

Recepten uit de groep:

Recepten voor I Sea pasta:

Mariët Ridderikhof Pasta met rucola en garnalen

(I sea) pasta/courgetti
2 tenen knoflook, fijngehakt
2 gedroogde spaanse pepers
1 wijnglas witte wijn
2 eetlepels tomatenpuree (evt maken van 6 gepureerde zongedroogde tomaten)
Geraspte schil en sap van 1 citroen
400 gram gepelde rauwe garnalen
2 handenvol rucola, grofgehakt

Pasta koken, uitlekken in vergiet (beetje kookvocht bewaren).

Knoflook en pepertjes (verkruid) bakken in 3 scheuten olijfolie. Garnalen erbij en 1 minuut bakken. Wijn en tomatenpuree erbij en een paar minuten laten pruttelen. Hussel pasta en saus door elkaar en knijp het citroensap erover. Helft van de rucola erbij, eventueel wat kookvocht en peper en zout erbij. Verdeel de pasta over 4 borden en strooi er de geraspte citroenschil en de rest van de rucola overheen.

Vonne Avenhuis Gisteren gemaakt: I sea pasta met zee kraal, lamsoren, kikkererwten, black eyed peas, tonijn, knoflook, peper en veel goede olie. Ook peulvruchten natuurlijk maar de zee kraal en lamsoren maken deze lauwwarme salade zo lekker!!

Kyra Noorman chili, groenten roerbakken met rode linzen (die zijn lekker snel klaar). evt linzen of bonensoep. Quinoasalade met prei paprika courgette feta tomaat kikkererwten zongedroogde tomaatjes en een stukje appel. Verder kan je hier van alles doorgooien en bij deze salade kan het hele gezin mee snijden, dan ben je nog sneller klaar.

IJs:

Net het bananen frambozen ijs gemaakt. Heerlijk. Buiten de dadels ook nog wat cacao nibs toegevoegd.



Lekker een perenijsje gegeten vandaag. Alleen maar perensap uit mijn slowjuicer en verder niks.



LUNCH:

Vakantie left over lunch. Overgebleven merquez worstje van de bbq met maïskolf, paprika, avocado en witte bonen in zelfgemaakte tomatensaus. Met n plak Fries roggebrood voor de Nederlandse touch. Met t uitzicht erbij nog lekkerder



Vanavond latkes van zoete aardappel, aubergine met feta en een sausje van yoghurt, bosui en tahin. Restverwerking zeg maar. Latkes is puree van zoete aardappel met ei en meel.



Vanmiddag iets simpels. Toast van zuurdesem speltbrood met hummus, avocado en tomaat.



Lekkere lunch vanmiddag.

Boekweitwrap met zelfgemaakte hummus (met basilicum en tomaatjes), linzem en rucola. Eenvoudige salade erbij. Echt lekker!



Rode bieten taart:

Het recept voor 3-4 personen voor de bio bietentaart

Borstel 4 bio bieten schoon. Rooster ze in de oven in een ovenschaal gedurende 20 minuten op 200 graden. Haal de bieten uit de oven en laat ze afkoelen. Snijd dunne schijven van de bieten en snijd ze doormidden.

Maak deeg van 200 gram amandelmeel met 50 gram gesmolten kokosolie, 2 los geklopte eieren, jodiumhoudend zout en verse blaadjes tijm. Bekleed de bodem van een bakvorm met bakpapier en kwast de opstaande rand in met olijfolie. Schep het deeg op de bodem en zet het in de ijskast, tenminste 20 minuten.

Snijd 1 rode ui in heel dunne schijven en snijd die doormidden.

Snijd van 100 gram walnoten de helft grof en de andere helft doormidden.

Verbrokkel 180 gram middelzachte geitenkaas (Ik heb de korst eraf gesneden)

Haal het deeg uit de koelkast en maak een mooie gladde bodem en een opstaande rand. Verdeel de bieten en de uienringen over de bodem.

Sprenkel wat goede balsamicozijn over de bieten. Verdeel de helft van de geitenkaas en de gehakte walnoten over de bieten.

Kluts 1 ei met 150 ml sojaroomb en giet dit over het bietenmengsel.

Garneer met de rest van de kaas en de walnoten en wat verse tijmblaadjes.

Zet de taart in de oven op 180 graden gedurende 30-35 minuten.

Haal de taart uit de oven en laat het vocht nog iets verdampen.



Als ik 's avonds een maaltijdsoep eet, blijf ik toch altijd zin in een stuk brood houden. Toegegeven, dit lijkt niet op brood, maar voldeed wel aan mijn 'broodbehoefte'. Ei, zout, Hüttenkäse en bakpoeder, meer is het niet. Het eiwit met een snufje zout kloppen tot het stijf is. De dooier mengen met een eetlepel Hüttenkäse en een theelepel bakpoeder. Eigeelmengsel door het eiwit scheppen en op een vel bakpapier in twee hoopjes scheppen. 20 minuten op 180 graden



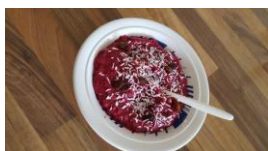
Nog maar eens een quiche gemaakt, de bodem is van amandel- en speltmeel, gevuld met courgette, ui, spinazie, chamignons en tomaatjes. Ipv room haverroom gebruikt en geitenkaas erop



Vanmorgen een heerlijke smoothie gemaakt van banaan, kersen, cacao en wat rauwe honing. De kinderen vonden het helemaal geweldig: een milkshake als ontbijt.



Hoorde vanmorgen over een heerlijk ontbijtje en dat gelijk maar uitgeprobeerd. Bieten, Avocado, banaan en amandelpasta. Afgemaakt met rozijntjes en wat kokosrasp. Omdat ik alles in huis had behalve de amandelpasta heb ik een klein handje hazelnoten er door heen gedaan. En omdat deze niet helemaal fijn gemalen worden is dat een heerlijke krokante bite door de mousse. Recept: 2 Gekookte rode bietjes, 1banaan, 1avocado en lepel amandelpasta of handje nootjes in je keukenmachine of met staafmixer pureren tot mousse. En ter versiering paar rozijntjes en wat kokosrasp er over heen. Dit is wel voor 2 personen.



Vanmiddag met dit warme weer een gezonde slush puppy gemaakt. Watermeloen ontpitten, in stukjes snijden en ongeveer 2 tot 3 uur in de vriezer. Daarna even door de keukenmachine. En smullen maar.



Vervangideetjes:

Iemand een idee waarmee ik de tomaat kan vervangen in de vega chili? Het lijkt me erg lekker, maar z' mag helaas geen tomaat. Alvast bedankt voor het meedenken!

- Pompoen

Joyce Elem

Vraag: als ik zelf wasmiddel maak met groene marseillezeep dan blijft t telkens heel dun. Het wordt niet zo'n vloeibare zeep, maar meer water met zeep. Ik laat t n nacht zonder deksel staan en heb vorige x al minder water gebruikt, maar dat helpt niet. Ik gebruik 40 Gr geraspte zeep op 2 liter water. Waar kan dit aan liggen?

Bij mij wordt het echt wel dik na een nacht. Ik doe 40 gr op 2,5 liter dus nagenoeg hetzelfde... kook je het water wel voordat je de zeep erbij doet?