toevoegen.

2 Notenkaas

Verwijder het water van de macademia noten. Laat goed uitlekker. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine, en voeg het water met beetje toe (zo weinig mogelijk gebruiken!). Maal goed.

Info: de consistentie moet luchtig blijven. Niet té lang malen, anders wordt het een notenpasta!

3 Walnotengehakt

Plaats alle ingrediënten in de keukenmachine. Maal goed.

Info: het mengsel mag "brokkelig" blijven (met stukjes erin)

4 Tomatensaus

Plaats alle ingrediënten in de keukenmachine. Maal fijn.

5 Groene pesto

Plaats alle ingrediënten in de keukenmachine. Maal goed, maar nog met stukjes overblijvend! (= "chunky")

Let op: de zongedroogde tomaten van de walnootgehakt en de tomatensaus apart weken.



Courgette spaghetti met basilicumpesto

Bekijk hier het filmpje:

<https://vimeo.com/194832760/3807e4b70c>

2 PERSONEN

Benodigdheden: Keukenmachine, blender, spiralizer.

Bereidingstijd: 15 minuten



Ingrediënten

Pestosaus

- 20gr biologische walnoten
- 20gr pijnboompitten
- 3 handjes verse basilicum
- 1 handje verse spinazie
- 5gr verse peterselie
- 2 knoflookteentjes
- 1 à 2 eetlepels edelgistvlokken
- 70gr olijfolie, koudgeperst
- 3 eetlepels citroensap
- 1 theelepel ORAC botanico mix (Amanprana)
- 1 theelepel zeezout
- Zwarte peper (naar smaak)
- 1 theelepel zoetstof (optioneel)
denk aan kokosbloesemsuiker

...en oneindig veel liefde! ♥



Ingrediënten

Pasta

- 2 biologische courgettes

Notenparmezaan

- 1/2 kop braziliaanse noten
- 2 à 3 knoflookteentjes, gehakt
- 1/8 theelepel zeezout



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

*Courgette spaghetti
met basilicumpesto*

BEREIDING



Hoe maak ik deze pasta?

Maal de walnoten en pijnboompitten fijn in een keukenmachine.
(let op! zorg dat ze niet té lang blenden, zodat ze hun natuurlijke olie niet verliezen)

Voeg de rest van de ingrediënten toe en maal tot smeug. Zet opzij.

Snij de courgettes. Doe in een mengkom & zet opzij.

Vul de keukenmachine met de ingrediënten van de notenparmezaan.
Maal fijn. (niet té lang, zodat ze hun natuurlijke olie niet verliezen).

Serveer net voor het aan tafel gaan.
(portie courgette pasta + saus + parmezaan)
Als de saus té lang op de courgette ligt, wordt de groente waterig).

SMAK-elijk!



Door: Sandra Maes



Gemarineerde tomaatjes en paddenstoelen met balsamico - bloemkoolpuree

Bereidingstijd: 1 uur Droogtijd: 4-5 uur
Keukenbenodigdheden: dehydrator = droogoven
keukenmachine met S-vormig mes



Gemarineerde tomaatjes

Ingrediënten

- 1 doosje cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 el verse tijmblaadjes, fijngehakt
- 1/2 tl grof zeezout (naar eigen smaak)
- 1/4 teentje knoflook, fijngehakt

Bereiding

Meng alle ingrediënten door elkaar.
Verdeel de gemarineerde tomaatjes over
een siliconen droogvel op een dehydratortray.
Schuif de tray in de dehydrator en laat
3 à 4 uur drogen (op 42°C).



Gemarineerde paddenstoelen

Ingrediënten

- 2 portobello's, in plakken van 1/2 cm dik
- 1 doosje oesterzwammen, in grove stukken
- 4 el extra vergine olijfolie
- 4 tl verse rozemarijn, fijngehakt
- 2 tl nama shoyu (of sojasaus)
- 2 tl balsamicoazijn
- snufje fijn Himalayazout
- zwarte peper naar eigen smaak

Bereiding

Meng alle ingrediënten door elkaar. Laat de
paddenstoelen 15 minuten marinieren.
Verdeel de gemarineerde paddenstoelen op
een siliconen droogvel op een dehydratortray.
Schuif de tray in de dehydrator en laat de
paddenstoelen 4 à 5 uur drogen (op 42°C).

*Let op: dit gerecht kun je alleen maken
als je een droogoven hebt. Ben je op
zoek naar een droogoven? Kijk op
www.rauwnaaktengezond.nl*

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER



Bloemkool balsamicopuree

BEREIDING



Bloemkoolbalsamicopuree

Ingrediënten

- 1 ¼ cup cashewnoten, 2 uur geweekt
- 2 cups bloemkool, bladeren verwijderd en in stukken
- 1 stengel lente-ui, in ringen (gebruik zowel het groene als het witte deel)
- 2 ½ el vers citroensap
- 2 el witte miso
- 2 el verse rozemarijn, fijngehakt
- 2 el edelgistvlokken
- 1 el extra vergine olijfolie
- 4 tl balsamicoazijn
- ¾ tl verse gember, fijngehakt
- ½ tl grof zeezout
- ¼ tl komijnpoeder
- ¼ tl nootmuskaatpoeder
- snufje zwarte peper
- 1 sjalotje, fijngehakt
- paar eetlepels water, indien nodig

- Mix alle ingrediënten (behalve het sjalotje) in de keukenmachine tot een romige puree.
- Schraap een keer met een spatel langs de wand van de keukenmachine om de puree naar de messen van de machine te leiden, zodat alles goed gemixt wordt. Vind je dat het nog iets romiger mag worden? Voeg er dan lepel voor lepel nog wat water bij. En mix tot de puree romig genoeg is.
- Doe de balsamico-bloemkoolpuree over in een mengkom en mix er met een lepel of spatel het gehakte sjalotje doorheen.

Ingrediënten voor het opdienen

- 4 verse takjes rozemarijn of peterselie

Opdienen

- Gebruik een portioneringsring om de puree strak en stijlvol op de borden te presenteren.
- Verdeel de gemarineerde tomaatjes en gemarineerde paddenstoelen over de puree op de borden. Maak het geheel af met een vers takje rozemarijn of peterselie.



Door: Sandra de Vos



MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Keurrijke Lasagne

4-6 PERSONEN

Keukenbenodigdheden: Dunschiller, kaasschaaf of mandoline (kan ook handmatig), Keukenmachine (kan eventueel ook zonder) of vijzel

Bereidingstijd: 45 minuten – 60 minuten

Vorbereidingstijd : weektijd 2 uur Houdbaarheid: direct opeten



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Keurrijke Lasagne



Gemarineerde courgette

Ingrediënten

- 1 1/2 rechte courgette, ongeschild
- 6 el extra vergine olijfolie
- 2 el verse or egano, fijngehakt
- 2 el verse tijmblaadjes, fijngehakt
- snufje fijn Himalayazout
- snufje zwarte peper

Bereiding

- Snijd de courgettes in gelijke stukken van ongeveer 7 cm lang en snijd vervolgens dunne, langwerpige plakjes met een dunschiller, kaasschaaf of mandoline. Dit zijn de 'lasagnebladen'. Je kunt ze ook met een mes in plakjes snijden (dikte van de courgettebladen: 1 mm).
- Meng met een vork olijfolie, oregano, tijm, Himalayazout en zwarte peper in een kommetje. Giet de marinade in een schaal en leg de courgettebladen erin. Laat 20 minuten staan.



Pijnboompittenricotta

Keukenbenodigdheden: keukenmachine met S-vormig mes (of vijzel)

Houdbaarheid: 4 dagen, in de koelkast

Ingrediënten

- 1/2 cup pijnboompitten (1 uur geweekt)
- 3/4 el edelgistvlokken
- 3/4 el vers citroensap
- 1/4 tl fijn Himalayazout
- eventueel extra: 1 à 2 el water

Bereiding

- Voeg alle ingrediënten samen in de keukenmachine en mix tot een ricottastructuur ontstaat (nog grof van structuur).
- Voeg eventueel wat water toe als de structuur te droog is.

Heb je geen keukenmachine? Stamp dan de helft van de pijnboompitten in de vijzel. Voeg vervolgens de andere ingrediënten toe en meng tot één geheel. Hak tot slot de andere helft van de pijnboompitten in stukjes en meng deze door de ricotta.

Zongedroogdetomatentapenade

Keukenbenodigdheden: keukenmachine met S-vormig mes (kan ook handmatig)

Houdbaarheid: 4 dagen, in de koelkast





MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Zongedroogdetomatentapenade

Ingrediënten

- 1 cup zongedroogde tomaten (2 uur geweekt, of reeds geweekt uit een potje met olie)
- 1 tomaat, in blokjes
- ½ sjalotje, grof gehakt
- 1 dadel, ontpit en in stukjes
- 2 el extra vergine olijfolie
- 1 el vers citr oensap
- snufje fijn Himalayazout
- snufje zwarte peper

Bereiding

Als je de zongedroogde tomaten hebt geweekt, knijp er dan zoveel mogelijk water uit en voeg deze samen met de overige ingrediënten in de keukenmachine. Mix tot een grove tapenade ontstaat.

Heb je geen keukenmachine? Hak dan zongedroogde tomaten, tomaten, sjalotje en dadel zo fijn mogelijk en meng ze in een mengkom met de overige ingrediënten.

Pistache-basilicumpesto

Ingrediënten

Keukenbenodigdheden: keukenmachine met S-vormig mes (of vijzel)

Houdbaarheid: 2 dagen, in de koelkast (pistachenoten worden na een paar uur wel minder knapperig)

- 1 bos basilicum (incl. steeltjes)
- 1 cup gepelde pistachenoten
- ¼ + ⅛ cup extra vergine olijfolie
- 1 el vers citr oensap
- ¼ tl fijn Himalayazout
- snufje zwarte peper

Bereiding

Voeg alle ingrediënten samen in de keukenmachine en mix tot een grove pesto.

Heb je geen keukenmachine? Hak dan eerst de basilicum fijn met een mes en stamp de kruiden vervolgens tot moes in de vijzel. Voeg de helft van de pistachenoten toe, samen met de andere ingrediënten en meng alles tot één geheel. Hak tot slot de andere helft van de pistachenoten in stukjes en meng deze door de pesto.

Ingrediënten voor het opdienen

- 4 tomaten, in schijfjes van 1/2 cm
- 8 hele blaadjes basilicum
- eventueel extra: zwarte peper of Hawaïaans zwart zeezout (of ander gekruid grof zout)

Opdienen

- Leg in het midden van elk bord 3 plakjes gemarineerde courgette, net over elkaar heen, zodat een vierkante vorm ontstaat.
- Verdeel een lepel zongedroogdetomatentapenade over de courgette.
- Verdeel vervolgens een lepel pijnboompittenricotta over de zongedroogdetomatentapenade en hierna een lepel pistachebasilicumpesto over de pijnboompittenricotta.
- Leg bovenop de pistache-basilicumpesto 2 schijfjes tomaat en daarbovenop 3 plakjes gemarineerde courgette.
- Herhaal bovenstaande stappen nog een keer (dus: zongedroogdetomatentapenade, pijnboompittenricotta, pistachebasilicumpesto) en eindig met 3 plakjes gemarineerde courgette en leg daar tot slot 2 schijfjes tomaat op.
- Garneer het geheel met 2 blaadjes basilicum.
- Om het kleurrijke plaatje nóg mooier te maken: sprenkel wat druppels olijfolie rondom de lasagne op het bord en strooi er eventueel wat zwarte peper of Hawaïaans zwart zeezout (of ander gekruid grof zout) overheen.



Tip:

Voor een goede bite is het bij deze lasagne van belang dat de risotto, tapenade en pesto nog grof van structuur zijn.

Door: Sandra de Vos

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Koriander kelpnoodles

2 PERSONEN

Bereidingstijd: 10-15 minuten



Noodles

Ingrediënten

- 1 zakje kelpnoodles
- 2 avocado's, liefst nét rijp, geschild, ontpit en in blokjes
- 1 stengel lente-ui, in ringen (gebruik zowel het groene als het witte deel)
- 1/3 cup verse koriander, grof gehakt
- klein handje groene radijskers, lengte in vieren gesneden

Zoetzure dressing

Ingrediënten

- 1/4 cup extra vierge olijfolie
- 2 tl nama shoyu (bragg of sojasaus)
- 1 à 2 tl vers citroensap
- 1/4 teentje knoflook, fijngehakt
- 4 tl kokospalmsuiker

Bereiding

Meng met een vork de ingrediënten voor de dressing in een kommetje door elkaar. Het is de bedoeling dat hij een beetje zoet is. Meng de dressing met een vork door de noodles.

Ingrediënten voor het opdienen

- Grof keltisch zeezout
- 2 el gepeld sesamzaad

Hoe maak ik deze noodles?

Meng de noodles, de avocado, lente ui, koriander, radijskers door elkaar in een grote slakom. Je kunt dit ook met je handen doen.

Sprenkel wat grof zeezout en sesamzaadjes over de salade en wellicht een stukje avocado ter versiering.

Houdbaarheid:

3 dagen in koelkast (dressing en noodles apart bewaren)



Door: Sandra de Vos

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER



Meloensoep

3-4 PERSONEN KOUD

Benodigdheden: hs blender Bereidingstijd: 2 minuten



1 hele meloen (watermeloen of cantaloupe)

Schil de meloen en blend deze in de blender. Mix eventueel met wat water.

Eet smakelijk!

Tip: Voeg eventueel wat verse munt, kaneel of gember toe.
Tip: deze soep is heerlijk op warme dagen.



Miso soep met Shitake

1 PERSOON KOUD OF WARM

Benodigdheden: blender of staafmixer Bereidingstijd: 10 minuten



Ingrediënten

- ½ kopje donkere miso
- 5 kopjes water
- 3 teentjes knoflook
- 1 cm. gember
- ½ eetlepel sesamolie
- 1 eetlepel Bragg
- snufje keltisch zeezout

Garnering:

- ½ kopje shitake
- 2 eetlepels bosui

Hoe maak ik deze soep?

- Doe alle ingrediënten in de blender (of mix met staafmixer) behalve de shitake en bosui!
- Verwarm de soep (maar laat het niet koken)

Tip: Als je de miso vervangt door Bragg, kun je de soep ook koud eten.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER



Overheerlijke Wraps

2 PERSONEN KOUD

Bereidingstijd: 20 minuten

Vorbereiding: 1-2 uur noten weken



Vulling

Ingrediënten

- 1 kopje macadamia noten
- 1 kopje zonnebloempitten
- 2 theelepels citroensap
- 1 theelepel mosterdpoeder
- 1 theelepel himalaya zout
- ½ kopje verse dille
- ¼ kopje kokosnootwater
- 1 teentje verse knoflook

Bereiding

Week je macadamia 1-2 uur.
Week je zonnebloempitten 1-2 uur.
Pers je knoflook met een knoflookpers.
Doe alles in een foodprocessor en mix tot een homogene massa. (niet al te lang!)

Wrap

Ingrediënten

- 2 grote boerenkool bladeren (of andere slabladeren)

Extra vulling wrap

Ingrediënten

- 1 steel bleekselderij (fijn gesneden)
- ½ rode paprika (fijn gesneden)
- ½ rode ui (fijn gesneden)

Hoe maak ik deze wraps?

- Mix alles in een schaal, behalve de boerenkoolbladeren.
- Verdeel de mix over de bladeren en maak er een wrap van.

Eet smakelijk!



Opwarmende pittige Gazpacho

KOUD 4 PERSONEN

Benodigdheden: hs blender

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 125ml water
- 500gr tomaten
- 50gr rode paprika (+- 1/3 paprika)
- 75gr komkommer, geschild (+- 1/4 komkommer)
- 2 soeplepels rode ui
- ½ avocado
- ½ knoflookteen
- 2 soeplepels olijfolie (koudgeperst)
- ½ theelepel zeezout
- ½ theelepel appelazijn
- ½ theelepel ahornsiroop
- 1 theelepel komijn
- ½ theelepel cayenne (optioneel)
- ½ theelepel gemalen gember (optioneel)

Hoe maak ik deze gazpacho?

- Vul de blender met de hoeveelheid water. Voeg daarbij de helft van de tomaten, de helft van de paprika, de helft van de komkommer, de helft van de rode ui én de rest van de ingrediënten toe.
- Blend goed tot smeug. Je kunt deze soep ook eventueel lichtjes verwarmen (kook niet door)
- Doe in een mengkom.
- Snij de andere helft van de ingrediënten in heel fijne julienne blokjes en voeg ze toe aan de mengkom. Roer goed.



Door: Sandra Maes

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER



Pompoencurry

2-4 PERSONEN WARM

Benodigdheden: geen
Bereidingstijd: 40-50 minuten



Ingrediënten

- 1 kleine pompoen, geschild, ontpit en in stukken gesneden
 - ½ bloemkool, in stukken gesneden
 - 1 zoete aardappel, geschild en in stukken gesneden
 - 1 medium ui, geschild en fijn gesneden
 - 1 kleine rode biet, geschil en in stukken gesneden
 - 1 medium venkel, in stukken gesneden
 - 1 rode paprika, in stukken gesneden
 - 6 kleine witte champignons, in stukken gesneden
 - 400ml kokosmelk
 - 3 teentjes knoflook, geperst
 - 1 theelepel geperste, verse gember
 - 2 theelepels uienpoeder
 - ¼ theelepel gemalen geelwortel
 - 1 theelepel zeezout
 - ½ theelepel kaneelpoeder
 - 2 theelepels gemalen curry
 - 1 theelepel gemalen komijn
 - ½ theelepel gemalen koriander
 - ¼ theelepel gemalen cayenne
 - sap van ½ limoen
 - ¾ kop gehakte verse koriander
 - ⅔ kop gemalen kokos
 - ⅓ kop rozijnen
 - ¼ kop gedroogde vijgen
- Verse koriander (garnering – optioneel)



Persoonlijke note

De stukken groenten mogen de grootte hebben naar eigen voorkeur, ik persoonlijk hou ervan om grotere stukken te verwerken in deze curry, aangezien er dan een stevige "beet" aan is!

Ook eet ik dit nooit met rijst, quinoa, of dergelijke, dus dan vind ik het extra fijn om grote stukken in mijn bord te hebben

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Pompoencurry

BEREIDING



Hoe maak ik deze heerlijk, rijke gevulde curry?

- Kook de pompoen, bloemkool en zoete aardappel even **kort** (tot je ze net met een vork kan doorprikken).
- Giet water weg en zet opzij.
- Verhit de bakpan met kokosolie. Roerbak de ui tot glazig.
- Voeg de pompoen, bloemkool, zoete aardappel én rode biet toe. Laat het geheel even sudderen. (zorg dat er genoeg vet in is zodat de groenten niet aan de pan blijven plakken)

- Vervolgens voeg je de venkel, paprika en champignons toe.
- Giet daarop de kokosmelk met de kruiden.
- Laat ongeveer 15 minuten sudderen op een lager vuur. (de groenten moeten beetgaar zijn)
- Voeg als laatste de gemalen kokos (als bindmiddel), rozijnen en gedroogde vijgen toe.
- Roer alles goed door elkaar dat alles goed door elkaar, zet je het vuur af en laat het geheel nog voor ongeveer 10 minuten staan.
- Serveer eventueel met verse koriander & gemalen kokos.

Geniet heerlijk van de pure smaken van moeder natuur!

Door: Sandra Maes



Quinoa - zoete aardappelburgers

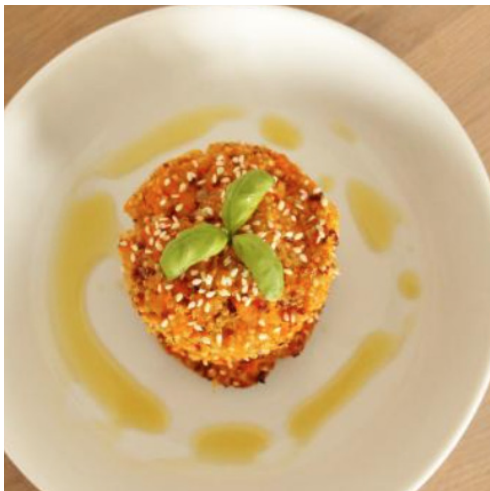
12 BURGERTJES WARM

Bereidingstijd: 30 minuten



Ingrediënten

- 150 gram Quinoa
- 2 middelgrote zoete aardappel (600 gr)
- 2 sjalotjes
- 2 teentjes knoflook
- 1 el verse tijm (alleen de blaadjes)
- olijf- of kokosolie
- peper
- sesamzaadjes



Door: Dayenne Bos

Hoe maak ik deze burgers?

Was de quinoa en kook – volgens de verpakking – in ongeveer 12 min gaar.

Schil de zoete aardappel, snij in stukken en kook in ongeveer 8 min gaar.

Snij de sjalotjes en knoflook fijn en fruit op laag vuur aan in 1 el olijf- of kokosolie.

Giet de zoete aardappel af en stamp met 1 el olijf- of kokosolie tot een puree. Breng de puree op smaak met de tijm en wat peper.

Voeg de ui/knoflook en de quinoa toe en roer het geheel goed door.

Vorm 12 balletjes, ik heb hier een ijstang voor gebruikt. Je kunt de burgers nu in de oven of in een koekenpan bakken (in een koekenpan worden ze lekker krokant!).

Bereiding oven: leg de balletjes op een bakplaat en druk ze iets plat (tot een burger), besprenkel vervolgens met sesamzaadjes en een beetje olijf- of kokosolie.

Bereiding koekenpan: verwarm wat olijf- of kokosolie in een koekenpan, leg 3 balletjes in de pan en druk ze iets plat (tot een burger), besprenkel met sesamzaadjes en bak de burgers om-en-om krokant.

Let op: pas omdraaien als ze echt krokant zijn, anders vallen ze uit elkaar!

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Romige Wortelsoep

2-4 PERSONEN WARM OF KOUD

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigheden: blender



Ingrediënten

- 3 kopjes amandelmelk
- 150 gram wortelen (in stukjes gesneden)
- 1 gele courgette (in stukjes gesneden)
- 1 ½ eetlepel amandelboter (of pasta)
- 1 theelepel nootmuskaat
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel kaneel
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel vanillepoeder



Hoe maak ik deze soep?

Blend alles op een niet te hoge stand tot een heerlijke soep.

Verwarm eventueel lichtjes op vuur.

Eet smakelijk!

Je kunt deze soep zowel koud als licht verwarmd eten.

*Tip: Maak liefst verse amandelmelk.
bekijk hier mijn filmpje:
<https://youtu.be/E5rFcCpBWhE>*

Houdbaarheid: 2 dagen in de koelkast.



MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER



Spaghetti bolognese

2 PERSONEN KOUD OF LICHT WARM

Bereidingstijd: 10 -15minuten

Benodigheden: spiralisator en blender



Ingrediënten

Spaghetti

- 2 courgettes
- 1 eetlepel olijfolie (bio en extra vierge)
- Snufje Keltisch zeezout
- Maak spaghetti van de courgette (m.b.v. de spiralisator)
- Masseer de spaghetti in met de olijfolie en een snufje keltisch zeezout
- Zet eventueel even weg in koeling

Bolognese saus

- 1 bakje gedroogde zontomaatjes in olijfolie
- 2 tomaten en/of een handje cherry-tomaatjes
- 1 rode paprika
- ¼ ui (middelmaat ui)
- 2 teentjes knoflook (naar eigen smaak)
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel rode peper
- 1 theelepel paprikapoeder
- Verse basilicum (garnering)

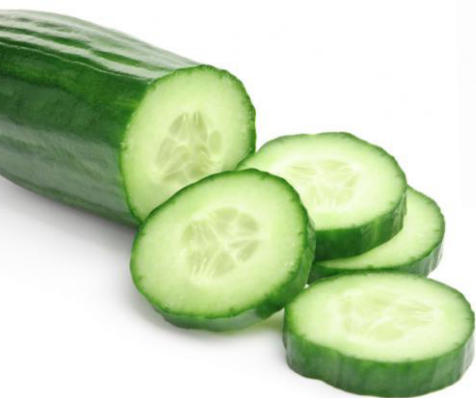
Hoe maak ik deze jummie spaghetti?

Snij de paprika en de tomaat in gelijke stukken zodat de blender ze makkelijk kan blenden. Blend alle ingrediënten in de blender (behalve de basilicum). Blend tot er een heerlijke sausje ontstaat. Serveer de spaghetti samen met de saus en verse basilicumblaadjes.

Bon appetit!

Je kunt de spaghetti eventueel lichtjes verwarmen in een koekenpan met klein beetje olijfolie. Verwarm de saus eventueel ook lichtjes in een pannetje, maar ik raad aan dit recept rauw te eten.





MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Spinazie munt Soep

2 PERSONEN KOUD

Benodigdheden: hs blender Bereidingstijd: 10 minuten



Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 handje spinazie
- 1/3 kopje rode ui (gesneden)
- 1/3 kopje rode paprika (gesneden)
- 1/4 kopje verse munt (gesneden)
- 1/4 avocado (geperst)
- 1 teentje knoflook
- 2 kopjes water
- 1 a 2 eetlepels Bragg

Hoe maak ik deze soep?

- Was je spinazie. Snij de komkommer in stukken.
- Mix alles in de blender.

Eet smakelijk!



Spinaziesoep met pistachenootjes

4 PERSONEN KOUD OF WARM

Benodigdheden: hs blender Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 2 koppen (500ml) gefilterd water
- 2 + 1/2 kop (100gr) spinazie
- 1/2 avocado
- 1/4 limoen, geschild
- 1/2 kop (30gr) verse koriander (blad + steel)
- 1/4 kop (40gr) pistachenoten, gepeld
- 1 theelepel zeezout

Houdbaarheid:
3 dagen in de koelkast in een luchtdichte pot.

Hoe maak ik deze soep?

- Blend de HELFT van de hoeveelheid water met alle andere ingrediënten – **behalve de avocado** – tot een smeug geheel.
- Voeg de rest van het water toe met de avocado en meng goed om een romige soep te verkrijgen.

Info: je kunt deze soep zowel koud als warm eten, gebruik warm water als je voor warme soep wilt gaan



Door: Sandra Maes

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Spitskool

2-3 PERSONEN WARM

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 1 spitskool (middel tot fijn gesneden)
- 1 ½ - 2 eetlepels kokosolie (extra vierge met geur)
- snufje keltisch zeezout

Hoe maak ik deze spitskool?

- Snij de spitskool middel tot fijn en spoel eventueel af.
- Doe de kokosolie in koekenpan of wok en verwarm de olie kort op middelhoog/hoog vuur.
- Verwarm de gesneden spitskool in een wok of koekenpan. Het mag nog beetje knapperig zijn, zo behoud je de smaak en meer vitamines etc. Voeg wat keltisch zeezout naar smaak toe.

Eet smakelijk!



Stampotje Superfood

4 PERSONEN WARM

Bereidingstijd: 15-20 minuten



Ingrediënten

- 1 grote spitskool
- 2 middelgrote zoete aardappelen (1 á 1,5 kilo)
- paar handjes verse spinazie
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- olijf- of kokosolie om in te bakken
- 200 ml ongezoete amandelmelk (of kokosmelk)
- 1 el kerriepoeder
- 1 el kokosolie
- peper
- 4 handjes ongebrande cashewnoten
- 4 el goji bessen



Hoe maak je dit stampotje?

Snij de spitskool in dunne reepjes.

Schil de zoete aardappels, snij in blokjes en stoom of kook in 8 á 10 minuten gaar (grote pan).

Snij de knoflook en sjalotjes fijn en fruit even aan in wat olijf- of kokosolie (grote wokpan).

Voeg vervolgens de spitskool en kerrie toe en roerbak op hoog vuur kort mee.

Verwarm de amandelmelk (in een klein pannetje).

Stamp de zoete aardappelen – samen met de warme amandelmelk en een el kokosolie – fijn en breng op smaak met een beetje peper.

Voeg de gewokte kool en de (rauwe) spinazie toe en roer goed door.

Serveer met de cashewnoten en goji bessen.

Eet smakelijk!

Door: Dayenne Bos



MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Taco's met notengehakt

2-4 PERSONEN

Benodigdheden: keukenmachine

Bereidingstijd: 5-10 minuten

Vorbereiding: 2 uur weektijd



Ingrediënten

Taco

- 4 grote bladen romaine sla

Gehakt

- 3 kopjes walnoten
- 1-2 teentjes knoflook
- 2 theelepels chilipoeder
- 1-2 theelepels cayennepoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 eetlepel braggs amino soja

Extra (optioneel) en naar smaak toevoegen

- Halve-hele rode paprika
- 1 wortel
- Kleine ui

Ketchup

(optioneel – zie recept ketchup op blz: 86)

Hoe maak ik deze taco's?

Week je walnoten 2 uur in lauw water en droog wat af met keukenpapier.

Droog eventueel je walnoten 2 uur in de droogoven op 42 graden of op je laagste stand in de normale oven tot ze droog zijn.

Mix daarna de walnoten met de overige ingrediënten in de foodprocessor = pulse ongeveer 10-15 seconden tot er "gehakt" ontstaat ;-)

Was je slabladeren af en verdeel ze over bord(en). Verdeel het gehakt over de romaine bladeren. Voeg als laatste de gesneden groente toe.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Tomatensoup a la mama

4-8 PERSONEN

Benodigdheden: roerzeef of staafmixer

Bereidingstijd: 20-30 minuten



Ingrediënten

- 1.5 à 2 kg rijpe (tros)tomaten
- 2 uien
- 1 rode paprika
- 1 à 2 winterwortelen
- 1 blokje groentebouillon (zonder enummers)
- 2 eetlepels havervlokken
- Sojasaus (bragg of nama sohu)
- Peper

Hoe maak ik deze soep?

Spoel de groente af en snij middelmaalt / klein. Kook de groenten in een klein laagje water totdat het zacht is.

Roerzeef of mix met staafmixer

In de pan voeg de groentebouillon poeder toe.

Voeg 2 à 3 eetlepels havermoutvlokken toe om te binden.

Voeg klein scheutje sojasaus voor zoetere smaak toe (bragg of nama sohu)

Laat 10 minuten zachtjes doorkoken.

Eventueel kruiden naar eigen smaak toevoegen, bijvoorbeeld peper of paprika poeder.

Eet smakelijk!

Door: Deli Poot



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Vega SUSHI

4 PERSONEN

LUNCH, HOOFD OF BIJGERECHT

Bereidingstijd: 30-45 minuten

Vorbereidingstijd: 4 uur (noten weken)

Benodigheden: keukenmachine, blender, Sushimat (bamboe)



MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Vega SUSHI

MET BLOEMKOOLRIJST, JULIENNE GROENTJES & 'ORANJE' MAYONAISE



Ingrediënten

- 4 nori bladen

Bloemkoolrijst

- 1 kleine bloemkool (of 1/2 grote)
- 2 eetlepels appelazijn

Julienne groentjes

- ½ rode paprika
- ¼ komkommer
- 1 wortel
- 2 klein handvol jonge spinazie
- 2 handvol kiemen (alfalfa, broccoli, etc)

Mayonaise

- sap van 2 citroenen (klein)
- 40gr cashewnoten, geweekt gedurende 4u
- 2 theelepels dijon moster zonder suiker
- 2 eetlepels edelgistvlokken
- 1 theelepel miso
- 2 theelepels gemalen paprika
- 1 theelepel gemalen curcuma
- 6 eetlepels olijfolie (koudgeperst bio)
- 1,5 theelepel ahornsiroop

Hoe maak ik deze Sushi?

- Snij de bloemkool in kleine roosjes. Doe ze in de keukenmachine. Voeg de appelazijn eraan toe en maal alles in korte bewegingen ("pulse"). Zet opzij.

Tip: niet té lang malen, anders wordt de bloemkool te nat

- Was de groenten goed. Snij de kop van de paprika af, en verwijder hem van de pitjes. Snij ze vervolgens in julienne reepjes. Zet opzij.
- Schil de komkommer en verwijder hem ook van de pitjes. Snij ze vervolgens in julienne reepjes. Zet opzij.
- Schil de wortel en schil ze eveneens in fijne julienne reepjes. Zet opzij.
- Was de jonge spinazieblaadjes en de kiemscheuten. Zet opzij.
- Plaats alle ingrediënten van de mayonaise in de blender behalve de olijfolie. Mix goed. Terwijl de motor lichtjes draait, voeg je geleidelijk aan de olie toe. Zet opzij.

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Vega SUSHI

MET BLOEMKOOLRIJST, JULIENNE GROENTJES & 'ORANJE' MAYONAISE



Geheel

- Plaats 1 blad nori op de sushimat
- Vul 1/4 van het blad (de kant het dichtste bij jou) met een portie sushirijst. Zorg ervoor dat je de zijkanten goed genoeg opvult.
- Plaats daarboven 1 lepel mayonaise. Strijk goed uit.
- Plaats de julienne groentjes hier bovenop (in de lengte).
- Daarbovenop komen enkel spinazieblaadjes. Als je deze langs de zijkant wat doet uitkomen, dan zal dit na het oprollen van de sushi een mooie presentatie weergeven.
- Werk af met wat kiemgroente
- Begin met de sushi op te rollen (beginnend bij de kant waar het opgevuld is, dus het dichtste naar je toe).

Tip: druk de rol goed aan met je handen, om een zo compact mogelijk resultaat te verkrijgen

- Als je aan het einde van het rollen bent, doop je je vingers in wat warm water en strijk dit uit op het einde van het nori vel. Dit zal ervoor zorgen dat hij dicht blijft kleven.
- Snij de rol in 5 stukjes (of grootte naar keuze).

Eet smakelijk van dit geweldige gezonde gerecht.



Door: Sandra Maes

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Vega sushi 2

4 ROLLEN

Bereidingstijd: 20 minuten
Vorbereidingstijd: 4 uur weektijd
Benodigdheden: keukenmachine



Ingrediënten

- 4 norivellen

Vulling

- 150 gram amandelen
- 1 grote wortel
- 1 rode paprika
- ½ stengel bleekselderij
- 1 klein wit uitje
- ½ eetlepel citroensap
- 1 theelepel cayennepoeder
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel miso pasta
- 1 kopje water
- 4 blaadjes sla optioneel

*Vegan, onbewerkt,
vol met nutriënten
en ontzettend lekker!!*

Hoe maak ik deze heerlijke sushi?

Week je amandelen ongeveer 4 uur.
Snij de wortel, paprika, ui en de bleek in stukken zodat de keukenmachine het makkelijk kan hakken ;-)
Voeg de kruiden, miso en het water toe.
Pers het knoflookteentje en voeg toe.
Mix goed door elkaar maar niet tot puree.
Het mag wat grover zijn voor de bite.

Bedek de norivellen met de vulling en leg een blaadje sla als laatste over de vulling. Rol de sushi. Zodra hij bijna helemaal opgerold is, maak je je vinger nat met water en maak je het uiteinde licht vochtig zodat deze gaat plakken. Rol door en je sushirol blijft plakken.

Houdbaarheid: 12 uur in de koelkast
(als je ingrediënten niet te vochtig zijn)
Maar ze smaken vers het lekkerst!



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DINER

Zoete pompoensoep

2-4 PERSONEN KOUD

Benodigdheid: blender of staafmixer

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 4 kopjes pompoen (1 kleine pompoen)
- 1 mango
- 2 theelepels curry
- 4 kopjes sinaasappelsap
- 3 dadels Medjool (naar smaak om zoeter te maken)



Hoe maak ik deze soep?

- Snij de pompoen in stukken en haal de pitten eruit.
- Schil de mango en ontpit.
- Ontpit de dadels (en voeg naar smaak toe)
- Mix alles in de Blender of doe in bowl en gebruik staafmixer.
- Garneer eventueel met wat stukjes mango.

Eet smakelijk!

Houdbaarheid: 2 dagen in koelkast



Ketchup



Ingrediënten

- 2 kopjes paprika rode
- klein rood uitje
- 1/8 kopje rode biet (rauw)
- Snufje paprika poeder
- 2 theelepels olijfolie
- 1 theelepel citroensap
- 1/2 theelepel stevia
- 1/2 eetlepel lijnzaad gemalen
- Snufje gemalen nootmuskaat

Hoe maak ik deze ketchup?

Mix de ingrediënten in blender.

Mango dressing



Ingrediënten

- 1 rijpe mango
- 1 eetlepel gember (1 cm)
- 1/2 kopje kokosnootwater

Hoe maak ik deze dressing?

Ontdoe de mango van de schil en de pit. Schil de gember en mix alle ingrediënten in de blender.

Houdbaarheid: 3 dagen in de koelkast

Tip: deze dressing smaakt heerlijk over diverse slasoorten.

MASTER YOUR
Health & Happiness
DIVERSEN

Rooibos IJsthee



Ingrediënten

- 2 zakjes rooibos thee
- 1 liter water
- ½ citroen of 1 lime
- 4 blaadjes mint (vers)

Hoe maak ik deze ijsthee?

Snij de citroen in plakjes, doe deze met de munt en de zakjes rooibos thee in een glazen kan of in een pan. Pas op met rvs of staal omdat het zuur dit aan kan tasten.

Kook het water.

Giet het warme water (van de kook af en iets wat afgekoeld) erbij.

Roer af en toe goed door totdat het water helemaal afgekoeld is.

Haal de zakjes rooibos thee eruit.

Gooi het water over in een glazen kan en bewaar in koelkast.

Serveer in je favoriete theeglas en voeg eventueel crunchy ijs toe.

*Super gezonde
frisdrank*

Bekijk hier
het filmpje:
<https://vimeo.com/194814880/4b59ba94ed>

Mayonaise



Benodigheden: hs blender

Vorbereiding: 1 uur

Bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten

- 1 kop cashewnoten,
- 6 eetlepels water
- 1,5 eetlepel citroensap
- 2 medjool dadels, ontpit
- 1 theelepel gemalen ui
- ¾ theelepel keltisch zeezout of fleur de sel
- ½ theelepel gemalen knoflook
- 1 snuifje witte peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels lijnzaadolie

Hoe maak ik deze mayo?

Week je cashews 1 uurtje en laat goed uitlekken.

Doe alle ingrediënten, behalve de olijfolie en lijnzaadolie, in de blender.

Mix goed tot alles glad is.

Voeg de olie toe tot alles geëmulgeerd is.

Houdbaarheid: 14 dagen in koeling

Door: Sandra Maes

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DIVERSEN

Slagroomcrème



Benodigdheden: hogesnelheidsblender (of keukenmachine)
Bereidingstijd: 5 minuten
Vorbereiding: 30-60 minuten weken

Ingrediënten

- 1 kopje rauwe cashewnoten
- 4 a 5 dadels (medjool)
- 1 eetlepel kokosolie (bio extra vierge met geur)
- 1 theelepel kaneel (ceilon)
- 1 kopje water
- snufje vanille poeder

Hoe maak ik deze crème?

Week je cashewnoten 30-60 minuten.

Mix alles tot een homogene massa in blender. Voeg meer water toe indien je een dunnere room wenst.

Eet smakelijk!

Slagroom



Benodigdheden: mixer
Bereidingstijd: 5 minuten
Vorbereiding: 1-8 uur

Ingrediënten

- 1 blikje kokosmelk
- Snufje vanille
- Snufje kaneel of klein beetje kokosbloesem-suiker (optioneel)

Hoe maak ik deze slagroom?

Leg je blikje kokosmelk een paar uur in de koeling (liefst een nacht). Schep de dikke room uit het blik en laat het water erin zitten.

Voeg de kaneel, vanille en/of suiker toe en klop op met de mixer.

Enjoy!



MASTER YOUR
Health & Happiness
DIVERSEN

Amandelmelk

Bekijk hier
het filmpje:
<https://vimeo.com/192816357>

4 – 6 GLAZEN

Benodigdheden: (hs)blender, kan/schaal en notenzeefzak

Vorbereiding: 6 uur (nachtje) amandelen weken

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 300 ml. water
(bronwater of gefilterd water)
- 100 gram bruine rauwe amandelen



Made with love
nurturing your body
and respecting
mother nature!

Hoe maakt ik deze heerlijke amandelmelk?

- Week je amandelen 6-8 uur en spoel ze goed af.
- Doe 100 gram rauwe bruine amandelen in een blender
- Voeg 300 ml. gefilterd of bronwater toe.
- Blend 1 a 2 minuten op hoge stand.
- Leg de notenzeefzak opgevouwen in een schaal of kom.
- Giet de amandelmix in de notenzeefzak, vouw de zak dicht en knijp deze van boven naar beneden uit.

Schenk de amandelmelk eventueel over in een fles of schenkan. Roer de amandelmelk even door alvorens je het drinkt.

Note:

Je kunt deze melk naar eigen smaak romiger en voller maken door minder water te gebruiken. Ik houd meestal $\frac{1}{4}$ amandelen aan en $\frac{3}{4}$ water en als ik hem extra romig wil maken houd ik $\frac{1}{2}$ om $\frac{1}{2}$ aan ;-)

Houdbaarheid:
3 dagen in de koelkast



Bananenshake met walnotenmelk

500 ML.

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 1 ½ kop walnotenmelk of amandelmelk
- 1 ½ banaan
- ½ kopje kokoswater
- 1 appel, in stukken gesneden
- ¾ schep Sunwarrior vanille proteïne (sunwarrior schepje wordt erbij geleverd)
- 1,5 banaan, geschild en in stukken gesneden

Tip: als je bevroren banaan gebruikt, geeft het de shake meteen een lekker fris smaakje. Heerlijk voor de warme zomermaanden ;-)

Hoe maak ik deze shake?

Maak eventueel je verse walnoten of amandelmelk (zie blz. 89 voor recept) of neem kant en klare van merk: Ecomil.

Snij de appel met schil in stukken.
Snij de banaan door midden of in 4-en
Mix alle ingrediënten in de (hs) blender en shake, shake, shake.....

Eet smakelijk!

Houdbaarheid: 2-3 dagen in koelkast

Door: Sandra Maes



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Choco bananen melk

2 PERSONEN

Bereidingstijd: 3 minuten

Benodigheden: Blender



Ingrediënten

- 2 koppen amandelmelk
- 2-3 dadels (medjool)
- 1 banaan
- 2 eetlepels rauwe cacao (je kunt ook carobe nemen als je niet van cacao houdt)
- 1 theelepeltje kaneel
- 1 eetlepel chiazaad

Optioneel: snufje vanillepoeder
of vanille extract

Hoe maak ik deze melk?

Doe de melk in de blender. Maak dit eventueel vers (zie blz 89 of neem kant en klare).

Voeg de ontpitte dadels toe en voeg ook de in 4 stukken gesneden banaan toe.

Voeg als laatste de overige ingredienten toe. Mix kort in blender.

Geniet lekker van deze heerlijk, krachtige puur plantaardige calcium boost en laat moeder natuur goed voor je zorgen!

Houdbaarheid:

2-3 dagen in de koelkast.

(roer altijd even voordat je deze melk drinkt)

Bekijk hier een andere
bananenmelk variant:
<https://youtu.be/gLpq-DgqiWS>



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DIVERSEN

Golden milk

WARME MELK – 2 PERSONEN

Benodigdheden: blender

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 2 grote koppen amandelmelk (of kokosmelk)
- 1 ½ theelepel curcuma
- 1 klein stukje gember (1-2 cm)
- ¼ theelepel zwarte peper (gemalen)
- 1 theelepel zoetmaker (bijv. kokosbloesemsuiker)

Optioneel: kaneel



Hoe maak ik deze golden milk?

Snij de gember in 3 plakjes.

Mix alle ingredienten (behalve de zoetmaker) in een pannetje.

Verhit op half hoog vuur totdat er bubbels ontstaan en zet dan het vuur lager. Laat de smaken nog een paar minuten intrekken. Haal de gember eruit, voeg klein beetje suiker toe en roer goed door.

Serveer in je favoriete mok en geniet ervan!

Wetje:

Kurkuma werkt, samen met zwarte peper, zeer krachtig in het lichaam tegen ontstekingen (inflammatie).

Blend je mix eventueel extra:

blend 10-30 seconden goed zodat alles goed gemixt wordt. Hou een gaatje open bovenaan je blender zodat overtollige warmte weg kan. Door even kort te blenden krijg je dat extra romige effect en wordt je hot milk nog smakelijker!

Schenk in je favoriet mok, besprenkel eventueel met wat kaneel en geniet ervan.

MASTER YOUR
Health & Happiness
DIVERSEN

Groene melk

200 ML. (2 PERSONEN)

Vorbereiding: 6 uur (nachtje amandelen weken)

Bereidingstijd: 5 minuten

Benodigheden: blender, bowl en notenzeefzak



Ingrediënten

- 200 ml. Amandelmelk
- 1 grote hand spinazie
- 2 medjool dadels

Bekijk hier
het filmpje:

<https://youtu.be/M36eYzBz6To>

Hoe maak ik deze groene melk?

Neem kant en klare of verse melk
(zie pagina 89 voor recept).

Blend de melk met de spinazie en de dadels.
Leg een notenzeefzak opgevouwen in een
schaal en giet de groene amendelmix in de
zeefzak.

Melk de zeefzak.

Giet eventueel de melk over in een schenkan
en bewaar in de koelkast.

Houdbaar:

2 -3 dagen in koelkast





Hennep banaan milkshake

1-2 PERSONEN

Benodigdheden: (HS) blender

Bereidingstijd: 3 minuten



Ingrediënten

- 100 ml. – 150 ml. Hennepmelk
- 1 rijpe biologische banaan
- 1 medjool dadel (ontpit)
- 1-2 theelepels cacao
- Halve theelepel kaneel (Ceylon)



Hoe maak ik deze milkshake?

Doe de melk in de blender.

Je kunt verse hennepmelk gebruiken

Zie pagina 95 of bekijk mijn filmpje:

https://youtu.be/_65GlhQ8BXM

Er zijn ook goede kant en klare pakken verkrijgbaar in de natuurwinkel zoals estafette, ekoplaza e.d. Mijn voorkeur gaat uit naar het merk Eomil zonder suiker.

Voeg de banaan, dadel, cacao en kaneel toe

Blend kort (20 seconden) totdat alles goed gemixt is.

Houdbaarheid

Deze melk is ongeveer 2 dagen houdbaar in de koelkast, maar is het waardevolst voor je gezondheid (en het lekkerst) als je het vers drinkt.

Tip:

Deze melk smaakt heerlijk tussendoor, is goed om voor en na het sporten te drinken en kun je gebruiken als basis voor je ontbijt.

Variatie tip

Vervang de cacao eens door carobe. Carobe heeft een zachte caramelachtige smaak en belast de lever minder dan cacao.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DIVERSEN

Hennepmelk

3-4 PERSONEN

Benodigdheden: (HS) blender



Ingrediënten

- 100 gram hennepzaad (gepeld!)
- 300 ml. water gefilterd of bronwater

Hoe maak ik hennepmelk?

Doe het gepelde hennepzaad in de blender
Voeg water toe.
Blend even goed totdat er heerlijk melk ontstaat.
Schenk in een kan en geniet van deze powerdrink!

Houdbaarheid

Deze melk is ongeveer 2 dagen houdbaar in de koelkast.

Tip: Deze melk kun je ook gebruiken als basis voor een ontbijt of milkshake.
Zie blz: 94



Bekijk hier
het filmpje:
https://youtu.be/_65GlhQ8BXM

De kracht van hennepzaad

Hennepzaad is een goede bron van juiste vetten en zit boordevol eiwit.

Ik raad van harte aan om elke dag een beetje gepeld hennepzaad te eten of deze melk te drinken.

Hemp is the past, present and the future! Its very powerful en loaded with nutrients that boost your overall health and your brain! Drink it and feel it

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Hot Spicy milk

(WARMME MELK)

Benodigdheden: blender

Bereidingstijd: 5 minuten



Ingrediënten

- 1 kop amandelmelk
- 1 eetlepel amandelpasta
- ¼ theelepel kaneel (Ceylon is de beste)
- 2 theelepels kokosbloesemsuiker (of 1 dadel of stevia)
- Snufje gemalen gember (poeder)
- Snufje cayennepeper

Hoe maak ik deze spicy milk?

Maak zelf verse amandelmelk (zie blz. 89). Of neem kant en klare, merk Ecomil zonder suiker heeft mijn voorkeur

Mix alle ingrediënten in een pannetje. Verhit op het vuur totdat het goed warm is, maar niet kookt.

Blend je mix eventueel extra: blend 10-30 seconden goed zodat alles goed gemixt wordt. Hou een gaatje open bovenaan je blender zodat overtollige warmte weg kan. Door even kort te blenden krijg je dat extra romige effect en wordt je hot milk nog smakelijker!

Schenk in je favoriet mok, besprenkel eventueel met wat kaneel en geniet ervan.



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL



Pumpkin Spice Amandelshake

500 ML.

Benodigdheden: blender

Bereidingstijd: 3 minuten



Ingrediënten

- 500ml amandelmelk
- ¼ kop kokoswater
- 1 rijpe banaan
- ½ (groene) appel
- ¼ theelepel speculaaskruiden
- ⅛ theelepel vanille extract of poeder
- 1 snufje zeezout
- 1 theelepel kokosolie

...en oneindig veel liefde! ♥

Hoe maak ik deze melk?

Schil de banaan. Schil je appel.
Doe alle ingrediënten in de blender. Mix goed en geniet!

Houdbaarheid:
2 dagen in koelkast (goed roeren als je een glaasje wilt drinken)

Door: Sandra Maes



MASTER YOUR
Health & Happiness
DIVERSEN

Spicy warming milkshake / smoothie

1 – 2 PERSONEN KOUD OF WARM

Benodigdheden: Blender



Ingrediënten

- 3 kopjes amandelmelk (liefst vers gemaakt)
- 2 dadels (medjool)
- 1 eetlepel kaneel
- 1 eetlepel amandelpasta
- Snufje gember poeder
- ½ theelepel nootmuskaat
- ½ theelepel kruidnagel
- ½ theelepel cardamom

1 Banaan (rijp) optioneel - als je er een smoothie ontbijtje van wilt maken!

Hoe maak ik deze milkshake/smoothie ?

Blend alle ingrediënten in blender.
Wil je verse amandelmelk maken? Zie blz: 89



Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

MASTER YOUR
Health & Happiness
DANKWOORD



*'let food be thy medicine
and medicine be thy food'*
—Hippocrates

Dankwoord

Dit recepten ebook is mede mogelijk gemaakt door:

Sandra Maes – Hooked by Uncooked,
Sandra de Vos, Dayenne Bos en Deli Poot.

Suzanne Poot
health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL

Health & Happiness

INDEX

ONTBIJT

Avocado smoothie	4
Boekweit Chia Crunch (granola) met vijgen	5
Boekweit ontbijt	6
Chia kokosontbijt met mango	7
Cracker met Tahin	7
Chia luxe pudding	8
Hartig haverhout ontbijtje (warm)	9
Haver ontbijt	10
Haver ontbijtje (warm)	11
Watermeloen ontbijtje	12
Kokosstart + bosbessen	13
Verrassend kommetje zuivelvrije ontbijt	14
Yoghurt ontbijt uitgebreid	15

LUNCH & SALADES

Wortel Sinaasappel salade	17
Aziatische koolsalade met sesamdressing	18
Boerenkool Avocado salade	19
Choco Chia Pudding	20
Crack'n spread	21
Cracker met Tahin	21
Cracker met guacamole	22
Cracker met avocado en kiemen	22
Frisse avocado mango salade	23
Kaneel zuurkool met rozijnen	24
Kruidige Quinoa salade	25
Linzen salade (Marokkaans)	26
Mexicaanse zoetzure mango salade	27
Regenboog salade met hummus	28
Romige witte kool salade	29
Verrassende Indische salade	30
Gemarineerde Venkel salade	31 - 32

SNACKS

Caramelnoten	34
Carobe Cheesecake	35
Carobe Haverreep	36
Chocolade taartje	37
Choco spread	38
Chocolade mousse	39
Citroen melt-always	40
Courgette Hummusdip	41
Cheesecake Cranberrie	42
Creamy haverreep	43
Knapperige borrelnootjes	44
Kokosbanaancreme	45
Kokosroomijs	46
Oosterse sesamgembercrackertjes met zoetzure satesaus	47 + 48
Rauwe chocolade met granaatappel en bosbessen	49

Romig mango ijs	50
Romige citroentaart	51
Vega knoflookkaas	52
Energieballetjes	53

DINER & SOEPEN

Aubergine linzensoep	55
Boekweitnoodles met romige champignonsaus	56
Boerenkool roerbak stampotje	57
Courgette lasagne	58 + 59
Courgette spaghetti met basilicumpesto	60 + 61
Gemarineerde tomaatjes en paddestoelen met bloemkoolpuree	62 + 63
Kleurrijke lasagna	64 + 65 + 66
Koriander kelpnoodles	67
Meloensoep	68
Miso soep met Shitake	68
Overheerlijke Wraps	69
Opwarmende pittige Gazpacho	70
Pompoencurry	71 + 72
Quinoa Zoete aardappelburgers	73
Romige wortelsoep	74
Spaghetti Bolognese	75
Spinazie munt soep	76
Spinaziesoep met pistachenootjes	76
Spitskool	77
Stampotje superfood	78
Taco met notengehakt	79
Tomatensoep a la mama	80
Vega Sushi 1	81 + 82 + 83
Vega Sushi 2	84
Zoete pompoensoep	85

DIVERSEN

Ketchup	86
Mango dressing	86
Rooibos ijsthee	87
Mayonaise	87
Slagroomcreme	88
Slagroom	88
Amandelmelk	89
Bananenshake met walnotenmelk	90
Choco bananen melk	91
Golden milk	92
Groene melk	93
Hennep banaan milkshake	94
Hennepmelk	95
Hot spicy milk	96
Pumpkin Spice Amandelshake	97
Spicy warming milkshake / smoothie	98

MET liefde
VOOR JEZELF
& moeder
NATUUR



Suzanne Poot

health coach, spreker & auteur

WWW.SUZANNEPOOT.NL