Recepten

voor verwen momenten

WRITTEN BY

Melanie Hartog

Dat ben ik ten voeten uit!

Er waren tijden dat ik het liefst op de bank hing en chips at. Echter waren dit ook tijden dat ik altijd moe was en altijd een soort van honger had. Honger naar meer! Honger naar cola, suiker, koolhydraten oftewel slechte rommel dus. Mijn eetpatroon had een slechte invloed op mijn Crohn en medicijnen hielpen niet meer echt. Het werd tijd om mijn eetpatroon om te gooien en niet alleen dat. Ik heb alles omgegooid. Nu is voeding mijn medicijn, geeft beweging mij voldoening en de conditie om met tegenslag van mijn ziekte om te gaan en met meditatie heb ik de mindset om vol te kunnen houden.

Maar ik blijf een snoeper en dus heb ik er mijn hobby van gemaakt om van alle dingen die ik lekker vind een gezondere variant te maken. En daar mag jij nu van profiteren want ik deel graag.

Geniet ervan

Liefs Melanie

Voor je start

Al deze recepten zijn meukvrij, bevatten geen geraffineerde suikers of dierlijke producten. Ik ben zelf veganist en probeer zo veel mogelijk biologisch te eten. Voor een goed resultaat heb je goede ingrediënten nodig. Wees lief voor jezelf en investeer daarin. Het doet de smaak goed en het doet jou goed. Voeding is nu eenmaal je medicijn.

Verder is een goede keukenmachine van levensbelang voor het merendeel van deze recepten. Geloof me, als jij jezelf een cadeau wil geven, investeer hier dan in. Zeker als je een gezonde levensstijl wilt. Ik heb zelf een foodprocessor van magimix en het is mijn beste koop ooit geweest.

Geniet maar doe dit met mate. Het blijft snoepgoed en ook al is het gezond, je hebt eigenlijk tussendoortjes niet echt nodig. Maar ja soms wel zo lekker ;-)

No cheese cake

Je hebt nodig een springvorm van 18 cm
keukenmachine

Voor de bodem
100 gram amandelen
150 gram dadels (het liefste de échte, superzacht en kleverig, Medjools)
snufje zout (niet vergeten het maakt de bodem hartig tegenover al dat zoet dus echt superlekker)
Doe dit allemaal in de keukenmachine tot het kleverig is.
Verdeel het in de springvorm.

De vulling
150 gram cashewnoten (paar uur geweekt)
50 gram amandelen (paar uur geweekt)
100 gram ahorn,agave of dadel siroop
100 gram gesmolten kokosolie (op laag vuur!)
1 citroen, je gebruikt de rasp en het sap!
1 tl vanillerasp
300 gram bosvruchten (of andere vruchten)
Alles in de keukenmachine tot het glad is.
Verdeel over de bodem en zet een half uur in de vriezer.
Daarna garneren met wat jij mooi vind ;-) Deze taart is goed in de vriezer te bewaren. 30 min voor serveren laten ontdooien.

Koekies ;-)

Ingrediënten
125 gram havermeel
115 gram boekweitmeel
1 theelepel baking soda
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel zeezout
Mix dit alvast door elkaar
Voeg dan de volgende ingrediënten toe:
250 gram pindakaas
70 gram tahini
125 ml siroop naar keuze (dadel, agave,maple)
80 ml olijfolie

Mix alles tot een glad deeg. Maak dan balletjes tussen je handen en leg die op het bakblik (met bakpapier natuurlijk) en druk ze plat.

Dan 10 min in een oven op 175 graden

Echt niet langer doen hoor!
Ook al lijken ze nog niet klaar het komt met het afkoelen echt goed.

TwixTwixTwixTwix

Koekjes laag
150 gram ongebrande en ongezouten cashew noten (4 uur geweekt of 10 minuten gekookt)
70 gram havermout
70 gram kokosrasp
5 grote zachte dadels
snuf kaneel
snuf Himalaya zout
En dit alles in de keukenmachine tot het plakkerig is en in je vorm doen (vierkant bakblik)

Karamel laag
12 grote zachte dadels
60 gram amandelpasta
2 eetlepels siroop (rijst, dadel of agave)
1 eetlepel gesmolten kokosolie
Ook dit in de keukenmachine en op de koekjeslaag verdelen

Chocolade laag
100 gram cacao boter
40 gram rauwe cacao
3 eetlepels siroop (rijst, dadel of agave)
snuf vanille poeder
snuf kaneel
cacao boter smelten in pannetje en de rest erdoor roeren en over de karamel laag verdelen.

En dan 30 min in de vriezer

Proteïne reep

Mijn absolute favoriet voor na het sporten! Want juist na het sporten heb ik zin in snoepen!!!

150 gram pompoenzaad
100 gram kokosrasp
80 gram hennepzaad
50 gram henneppoeder
4 eetlepels chiazaad
Mix dit door elkaar in de keukenmachine de structuur mag grof blijven voor een beetje bite.

20 zachte dadels
6 eetlepels kokosolie gesmolten
4 eetlepels cacao poeder raw natuurlijk
1 theelepel vanille poeder
Mix dit ook door elkaar in de keukenmachine.

Daarna mix je alles samen met nog 6 eetlepels havermout en 2 eetlepels maanzaad door elkaar tot je een soort 'beslag' hebt.
Verspreid het in een vierkant bakblik op bakpapier en zet het 30 min in de vriezer.
Snij in repen en klaar ben je ;-)
Luchtdicht verpakt blijven ze best lang goed en je kunt ze ook invriezen.

Yummie ijs

Met rozemarijn koek

Koekie
145 gram amandelen
175 gram dadels
verse rozemarijn blaadjes
mixen in de keukenmachine
In de juiste vorm doen
(kan elke vorm zijn die jij
wil)

IJs
2 bevroren bananen
250 gram bevroren aardbeien
Mixen in de keukenmachine tot het glad is

En dan stapelen maar en genieten

OMG dit is echt zo lekker!!!

OMG choco cake

Cake
170 gram boekweitmeel
100 gram pecannoten
175 dadels ontpit
3 eetlepels carob poeder

Mixen tot plakkerig is en dan goed aandrukken in je vorm.

Vulling
2 avocado's
2 eetlepel gesmolten kokosolie
2 eetlepels vloeibaar zoet (ik gebruik dadel stroop)
2 eetlepels cacao
1/4 theelepel chili poeder

Mixen en over je cake smeren

Dan snij ik het in de gewenste vorm en ga ik stapelen. In mijn optiek kun je nooit genoeg lagen hebben!

Saus
3 eetlepels cacao
3 eetlepels gesmolten kokosolie
3 eetlepels vloeibaar zoet
1/4 theelepel gember

In de mixer en goed lang laten draaien ivm de gember

Erover gieten en garneren

WTF dropballen

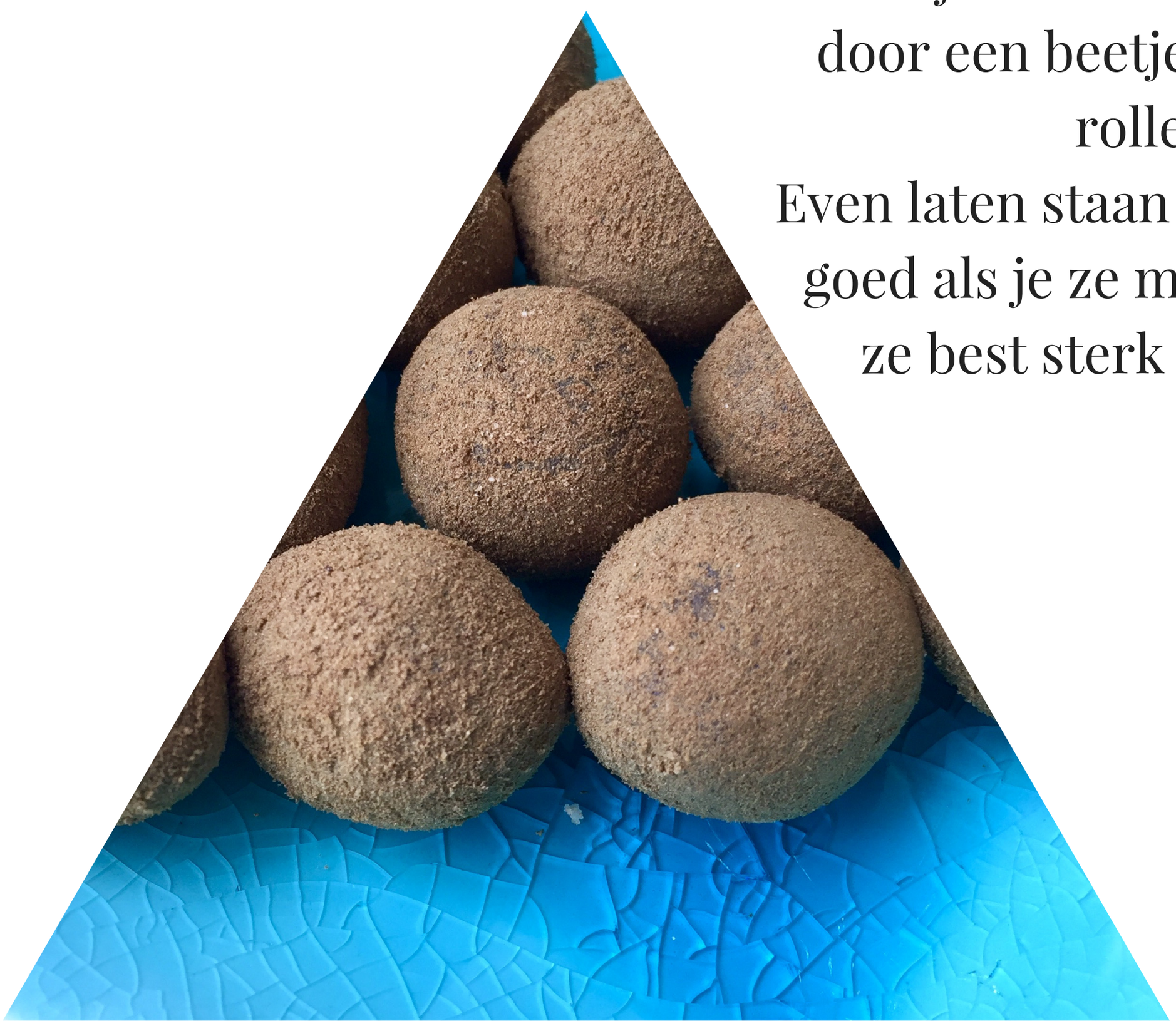
Soms mis drop enorm! Maar dit is een goede vervanger.

30 amandelen
20 dadels
2 eetlepels kokosrasp
2 eetlepels cacao poeder
1 eetlepel droppoeder
ongezoet

Tip! je kan grof himalaya zout toevoegen voor een zoute variant.

Dit alles in de keukenmachine tot het een plakkerig geheel is. Om het wat natter te maken kun je wat kokosolie toevoegen.

En dan is het een kwestie van balletjes draaien en nog even door een beetje droppoeder rollen.
Even laten staan doet de smaak goed als je ze meteen eet zijn ze best sterk van smaak.



Balls go nuts

Je kan met deze balletjes eindeloos variëren. De basis blijft hetzelfde. Je laat gewoon de droppoeder en het cacao weg. Dan kun je toevoegen wat je wilt.

Wat dacht je van kokosballetjes

Of amandel kaneel

Chili met chocola

Gember met sesam

Goij bes met nou ja verzin het maar het kan niet gek genoeg

Ik hoop dat je met veel plezier de recepten hebt uitgeprobeerd en dat je jezelf en vrienden hebt verbaasd. Mocht je nou eens echt de diepte in willen met je gezondheid check dan www.dewegvanhetmidden.nl

Liefs Melanie