

The background of the entire page is a photograph of a person's hands holding a white bowl with orange polka dots. The bowl contains a vibrant green soup, and the person is sprinkling white coconut flakes onto it. The person is wearing a light pink sweater and a ring with a colorful stone. The text is overlaid on this image in white circular shapes.

MIJN 7 FAVORIETE GERECHTEN

MARJOLEIN DUBBERS

VERANDER JE
VOEDING
VERANDER JE
HORMONEN
VERANDER JE
LEVEN

EET MEER
ENERGIE!



TEKST EN RECEPTEN Marjolein Dubbers

FOTO'S Saskia Lelieveld en Simone van den Berg

STYLING Inge Tiggelaar en Simone van den Berg

VORMGEVING Tanja Kole

TEKSTREDACTIE Astrid Zwart

Versie 1.0

Heb je dit e-book van iemand toegestuurd gekregen? Ga dan naar energiekevroutenacademie.nl en download je eigen exemplaar. Dan weet je zeker dat je de laatste versie van dit e-book in handen hebt.

INHOUDSOPGAVE

Introductie 4

Wat kan je tegenkomen in mijn recepten? 5

RECEPT 1

UIT MIJN E-BOOK OPTIMAAL ONTBIJTEN

Rauwe Havermout met sinaasappelsap 13

RECEPT 2

UIT MIJN E-BOOK LEKKERE LUNCHES

Wilde rijstsalade 15

RECEPT 3

UIT MIJN E-BOOK SLIMME SNACKS

Zoete spruitjes 17

RECEPT 4

UIT MIJN E-BOOK GENIALE GROENTEN

Courgettepasta met kerstomaatjes 19

RECEPT 5

UIT MIJN E-BOOK DAVERENDE DESSERTS

Avocado Limoentaartjes 21

RECEPT 6

UIT MIJN E-BOOK WINTERSE DRINKSALADES

Spinazie met amandelmelk 23

RECEPT 7

UIT MIJN E-BOOK CACAO CREATIES

Chocolade fudges 25

Alle informatie in dit e-book heeft als doel om te informeren. Het is niet bedoeld om welk gezondheidsprobleem dan ook te behandelen of te genezen. Raadpleeg altijd een (natuurgeneeskundig) arts of andere deskundige bij gezondheidsklachten.



EET
ALSOF JE
LEVEN
ERVAN AFHANGT.
DAT DOET HET
NAMELIJK!

INTRODUCTIE

Fijn dat je dit e-book hebt gekocht. Mijn naam is Marjolein Dubbers en als vitaliteitscoach heb ik me gespecialiseerd in de gezondheid en vitaliteit van vrouwen 40+. Ik geloof niet dat onze gezondheid automatisch achteruit gaat als we boven de 40 komen. Ik ben ervan overtuigd dat we tot op hoge leeftijd gezond en vitaal kunnen blijven. Daar speelt voeding echter een essentiële rol bij.

Met voeding kan je namelijk je hormonen beïnvloeden en je hormonen bepalen voor een heel groot deel hoe jij je als vrouw voelt, hoe je eruitziet en of je de energie hebt om je dromen waar te maken en de best mogelijke versie van jezelf te worden. Voeding is je startpunt om een positieve wending aan je leven te geven. Voeding is werkelijk je eerste medicijn. Verander je voeding, verander je hormonen, verander je leven; het kan echt!

HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGSKOMPAS

Mijn visie rondom gezonde voeding vind je terug op mijn website en in mijn boek Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas. Hier laat ik je zien hoe je met voeding je hormonen kunt beïnvloeden en ze in balans kunt brengen. Voeding die goed is voor je hormonen is ook gunstig voor je spijsvertering, waardoor je voedingsstoffen beter zult opnemen, wat belangrijk is voor je gezondheid op langere termijn. Het is voeding die ook gezond is voor je botten en je gewrichten en het zorgt voor je hart, lever en schildklier. Het zorgt ook voor een gezonde hersenfunctie; voeding heeft meer invloed op je stemmingen en humeur dan je waarschijnlijk denkt.



EET ALSOF JE LEVEN ERVAN AFHANGT. DAT DOET HET NAMELIJK!

De richtlijnen van het VoedingsKompas passen van nature bij jou als vrouw 40+. Het is voeding waar je op korte termijn energie van krijgt en op lange termijn gezond mee blijft. Zou je 8 weken willen worden begeleid om je de stappen van het VoedingsKompas eigen te maken, doe dan mee met het online programma Het VoedingsKompas. Meer informatie hierover vind je op mijn website. Klik hiervoor in de menubalk op shop. We starten drie keer per jaar met een nieuwe groep vrouwen. Als je je aanmeldt voor mijn nieuwsbrief houd ik je hiervan op de hoogte. Je vindt mijn nieuwsbrief op mijn site www.energieke-vrouwenacademie.nl of stuur een mail naar info@energiekevrouwenacademie.nl. In dit e-book vind je mijn favoriete recepten. Ik wens je er veel plezier maar vooral heel veel gezondheid en energie mee toe!

Warme groet, *Marjolein*

PS: Ken je mijn andere e-books al? Er zijn e-books met lunch-, diner-, dessert-, snack- en smoothierecepten. Zelfs een (gratis) e-book met gezonde chocoladerecepten!

WAT KAN JE TEGENKOMEN IN MIJN RECEPTEN?

Op basis van mijn ervaringen en die van mijn klanten gebruik ik bepaalde voedingsmiddelen juist wel en anderen juist niet of slechts sporadisch.

- » Ik gebruik geen producten met gluten, dus geen tarwe, rogge, gerst, spelt en kamut. Ik gebruik wel (pseudo)granen als rijst, mais, haver, boekweit, gierst, amarant, teff en quinoa.
- » Als meel gebruik ik amandelmeel, boekweitmeel, (bruine) rijstmeel, maismeel, kikkererwtenmeel of havermeel.
- » Ik gebruik in mijn recepten liever geen zuivelproducten van koeien, in beperkte mate wel van geiten en schapen. Ik gebruik alleen gefermenteerde soja. Ik gebruik wel plantaardige melk zoals notenmelk, rijstmelk en havermelk. Het liefst maak ik deze zelf.
- » Ik gebruik geen witte suiker. Om af en toe te zoeten gebruik ik wat ahornsiroop, agave-siroop, honing of kokosbloesemsuiker. Ik kies bij voorkeur voor rauwe, biologische producten. Dadels, abrikozen, kaneel en vanillepoeder gebruik ik ook om te zoeten, maar alles met mate. Laat je smaakpapillen wennen aan steeds minder zoetheid. Echt, het went en er komt een dag dat je de meeste producten uit een supermarkt veel te zoet zult vinden.
- » Ik gebruik een variatie van ongebrande noten. Ik laat ze bij voorkeur een nachtje weken om het enzymenlaagje eraf te halen dat lastig te verteren is. Pinda's zijn geen noten maar peulvruchten, die gebruik ik af en toe. Ze zijn minder gezond (bevatten veel omega 6).
- » Ik gebruik een variatie aan pitten en zaden zoals pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad, lijnzaad, chiazaad en pijnboompitten. De wat grotere pitten laat ik ook graag een nachtje weken vanwege het enzymenlaagje. Je kunt ze ook kort roosteren in een koekenpan, dat heeft hetzelfde effect.
- » Ik gebruik graag kiemen, kruiden en specerijen.
- » Als vetten gebruik ik meestal kokosolie, ghee, notenolies, zadenolies en olijfolie. Koop de allerbeste kwaliteit die je kunt veroorloven; er is veel 'troep' op de markt.
- » Met een kopje bedoel ik 2 dl

Ik noem mijzelf een vegetariër die af en toe buiten de lijntjes kleurt. Ik eet voornamelijk plantaardig voedsel, maar vul dit soms naar behoefte aan met wat dierlijke producten. Dit kan roomboter zijn, eieren, zuivel van geit, schaap of buffel. Soms is dit vlees of vis. Ga niet op heksenjacht naar 'verboden' ingrediënten. Komt het een keer zo uit, eet ze dan in beperkte mate. Zorg er vooral voor dat je plezier hebt, of opnieuw krijgt, in het bereiden van mooi en heerlijk voedsel voor jezelf en je dierbaren. Mensen met intoleranties of allergieën zullen veel van mijn recepten kunnen eten, maar kijk even goed naar de ingrediënten en pas ze zo nodig aan.



HET GAAT NIET OM
WAT JE AF EN TOE EET.
HET GAAT OM WAT JE
DAGELIJKS EET.

SUPERFOODS ALS EXTRA KRACHTBRON

Ik maak graag gebruik van superfoods zoals hennepzaad, chiazaad, gojibessen, lijnzaad, kokos, rauwe cacao en maca. In smoothies gebruik ik mixen van 'greens' zoals tarwegraspoeder en gerstegrassoeder. Ik zie ze als een waardevolle aanvulling en variatie op onze dagelijkse voeding. Ze bevatten een hoge concentratie aan voedingsstoffen. Superfoods komen vaak uit gebieden waar de inheemse bevolking al eeuwenlang weet dat ze je een boost aan energie, gezondheid en uithoudingsvermogen kunnen geven. Ik zou je willen uitnodigen om er af en toe eens eentje te kopen en er enkele recepten mee te maken. Wees nieuwsgierig en sta open voor nieuwe ontdekkingen. Starten met hennepzaad, chiazaad en lijnzaad is een goede keuze.



NIEUWSGIERIGHEID IS EEN GEZONDE EIGENSCHAP ALS HET GAAT OM JE GEZONDHEID.

MIJN BESTE KEUKENVRIENDEN

Het apparaat dat ik het meeste gebruik in mijn keuken is mijn blender. Blenders zijn te koop vanaf enkele tientjes. Je kunt voor kleine hoeveelheden ook een staafmixer gebruiken, maar een blender is veel handiger als je wat grotere hoeveelheden gaat maken. Het is echt de moeite waard om te investeren in een goede blender. Dankzij een blender is het mogelijk op een makkelijke manier veel groenten en fruit in allerlei variaties binnen te krijgen en dat is waar je naartoe wilt. Mijn advies is om de beste blender te kopen die je je kunt veroorloven. Kijk voor enkele goede blenders die ik adviseer op mijn website www.marjoleinsfavorieten.nl

Een keukenmachine is ook onmisbaar, hij zal je veel werk uit handen nemen. Je zult dan ook veel plezier hebben van een goede keukenmachine.

Investeer vooral ook in enkele goede pannen. Een keramische koekenpan en een grote soeppan behoren tot de basisuitrusting van een Energieke Keuken.

Tot slot zijn goede messen, een weegschaal, een kookwekker en muziek in mijn keuken de ingrediënten die maken dat ik er met veel plezier in vertoef. Zorg dat je keuken een fijne plek is in je huis. Het is de plek waar je je vitaliteit en gezondheid terug kunt vinden.



MAAK VAN JE
KEUKEN DE
FIJNSTE PLEK IN
JE HUIS!

DE RECEPTEN



RAUWE HAVERMOUT
MET
SINAASAPPELSAP

RAUWE HAVERMOUT MET SINAASAPPELSAP

Niet iedereen weet dat je havermoutvlokken helemaal niet hoeft te koken.

Je kunt ze ook rauw eten. Het is dan wel aan te raden om ze een nachtje te weken om het fytinezuur, dat de opname van vitamines en mineralen in je darmen kan belemmeren, af te laten breken. Ik doe dat graag in sinaasappelsap en maak het dan de volgende dag af met alles waar ik dan zin in heb. Echt heel simpel en erg gezond! Ook dit ontbijt kan je in een goed afsluitbare weckpot meenemen.



DIT HEB JE NODIG

- 2 eetlepels havermoutvlokken
- het sap van een sinaasappel
- een mix van vers en gedroogd fruit, noten, zaden en pitten

ZO MAAK JE HET

Doe de havermoutvlokken in een weckpot.

Pers de sinaasappel uit, doe het sap plus het vruchtvlees uit je pers bij de havermoutvlokken. Laat dit een nachtje staan. Roer het de volgende ochtend door en bestrooi met vers fruit en/of een combinatie van gedroogd fruit met wat zaden, noten of pitten.



WILDE
RIJSTSALADE

WILDE RIJSTSALADE

Wilde rijst, ook wel zwarte rijst genoemd, is geen rijst maar een grassoort, dus eigenlijk is dit een grassalade. Wilde rijst groeit in moerasachtige gebieden in Noord-Amerika. Het was ooit het basisvoedsel van de inheemse Indiaanse bevolking. Het is rijk aan voedingsstoffen en bevat meer eiwitten dan gewone rijst.

Het is zwart, maar als je het kookt komt de witte binnenkant naar buiten. Ik vind wilde rijst heerlijk in combinatie met vruchten.

Je kunt er eindeloos mee variëren. Probeer het eens, er zijn diverse online webwinkels die het verkopen.

Koken gaat als volgt: na het wassen per kopje rijst 2 kopjes koud water toevoegen in een pan. Laat het koken en zet daarna het vuur laag. Na ongeveer 30 minuten is je rijst gaar en het water verdampt. Giet zo nodig wat overtollig water af. Eenmaal gekookt is het prima enkele dagen houdbaar in de koelkast. Ook een prima basis voor een ontbijt met fruit. Vries een bakje in voor later.



DIT HEB JE NODIG

- 2 kopjes gekookte wilde rijst
- ½ kop rijpe mango, in stukjes
- ½ kop komkommer, in stukjes
 - ½ kop witlof, in stukjes
- ½ kop geroosterde pompoenpitten
- ½ kop alfalfa of andere kiemen
 - 1 eetlepel chiazaadjes
- een paar blaadjes fijngesneden munt
 - het sap van 1 citroen
- een scheutje pompoenpittenolie (of extra vierge citroen-olijfolie)

ZO MAAK JE HET

Rooster de pompoenpitten zachtjes in de koekenpan totdat ze poffen. Laat ze even afkoelen. Meng vervolgens alle ingrediënten door elkaar. Neem je deze lunch mee, doe dan de olie apart in een klein potje of flesje en giet dit er pas op het laatst overheen. Bewaar pompoenpittenolie in de koelkast om oxidatie tegen te gaan.

ZOETE
SPRUITJES

ZOETE SPRUITJES

Ik kwam op het idee voor deze snack toen ik een keer een bus Greens bestelde.

Greens zijn te koop van allerlei fabrikanten (Greens for life, Alkagreens etc).

Het is een poeder dat samengesteld is uit een mix van gerstegras, spirulina, chlorella, maar ook een mix van fruitcomplex. Dit maakt dat het poeder groen is, maar de smaak toch nogal zoet. Normaal gesproken gebruik ik dit poeder in een groentesmoothie.

Ik vroeg me af hoe het zou zijn om dit gezonde poeder te gebruiken bij mijn dadelballetjes.

Het werd een aangename verrassing: iets groens dat zoet smaakt. Serveer ze bij de thee als snoepjes of neem er een paar mee in je lunchtrommel voor als je het gevoel hebt dat je bloedglucosespiegel laag is. De dadels zullen dat zeker een boost geven dus neem er één of hooguit twee.

»»» GEBRUIK BIJ VOORKEUR DE ZACHTE MEDJOULDADELS. GEBRUIK JE HARDERE DADELS, LAAT DEZE DAN 10 MINUTEN WEKEN IN HEET WATER EN GIET ZE DAARNA AF. GEBRUIK IN DIT RECEPT OOK GEEN ANDERE NOTEN DAN WALNOTEN. WALNOTEN GEVEN OLIE AF DOOR HET FIJNMALEN EN DEZE OLIE HEB JE NODIG OM HET AAN ELKAAR TE LATEN PLAKKEN. WALNOTEN ZIJN EEN PRIMA BRON VAN OMEGA 3, HEEL GOED HERSENVOEDSEL DUS!



DIT HEB JE NODIG (VOOR CA 20 BALLETTJES)

- 100 gram walnoten
- 100 gram zachte medjouldadels zonder pit
- 2 eetlepels Greens (of een ander groen poeder)

ZO MAAK JE HET

Snijd de dadels in stukjes. Meng vervolgens alle ingrediënten in een keukenmachine totdat alles is fijn gemalen. Het blijft nog korrelig en los van structuur. Doe alles over in een kom. Was je handen en doe je ringen af.

Pak nu een hoeveelheid deeg ter grootte van een spruitje. Knijp het in je linkerhand in elkaar zodat het aan elkaar plakt. Druk het vervolgens met de vingers van je rechterhand in de vorm van een spruitje. Je kunt ze niet rollen zoals een soepballetje, je moet het een beetje in elkaar drukken en er dan een mooi balletje van maken. Leg ze in een bakje en laat ze in de koelkast hard worden.

Je kunt ze in de koelkast afgedekt een weekje bewaren, maar ze zijn ook prima in te vriezen.

COURGETTEPASTA
MET KERSTOMAAJTJES



COURGETTEPASTA MET KERSTOMAAJTJES

RECEPT 4

Je kunt prima pasta maken van groenten. Vooral courgette is hiervoor geschikt, maar het kan ook met wortel, pastinaak of knolselderij.

Ik heb zelf een spiralizer, maar je kunt ook prima een juliennesnijder gebruiken; die is te koop vanaf enkele euro's. De meeste goedkope balsamico's zijn nogal zuur. Ik leerde ooit de volgende truc om je balsamico een 'upgrade' te geven: giet de (goedkope) balsamico in een pannetje en laat het voor de helft inkoken. Giet het dan terug in het flesje. Op deze manier is je balsamico veel rijper, rijker en wat zoeter geworden. Je kunt bij courgettepasta natuurlijk iedere verse saus gebruiken. Gebruik dan wel een warme saus, omdat je de courgette rauw verwerkt. Hierbij mijn favoriet.



DIT HEB JE NODIG

(VOOR 2 PERSONEN)

VOOR DE WARME TOMAATJES

- 2 teentjes knoflook, geperst door de knoflookpers
 - een flinke scheut olijfolie
 - Italiaanse kruiden
- verse peper en Keltisch zeezout
- een bakje kerstomaatjes

VOOR DE SAUS

- een scheut olijfolie
- 2 rode uien, fijn gesnipperd
- een paar draaien chilivlokken
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 1 kartonnen pakje tomatenblokjes (250 gram)
 - ca 15 lekkere olijven, in kleine stukjes
 - 1 eetlepel goede balsamicoazijn

VOOR DE COURGETTEPASTA

- 1 courgette
- sap van ½ citroen
- 1 eetlepel fijn gesneden, verse basilicum

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op ca 175 graden. Begin met de tomaatjes. Meng de olijfolie, knoflook en kruiden. Snijd de tomaatjes doormidden en vermeng ze met dit mengsel. Doe alles over in een ovenschaal, en zet 20 minuten in de oven. Maak de rest van de saus door de olijfolie te verwarmen in een koekenpan. Voeg de gesnipperde rode uien toe en maal hier chilivlokken overheen. Voeg na ca 5 minuten alle overige ingrediënten toe. Laat 10 minuten zacht sudderen met de deksel op de pan. Was de courgette en snijd de kapjes eraf. Snijd de courgette doormidden. Maak er met je spiralizer of juliennesnijder spaghetti'sliertjes van. Doe ze over in een grote kom en voeg citroensap plus basilicum toe. Giet de saus over de courgette en voeg tot slot de tomaatjes uit de oven toe. Serveer gelijk.

SUGGESTIES

»» Varieer vooral met olijven als je hiervan houdt. Zowel zwarte als groene zijn hiervoor geschikt.

Dat geeft er iedere keer weer een andere smaak aan.

»» Serveer met geraspte Parmezaanse kaas, geitenkaas of feta.

»» Serveer met een kleurrijke salade met verse basilicum en een gekookt eitje



AVOCADO-LIMOEN
TAARTJE

AVOCADO- LIMOEN TAARTJE

Avocado mag natuurlijk niet ontbreken in dit e-book. Avocado is een superfood met zoveel helende eigenschappen! Het bevat tyrosine, een belangrijke brandstof voor je schildklier en de grondstof voor dopamine, het stofje dat je een goed gevoel geeft. Avocado bevat glutamine, wat je lichaam nodig heeft om glutathion van te maken: een stof die je lever nodig heeft om xeno-oestrogenen te kunnen afvoeren. Avocado bevat veel vitamine C, E en K en daarnaast zink en koper, die belangrijk zijn voor een goed werkende lever.

Dit is de lekkerste combinatie die er is: avocado met het frisse van limoen en het zoete van dadel. Iedereen die niet van avocado houdt gaat door de knieën voor dit heerlijke taartje, ik beloof het je. Het ziet er ingewikkeld uit, maar het is echt een makkelijk recept. Ik heb, omdat het erg lekker is, voor de bodem biologische grasboter gebruikt. Wil je veganistisch eten, kies dan kokosolie.



DIT HEB JE NODIG VOOR DE BODEM

(VOOR 8 TOT 12 KLEINE TAARTJES, DOORSNEE 6 – 8 CM)

- 100 gram gedroogde abrikozen (ongezwaveld; de donkerbruine)
- 120 gram mix van ongebrande noten
 - 40 gram kokosrasp
 - 2 eetlepels grasboter
- Een draai Keltisch zeezout

VOOR DE VULLING

- 2 grote, rijpe avocado's
 - 50 ml ahornsiroop
 - 2 dadels
- rasp van twee limoenen plus het sap (citroenen mag ook)
 - 40 gram gesmolten kokosolie
- Eventueel wat blauwe bessen of kokosrasp als topping

ZO MAAK JE HET DE BODEM

Week de abrikozen 10 minuten in heet water en snijd ze in kleine stukjes. Doe ze met de noten, het zout en de kokosrasp in je keukenmachine en maal er een grof 'meel' van. Doe het over een kom. Voeg twee eetlepels gesmolten grasboter toe en kneed het door elkaar tot een plakkerig deeg. Bekleed je taartvormpjes met bakpapier en vorm een dunne taartbodem van dit deeg. Goed aanduwen. Zet in de koelkast om op te stijven.

DE VULLING

Verwijder de pitten van de dadels en week ze ook tien minuten in heet water. Doe alle ingrediënten, behalve het limoensap, voor de vulling in je keukenmachine en draai tot een romig geheel. Voeg $\frac{3}{4}$ van het limoensap toe en draai opnieuw. Proef even of je het laatste deel limoensap erbij wilt doen. Het mag lekker fris zijn maar niet te zuur. Schep een grote lepel van de vulling op de notenbodempjes. Zet de taartjes terug in de koelkast. Bestrooi ze voor het serveren met enkele blauwe bessen en/of wat kokosrasp.

A rustic still life photograph. In the center, three glass bottles filled with a vibrant green smoothie are nestled in a wire mesh basket with a wooden handle. The basket sits on a light-colored, textured wooden surface. To the right, a small white bowl contains a creamy white substance, likely yogurt, garnished with fresh green herbs. A silver fork lies horizontally in the foreground, and a small sprig of green herb is scattered nearby. The background is a warm, textured wooden wall.

SPINAZIE MET
AMANDELMELK

SPINAZIE MET AMANDELMELK

We gaan voorzichtig beginnen. De makkelijkste groene drinksalade is naar mijn mening een kopje spinazie blenden met een kopje zelfgemaakte amandelmelk. Ik denk dat je verbaasd zult staan van de zachte smaak. Het is een prima basis. In dit geval heb ik ervoor gekozen om je een antioxidanten-boost te geven met de bessen en de cacao. Nog niet te veel groenten dus, dat klopt, dit is een recept voor beginners.



DIT HEB JE NODIG

- 2 kopjes spinazieblaadjes
- 2 kopjes amandelmelk
- 1 kopje blauwe bessen
 - ½ banaan
- 1 eetlepel kaneel
- 2 theelepels rauwe cacao poeder

ZO MAAK JE HET

Begin met de spinazie en de amandelmelk. Blend tot een zachtgroene drank. Proef. Voeg de banaan en kaneel toe. Proef. Voeg de blauwe bessen toe. Proef. Voeg tot slot naar smaak de rauwe cacao poeder toe uit.

»» TIP ZELFGEMAAKTE AMANDELMELK

Gebruik bij voorkeur zelfgemaakte amandelmelk. Amandelmelk uit een pak bestaat meestal voor 98% uit water met wat suiker en 2% amandelen.

Week een kopje blanke amandelen een nachtje in water. Giet dit water af, spoel de amandelen nog een paar keer goed en doe ze in je blender. Voeg vier kopjes water toe. Blend tot alles fijn gemalen is. Optioneel kun je het vocht door een fijne puntzeef of notenmelkzeef drukken. Deze amandelmelk kun je enkele dagen in de koelkast bewaren. Op deze manier maak je ook walnotenmelk, pompoenpittenmelk enz.

Walnoten wel enkele keren goed spoelen.

CHOCOLADE FUDGE



CHOCOLADE FUDGE

Hou jij ook zo van een mond vol met zachte pure chocola (hemels!), maar vind jij een bonbon ook vaak te zoet en soms zelfs chemisch smaken? Dan heb ik hier het ultieme recept voor je. Zet de kokosolie even in de buurt van de verwarming (winter) of zon (zomer) om deze de consistentie van zachte boter te geven. Het moet niet te hard zijn maar ook nog niet vloeibaar. Deze fudges bevatten volop gezonde ingrediënten en gelukkig kan je ze invriezen, want anders ben ik bang dat je er te veel in één keer van zou opeten. Als je behoefte hebt aan troost, haal dan een fudge uit de diepvries. Steek het na enkele minuten in je mond en laat het zachtjes smelten. (Ze zijn dus niet geschikt om mee te nemen.) Maak dit recept en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn! Voor dit recept heb je kleine muffinvormpjes nodig, ter grootte van een bonbon. Voeg voor de variatie kruiden als kaneel, kardemom en/of chilipoeder toe. Een scheutje espresso geeft natuurlijk een mokka fudge. Dat is eerlijk gezegd mijn favoriet!



DIT HEB JE NODIG

(VOOR CA 25 FUDGES)

- 4 zachte medjouldadels
- 50 gram zachte kokosolie
- 125 gram witte cashewnotenpasta (amandelpasta kan ook)
- 1 flinke eetlepel rauwe cacao
- Een flinke draai Keltisch zeezout

ZO MAAK JE HET

Verwijder de pitten uit de dadels zet ze even in een pannetje met een klein laagje kokend water. Laat ze vijf minuutjes zachtjes koken. Giet ze af. Meng ondertussen de kokosolie plus notenpasta in je keukenmachine. Laat draaien. Voeg de rest van de ingrediënten toe en meng alles goed. Hou je van pure chocola voeg dan wat extra rauwe cacao toe. Je moet een kleverige pasta krijgen. Schep nu de fudge met een lepeltje over in kleine muffinvormpjes. Bewaar de fudges in de vriezer. (Heb je weinig tijd, bekleed dan een bakvorm met bakpapier en schep het mengsel hierin. Flink aandrukken met de bolle kant van een lepel. Laat het in de vriezer wat opstijven en snijd het daarna in kleine blokjes. Doe terug in de vriezer.)