

Laat die potjes uit
de supermarkt maar
staan dit maak je zélf,
en beter ook!



Zelf gemaakte Hummus

Hummus is een gezonde en voedzame dip, perfect als snack of bijgerecht. Hier is een eenvoudig en natuurlijk recept zonder toevoegingen:



Ingrediënten:

voor 300-400 gram.

- 250 gram kikkererwten
- (afgespoeld en uitgelekt)
- 2 eetlepels tahin (sesampasta)
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 teentje knoflook
- Sap van 1 citroen
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- 1/2 theelepel zout (of naar smaak)
- 3-4 eetlepels water
- (om de gewenste textuur te krijgen)

Geschatte voedingswaarde 100 gram:

Calorieën: ± 180 kcal

Eiwitten: ± 6 g

Vetten: ± 11 g (voornamelijk gezonde vetten uit tahin en olijfolie)

Koolhydraten: ± 14 g

Vezels: ± 4 g

Suikers: ± 1 g

• Bereiding:

- Doe de kikkererwten, tahin, olijfolie, knoflook, citroensap, komijn en zout in een keukenmachine.
- Mix tot een gladde massa. Voeg beetje bij beetje water toe om de hummus smeuïger te maken.
- Proef en voeg indien nodig extra citroensap, zout of kruiden toe.
- Serveer met een scheutje olijfolie en eventueel een snufje paprikapoeder of sesamzaadjes bovenop.

Zelf gemaakte Vegan - Aioli

Zelfgemaakte aioli is een heerlijke, natuurlijke knoflooksaus die je makkelijk zelf kunt maken zonder kunstmatige toevoegingen.



Ingrediënten:

- 50 ml ongezoete amandelmelk
- 150 ml neutrale milde olijfolie
- 1 teentje knoflook (geperst of fijngehakt)
- 1 theelepel citroensap of witte wijnazijn
- 1/2 theelepel zout

- (optioneel, voor extra smaak)
- 1/2 theelepel mosterd

Geschatte voedingswaarde 100 gram:

Calorieën: ± 550 kcal

Vet: ± 60 g

Verzadigd vet: ± 5 g

Onverzadigd vet: ± 55 g

Eiwit: ± 2-3 g

Koolhydraten: ± 1-2 g

Vezels: 0 g

Suikers: 0-1 g

• Bereiding:

- Doe de amandelmelk, knoflook, citroensap, zout en mosterd in een hoge maatbeker.
- Plaats een staafmixer in de beker en begin met mixen.
- Voeg langzaam (!) de olie toe terwijl je blijft mixen. Hierdoor emulgeert het mengsel en wordt de aioli romig.
- Mix tot een dikke, luchtige saus. Dit duurt meestal 1-2 minuten.
- Proef en voeg extra citroensap, zout of knoflook toe naar smaak.
- Laat de aioli even in de koelkast opstijven voor een stevigere structuur.

Zelf gemaakte Bosvruchten Jam

Een gezonde en snelle jam zonder geraffineerde suikers! Door chiazaad wordt de jam dikker zonder dat je pectine of veel suiker nodig hebt.



Ingrediënten:

- 250 g rood fruit
- 1-2 eetlepels honing
- 1,5 eetlepel chiazaad
- 1 theelepel citroensap

Geschatte voedingswaarde 15 gram:

Calorieën: ± 15-20 kcal

Eiwit: ± 0,5 g

Vet: ± 0,5 g

Koolhydraten: ± 3-4 g

Vezels: ± 1 g

Suikers: ± 2-3 g (natuurlijk uit fruit)

• Bereiding:

- Fruit verwarmen: Doe het rode fruit in een pannetje op laag vuur en laat het zacht worden (± 5 minuten). Roer af en toe door.
- Prakken of blenden: Prak het fruit fijn met een vork voor een grove textuur of blend kort voor een gladde jam.
- Honing & citroensap toevoegen: Roer de honing en citroensap erdoor.
- Chiazaad erbij: Voeg het chiazaad toe en roer goed door.
- Laten opstijven: Laat de jam 10-15 minuten staan zodat de chiazaadjes de jam binden. Je kunt 'm ook een paar uur in de koelkast laten opstijven voor een dikkere structuur.
- Klaar! Bewaar de jam in een schoon potje in de koelkast, waar hij tot 5 dagen goed blijft.

Zelf gemaakte Amandel Pasta

Amandelpasta is voedzame spread rijk aan gezonde vetten, eiwitten en vitaminen. Je kunt het gemakkelijk zelf maken met maar één ingrediënt!



Ingrediënten:

- 200 gram amandelen
- (ongebrand en ongezoeten)

Geschatte voedingswaarde 100 gram:

Calorieën: ± 600-650 kcal

Vet: ± 55-60 g

Verzadigd vet: ± 4-5 g

Enkelvoudig onverzadigd vet
(gezond vet): ± 40-45 g

Eiwit: ± 20-25 g

Koolhydraten: ± 10-12 g

Vezels: ± 6-7 g

Suikers: ± 3-4 g

(natuurlijk uit de amandelen)

• Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C. Verspreid de amandelen over een bakplaat en rooster ze 10-12 minuten totdat ze lichtbruin zijn. Dit verbetert de smaak en maakt de noten gemakkelijker te verwerken.
- Laat de amandelen afkoelen voor een paar minuten.
- Doe de amandelen in een keukenmachine en verwerk ze gedurende 5-10 minuten. Begin met kort pulseren en stop regelmatig om de zijanten schoon te schrapen.
- Na een tijdje zullen de amandelen veranderen in een korrelige massa en uiteindelijk in een gladde, romige pasta.
- Optioneel: Voeg een beetje honing of zeezout toe voor extra smaak, of meng met wat cacao of kaneel voor een variatie.
- Bewaren: Bewaar de amandelpasta in een luchtdichte pot op kamertemperatuur of in de koelkast. Het blijft tot 2-3 weken goed.

Zelf gemaakte Guacamole

Een zuivelvrije en eivrije guacamole maken is heel eenvoudig!
Hier is een snel en lekker recept:



Ingrediënten:

- 2 rijpe avocado's
- 1 kleine ui, fijngehakt
- 1 tomaat, fijngehakt (optioneel)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- Sap van 1 limoen
- Zout en peper naar smaak
- (optioneel voor extra pit en smaak)
- Een snufje chili of cayennepeper
- Verse koriander

Geschatte voedingswaarde 50-60 gram:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| • Calorieën: 90-110 kcal | • vezels: 4-5 g |
| • Eiwit: 1-2 g | • Kalium: 250-300 mg |
| • Vetten: 8-9 g | • Vitamine C: 7-10 mg |
| • Verzadigd vet: 1-1,5 g | • Vitamine E: 1-2 mg |
| • Koolhydraten: 5-6 g | • Foliumzuur: 25-30 mcg |
| • Suikers: 1-2 g | |

• Bereiding:

- Avocado's voorbereiden: Snijd de avocado's doormidden, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit met een lepel. Doe het avocado-vruchtvlees in een kom.
- Prakken: Gebruik een vork om de avocado's te prakken tot de gewenste textuur (romig of een beetje grof).
- Meng de ingrediënten: Voeg de ui, tomaat, knoflook en limoensap toe aan de geprakte avocado. Roer goed door.
- Breng op smaak: Voeg zout, peper en chili of cayennepeper toe naar smaak. Meng alles goed door elkaar.
- Optioneel: Voeg verse koriander toe voor extra smaak.

Zelf gemaakte Ghee

Ghee heeft een hoge verbrandingstemperatuur van $\pm 250^{\circ}\text{C}$, waardoor het niet verbrandt en geen schadelijke stoffen vrijmaakt. Het bevat stabiele vetzuren en geeft je gerechten een rijke, nootachtige smaak.



Ingrediënten:

- 500 g roomboter
- (bij voorkeur grasboter, ongezouten)
- Dat is alles!
- Alleen boter, geen extra toevoegingen.

Geschatte voedingswaarde 100 gram:

Calorieën: ± 900 kcal

Vet: ± 100 gram

Verzadigd vet: ± 62 gram

Enkelvoudig onverzadigd vet: ± 28 gram

Meervoudig onverzadigd vet: ± 4 gram

0 gram: koolhydraten, eiwit, suikers.

• Bereiding:

- Smelten: Doe de boter in een pan met een dikke bodem en laat het op laag vuur smelten.
- Laat sudderen: Laat de boter rustig sudderen. Je ziet dat het begint te schuimen en dat er een witte laag (melkbestanddelen) bovenop komt drijven. Dit duurt ongeveer 15-20 minuten.
- Schuim afscheppen: Gebruik een lepel om voorzichtig het schuim (de melkbestanddelen) van de bovenkant af te scheppen.
- Doorzichtig goudgeel worden: Na een tijdje zal de boter helder goudgeel worden en zie je bruine melkrestjes naar de bodem zakken. Dit betekent dat de ghee bijna klaar is.
- Zeef de ghee: Haal de pan van het vuur en giet de vloeibare ghee door een fijne zeef of kaasdoek in een schoon glazen potje. Zo blijven de vaste melkbestanddelen achter.
- Laten afkoelen: Laat de ghee afkoelen op kamertemperatuur. Zodra het afkoelt, wordt het steviger en krijgt het een romige textuur.

Meer informatie over Ghee

Ghee is goed voor je darmen omdat het butyraat bevat, een vetzuur dat helpt ontstekingen te verminderen en de darmwand te herstellen. Het zorgt voor een betere spijsvertering en ondersteunt gezonde darmbacteriën.



- Voordelen van ghee voor het lichaam
- Goed voor de spijsvertering - Ghee bevat butyraat, een vetzuur dat helpt bij een gezonde darmflora en spijsvertering.
- Rijk aan vitamines - Bevat vitamine A, D, E en K, die belangrijk zijn voor immuunsysteem, botten en huid.
- Bevat gezonde vetzuren - Ondersteunt energieproductie, hersenfunctie en hormonale balans.
- Lactose- en caseïnevrij - Geschikt voor mensen met een zuivelintolerantie.
- Ontstekingsremmend - De antioxidanten in ghee helpen het lichaam ontstekingen te verminderen.
- De "Bio Ghee" is ook te koop in de Albert Heijn.