



Albertine van Gils

Cake van banaan, eieren en havervlokken

4 eieren, 4 bananen, 120 gram havervlokken, 2 tl kaneel en 1 tl vanille poeder. Dit door de blender. Vervolgens heb ik er nog een handje rozijnen door gedaan. Vervolgens 30 minuten op 180 graden. Hij kan wat vochtig blijven



Eliny de Bruijne

Smoothie

Ik heb een smoothie gemaakt van geiten yoghurt, 2 sinaasappelen, 1 banaan, Rise Dream chocolade melk klein scheutje, en haverhout. Ff met de blender voor de structuur.



Miranda en Henk Udo

Courgette/mais pannenkoekjes met dip van gietenyoghurt met citroenrasp

200gram speltbloem, 2courgettes blik of pot mais(uitgelekt) 2 lente ui fijnsnijden basilicum ook fijn snijden scheut geitenyoghurt .peper en zout .alles door elkaar mengen. Klaar is je beslag .

Ongeveer 3a4 min bakken . (Sausje is alleen yoghurt met citroenrasp.) deze is er heel erg lekker bij.

José Laumen

De courgette in de keukenmachine geraspt, dus beetje te fijn geworden, maar de smaak is lekker! Heb ook door een gedeelte nog een eitje gedaan om te kijken of ze dan nog lekkerder zouden zijn maar eigenlijk maakt het niet veel verschil. Mijn lunch voor morgen is dus ook al klaar.



Simone VK

Gevulde spinazie/pesto eieren.

Je hebt nodig 6 grote eieren, snufje zout, 125 ml pesto, handjevol spinazie, 2-3 eetlepels amandelmelk. Je kookt de eieren. Als ze afgekoeld zijn snij je ze doormidden en haal je het eigeel er uit. Die doe je in de bak van de staafmixer (of keuken machine). Daar voeg je de spinazie en pesto aan toe. Als het gemengd is en het is te stevig dan voeg je amandelmelk toe tot het de stevigheid heeft om mee te spuiten. Je doet het mengsel in een slagroom spuit en spuit het in de eieren. Wat je over hebt kun je gebruiken als dip.



Sylvia Geerling

Omelet met een vulling van zeekraal, sjalotjes en wilde zalm

Natuurlijk, eigenlijk gewoon twee sjalotjes bakken, als ze beetje kleur hebben een bakje zeekraal erbij en op het laatst de zalm even meebakken. Ik heb nu gerookte zalm gebruikt, maar kan ook heel goed met een zalmoot. Omdat het al best zout is met de zeekraal en zalm doe ik er alleen wat peper door. Dit mengsel leg ik dan even apart op een bordje. In dezelfde pan maak ik de omelet. Voor een omelet gebruikt ik 2 eitjes, wat Italiaanse kruiden, zout (in mijn geval kruidenzout) en wat amandelmelk. Op laag vuur laten stollen en omdraaien met behulp van een bord. Dan leg ik de helft van het mengsel erop en vouw ik de omelet dubbel zodat het zeekraal mengsel mee opwarmt. Daarna nog een omelet maken (als je er tenminste 2 wilt en geheel herhalen).



José Laumen - Kikkererwtensalade

Deze salade is niet te heftig, een frisse dressing zorgt ervoor dat de salade licht blijft. Met dit recept maak je de salade voor 2 personen.

Wat heb je nodig?

- 1 blikje kikkererwten
- 150 gram quinoa (ongekookt)
- 200 ml groentebouillon
- een handje cherrytomaatjes
- ½ rode ui
- platte peterselie
- een grote eetrijpe avocado
- 2 handjes verse spinazie
- citroen (schoon gemaakt)
- 2 theelepels grove mosterd
- olijfolie
- zout en peper

Zo ga je te werk:

1. Kook de quinoa in de groentebouillon zo'n 15 minuten. Zet het vuur niet te hoog, rustig laten koken tot al het water opgenomen is. Laat de quinoa afkoelen. Snijd ondertussen vast de rode ui in snippers en de cherrytomaatjes in helften.
2. Hak de spinazie en de peterselie fijn, je kunt dit in een (kleine) keukenmachine doen, maar ook gewoon met een mes.
3. Giet het vocht van de kikkererwten af en laat ze even uitlekken in een vergiet. Doe ze daarna in een grote kom.
4. Om de dressing te maken, roer je het sap van een hele citroen met een scheutje olijfolie en de mosterd in een klein kommetje. Voeg zout en peper toe, tot je de dressing lekker vindt.
5. Voeg de afgekoelde quinoa, de gehakte spinazie en peterselie en de ui toe aan de kikkererwten. Prak de avocado in een apart kommetje. Prak het niet helemaal fijn, er mogen nog best wat stukjes in zitten. Voeg dit ook toe aan de kikkererwten.
6. Roer alle ingrediënten door elkaar, voeg als laatste de tomaatjes toe en roer deze nog kort door de salade. Giet de dressing er naar smaak over of serveer deze apart bij de salade.



Zelf gemaakte sambal – Harry Venema

Madame Jeannette sambal met eigen gekweekte madame Jeanette met tomaat (eigen kweek), olijfolie, vier teentjes knoflook, twee uien, appelazijn en kokosbloesemsuiker en Himalaya zout.

Heb de hoeveelheid een beetje op de gok gedaan. Even kijken: had een bak vol pepers twee uien, vier teentjes knoflook, en vier eetlepels kokosbloesemsuiker en een scheut appelazijn ik heb dus zonnebloemolie gebruikt dat moet dus een scheut olijfolie zijn. Even proeven en om de scherpte een beetje onder controle te houden (wat ik zelf niet gedaan heb) de zaadjes verwijderen.

De tomaat erdoor haalde de scherpte ook een beetje weg, een handvol is genoeg.



piña colada 🌴🍹☀️

Graag deel ik ook nog deze heerlijke groene piña colada:

M'n vriezer aan het opruimen en kwam wat lekkere ingrediënten (gekookte pompoen eigenlijk bedoeld voor soep) tegen:

- spinazie
- ananas
- scheutje kokos - rijstmelk (ik gebruikte povamel)
- gekookte pompoenblokjes
- wortel
- kokosrasp
- gebroken lijnzaad
- beetje kurkuma en lijnzaadolie



Ik zag het op Pinterest voorbij komen en heb daar m'n eigen variant van gemaakt. Verhoudingen dus op gevoel:

- Zoete aardappels (ik had ze kort gekookt maar ben gaan zoeken en vond ook recepten met geraspte versies voorbij komen)
- Bosuitjes, vrij fijn gesneden
- Mais
- Verse kruiden: koriander, oregano en een beetje munt
- Droge kruiden: gemalen komijn, cayennepeper, kruidenzout.

Gebakken in kokosolie en vooraf even door wat speltbloem gemengd met sesamzaadjes gehaald. Ze waren iets te slap dus ga volgende keer met geraspte zoete aardappel proberen. Had vrij veel gemaakt en heb het mengsel ingevroren. Misschien bakt dat ook wel makkelijker.