



MOVE35
RECEPTEN
BUNDEL



MOVE35 RECEPTEN BUNDEL

WAT EEN ONTZETTEND LEUKE
EN ORIGINELE RECEPTEN ZIJN
ER INGESTUURD!

ZIE JE EEN RECEPT DIE JOU ERG
LEKKER LIJKT, MAAK ER EVEN
EEN FOTOOTJE VAN.

SUPER BEDANKT VOOR JULLIE
DEELNAME!

EN.....

EET SMAKELIJK!

De Recepten

Bananenbrood

Ingrediënten

- 1 tl kokosolie
- 3 rijpe bananen
- 50 gram Medjoul dadels
- 150 gram speltmeel, volkoren
- 2 el geraspte kokos
- 3 eieren
- 2 el pompoenpitten
- 1 el zonnebloempitten
- Grote hand walnoten of pecannoten
- 1/2 tl zeezout
- 1 tl wijnsteenzuurbakpoeder, of 1 tl bakingsoda + 1 el appelazijn



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 C en vet de cakevorm in met de kokosolie. Doe vervolgens 2 rijpe bananen met medjool dadels, eieren en speltmeel in de blender en mix het tot een zacht geheel. Schep het deeg in een kom en voeg de kokos, bakpoeder, pitten, walnoten en zeezout erbij. Snijd nog een banaan in kleine stukjes en voeg dat ook toe. Roer alles goed door elkaar en schenk het in de ingevette cakevorm. Leg het in de oven en wacht 45-50 minuten.

Houdbaarheid

3 dagen in een afgesloten trommel houdbaar, 2 maanden in de vriezer

Havermoutkoekjes

Ingrediënten

- 1 banaan
- 50 g havermout
- 15 g walnoten + extra voor de topping
- 20 g cranberries
- snufje koek en speculaaskruiden
- stukje pure chocolade
- Handje pecannoten



Bereidingswijze

1. Prak de banaan en doe de havermout, walnoten, cranberries en kruiden er doorheen en schep goed door elkaar.
2. Kneed balletjes van de mix en druk deze op een bakplaat plat.
3. Leg op ieder koekje een walnoot of pecannootje
4. Bak de koekjes voor ongeveer 20 minuten in de oven op 180 graden.
5. Als de koekjes zijn afgekoeld smelt je de chocolade au bain marie en dompel je de koekjes met de onderkant in de chocolade en laat vervolgens goed afkoelen.

Geniet ervan.

Gezonde appel- peren crumble met havermout

Ingrediënten

- 1 grote appel
- 1 peer
- 70 gram havermout
- 25 gram hazelnoten of gemende noten
- 1 handje rozijnen
- 1 eetlepel kaneel
- 2 eetlepels honing/agavesiroop
- Zakje vanille suiker
- Optioneel: twee eetlepels kwark



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet twee ovenbestendige schaaltes of 1 schaal in met boter/(kokos)olie.
2. Verwijder de klokhuizen van de appel en de peer. Snijd de appel en peer in stukjes.
3. Meng de appel, peer, kaneel, vanillesuiker en een handje rozijnen in een kom door elkaar.
4. Hak de hazelnoten fijn.
5. Meng in een andere kom de havermout, hazelnoten en honing/agavesiroop. Roer door elkaar met een lepel zodat er wat grovere stukken ontstaan. Ben je een zoetekauw? Voeg dan meer honing/agavesiroop toe.
6. Verdeel de appel en peer over de twee ovenschaaltjes of 1 ovenschaal. Verdeel de haver-crumble hier overheen.
7. Bak de appel-peren crumbles in 20-25 minuten in de oven. De crumbles zijn klaar wanneer de haverkorst goudbruin en knapperig is geworden en de appels en peren zacht. Serveer met een flinke dot yoghurt/kwark/ijs.

Bananenbrood

Ingrediënten

- 3 bananen
- 3 eieren
- 150 g amandelmeel
- 3 tl bakpoeder

Tip! Rozijnen erbij.



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Klop de eieren met een snufje zout op, prak de bananen in een kom en voeg de eieren vervolgens aan de bananen toe.
3. Voeg het amandelmeel en de bakpoeder toe.
4. Roer dit goed door elkaar.
5. Giet het beslag in een bakvorm met bakpapier erin.
6. Bak het bananenbrood in 45 minuten af.

Tip! Voeg bij de mix van bananen, eieren, amandelmeel en bakpoeder nog een schepje honing door.

Havermoutbowl met espresso

Ingrediënten

- 40 gr havermout
- 20 ml plantaardige melk
- Kaneel
- 1 banaan
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 kopje espresso/koffie
- Handjevol blauwe bessen
- Handjevol frambozen
- Handjevol walnoten of andere noten die je lekker vindt



Bereidingswijze

1. Doe de havermout met de plantaardige melk in een pan en doe er kaneel naar smaak bij. Laat dit ongeveer 5 minuten koken. Regelmatig roeren. Als het te droog wordt kun je er meer melk bij doen of water
2. Doe er vervolgens de gebroken lijnzaad en chiazaad bij
3. Prak de banaan en voeg deze na een minuut of 2 toe aan de havermout
4. Vervolgens doe je de espresso erbij.
5. Na totaal een minuut of 10 is de havermout bowl klaar en kun je deze in een kom doen
6. Doe er de blauwe bessen, frambozen en walnoten bij

Tot slot; Geniet ervan!!!

Bananen pannenkoekjes

Ingrediënten

1 persoon

- 3 el havermout
- 1 banaan
- 1 ei
- een snufje kaneel
- een snufje vanillepoeder
- 1 tl kokosolie



Bereidingswijze

1. Doe de havermout, de banaan en het ei in een kom en prak ze met een vork tot een fijne massa.
2. Voeg de smaakmakers kaneel en vanille toe en roer alles goed door elkaar.
3. Warm op een middelmatig vuur in een koekenpan de kokosolie op en maak met een eetlepel van het beslag ongeveer 4 kleine pannenkoekjes.
4. Keer ze om zodra ze goudbruin zijn. Als beide kanten goudbruin zijn, zijn ze klaar.
5. Versier de pannenkoekjes met de topping en druppel er optioneel een beetje honing of ahornsirop overheen.

Smakelijk eten!

Rode biet smoothiebowl

Ingrediënten

- 1 banaan, middelgroot, in stukjes bevroren
- 1 handje mango, in stukjes bevroren
- 1/2 rauwe rode biet, geschild
- 250 ml have, amandel of cashew melk

Topping

- 2 el pecannoten
- 1 tl chipzaad, hennepzaad en/of pompoen en zonnebloempitten
- 1 el kokosrasp
- zuur fruit

Bereidingswijze

1. Doe de stukjes bevroren banaan en mango, de geschilde biet en de plantaardige melk in een blender.
2. Pureer dit op de laagste stand tot het mengsel heel fijn wordt, lijkt op softijs.
3. Schud de blender af en toe als het mengsel vastloopt, of roer even door als je de blender uitzet.
4. Rooster de pecannoten enkele minuten in een koekenpan.
5. Schep je smoothie uit de blender in een kom, bestrooi met de pecannoten en de overige toppings.

Smakelijk!



Frisse rode bieten salade

Ingrediënten

- Rode biet, gekookt en gesneden
- Rucola
- Appel, gesneden in klein stukjes
- Feta
- Walnoten
- Evt. quinoa



Bereidingswijze

1. Kook de rode biet en snijd deze in stukjes.
2. Snijd ook de appel in kleine stukjes.
3. Stop de rode biet, appel, rucola, feta en walnoten in een grote kom.
4. Voeg eventueel nog quinoa toe.
5. Afmaken met een klein beetje balsamico azijn.

Smakelijk!

Snelle gezonde frisse gazpacho

Ingrediënten

- 1 komkommer
- 1 pond snacktomaatjes of cherrytomaatjes
- 1 teentje knoflook
- 1 el witte wijnazijn
- Olijfolie, zout en peper naar smaak toevoegen



Bereidingswijze

1. Snij het teentje knoflook fijn, halveer de tomaatjes en snij de komkommer in blokjes.
2. Stop alles bij elkaar in de blender en laat lekker lang pureren.
3. Voeg witte wijnazijn toe samen met een paar scheuten olijfolie zodat de gazpacho een mooi gladde romige substantie krijgt.
4. Op smaak brengen met zout en peper en klaar!

Eet smakelijk!

Griekse traybake met feta

Ingrediënten

- 400g kipdijfilet (gemarineerd)
- 100-150gr zoete aardappel
- 100-150gr hollandse krieltjes (niet te groot)
- 200 g Griekse feta
- 2 paprika's
- 1 courgette
- 2 rode uien
- Veel oregano
- 2 el olijfolie
- 3 teentjes knoflook
- Zout



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snij de kipdijfilets één keer doormidden. Snij de paprika's in reepjes en de courgettes in plakjes. Pel en snij de rode ui in partjes. Pers de knoflook uit en verbrokkel de feta.
3. Meng 3 eetlepels olijfolie met de knoflook, de oregano en een flinke snuf zout. Hussel de krieltjes, paprika, courgette en rode ui door de oregano-knoflookolie.
4. Verdeel de groenten en krieltjes over een bakplaat of ovenschaal. Rooster 20 minuten in het midden van de oven.
5. Verdeel vervolgens ook de kip en feta over de bakplaat of ovenschaal. Rooster nog eens 20 minuten.

Tip

Je kunt natuurlijk variëren met alle soorten groente of de aardappels weglaten

Extra lekker met tzatziki en kalamata-olijven. Rooster de kalamata-olijven mee bij stap 5.

Nasi van bloemkoolrijst

Ingrediënten

- 400 g bloemkool
- 250 g Thaise wokgroenten
- 200 g kipfilet
- 3 el ketjap
- 3 tl sambal
- 2 eieren



Bereidingswijze

1. Snijd de bloemkool in grove stukken en doe deze één voor één in de keukenmachine. Vermaal tot korrels.
2. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de wokgroenten hierin zo'n 3 minuten op middelhoog vuur.
3. Snijd de kipfilet in blokjes, voeg deze toe en bak op hoog vuur in zo'n 8 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout en de ketjap.
4. Als de kip gaar is, voeg je de sambal en de bloemkool toe. Roer dit even goed door.
5. Bak de bloemkoolnasi nog zo'n 4 tot 5 minuten mee.
6. Bak ondertussen twee eieren in een andere pan en doe deze als topping over de nasi.

Gezonde sushi

Ingrediënten

1 persoon

- 125 g gerookte zalm
- 200 g bloemkoolrijst
- 100 g Hüttekäse
- 1/2 avocado
- 1/2 komkommer
- 3 nori vellen
- Zeezout
- Optioneel: 1 el tamari sojasaus
- 1 tl wasabi

Bereidingswijze

1. Meng de rauwe bloemkoolrijst met de hüttekäse en zeezout naar smaak. Roer het goed door elkaar, totdat de bloemkoolrijst lekker plakkerig is.
2. Snijd het vruchtvlees van de halve avocado in plakjes. Schil de komkommer en snijd deze vervolgens in dunne, lange reepjes. Snijd de gerookte zalm ook in reepjes.
3. Leg een nori vel met de ruwe zijde naar boven op een bamboematje (deze vind je in de supermarkt bij de Japanse producten, of bij de toko).
4. Verdeel een laagje bloemkoolrijst over het nori vel en laat 7 cm aan de bovenkant vrij.
5. Leg de zalm, de avocado en de komkommer in het midden van de bloemkoolrijst, over de gehele breedte.
6. Rol het nori vel met behulp van het bamboematje op (van het lichaam af) en druk de vulling in het midden aan zodat je een stevige rol krijgt.
7. Maak het vrije deel van het nori vel een beetje nat met water en druk de rol stevig aan.
8. Verwijder de rol van het bamboematje en snijd de randen recht met een licht bevochtigd scherp mes. Snijd de rol vervolgens in 6 stukjes.
9. Herhaal stap 3 t/m 8 nog 2 keer, totdat je in totaal 3 rollen in stukken hebt gesneden.
10. Serveer de sushi eventueel met wasabi en tamari sojasaus.



Quiche van tonijn met kappertjes

Ingrediënten

- 1 blikje tonijn, zonder vocht
- 60 g geraspte kaas
- 2 eieren
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngesnipperd
- 1 klein potje kappertjes, zonder vocht
- 3 el olijfolie
- 50 g boekweitvlokken
- peper en zout



Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 gr.
2. Doe alle ingrediënten in een grote kom en vermeng alles met elkaar
3. Bekleed een quiche of bakvorm met bakpapier.
4. Verdeel het mengsel in een quiche of bakvorm van 20 cm en druk goed aan.
5. Bak de quiche in ongeveer 15 á 20 minuutjes gaar en goudbruin.

Tip! Je kunt ook kleine muffin vormpjes gebruiken. Bak ze dan 15 minuten op 220 gr.

Tip! Ook ideaal om in te vriezen!

Smakelijk!

Tahoe pannenkoekjes

Ingrediënten

- 1 blok tahoe (tofu)
- 4 el fijngesneden prei
- 4 eieren
- Citroensap
- Teen knoflook
- 2 eetlepels selderij
- Peper, zout, nootmuskaat
- 2 eetlepels ketjap
- 1 theelepel sambal oelek

- 1 struik paksoi
- 1 sjalot
- knoflook
- 1 lombok (rode peper) of sambal

Bereidingswijze

1. Verkrummel het blok tahoe met twee vorken in een kom.
2. Vermeng het met de prei, knoflook, selderij, peper, zout, nootmuskaat.
3. Bak er kleine pannenkoekjes van (aan twee zijden bakken)
4. Geef er een ketjapsausje bij. --> zie hieronder het recept

1. Ketjap manis, beetje aanlengen met citroen/limoen.
2. Knoflook uitknippen in de saus, Sambal, Als hij te dik is, water erbij.
3. Eventueel heel fijn gesneden prei erbij. Op het laatst fijngesneden selderij erbij en gefruite uitjes (kant en klaar)

Paksoi:

1. Uien en knoflook bakken, lombok meebakken.
2. Paksoi in grove stukken snijden. Eerst de witte delen wokken en op het laatst het bladgedeelte.

Eet er rijst bij.



Zalm teriyaki

Ingrediënten

2 personen:

- 2 zalmmoten

Saus:

- 4 eetlepels Japanse sojasaus of Chinese . (Kikoman met de groene dop bevat minder zout)
- 6 eetlepels water
- Sap van een halve limoen
- Teentje knoflook uitgeknepen
- Geraspte gember, ongeveer een duimlengte
- Halve eetlepel honing of donkere suiker
- Maizena kleine eetlepel
- Sesamolie, eetlepel

Groenten:

- Rode paprika
- Gele paprika
- Broccoli
- Boontjes , de groenten zijn te vervangen door vrijwel elke groente

Noodles:

- Organische Udon noodles, groene verpakking (AH)

Garnering:

- Zwarte sesamzaadjes

Bereidingswijze

Saus:

Alle ingrediënten voor de saus in een pannetje doen en aan de kook brengen, ongeveer 10 min zachtjes koken . Eventueel binden met maizena

Een paar eetlepels van de saus apart in een pannetje bewaren , is voor de noedels.

Groenten:

Harde groenten, behalve de paprikas even voorkoken goed met koud water afspoelen. (de groenten kunnen ook geroerbakt worden)

Zalm:

De zalm in een ovenschaal doen, wat limoensap er overheen en de goed afgekoelde saus en groenten . Limoenschijfjes op de zalm en laten marineren in de koelkast .

Noedels, volgens verpakking koken. Er staat 10 min op de verpakking, maar 5 minuten is voldoende.

Zalm een half uur tevoren uit de koelkast halen, oven op 180 graden en dan de zalm met groenten ongeveer 20 min bakken. Sesamzaadjes er overheen strooien.



Thaise wortelsoep met courgette

Ingrediënten

- Scheutje zonnebloemolie
- 5 Kleine uien in ringen
- Snufje fijn zeezout
- 1 Teentje knoflook geperst
- 5 cm Gember geraspt
- Stelen van 1 bos koriander grof gehakt (peterselie is een goede vervanger Is je niet van koriander houdt)
- 1 el rode currypasta
- 1 kg wortels schoongemaakt, in ringen gesneden
- 1 courgette geschild, zaadlijsten verwijderen en in stukken snijden
- 1,5 l groentebouillon
- 1 stengel citroengras gekneusd
- 5 limoenblaadjes (kaffir)

Garnering:

- Blaadjes van 1 bos koriander fijn gesneden
- 2 Lente-uitjes in ringetjes
- 1 Rode chilipeper , zaadlijsten verwijderen en in kleine stukken hakken
- 1 Limoen in dunne plakken
- 100 ml Kokosmelk

Bereidingswijze

1. Fruit er de uien aan op laag vuur en strooi er een snufje zeezout op. Hierdoor laten de uien hun vocht los en worden ze gemakkelijker zacht en zoet. Geef ze voldoende tijd, zodat ze boterzacht en licht gekleurd zijn.
2. Voeg knoflook, gember, korianderstelen en currypasta toe en bak even mee tot het mengsel heerlijk begint te geuren. Dat duurt enkele minuten.
3. Voeg nu de wortels en courgette toe, en bak mee tot alle stukjes een beetje olie gekregen hebben.
4. Giet de bouillon erbij, citroengras en limoenblaadjes
5. Laat 30 minuten op zacht vuur koken.
6. Haal citroengras en limoenblaadjes uit de soep. Mix alles fijn met een staafmixer of in de blender.
7. Verdeel de soep over 4 borden en garneer met koriander, lente-ui, chili, limoen en kokosmelk.
8. Garneer de soep met koriander, lente uitjes, rode peper, limoen en een scheutjekokosmelk



**MOVE35
RECEPTEN
BUNDEL**



Move 35

fit with a smile

