

Bananenbrood

Ingrediënten

- 3 eieren
- 3 bananen
- 100 gram dadels (zonder pit)
- 150 gram boekweitmeel
- 50 gram havermout
- 1 tl. natriumbicarbonaat
- Kaneel
- Vanille poeder
- Cacao



Stap voor stap bereiden

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een mooi 'beslag'.
2. Giet het beslag in een cakevorm. Versier het brood eventueel met bijvoorbeeld: pompoenpitten, zonnebloempitten, schijfjes appel.
3. Bak het brood in de heteluchtoven op 200 graden voor 35 tot 40 minuten.

Eetsmakelijk :)

Variatie tip

Je kunt ook ongebrande noten toevoegen in het bananenbrood

Johnny's Havermout

Ingrediënten voor 2

- 100 gram havermout
- 500ml amandelmelk
- 4 gedroogde dadels
- 4 gedroogde vijgen
- Handje paranoten
- Handje pitten en zaden
- Handje walnoten
- 1 appel of peer
- 1 banaan
- 1 kiwi



Stap voor stap bereiden

1. Snij alle stukken fruit in kleine stukken.
2. Warm de melk op tot het kookt. Voeg de havermout toe en laat het even koken, zet het vuur wat lager. Voeg ook het fruit, de noten, zaden en pitten toe en kook mee.
3. Als je het lekker vind kun je wat kaneel, kokos of cacao toevoegen.

Eetsmakelijk :)

Variatie tip

In plaats van amandelmelk kun je de havermout ook met kokosmelk maken

Banaan-havermout pannenkoek

Ingrediënten voor 2

- 1 banaan
- 30 gram havermout
- 2 eieren
- Kaneel
- Handje walnoten
- Geraspte kokos
- Kokosolie

Stap voor stap bereiden

1. Breek of snijd de banaan in stukjes en doe deze samen met het havermout en eieren in de blender. Mix tot alles goed gemixt is tot een glad beslag.

2. Doe wat kokosolie in de koekenpan, wanneer de olie warm is mag het beslag van de pannenkoek erin. Let op, het wordt een grote pannenkoek. Bak beide kanten.

De walnoten en geraspte kokos zijn om op de pannenkoek te doen. Eventueel nog een banaan of aardbeien in plakjes en smullen maar.

Eetsmakelijk :)



Courgette soep

Ingrediënten voor 4

- 4 uien
- 3 courgettes
- 2 teentjes knoflook
- 1 pepertje
- 1 biologisch bouillonblokje
- 1 liter water
- Kokosolie



Stap voor stap bereiden

1. Snij de ui en hak de knoflook en het pepertje. Snij de courgette in plakken.

2. Bak de ui in kokosolie tot het glazig wordt. Doe nu ook de knoflook en het pepertje in de pan en bak dit samen even door.

3. Nu mogen de courgettes erbij. Bak alle ingrediënten gaar. Zet het vuur wat lager, zorg ervoor dat het niet te hard gaat.

4. Doe het water in de pan. Nu mag ook het bouillonblokje erbij. Voeg zout en peper naar smaak toe. Laat het 10 tot 15 minuutjes zachtjes koken.

5. Maal met de staafmixer in de pan alles fijn, tot een heerlijke soep.

Eetsmakelijk :)

Groente lasagne

Ingrediënten voor 4

- 2 uien
- 2 courgettes
- 1 paprika
- 2 wortelen
- 1 prei
- 1 teentje knoflook
- 500gr kipfilet of gehakt
- 1 blikje tomatenblokjes
- Italiaanse kruiden
- Geraspte kaas



Stap voor stap bereiden

1. De courgettes zijn straks de bladen voor de lasagne. Haal de kop en het eind van de courgettes en halveer ze. Nu kun je er dunne plakken van snijden met een scherp mes of kaasschaaf. Snij de overige groente fijn.
2. Snipper en bak de ui in kokosolie, doe daarna de knoflook erbij. Voeg nu ook het vlees erbij en bak dit tot het halfgaar is.
3. Voeg nu de andere groentes toe. Bak alles een aantal minuten. Voeg als laatst de tomaten en de kruiden toe.
4. Smeer de ovenschaal in met kokosolie. Leg de plakjes courgette op de bodem van de ovenschaal. Doe er eventueel wat peper en zout op. Haal de pan van het vuur en doe de inhoud in de ovenschaal. Maak om en om een laag groente en courgette. Strooi er kaas overheen. Bak de lasagne 30 minuten op 200 graden (eerste 15 minuten met aluminiumfolie).

Eetsmakelijk :)

Ei met groenten uit de oven

Ingrediënten voor 2

- Groente naar keuze
- 4 eieren
- Geraspte kaas

Stap voor stap bereiden

1. Snij de groente naar keuze.

Bijvoorbeeld ui, tomaat, courgette, broccoli en knoflook. Bak alle groenten in kokosolie of roomboter voor een aantal minuten. Naar smaak zout, peper en of andere kruiden toevoegen.

2. Verdeel de gebakken groente in een ovenschaal die ingevet is met kokosolie. Doe 4 eieren in een kom. Mix de eieren door elkaar en giet ze daarna over de groente in de ovenschaal. Je kan eventueel kaas over dit gerecht strooien.

4. Zet de ovenschaal voor 30 minuten in de oven op 200 graden.

Eetsmakelijk :)



Pastinaak soep met champignons en ei

Ingrediënten voor 2

- 3 of 4 pastinaken
- 6 tot 10 champignons
- 1 ui
- 1 of 2 teentjes knoflook
- 3 eieren
- 500 ml water
- Kokosolie
- Peterselie, oregano, basilicum



Stap voor stap bereiden

1. Snipper de ui en knoflook. Snij de pastinaak in kleine stukjes of plakjes. Je kunt de pastinaak eerst schillen als je wilt.
2. Verhit de kokosolie in de pan. Zet het vuur iets lager en doe de ui en knoflook in de pan. Bak dit langzaam tot de ui lichtbruin wordt. Voeg nu de pastinaak toe en bak deze tot ze beetgaar zijn.
3. Voeg 0,5 liter water en de kruiden naar smaak toe. Laat het even doorkoken om daarna met de staafmixer in de pan alles te mixen. Voeg meer water toe wanneer de soep te dik blijft.
4. Snij de champignons en kook de eieren hard. Bak de champignons in kokosolie tot ze gebruind zijn. Voeg daarna de champignons en de eieren (in stukjes gesneden) toe aan de soep.

Eetsmakelijk :)

Wortelsoep

Ingrediënten voor 2

- 1 of 2 uien
- 4 winterwortelen
- 1 teentje knoflook
- 500 tot 750 ml water
- Bouillonblokje (biologisch)
- Kokosolie

Stap voor stap bereiden

1. Snipper de ui en knoflook. Snij de winterwortelen in kleine stukjes of plakjes.
2. Verhit de kokosolie in de pan. Zet dan het vuur iets lager en doe de ui in de pan en bak tot het glazig wordt. Voeg vervolgens de knoflook toe. Bak dit samen voor een paar minuten.
3. Voeg de wortelen toe en bak deze tot ze beetgaar zijn. Voeg daarna 0,5 tot 0,75 liter water en het bouillonblokje toe. Laat het even doorkoken.
4. Mix de groenten in de pan met de staafmixer tot een soep. Voeg meer water toe als de soep te dik blijft.

Eetsmakelijk :)



Salade sperziebonen en tonijn

Ingrediënten voor 2

- 600 gram sperziebonen
- 1 paprika
- 400 gram tonijn (op water)
- 4 eieren
- 2 teentjes knoflook
- Ui of bosui
- Fetakaas
- Olijven
- Olijfolie (Extra Virgine)

Stap voor stap bereiden

1. Kook de bonen kort zodat ze nog knapperig zijn. (4 tot 6 minuten) Laat ze afkoelen.
2. Kook de eieren hard en laat ze afkoelen.
3. Snipper de ui en knoflook en snij de paprika en kaas. Halveer de olijven. Doe de sperziebonen, de tonijn, de knoflook, kaas, tomaten en olijven in een schaal.
4. Schenk er olijfolie overheen en voeg zout en peper naar smaak toe.

Eetsmakelijk :)

Variatie tip

vervang de tonijn in blik voor een verse makreel



Pizza met zalm en salade van rucola

Ingrediënten voor 2

Bodem:

- 100gr. boekweitmeel
- 200ml water
- Italiaanse kruiden
- Kokosolie

Vulling:

- 400 gr. gerookte zalm
- 1 ui
- 4 tomaten
- 1 courgette
- Pesto

Salade:

- Rucola
- Paprika
- Tomaat
- Avocado
- Olijfolie (Extra Virgine)

Stap voor stap bereiden

1. De bodem

Mix het boekweitmeel met water en italiaanse kruiden en wat zout en peper. Maak hier een beslag van en bak in een koekenpan een pannenkoek (of meerdere pannenkoeken). Deze pannenkoeken vormen de bodem van de pizza.

2. Leg de pannenkoek op een ovenplaat. Besmeer de bodem met pesto. Snij de tomaat, courgette en ui in dunne plakjes. Leg de tomaat, ui en courgette op de pesto.

3. Bak deze pizza met de topping, 15 minuten op 180 graden. Leg daarna de zalm erop en bak deze nog 5 minuten mee. Leg een handje rucola op de pizza.

4. Maak van de rest van de rucola met paprika, tomaat en avocado een salade. Maak van olijfolie en kruiden de dressing voor de salade.

Eetsmakelijk :)

Broccoli-courgette soep met zalmsnipppers

Ingrediënten voor 4

- 3 uien
- 1 broccoli
- 1 courgette
- 3 teentjes knoflook
- Pijnboompitten
- 300gr (gerookte) zalm
- Biologisch boullionblokje
- Kokosolie



Stap voor stap bereiden

1. Snij alle groenten in (gelijke) stukken. Hak de knoflook fijn en bak de gesneden uien in kokosolie.
2. Wanneer de ui glazig is, voeg dan de fijngehakte knoflook toe en bak deze kort mee. Voeg de courgette toe en bak deze mee. Als laatste mogen de roosjes broccoli meegebakken worden.
3. Wanneer de broccoli zacht is kan het water worden toegevoegd. Zet de groente net onder water (voor een gladde soep). Minder water, maakt de soep dikker. Voeg de kruiden toe en laat de groenten gaarkoken.
4. Bak de pijnboompitten zonder olie in een koekenpan. Snijd de zalm in kleine snippers.
5. Maal de groenten met de staafmixer tot een soep. Voeg vervolgens de pijnboompitten en de fijn gesneden zalm toe. Wanneer de zalm gaar is, is de soep klaar om te eten.

Eetsmakelijk :)

Snickers zonder suiker

Ingrediënten voor 2

Bodem:

- 100 gram pinda's (ongezout)
- 100 gram dadels
- 1 eetlepel kokosolie
- 2 eetlepels pindakaas

Topping:

- reep pure chocolade 85%



Stap voor stap bereiden

1. Voor de bodem alle benodigdheden in de keukenmachine doen en mixen.
2. Bekleed de binnenkant van de schaal met bakpapier. Daarna de gemixte ingrediënten voor de bodem in de schaal doen en goed aandrukken.
3. Smelt de chocoladereep of maak een chocoladesaus van kokosolie en cacao. Giet de chocolade over de gemixte bodem laag.
3. Zet de schaal minimaal twee uur in de vriezer. Wanneer het uit de vriezer komt, kan de Snickers gesneden worden.

Eetsmakelijk :)

Variatie tip

vervang de reep pure chocolade voor kokosolie en 2 eetlepels cacao

Over Marieke



Gezondheid in eigen hand nemen

Mijn visie op gezondheid draait om drie hoofdzaken. Het aanpakken van oorzaken die ziekte of disbalans veroorzaken, het (terug) nemen van de regie over je gezondheid én preventief te werk gaan.

Hierbij is van belang dat je over de nodige kennis beschikt en keuzes maakt die bij jou passen. Voeding is er daar één van. Met mijn recepten uit eigen keuken wil ik jou inspireren en laten zien dat gezond koken eenvoudig, ik ben ook geen keukenprinces, en lekker is.

Naast voeding, hoort een gezonde leefstijl en balans in ontspanning en inspanning. Stress, leefstijl en keuzes die je maakt kunnen invloed hebben op je lichaam en geest en dus ook op je gezondheid.

Ik ondersteun jou graag op de weg naar herstel en gezondheid.

Marieke Gerhards

www.mariekegerhards.nl