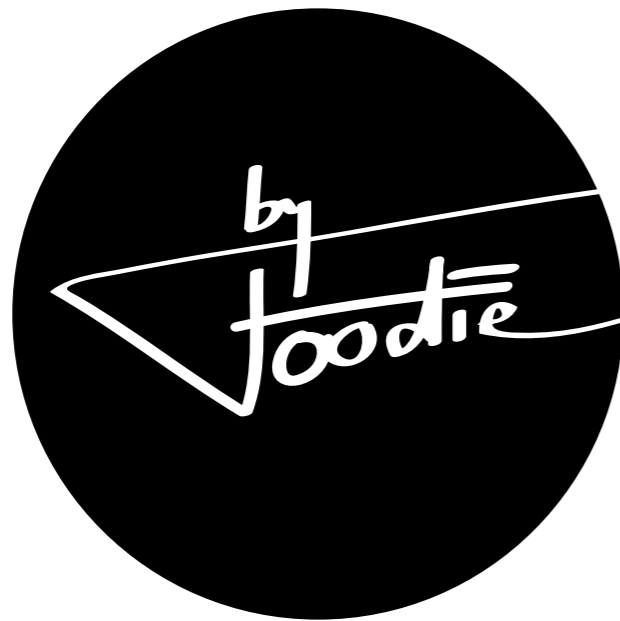


7 HEERLIJKE PALEO RECEPTEN





7 HEERLIJKE PALEO RECEPTEN

Toen Jesse mij vroeg of hij een aantal recepten kon delen uit ons boek 101 Paleo Recepten kwam ik voor een moeilijke keuze te staan.

“Een stuk of 6 recepten zou tof zijn Mitchel!” vroeg hij...

...uhmm... in het boek staan er honderd-en-één. Haha

En ze zijn allemaal even lekker.

Na het kiezen bleven er 7 recepten over.

De eerste 3 recepten zijn ontbijt recepten. Recept 4 en 5 zijn lunchrecepten, en 6 en 7 zijn recepten voor het diner.

Recept 8 (huh?) is een toetje.

Uiteindelijk zijn het dus 8 recepten geworden.

Ach, geniet er gewoon van! :-)

Groet Mitch

<http://www.101paleorecepten.nl>





HARTIGE EIERMUFFINS

VOOR 6 MUFFINS

Handig als je 's ochtends weinig tijd hebt: deze muffins blijven een paar dagen goed dus je kunt in het weekend alvast een lading van deze hartige eiermuffins maken en de rest van de week als go-to ontbijt meenemen. Ook hierbij geldt weer: de variatiemogelijkheden zijn eindeloos. Ik vind dit een super manier om van restjes groente en/of vlees en vis af te komen.

INGREDIENTEN

- 6 eieren
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 eetl kokosolie + extra om in te vetten
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 100 gr rundergehakt
- 1/2 theel komijn
- 1/2 rode paprika, kleingesneden
- handvol verse spinazie, kleingesneden
- 2 theel tomaten puree

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een muffin bakvorm (goed) in met wat kokosolie.

Klop de eieren los in een kom en meng hier de tomatenpuree, zout en peper doorheen. Je kunt nu ofwel het vlees en de groenten meteen door de eieren scheppen voor een bite in je muffins, of deze eerst aanzetten in een koekenpan en daarna pas door het eiermengsel.

Smelt hiervoor de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui.

Voeg hier de knoflook en het gehakt aan toe bak het gehakt rul. Kruid met de komijn.

Voeg daarna de paprika en spinazie toe aan de pan en bak even kort mee tot de paprika zacht begint te worden.

Haal je koekenpan van het vuur en doe het gehakt/groentemengsel bij de eieren. Roer nog even goed door.

Giet je eiermengsel in de muffin bakvorm en bak in de oven ongeveer 15-20 minuten of tot een houten prikker er schoon uit komt.

In de koelkast een aantal dagen te bewaren.



OERPAP MET CHOCOLADE EN KOKOS

VOOR 4 PERSONEN

Nog zo'n snel ontbijt met vele variatie mogelijkheden. Vervang bijvoorbeeld de honing, cacao poeder, cacao nibs en goji bessen door amandelpasta, kaneel en amandelen en rozijntjes, en je hebt weer een ander overheerlijk ontbijt.

INGREDIENTEN

- 5 eetl amandelmeel
- 1 eetl gebroken lijnzaad
- 3 eetl kokosrasp of kokosvlokken
- 1 theel cacao poeder
- 100 ml kokend water
- 1 eetl honing (of meer naar smaak)
- 50ml amandelmelk
- 1 eetl cacao nibs
- evt 1 eetl goji bessen of fruit (bv bessen)

INSTRUCTIES

- Meng het amandelmeel, lijnzaad, kokosrasp en cacao poeder in een kommetje.
- Giet hier het kokende water overheen en roer goed door.
- Voeg de honing toe en blijf roeren zodat deze helemaal oplost.
- Giet de amandelmelk erbij en roer weer.
- Versier met de cacao nibs en goji bessen en klaar is je ontbijt!



KRUIDIG AVOCADOBROOD

VOOR 1 BROOD

Avocado's zijn goed voor zo'n beetje alles. Met dit heerlijke kruidige avocadobrood snap je zelf niet eens meer waarom het zo moeilijk was om normaal brood te laten staan. Met Paleo smaakt gewoon alles lekkerder. Ook het brood.

INGREDIENTEN

3 avocado's, ontpit, ontveld en in stukken

5 eieren

60 ml (4 eetl) honing

60 ml sinaasappelsap, vers geperst

175 gr amandelmeel

70 gr kokosmeel

1 eetl sinaasappelrasp

1 eetl bakpoeder

1 theel kaneel

1 theel piment

1 theel zwarte peper

1 theel Keltisch zeezout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een brood bakblik in.

Plaats de avocado's, eieren, appeldiksap, honing en sinaasappelsap in een blender en blend.

Voeg het amandelmeel, chiazaadjes, sinaasappelrasp bakpoeder, zout en kruiden toe en mix tot een egale massa.

Giet het beslag in de bakvorm en bak in ongeveer 20-25 minuten, of tot een tandenstoker er schoon uitkomt.

Je kunt dit deeg ook in 15-20 minuten in een muffin bakvorm bakken voor kruidige avocado muffins.



SALADE VAN LENTEGROENTEN MET GARNALEN.

VOOR 4 PERSONEN

Van mij mag het altijd lente zijn met heerlijke salades zoals deze!

INGREDIENTEN

- 1 kilo rauwe garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 3 eetl olijfolie
- 1 theel paprikapoeder
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 4 plakjes bacon
- 1/2 groene kool, in dunne reepjes
- 1 wortelen, geraspt
- 1 stengel bleekselderij, fijngesneden
- handvol radijsjes, in dunne plakjes
- 1 ui, fijngesneden
- 1/2 bosje platte peterselie, fijngesneden

INSTRUCTIES

Meng de garnalen met de olijfolie, paprikapoeder, knoflook en zout en peper in een kom en laat gedurende 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.

Verwarm een koekenpan met anti-aanbak laag op middelhoog vuur en bak hierin de bacon krokant.

Haal uit de pan, laat even afkoelen en hak in kleine stukjes.

Bak vervolgens de garnalen in het achtergebleven kookvet (eventueel aanvullen met een eetlepel kokosolie), tot ze roze en doorschijnend zijn.

Haal van het vuur en laat afkoelen. Maak de salade door de kool, wortel, bleekselderij, radijsjes, ui en peterselie in een grote kom door elkaar te husselen.

Voeg hierna de garnalen toe en meng nog een keer.

Verdeel de salade over 4 borden en bestrooi met de stukjes bacon.



TANDOORI SALADE MET ZOETE AARDAPPEL

VOOR 4 PERSONEN

Ik hou van zoete aardappel! En in deze lauwarme tandoori salade met kerriekruiden en komijn komt deze uitermate goed tot zijn recht.

INGREDIENTEN

2 middelgrote zoete aardappels, geschild en in blokjes
2 eetl kokosolie, gesmolten
1 1/2 eetl appelazijn
1 eetl kokosbloesem suiker of honing
1/2 theel zeezout
1 theel komijn
1 theel kerriepoeder
4 kopjes spinazie, gewassen
1 rode paprika, in kleine reepjes
1/4 rode ui, Mijngesneden

VOORDE DRESSING:

2 eetl olijfolie
1 1/2 eetl appelazijn
1 theel honing
1 theel zeezout
1 theel komijn
1 theel kerriepoeder

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C.

Meg de kokosolie, azijn, suiker, zout, komijn en kerriepoeder in een grote kom en doe hier de aardappelblokjes bij.

Meng alles goed door elkaar en zorg ervoor dat alle aardappelblokjes bedekt zijn met een laagje van het oliemengsel.

Stort de aardappelblokjes op een bakplaat met een anti-aanbaklaag en rooster ze ongeveer 30-40 minuten in de oven tot ze gaar zijn (schud halverwege een keer om).

Meng alle ingrediënten voor de dressing en klop dit op.

Zet 4 borden klaar en plaats op elk bord een kopje spinazie.

Als de aardappelblokjes klaar zijn en wat afgekoeld verdeel je deze over de borden en bestrooi je dit met de paprika en rode ui.



MAROKKAANSE SPIESJES ■

VOOR ONGEVEER 10 SPIESJES

Als perfecte afsluiting voor die heerlijk zomerse dag: lekkere spiesjes met een Marokkaanse marinade voor op de BBQ. Toch liever vegetarisch? Deze spiesjes zijn ook zonder vlees erg lekker!

INGREDIENTEN

VOOR DE SPIESJES:

- 2 kipfilet, in blokjes
- 2 courgette (groen of geel), in schijfjes
- 2 paprika, in grove stukken
- 1 grote ui, in stukken
- 1 doosje champignons, schoongemaakt en gedroogd met keukenpapier
- 10 houten spiesjes (ten minste 30 minuten in water geweekt)

VOOR DE MARINADE:

- 4 eetl olijfolie
- sap van 1 citroen
- 3 teentjes knollook
- 2 eetl ras-el-hanout (Marokkaanse kruidenmix)
- 1/2 bosje verse koriander, fijngesneden
- 1 bosje verse peterselie, fijngesneden
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

INSTRUCTIES

Doe alle ingrediënten voor de marinade (behalve de peterselie en koriander) in een keukenmachine en puls tot je een egaal mengsel krijgt.

Hak de peterselie en koriander met de hand (dan blijf je wat grovere stukken houden, dit is mooier) en roer dit door de rest van de marinade.

Die de stukjes kip samen met de marinade in een plastic zip-lock zakje en laat ongeveer 4 uur marineren in de koelkast.

Rijg daarna de kip met de groenten en de kip aan de spiesjes.

Verwarm de grill of BBQ en grill de spietjes ongeveer een kwartiertje onder voortdurend omdraaien totdat de kip en de groenten gaar zijn.



ZOODLES A LA CARBONARA ■

VOOR 4 PERSONEN

Pasta carbonara maar dan beter!

INGREDIENTEN

4 courgettes
1 eetl kokosolie
150 gr gerookte spekjes
250 gr champignons
4 teentjes knoflook , gesneden
1 avocado
1 eetl bladpeterselie,
fijngehakt
1 sjalotje, fijngesneden
1 theel witte wijnazijn
2 eieren
Keltisch zeezout en
versgemalen peper, naar
smaak

INSTRUCTIES

Gebruik een spiralizer om zoodles te maken van de courgettes.

Smelt de kokosolie in een koekenpan boven middelhoog vuur en bak hierin de spekjes.

Voeg daarna de champignons toe en bak deze mee.

Bak tot slot kort de zoodles even mee tot deze zacht zijn.

Pureer de knollook, avocado, bladpeterselie, sjalot, witte wijnazijn en eieren tot een egale massa.

Roer dit nu door de zoodles en verwarm nog even mee, of serveer het los van de zoodles. Smakelijk!



PALEO VANILLE KOEKJES ■

VOOR ONGEVEER 10 KOEKJES

Ik ben echt dol op vanille en daarom ook op deze leuke koekjes!

INGREDIENTEN

120 ml cashewboter
120 ml witte amandelpasta
25 gr amandelmeel
merg uit 1 vanille stokje
80 ml honing
1 ei
1 theel vanille-extract
1/2 theel bakpoeder
snufje zout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe alle ingrediënten in een grote kom en meng goed.

Je krijgt een zeer plakkerig deeg.

Gebruik een lepel om steeds een flinke klodder beslag op de bakplaat te doen.

Wil je wat plattere koekjes, duw dan met een natte lepel of vingers de koekjes wat plat.

Bak gedurende 15-20 minuten, tot ze goudbruin zijn. Laat afkoelen en bewaar luchtdicht.

BENIEUWD GEWORDEN NAAR HET HELE KOOKBOEK?



Het volgen van Jesse via de e-mail heeft vele voordelen.

In eerste instantie kan Jesse jou natuurlijk helpen je doelstelling te bereiken met zijn tips voor een betere gezondheid.

Maar ook heeft hij het voor elkaar gekregen om speciaal voor hem een kortingsactie te lanceren op ons best verkochte Paleo receptenboek.

Kijk, dat is nou eens mooi! :-)

Van **Maandag 1 September** tot **Donderdag 4 September** krijg je tijdelijk **10 euro korting** door op de afrekenpagina de kortingscode:

JESSE

in te vullen op de website: <http://www.101paleorecepten.nl>.

Voor meer informatie zie de Youtube film:

<http://youtu.be/9IQ01K2acyY>

Groet Mitch