

Extra's Kruidenthee

Ingrediënten

Salie of tijm
Water
Groene thee



salie

Bereiden

Salie of tijm minimaal 20 minuten koken in water, dan de kruiden eruit halen en de groene thee toevoegen. In groene thee zitten polyfenolen en catechinen die onder de groep EGCG vallen en een revitaliserende en energieverhogende werking hebben.

Abrikoos-chocolade-balletjes

Ingrediënten:

250 gram gedroogde abrikozen
100 gram gedroogde kokos
50 gram hazelnoten
citroenrasp
75 gram pure chocola (reep)



hazelnoten

Bereiding:

De abrikozen koken in een beetje water en daarna pureren. De hazelnoten fijnhakken en mengen met de abrikozen en de citroenrasp.

Een uur af laten koelen en balletjes van draaien.

De chocolade raspen en de balletjes erdoor rollen.

Appelmoes

Ingrediënten:

appels
rozijnen
diksap
water
kaneel



diksap

Bereiding:

De appels schillen en in stukjes in een grote pan doen. Overige ingrediënten toevoegen naar smaak. Halverwege proeven of het zoet genoeg is, zo niet dan wat extra diksap en/of rozijnen er bij doen. Beter iets te veel water erbij dan te weinig. Het eventuele overblijvende vocht afgieten en warm opdrinken. Lekker!

Het inmaken

Alles wat je niet direct op gaat eten kan je lang bewaren met de volgende methode.

Glazen potten, goed schoon, vullen met kokend water. Deksel erop en op z'n kop zetten. Op deze manier wordt ook het deksel gesteriliseerd.

Na een aantal minuten de potten leeggoeien (het water bewaren om mee af te wassen of het toilet te spoelen) en de nog hete appelmoes er in scheppen, met een lepel die ook in het kokend water, of in de pan met kokende appelmoes, ontsmet is. Pas op dat je niet de rand van de pot of de binnenkant ervan met je vingers aanraakt. Hetzelfde geldt voor het deksel. Het moet allemaal zo steriel mogelijk blijven.

De volle potten weer op hun kop zetten, nadat je het deksel er weer op gedaan hebt uiteraard, en af laten koelen.

Datum van vullen erop zetten en bewaren. Als het goed is kan je het wel een aantal maanden bewaren.



wekpotten

Stoofpeertjes

Stoofperen zijn niet alleen lekker tijdens de kerst, maar de hele herfst en winter is dit gerecht een warme traktatie. Het is niet moeilijk om ze klaar te maken, het enige dat je echt nodig hebt is geduld. Als het lekker begint te ruiken moet je je nog een tijdje in zien te houden.

Er zijn meerdere soorten stoofperen, de meest bekende zijn de Gieser Wildeman en De Brederode. Dit zijn zogenaamde roodstovers, omdat ze tijdens het stoven rood worden. De Saint Remy kleurt meer roze.

Ingrediënten:

stoofpeertjes

water

kaneel (pijpje en/of poeder)

appelazijn of citroenschil

diksap

(bos)-bessensap en/of agavesiroop



stoofperen

Bereiding:

De stoofperen schillen en afhankelijk van hun grootte heel laten of in vieren delen. De Gieser Wildeman is een soort met kleine peertjes. Probeer het steeltje eraan te laten zitten.

De peren in ruim water op het vuur zetten. Kaneel, diksap en eventueel ander sap en/of siroop toevoegen voor de zoete smaak. Een stukje geraspte citroenschil of een klein scheutje appelazijn erbij doen om ook een ietwat rinse smaak te krijgen.

Aan de kook laten komen en daarna het vuur zo laag mogelijk zetten, ze moeten net niet helemaal aan de kook blijven.

Minimaal twee uur laten staan, daarna een klein stukje proeven. Ze moeten niet vermoezen maar zacht worden terwijl ze tegelijkertijd stevig blijven.

Droomballetjes

Ingrediënten:

dadels
gemalen kokos
amandelmeel
kaneel
vanille
citroenrasp van de schil.

Hoeveelheden: ongeveer gelijke delen dadels (begin met 125 gram), amandelmeel en kokos, afhankelijk van je smaak en dikte om te rollen. Je kan hier van afwijken door de hoeveelheid dadels te vergroten, dan wordt het zoeter.

Kaneel, vanille en citroenrasp naar smaak.



dadels

Bereiding:

Week de dadels minimaal 3 uur (of een nacht) en ontpit ze dan. Pureer de dadels in een roerzeef of in een keukenmachine. Vermeng deze dadelpulp met de kokos, amandelmeel, kaneel, vanille en citroenrasp.

Draai er mooie balletjes van en rol deze door wat achtergehouden kokos.

Serveersuggestie:

Serveer op een mooi schaalpje en droom weg bij de smaak van zoet met pure ingrediënten.

Amandel-dadel-drink

Ingrediënten:

evenveel amandelen als dadels (gewicht)

water (de hoeveelheid water is afhankelijk van de gewenste dikte van de drank)



amandelen

Bereiding:

De amandelen fijnmalen en met de dadels en het water in de blender mixen tot een gladde drank. Meestal blijven er wel wat stukjes dadel over die niet helemaal fijn gemalen worden. Daarom kan je deze drank het beste met een lepeltje eten.

Cashewmelk

Cashewmelk is te gebruiken in plaats van gewone of kokosmelk in bijvoorbeeld pap, smoothies, een curry.

Ingrediënten:

100 gram ongezouten cashewnoten

4 dl water

scheutje diksap



cashewnoten

Bereiding:

De cashewnoten eerst zo fijn mogelijk malen in een keukenmachine of blender. Daarna het water en de diksap in blender mengen met de gemalen noten.

Ananas-banaan-kokos-taart

Ingrediënten:

voor de bodem:

40 gram zonnebloempitten
75 gram sesamzaad
75 gram amandelen
30 gram kokos
75 gram rozijnen
75 gram dadels, ontpit
1 theelepel geraspte nootmuskaat

voor de vulling.:

4 rijpe bananen
25 gram geraspte kokos
1 klein potje ananasstukjes
2 theelepels diksap
1 zakje agar-agar
3 eetlepels geraspte kokos



agar-agar

Bereiding:

Alle ingrediënten voor de bodem, behalve de nootmuskaat, in een keukenmachine fijn malen. Een klein beetje water toevoegen en dan deze massa in een springvorm goed aandrukken. Bestrooi deze taartbodem met nootmuskaat.

De bananen in plakjes snijden en over de bodem verdelen. De ananasstukjes met het sap, de agar-agar, 25 gram geraspte kokos en diksap mengen met staafmixer.

Dit een paar minuten zachtjes laten doorkoken in een pannetje en daarna over de taartbodem gieten. Bestrooien met de kokos en af laten koelen in de springvorm. Minstens twee uur in de koelkast zetten. Daarna pas uit de vorm halen.

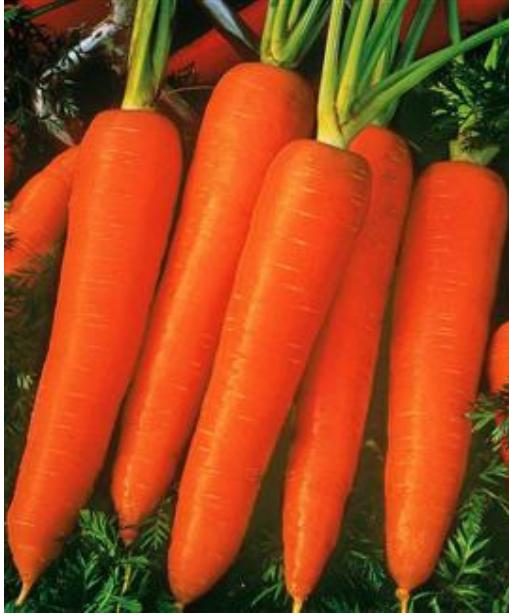
Wortel-appel-sap

Een lekkere manier om heel veel sap en vezels binnen te krijgen.

Ingrediënten:

4 middelgrote appels

6 winterwortels



winterwortels

Bereiding:

De appels wassen en in stukjes snijden, pitten en klokhuisen verwijderen. De wortels boenen en in de lengte doormidden snijden. Alles in de sapcentrifuge doen.

De overblijvende prut kam eventueel nog worden gebruikt in een groentenschotel, maar er zit niet heel veel smaak meer aan.