

1. Salades.....	3
1.1 Japanse Komkommer Salade.....	3
1.2 Koude Kip Curry Salade	3
1.3 Kreeft Salade	4
1.4 Pittige Krab Salade	4
1.5 Garnalen Cocktail	5
1.6 Mixed pickles	5
1.7 Sinaasappel kool Salade met kip	6
1.8 Koude Asperges Salade	7
1.9 Rode kool Salade	7
1.10 Pittige Komkommer Krab Salade	8
 2. Asperge gerechten	 9
2.1 Witte vis pakketjes in citroenoregano met Asperge of verse Blad- spinazie	9
2.2 Citroen Gember Asperges	9
2.3 Asperge Frittata (soort pasteitje)	10
2.4 Roergebakken Garnalen met Asperges	10
2.5 Geroosterde Asperges	11
 3. Oriëntaalse gerechten	 12
3.1 Tjap Choi	12
3.2 Hete Chinese Kip	13
3.3 Pittige zure garnalen soep	14
3.4 Thaise biefstuk komkommer salade	14
3.5 Vis Teriyaki	16
3.8 Mini Gehaktbrood	18
3.9 Kerrie/Masalla Kip of Rund	18
3.10 Gehaktballen	19

3.11	Kool-wonton soep	20
3.12	Krab Muffins	21
3.13	Fried Chicken	21
3.14	Ketshup	22
3.15	BBQ Saus	22
3.16	Boerenomelet	23
3.17	Spinazie omelet	23
3.18	Bio-Hachee	24

4. Extraatjes IJs, Warme en koele dranken !! 25

4.1	Aardbeien Sorbet	25
4.2	Appel sorbetijs	25
4.3	Limonade.....	26
4.4	Ice Tea	26
4.5	Gemberbier	26
4.6	Warme gemberthee.	27
4.7	Warme Sinaasappelthee	27

5. Gebakjes! 28

5.1	Appelgebakje	28
5.2	Sinaasappelgebakje	28
5.3	Aardbeiengebakje	30
6.	Hints & Tips	31

1. Salades

1.1 Japanse Komkommer Salade

Ingrediënten

1 komkommer schijfjes / blokjes
2 eetlepels appel cider azijn 1
eetlepel vers citroensap
mespunt zout 1 theelepel fijn
gehakte ui Cayenne peper naar
smaak Zoetstof naar smaak

Bereiding

Meng de ingrediënten samen, Laat alles marineren gedurende 15 minuten of langer
marineren, gekoeld Serveren. Eén portie

1.2 Koude Kip Curry Salade

Ingrediënten

100 gram Kip in blokjes gesneden 1 appel in blokjes
gesneden Selderij blokjes (optioneel) ¼ kopje water 2
eetlepels citroensap 1 eetlepel fijn gehakte ui 1 teentje
knoflook geplet en gehakt ¼ theelepel kerrie poeder of
smaak Vleugje knoflook poeder vleugje uienpoeder
Vleugje cayennepeper Vleugje kaneel Vleugje kurkuma
(Van de toko of oosterse vak Jumbo) Zoetstof naar smaak
(vloeibare Natrena/Stevia Reformhuis) *Bereiding*

In een wok of pan met antiaanbaklaag bakmatje of Pam cooking spray mag ook) kip in
citroensap en schep onvette bouillon lichtbruin bakken, voeg ¼ kopje water en
specerijen. Roer goed en laat het sudderen op een laag vuurtje tot de bouillon ingedikt is
tot een sausje en de kip goed gekookt is. Voeg water toe als het nodig voor het verkrijgen
van de gewenste consistentie. Voeg de gehakte appel en selderij toe. U kunt de selderij
ook weglaten en over een groene salade serveren.

Nb. Wanneer je voor dit gerecht kiest let er dan wel op dat je 1 appel minder kunt
nemen als tussendoortje. (Houdt je aan de toegestane hoeveelheden!) 1 portie

1.3 Kreeft Salade

Ingrediënten

100 gram kreeft in blokjes Bleekselderij, schijfjes gestoomde venkel, of tomaten (optioneel) 1 eetlepel citroensap 1 theelepel appel cider azijn Snuijfe gehakte groene ui Snuijfe dragon
Zout en zwarte peper naar smaak Zoetstof naar smaak

Bereiding

Meng de kreeft, de vloeibare ingrediënten en kruiden bij elkaar en schenk die als dressing over een salade, bij voorkeur ijsbergsla, veldsla, ect. Combineren met andere groene groenten mag ook. 1 portie Fase 2(voeg een scheutje olijfolie toe.. U kunt ook elke vorm van vers toegestaan fruit zoals, blokjes appel, of een topping van zoetstof met gekarameliseerde peer, plakjes fruit en een kleine hoeveelheid gehakte walnoten, amandelen of pijnboomspitten toevoegen voor enige crunch.

1.4 Pittige Krab Salade

Ingrediënten

100 gram krab Selderij blokjes (optioneel) 1 eetlepel citroensap
2 theelepels appel cider azijn 1 mespuntje zout 1 eetlepel fijn gehakte rode ui Vleugje knoflook poeder vleugje uien poeder
Cayenne peper naar smaak Zout en zwarte peper naar smaak

Bereiding

Stoom de krab en snijd of pluis het krabvlees uit. Voeg de uien, kruiden en vloeibare ingrediënten toe. Laat het geheel marinieren gedurende 15 minuten of meer, en dan opdienen met gemengde groene sla, voeg fijngehakte selderij toe. Maakt één portie

1.5 Garnalen Cocktail

Ingrediënten

100 gram rauwe garnalen (ongeveer 10-12 middellange gestoomde garnalen)
Cocktailsaus 3 gram tomatenpuree 2 eetlepels citroensap 1 eetlepel appel
cider azijn

1 eetlepel appelmoes (zelfgemaakt zonder vet en suiker) Of een gebruik een klein fijn
gerapst half appeltje. (dient als bindmiddel)
1 theelepel hete saus (sambal oelek b.v.) 1 / 8
theelepel mosterd poeder Zoetstof indien
gewenst naar smaak Zout en peper naar
smaak Water als nodig voor de gewenste
consistentie

Bereiding

Meng tomatenpuree bij voorkeur zelfgemaakt of biologische tomatenpuree (vetvrij), azijn,
mosterd poeder, citroensap en specerijen bij elkaar en specerijen de kans geven te
marineren de saus even opkoken in een pannetje tot het een beetje ingedikt is en daarna
laten rusten. (voor liefhebbers van pittig eten een rood pepertje fijn snijden en erbij doen.
Bijvoorbeeld (rawit toko of Jumbo) of een schepje sambal oelek.

Bij voorkeur 1 dag vooraf maken zodat de ingrediënten goed intrekken. Voeg extra
water als het nodig is om de gewenste consistentie te krijgen.

Stoom de garnalen tot ze roze zijn en goed gegaard. Laat de garnalen gedurende 30
minuten in de koelkast afkoelen en serveer ze met de cocktail saus. Maakt één portie

Garneertip!

Doe een slablaadje in een glaasje of schaalje. Doe hier de garnalen bovenop,
vervolgens de saus en fijngehakte tomaatjes met een schijfje citroen.

1.6 Mixed pickles

Ingrediënten

Een middelgrote komkommer zaden verwijderen en snijden in rechte stukken vrij grof 1
á 2 teentjes knoflook in dunne plakjes
2 rode uien
1 gember
2 sjalotjes
3 Paprika's (Rood, groen, geel, oranje mag ook)
Kool (Heel fijn gesneden mag je gebruiken hoeft niet)
1 á 2 bosjes Radijs(ruikt erg sterk tijdens het pekelen en rimpelt heel erg maar is wel
erg lekker wanneer het goed is ingemaakt. Niet te lang in zout laten maar 1 a 2 uur
daarna ontzouten en inmaken in de azijn met citroensap, zoetstof.

(kijk in de lijst met toegestane groenten welke je mogelijk nog zou kunnen pickelen.
¼ - ½ bekertje appel cider azijn of gewone azijn. 3 eetlepels citroensap Zout

Stevia of Zoetstof naar smaak(stevia is een plantaardige zoetstof die u bij de natuurwinkel kunt kopen)

Bereiding

Meng vloeibare ingrediënten samen. Snijd alle ingrediënten in dezelfde richting fijn. De zaden uit de komkommer halen en vervolgens alle ingrediënten met royaal zout Pekelen. Doe ze in een glazen wekpot en laat het geheel enkele uren of 1 nacht staan. De volgende dag het geheel in een zeef gooien en goed ontzouten. Doe alles weer in de pot en voeg alle vloeibare ingrediënten toe. Laat de pickles 3 á 4 dagen rusten alvorens het te gebruiken. Het mag ook een week staan. Het beste op een koele donkere plek bewaren.

Fase 2: Als variatie kun je in fase 2 een aantal winterwortels fijn schrappen en toevoegen. Pompoen kun je toevoegen elke toegestane vrucht of groente kun je in principe pickelen.

Lekker als snack of bij het eten.

1.7 Sinaasappel kool Salade met kip

Ingrediënten

100 gram kipfilet 100 gram van elke gewenste koolsoort naar keuze Een sinaasappel (3 eetlepels sap en de rest van de sinaasappel in plakken snijden of in partjes 1 eetlepel appel azijn 2 eetlepels citroensap 1 snuifje verse gember of in poedervorm

1 of ½ Rode paprika Vleugje cayennepeper (optioneel) zoetstof naar smaak (optioneel) Zout en verse zwarte peper naar smaak

Bereiding

Marineer de gesneden stukken kipfilet in appel azijn, citroensap en specerijen. Lichtjes goudbruin bakken in een kleine hoeveelheid bouillon. Of een pan met anti-aanbaklaag. Maak een dressing met 3 eetlepels sinaasappelsap, Stevia, zwarte peper, zout en cayennepeper. U mag extra appel azijn indien gewenst. Verwerk de dressing in de zeer fijn gesneden kool. Laat het geheel tenminste 20 minuten marineren of bewaar het in de koelkast zodat het goed in kan trekken. Maak een mengsel van de kip en stukjes sinaasappel. Eventueel voor enige crunch een soepstengel grof eroverheen brokkelen.

Variatie tip, gebruik i.p.v. appel azijn kerriepoeder of masalla om de kip te marineren.

Fase 2 wijzigingen: Voeg een eetlepel olijfolie, arachide, sesamolie of kokos olie toe,

maak het geheel af met een handje gesneden
amandelen of sesamzaadjes.

1.8 Koude Asperges Salade

Ingrediënten

Asperges 3 eetlepels citroensap Vers
gehakte munt bladeren of peterselie 1
eetlepel fijn gehakte rode ui Zout en
peper naar smaak

Bereiding

Stoom de asperges tot ze beetbaar zijn. Dressing maken van sap en kruiden en laat ze
tenminste 30 minuten en intrekken en genieten maar. Variatie tip. Je kunt ze voor het
marineren ook in magere runderrookvlees rollen en vervolgens de dressing erover
gieten.)

Fase 2 wijzigingen: Voeg olijfolie toe. Mag ook 30+ geraspte kaas erover heen gooien.

1.9 Rode kool Salade

Ingrediënten

½ krop rode kool ¼ kopje
appel azijn 3 eetlepels
citroensap ¼ theelepel uien
poeder ¼ theelepel
knoflookpoeder 1 teentje
knoflook fijn gehakt 1
eetlepel fijn gehakte ui
½ appeltje bewaren en aan deze salade toevoegen.
Cayenne peper naar smaak zoetstof naar smaak
Zout en zwarte peper naar smaak

Bereiding

meng alle specerijen met de vloeibare ingrediënten. voeg de dressing bij de kool en laat
het gedurende 1 á 2 uur of een nacht marineren zodat de smaken goed intrekken en de
kool milder van structuur wordt. Serveren met 100 gr. koude gerookte kip of stukjes
gebakken kipfilet Ook lekker met 100 gram gegrilde koolvisfilet of rundvlees . Maakt 1
portie Fase 2 wijzigingen: Voeg olijfolie en grof geraspte appel toe

1.10 Pittige Komkommer Krab Salade

Ingrediënten

100g krab (uitpluizen)
1 -2 Komkommer (schillen en zaden verwijderen)
½ theelepel knor drink bouillon
½ theelepel rijst azijn
1/2-1 T pittige mosterd of een snuifje mosterd poeder
1/2-1 t wasabi poeder(toko)
1 grissini soepstengel grof gebrokkeld of fijn gestampt
1 warm water bekertje water

Bereiding

Maak van het water, de kruiden bouillon, rijst azijn, mosterd of mosterd poeder en wasabi poeder een mengsel.

Maak de komkommer goed schoon en verwijder de zaden. Snijd ze in blokjes.

Pluis de krab uit en voeg dit toe aan de komkommer.

Meng het geheel goed door elkaar en gooi hier vervolgens de dressing overheen.

Serveren met sla of andere groenten naar wens.

2. Asperge gerechten

2.1 Witte vis pakketjes in citroenoregano met Asperge of verse Blad- spinazie

Ingrediënten

- 100g witte vis
- asperge (toegestaan hoeveelheid)
 - Verse bladspinazie
- sap van één citroen
- 1 t oregano
- zout/peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 225gr.
2. Maak de asperges schoon en snijd in stukjes
3. Scheur van een groot stuk aluminiumfolie.
4. Plaats in het midden van de folie de asperges en bestrooi met zout/peper.
5. Plaats de witte vis bovenop de asperges.
6. Maak in een kleine kom, een marinade van citroensap & oregano, en giet deze over de vis. (variatie tip. Indien gewenst een bosuitje toevoegen, knoflook en een tomaatje.)
7. Vouw de randen op en zorg ervoor dat het pakketje volledig afgesloten is aan alle kanten. Doe het pakje in nog een stuk folie als je er niet zeker van bent.
8. Bak 10-20 mins, tot de vis uit elkaar valt.
9. serveren met wat extra rauwkost of pickles indien gewenst.

2.2 Citroen Gember Asperges

Ingrediënten:

Asperges (Toegestane hoeveelheid)
1/2 cup water
1/2 T verse fijngehakte gember
3 teentjes fijngehakte knoflook
½ theelepel citroen schil(zelf geraspt)
Zout(naar smaak)
black peper (naar Smaak)

Bereiding

Verhit de pan met anti aanbaklaag tot het net begint te walmen niet erg heet is. (of wanneer de stip rood is)
Maak de asperges schoon en snijd de uiteinden eraf en de asperge vervolgens in 2-3 stukjes.
Doe knoflook en gember in de pan & laat het 2 á 3 minuten fruiten. Voeg de asperges en het water toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten koken.

2.3 Asperge Frittata (soort pasteitje)

Ingrediënten

2 eiwitten
1 heel ei
1 bosje asperges
1-2 teentjes fijngesneden knoflook
1 Theelepel fijngemalen gedroogde uitjes of uienpoeder, heel fijn gesneden verse ui mag ook
1 eetlepel water
1 theelepel gedroogde peterselie of 1 takje verse
zout/peper (naar smaak)
tabasco (optioneel als u van pittig houdt)

Bereiding

Verwarm de pan voor tot het matig verhit is.
Maak de asperges schoon snijd de eindjes eraf en gooi die weg. Snijd vervolgens de asperges in 2 á 3 stukken.
Voeg de asperges samen met de knoflook in de pan tot het geheel beetgaar is.
De oven voorverwarmen op 225gr.C
Mix in een beslagkom de eieren met het water tot een dikke en schuimige substantie en voeg hieraan de asperges, gesneden uitjes, peterselie, zout en peper toe. (I.p.v. zout en peper mag u ook een schepje knor drinkbouillon tuinkruiden gebruiken.)
Giet het beslag in een braadslee, bakblik, ovenschaal of een muffinblik (voor meeneem kuipjes) met een antiaanbaklaag. Bij gebruik van een bakblik of ovenschaal zonder antiaanbaklaag kunt deze vooraf voorzien van bakpapier en daar het beslag in gieten.
Giet het beslag wanneer je muffin bak blik gebruikt tot ongeveer driekwart van het vormpje zodat het gebak de ruimte heeft goed te garen.
Plaats de schaal 10 á 15 minuten in de oven. Lekker met tabasco, of sambal oelek voor de liefhebbers die van pittig houden.
Fase II wijzigingen: Doe er 5 minuten voordat het tijd is om ze eruit te halen royaal geraspte kaas overheen.

2.4 Roergebakken Garnalen met Asperges

Ingrediënten

100g garnalen (schoongemaakt en gepeld)
1-2 teentjes fijngehakte knoflook
1 bosje asperges (toegestane hoeveelheid tijdens de kuur aanbevolen)
1 theelepel vers gemalen gember

Bereiding

Was de garnalen voor gebruik nog even met citroensap of een scheutje azijn. Heel kort.
Doe de garnalen, knoflook en gember in een voorverhitte pan. Indien gewenst in een laagje bouillon. (bij voorkeur een wok).

Ongeveer 3-5 minuten roerbakken. (Voeg een klein beetje water toe als het nodig is. Laat het geheel op een laag pitje sudderen en maak ondertussen de asperges schoon door de eindjes er vanaf te snijden en snijd ze vervolgens in 2 stukken. Haal de garnalen uit de pan. Was deze eerst als het nodig is en doe dan de asperges in de pan. Op een hoog vuurtje in een laagje bouillon roerbakken tot ze beetgaar zijn geworden ongeveer 2-3 minuten. Voeg vervolgens de garnalen weer toe en laat het samen met de asperges ongeveer 1-2 minuten doorsudderen. Serveren met een rauwkostsalade met verse tomaten!

2.5 Geroosterde Asperges

Ingrediënten

100g asperges (toegestane hoeveelheid)
1-2 teentjes gehakte knoflook
1/2 t peterselie
1/4 t oregano
Zout en zwarte peper (naar smaak)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225gr C
Maak de asperges schoon en snijd de eindjes eraf.
Verspreid de stukjes op een vel aluminium bakfolie.
Voeg naar wens en naar smaak kruiden toe.
Wikkel alle uiteinden van de folie bij elkaar en maak een stevig pakketje.
Gril de asperges ongeveer 15 á 20 minuten.
Serveren met toegestane portie vlees of vis naar wens bereid.

3. Oriëntaalse gerechten

3.1 Tjap Choi

Ingrediënten

Chinese kool
Champignons
Paksoi
Broccoli
Bloemkool
Rode paprika
Uien
Chinese poeder
Maggie drinkbouillon (tuinkruiden) Of eigengemaakt onvette bouillon
peper
200 gr kipfilet (2 porties)
1 soepstengel (gaat van uw dagrantsoen af) (optioneel mag hoeft niet)

Of 100 gram kipfilet en 100 gram garnalen.

Bereiding:

Snijd alle groenten vrij grof.
Snijd de broccoli en bloemkoolroosjes door midden

Snijd de kipfilet in stukjes (als dobbelsteentjes)
Was de Schoongemaakte garnalen en laat ze kort in een schaalte heet water staan.
Spoel ze daarna af met koud water.
Blancheer vervolgens alle gesneden groenten.

Bak de kip tot het gaar in een pan met anti aanbaklaag of op de grillpan. (dit mag ook vooraf gegrild zijn op een stukje vetvrij papier in de oven.

Doe wat opgeloste drinkbouillon in de wok en breng het geheel op hoge temperatuur aan de kook.

Wanneer het borreld gooi je de groenten er meteen in. blijf dit roerbakken totdat de groente lekker beetgaar zijn. Voeg daarna de gebakken of gegrilde kip (en garnalen) toe.

Voeg naar smaak zout,peper, chinese poeder, uien en gemberpoeder toe.

Wanneer het geheel goed op smaak is mag u de fijn gestampte soepstengel aan de saus toevoegen. Dit bind de saus.

Fase 2 variatie.

Bak de groenten i.p.v. in bouillon in arachideolie met een scheutje sesamolie.
Voeg aan het groenten lijstje bamboescheuten, babymais, en grof gersapste winterwortelen toe.
Oystersaus of japanse vissaus geeft veel smaak aan de Tjap Tjoi.

3.2 Hete Chinese Kip

Ingrediënten

100g kipfilet (in stukjes gesneden)
1 grof gehakte ui
1-2 t sambal oelek
2 rode Spaanse pepers (mag hoeft niet)
1 Paksoi of Chinese kool
1 paprika
1 pak Chinese wokgroenten(Fase I verwijder alle stukjes wortel) Fase II niet.)
1 theelepel gember pasta of gemberpoeder
1 theelepel knor groentebouillon
2 teentjes knoflook of knoflookpasta(toko)
Scheutje rijst azijn
50 dl bouillon
3 druppels Stevia (plantaardige zoetstof bij de natuurwinkel verkrijgbaar)

Marinade

Gember, knoflook, sambal oelek, groentebouillon, rijst azijn, stevia, water mengen (in de koelkast is deze marinade 1 week houdbaar kun je van alles mee inleggen.
Indien u van garnalen smaak houdt kunt u gedroogde garnalen bij de toko kopen en deze met een vijzel fijnmalen tot poeder om uw eten op smaak te brengen. Deze garnalen poeder kunt u ook toevoegen aan deze marinade indien gewenst.

Bereiding

Snijd de kip in stukjes en voeg de marinade toe aan de kip meng deze goed samen en laat ongeveer 30 a 60 minuten marineren in de koelkast.
Verwarm een pan met anti teflon laag voor en bak de kip aan beiden kanten tot er een krokant laagje omheen komt.(wokken in 2 dl bouillon mag ook)
Voeg sambal oelek toe als u deze nog niet in de marinade verwerkt heeft. Dit mag hoeft niet. Laat het geheel ongeveer 3 minuten sudderen na toevoeging hiervan.
Verwijder de kip uit de pan en leg het even apart.
Snijd een ui grof in 4 grove stukken, snijd de paksoi in grove stukken of de Chinese kool.
Voeg hier de Chinese wokgroenten toe en gooi het in de pan. Wok deze tot ze gaar zijn (knapperig niet helemaal doorgegaard. (u kunt hier de garnalen poeder aan toevoegen eventueel een klein beetje marinade)
Voeg de kip hier aan toe en laat het geheel 1-3 min door sudderen.
I.p.v. kip kunt u voor dit gerecht ook gamba's gebruiken.
Fase 2. wijziging. U kunt in fase 2 sesamzaadjes toevoegen en serveren met bruine rijst of mie. U kunt ook 2 eetlepels geraspte kokos toevoegen aan de groenten en de groenten aanvullen met haricot-vert, kousenband, of boontjes.

3.3 Pittige zure garnalen soep

Ingrediënten

100g Garnalen(gamba's)
1 bosje paksoi
2 dl bouillon
2 T rijst azijn
1 theelepel eigen bereide marinade (recept hete kip)
3 druppels stevia
1 t sambal oelek
1/2 t white peper
1/4 t gember
1 Fijngemalen rode peper (optioneel)

Bereiding

In een soeppan de bouillon, azijn, marinade, gember, sambal oelek, stevia en witte peper doen.

Breng het geheel aan de kook.

Wanneer het kookt doe het vuur dan laag en een deksel op de pan laat het daarna nog 2-3 mins door koken zodat de smaken goed met elkaar vermengen

Voeg de garnalen toe en breng het weer aan de kook.

Voeg de groenten aan de soep toe, bedek het geheel met een deksel en laat op een laag pitje 2 – 3 min door sudderen.

Serveren met taugé en peterselie of selderie.

3.4 Thaise biefstuk komkommer salade

Ingrediënten

100g magere rundvlees
1 t sambal oelek of rode peper
2-3 teentjes fijn gehakte gember of 1 t knoflook pasta
1/4 t witte peper
2-3 T water
100g komkommer
1 halve citroen
gesneden koriander

Bereiding

Maak de komkommer schoon en snijd dit in stukken.

Doe de komkommer, sap van een ½ citroen en gesneden koriander bij elkaar in een beslagkom en meng het geheel goed door elkaar.

Dek de kom vervolgens af en laat het in de koelkast verder intrekken.

Snijd de biefstuk in hele dunne plakjes en marineer deze met de sambal oelek, knoflook, gember, zout en peper zorg ervoor dat ieder stukje goed ingelegd is.

Wok de biefstuk in een laagje bouillon of water ongeveer 2-3 minuten. (als je van goed gegaard vlees houdt mag je deze langer nog 2 minuten langer wokken)

Maak een bord op met de komkommersalade en daaroverheen de warme biefstukreepjes.

3.5 Vis Teriyaki

Ingrediënten

100g witte vis (uit de lijst toegestane vissoorten)
2 theelepel eigen bereide marinade (zie recept 17b marinade)
1 T rijst azijn (toko lees goed of er geen suiker aan toegevoegd is.)
2 teentjes fijn gehakte knoflook of knoflookpasta
1 theelepel fijn gehakte gember of gemberpasta

Bereiding

Leg de vis in een afsluitbare zak (ziplock) met de eigen bereide marinade. Zorg ervoor dat de vis goed ingesmeerd is en laat het ongeveer 1 á 2 uren intrekken in de koelkast. Haal de vis uit de marinade en laat deze goed uitlekken of leg het even op een stukje keukenpapier zodat het niet meer vochtig is. Bewaar de marinade
Gril de vis 3-4 min in een grilpan, grilplaat of grilapparaat b.v. de George Foreman grill.
Gril de vis aan beide kanten. Als je een iets dikkere soort vis bereidt kun je deze 5-10 min laten grillen.
Lekker met verse spinazie.

3.6 Soto Ayam soep.

(alle kruiden te krijgen bij de toko of goedgesorteerde supermarkt)

Ingrediënten

2 sereh stengels(citroengras)
Kentjor
Koenjit
Laos
Salem-blad
Curcuma
Gember
knoflook
Rawit of cayenne peper
200 gr Kipfilet (2 porties)
Taugé
Kool
Chinees kool
Paksoi
Selderie (garnering)
Bosuitje (garnering)
1 klein uitje (garnering)
Drinkbouillon(tuinkruiden)

Bereiding

Breng in een grote soeppan de kipfilet aan de kook met de drinkbouillon en alle overige droge kruiden.(behalve de groenten en peper) Doe de sereh in zijn geheel of doormidden geknipt in de pan.
Verwijder de kipfilet wanneer deze gaar is uit de pan en laat de bouillon nog enige tijd doorkoken.

Pluis ondertussen de kip uit of snijd het fijn. In een pan met anti aanpaklaag kunt u de kip lekker pakken totdat het een krokant korstje heeft. Breng de kip op smaak met zout,peper,sambal oelek en een druppeltje stevia.

Snijd alle (koolsoorten)groenten erg fijn en blancheer de groenten.
Blancheer de taugé en rawit apart. (Rawit is erg heet dus wanneer je niet tegen pittig kan laat deze dan maar weg)
Snijd het kleine uitje ook fijn en laat deze of een stuk bakpapier in de oven of op laag vuur in een koekepan drogen.
Snijd de bosuitjes en selderie ook apart erg fijn.

Serveertip

Neem een royale soepkom
Doe hier een hoeveelheid geblancheerde groenten,taugé,en een schep gebakken kip in laagjes in de kom. Giet vervolgens hier hete bouillon overheen. Garneer de soep met de bosui en selderie en gedroogde ui. (deze moet bovenop de soep versnipperd worden.)
Indien u van heet houdt versnipperd u de rawit ook samen met de overige garneer ingrediënten

Fase 2 variatie,

Deze soep is erg lekker met een gekookt of gepocheerd eitje. Bak de kip dan in een klein beetje arachide olie en blus het af met een lichte soya saus(reformhuis zonder conserveringsmiddel en smaakversterkers)
Einde fase 2 variatie. Bak in een klein beetje olie mihoen en versnipper dit in soep voor extra vulling wanneer je hier een stevige maaltijdsoep van wilt maken. Leuk voor een kerstdiner waar u hapjes serveert maar toch iets stevigs wil serveren.
De toko verkoopt dit ook kant en klaar met gebakken uitjes erdoor.

3.7 Geroosterde kippenborst of kipfilet

Ingrediënten

200 gr kippenborsten of kipfilet(bijvoorkeur biologisch)
Knoflook of knoflookpoeder, of knoflookpasta
Uienpoeder
Knor drinkbouillon of zout
Gemberpoeder of gemberpasta
Cayenne peper
Paprika poeder
Citroensap
Neem van alles een kwart theelepel

Bereiding

Maak met alle ingrediënten een pasta.
Besmeer de kippenborsten of kipfilet met de pasta en leg het vervolgens op een schaal om in te trekken.
U kunt er ook voor kiezen de kippenborsten een nachtje te laten rusten zodat de smaken goed intrekken.

Leg de kippenborsten op het rooster in de oven op 200 graden C.

Laat de kippenborsten ongeveer een half uur tot 3 kwartier roosteren. (Als u dit in de hetelucht oven bereid op roosterstand moet u dit wel zelf in de gaten houden)

U kunt er ook voor kiezen de kippenborsten in folie te stoomgrillen.
Neem stevige aluminium folie en vouw dit dubbel doe de kippenborsten in het midden van de folie en laat het geheel op een late temperatuur garen. U kunt hier ook verse groenten en kruiden bij doen. B.v. selderie, prei, of andere groenten die toegestaan zijn.

3.8 Mini Gehaktbrood

Ingrediënten

100g gemalen rundvlees (zelf gemaakte gehakt of van de slager)
1/2 theelepel melk of eigen gemaakte bbq sauce
1 grissini soepstengel(fijn gemalen)
2-3 teentjes gehakte knoflook
1/2 theelepel gedroogde vetvrije gebakken uitjes
1/2 theelepel pittige mosterd
1/4 theelepel 5 spices kruiden (toko)
1/8 theelepel Sallie
1 takje selderie of koriander
Zout of /peper naar smaak
½ theelepel knor tuinkruiden (drink)bouillon of kruiden naar eigen smaak (uit de lijst toegestane producten)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 225 gr C.
Voeg alle ingrediënten toe aan het gehakt en meng deze goed door elkaar(je kunt ook magere tartaargehakt gebruiken).
Doe het gehakt in een ovenschaaltje en strooi de gemalen soepstengel hier overheen. bak het ong.25-30 min in een matige oven gaar.
Serveer met eigen gemaakt bbq sauce of eigengemaakte suikervrije ketchup toe.
Variatie tip: Voeg champignons, verse uien, tomaten, zuurkool of andere groenten naar smaak toe voor een steviger groenten gehaktschotelje.

3.9 Kerrie/Masalla Kip of Rund

Ingrediënten

Kippeborst,Filet, of mager rundvlees.
2 teentjes Knoflook,knoflookpoeder of knoflookpasta mag ook
1 eetlepel Kerrie of Masalla
1 theelepel Djira/djinten (Komijn poeder Toko)
Theelepel citroensap (optioneel)
Knor drinkbouillon tuinkruiden
Peper naar keuze (rawit, spaanse peper, cayenne peper)
Uien
Tomaten (optioneel)
Selderie

Bereiding

Maak het vlees schoon en snijd het in dobbelsteentjes.

Wanneer u rundvlees gebruikt zorg er dan voor dat het vooraf lekker mals gemaakt is b.v. in een snelkook pan of slowcooker. Of neem roerbak rundvleesreepjes

Maak van de kruiden een papje.

Bak de kip op een bakmatje of roerbakken in een beetje onvette bouillon

Fruit de uien in een pannetje en voeg dit toe aan het vlees

Voeg hier ook meteen de fijn gesneden tomaten aan toe

Vervolgens doe je de zelfgemaakte pasta hierbij

Schep alles goed om en voeg hier een half kopje water aan toe

Wanneer het geheel ingedikt is mag u de fijngesneden Selderie toevoegen aan het stoofpotje.

Optioneel,

Dit gerecht is lekker met diverse groenten soorten. Broccoli, Bloemkool, Spinazie. Om de saus iets in te dikken mag u een half geraspte appel of zelfgemaakte appelmoesje toevoegen. (gaat wel van het dagrantsoen af)

In plaats van vlees kunt u dit ook met kalkoen, eend, krabbenvlees, of Gamba's maken.

Fase 2 wijziging.

Bak het vlees in een eetlepel olijf,arachide,of kokos olie.

Voeg haricot Vert,snijboontjes,,aubergine,courgette,of sperzieboontjes toe aan het stoofpotje en laat het lekker mee sudderen tot het beetgaar is. Lekker in een Tortilla wrapje of geblancheerde koolblad als wrap.

Door een lepel kokosmelk of olie toe te voegen verandert de smaak in thaise kip kerrie.

3.10 Gehaktballen

Ingrediënten

100g biefstuk (gemalen tot gehakt)

1 grissini soepstengel (fijngestampt of gemalen)

1 Theelepel melk

2 takjes peterselie

1 theelepel uienpoeder

1 theelepel basilicum (of Provençaalse kruiden)

1 theelepel oregano

1 teentje vers gehakte knoflook

Zout naar smaak

Peper naar smaak

Bereiding

Oven voorverwarmen op 250gr.C

Doe in een kom alle ingrediënten bij elkaar en meng het geheel goed door elkaar.

Vorm medium balletjes van het gekruide mengsel

Je kunt ongeveer 6-7 1" balletjes maken. Of 2 grote hamburgers.

Plaats de balletjes op een anti-aanbak folie en laat het 10 minuten in de oven bakken.
Keer ze halver wegen om. Serveren met groenten en rauwkost naar wens. Je kunt ze ook vooraf maken en in de diepvriezer bewaren.

3.11 Kool-wonton soep

Ingrediënten.

200 gram Gemalen rundvlees of gemalen kip of gemalen garnalen.

Mespunt Gemberpoeder

Mespunt Chinese 5 spices poeder

Kwart theelepel Knoflookpoeder

1 á 2 theelepels Knor drinkbouillon tuinkruiden of zout en peper

Mespuntje Cayenne peper (optioneel)

Rawit (optioneel)

1 stukje verse gember

1 teentje knoflook

Sereh (citroengras toko)

3 bosuitjes

Half pakje Verse spinazie

1 bosje paksoi

Kook touw

(waarmee men b.v. ook rolades wikkelt)

Bereiding

Maak eerst zelf de wontons

Blancheer een aantal koolblaadjes door een pannetje water aan de kook te brengen met een klein beetje zout.

Wanneer het water kook doe je de blaadjes in het water en het vuur uit. Laat het geheel ongeveer 3 á 5 minuten in het water liggen en spoel ze daarna in een vergiet met koud water af.

Breng zelfgemaakt rundergehakt, of kippengehakt of garnalen op smaak met de specerijen die aangegeven zijn. Vorm hier balletjes van en wikkel ze in een koolblaadje. Sluit het koolblaadje af met een stukje touw.

Maak een aantal koolwontons (Deze kun je vooraf maken en invriezen door er steeds een stuk bakpapier tussen te doen)

Bereid de bouillon.

Gebruik zelfgemaakt onvette bouillon. Mag Runder, kippen of kruidenbouillon zijn.

Doe de bouillon in een ruime pan en voeg een stuk gemberwortel hier aan toe. Doe hier vervolgens de sereh en het teentje knoflook ook bij. Laat alles heel want wanneer de soep klaar is kun je ze verwijderen.

Voeg een lepel knor drinkbouillon tuinkruiden aan de bouillon toe en laat het geel rustig op half laag vuur doorkoken zodat alle smaken er goed intrekken.

Was en snijd ondertussen de paksoi en bladspinazie.

Wanneer de soep kookt doe je de wontons erin. Laat deze ongeveer 5 minuten meekoken en doe daarna de gesneden groenten erbij.

Laat de soep nog 10 minuten doorkoken zodat de groenten lekker zacht zijn.

Snijd de selderie en bosuitjes heel fijn. Deze worden gebruikt om de soep te garneren.

Neem een ruime kom doe hier de soep in en maak het af met de selderie en bosuitjes.

Eet smakelijk.

Variatie tip.

Als u van een extra bite houd kunt u ook geblancheerde taugé of kool toevoegen. Dit zorgt ook voor extra vulling.

Fase 2 Variatie.

Haal bij de toko echte wontons en voeg aan de soep poulet toe zodat de soep extra gevuld is.

3.12 Krab Muffins

Ingrediënten

100g krab vlees
1 grissini soepstengel fijngemalen
1 takje peterselie
1/2 takje dragon
1/2 fijn gesneden paprika of 1 theelepel paprika poeder
1/2 theelepel citroen sap
1/4 theelepel cayenne poeder (optioneel)
1/4 theelepel witte peper
1/4 theelepel mosterd poeder
½ theelepel knor tuinkruiden (drink)bouillon

Bereiding

stamp de soepstengel tot paneermeel in een vijzel
Meng het krabvlees met alle ingrediënten samen en zorg ervoor dat het geheel goed door elkaar geroerd wordt. Schep 1 lepeltje van het mengsel in een muffinbakje(silicone b.v.) Strooi hier een beetje paneermeel (gemaakt van de soepstengel) overheen.
In een voorverwarnde oven op 225 gr C. ongeveer 15 min gaar bakken.
Je kunt ook van het krabvlees een balletje maken en deze door het paneermeel hallen en vervolgens plat drukken. In een grill pan of de George Forman grill bakken.
Serveren met een frisse spinazie salade of groenten naar wens.

3.13 Fried Chicken

Ingrediënten

100g Kipfilet
1 eetlepel melk
1 grissini Soepstengel
Kruiden(zout, peper, paprika, gemalen rode peper, gember poeder)

Bereiding

De oven voorverwarmen op 225 gr C.
Snijd het kipfilet in plakken/ stukken ong. 3.
Maak in een kom een mengsel van de kruiden en de melk.
Maal de soepstengel tot poeder.(paneermeel)

Doe de poeder in een aparte kom.

Haal de plakken/stukjes kip door de kruidenmelk mengsel en daarna door het paneermeel. (u kunt er ook voor kiezen het paneermeel en de kip na het kruiden in een zak te doen en de kip er in te schudden zgn. shake bag)

Plaats de kip op het rooster in de oven of in een glazen ovenschaal bak de kip 30-40 min, tussendoor de kipstukjes keren.

Meteen op eten. Lekker met zelf gemaakt Ketchup

3.14 Ketchup

Ingrediënten

1 pond verse tomaten of 1 blik tomatenpasta (biologisch natuurwinkel zonder conserveringsmiddelen maak het anders zelf)

Sap van ½ citroen of 2 eetlepels azijn

Zout

Peper

Stevia of zoetstof

Bereiding

Tomaten pasta of zelf 4 grote gekookte tomaten.

Indien u verse tomaten gebruikt, kook de tomaten ongeveer 3 a 5 minuten. Haal het velletje eraf. Laat de tomaten in een zeef met een theedoek uitlekken

Zeef de tomaten wanneer ze uitgelekt zijn tot puree en verwijder de zaden. Voeg alle overige ingrediënten toe en laat de puree nog even doorkoken 3-5 min. Laat vervolgens de ketchup afkoelen. Voor een pittigere variant kunt u sambal-oelek of peper toevoegen.

3.15 BBQ Saus

Ingrediënten

2 eetlepels suiker vrije tomaten saus of pasta

2-3 T water

1/2 t gedroogde gemalen uien of uien poeder

1/2 t appel cider azijn

1/4 t paprika poeder

1/4 t chili poeder

1/8 t kaneel

1/8 t kruidnagel poeder

1/4-1/2 t stevia of zoetstof (als nodig)

zout of peper (naar smaak)

Bereiding

In een kleine pan met anti aanbaklaag alle ingrediënten bij elkaar doen en aan de kook brengen.

Wanneer het kookt zet dan het vuur laag en laat het nog 20 minuten sudderen.

Met deze ingrediënten heb je voldoende om 2 keer te gebruiken. Indien u dit vaker wilt gebruiken moet u de dubbele hoeveelheid gebruiken en altijd koel bewaren.

Voor een andere smaak kunt u mosterdpoeder of chili pasta of jalapeno saus toevoegen.
In de stabilisatie fase 1 dopje kookwijn of rum toevoegen voor een pittigere smaak.

3.16 Boerenomelet

Ingrediënten

1 heel ei
2 eiwitten
1 eetlepel melk
2 a 3 Champignons
¼ ui
Boerensoepgroenten
Knor drinkbouillon
Peper

Bereiding

Doe in een beslagkom een heel ei en twee eiwitten (door de eierdooier te verwijderen. Dit kan met een eierscheider of de dooier in de dopjes over te gooien en het wit eruit te laten vallen.

Doe hier een eetlepel melk bij, snufje knor drinkbouillon tuinkruiden. Dit is om de omelet op smaak te brengen. U mag ook zout of peper gebruiken.

Kluts het geheel goed door elkaar met een garde.

Snijd de champignons in plakjes.

Bak ze in een pan met anti aanbaklaag(of gebruik een teflon bakmatje v/d Blokker).

U kunt ook bouillon oplossen en hier de champignons in garen.

De boerensoepgroente indien u een pakje kant-en-klaar gebruikt van wortelen en pompoen ontdoen. Vervolgens de soepgroente bij de champignons in de pan gooien en deze beetgaar bakken. Doe de uitjes hier ook bij.

Wanneer alles half gaar is doe hier dan de eiermix bij en laat het op een half laag vuurtje gaar bakken.

U kunt er ook een roerei van maken als u dit lekkerder vindt.

Tip. U kunt dit ook als ovenschotel bereiden door de groenten in een ovenschaaltje te doen en na 5 minuten in de oven de eiermix hieraan toe te voegen. De bodem van de ovenschaal even bestrooien met een fijngemalen grisini soepstengel.

Het is ook mogelijk andere soorten groenten te gebruiken.

3.17 Spinazie omelet

Ingrediënten

1 heel ei
2 eiwitten
Zout
Peper
¼ ui

Eetlepel melk (indien u deze nog niet gebruikt heeft)
Verse spinazie of uit de diepvriezer (geen a la crème)

Bereiding

Eieren bij elkaar doen in de kom 1 heel ei en 2 eiwitten. (dit vervangt 100 gr. Vlees dus geen vlees extra bij nemen) Breng op smaak met zout en peper of knor drinkbouillon tuinkruiden. Dik en schuimig klutsen met een garde.
De spinazie roerbakken in een laagje onvette bouillon en op smaak brengen met zout, peper of knor drinkbouillon tuinkruiden.
Bak in een pan met anti aanbaklaag een omelet.
Gooi het op een bord en vul het met de spinazie.
Maak er een stevige rol van of vouw de omelet dubbel.
Meteen opeten!! Voor liefhebbers van pittig eten. De omelet eerst besmeren met sambal oelek of zelfgemaakte bbqsaus(26) of zelfgemaakte ketshup(25)

3.18 Bio-Hachee

Ingrediënten

200 gram Magere rundvlees of extra magere hachee vlees (Goede slager) 2 porties.
2 grote uien
½ Bloemkool
½ Rode kool of uit diepvries onbewerkt
1 appel (gaat van het dagrantsoen af.)
Speculaas of koekkruiden
Kaneel
Laulierblad
Knor drinkbouillon tuinkruiden of onvette bouillon
1 soepstengel (optioneel !gaat van het dagrantsoen af)
Azijn

Bereiding.

Maak de rundvlees goed schoon en kook het met water en een beetje knor drinkbouillon op een heel laag pitje (lekker laten sudderen)
Voor degene die een snelkook pan hebben is dit recept gemakkelijker te bereiden
Doe het vlees met knor tuinkruiden drinkbouillon, kook het vlees tot het zo gaar is dat het uit elkaar valt. Doe ondertussen onvette bouillon in een stoofpan. Wanneer de bouillon kookt voeg je hier de gesneden uien aan toe en laat je de uien op een laag pitje door stoven.

Kook ondertussen de bloemkool dat het zo gaar is dat je het net kunt pureren.

Kook de rode kool tot het gaar is en voeg hier wat zout en een mespuntje kaneel aan toe.
Eventueel een klein beetje citroensap. Snijd het appeltje in blokjes en voeg de helft toe aan de rode kool.
Bewaar de andere helft voor het vlees.

Wanneer het vlees gaar is voeg het dan toe aan de uien die ondertussen ook gaar gestoofd zijn. Breng het geheel op smaak met koekkruiden, zout, peper,
Voeg het half appeltje en een scheutje azijn toe en laat het geheel op een laag pitje doorsudderen totdat alle smaken goed ingetrokken zijn.

Wanneer je de saus iets meer gebonden wilt hebben kun je hier een verkruimelde soepstengel aan toevoegen.

Maak een bloemkool puree en breng het op smaak met iets zout en peper.

Serveertip.

Doe de bloemkoolpuree in een kopje druk het stevig aan en verwijder het vocht dat overblijft. Keer het kopje om op een dinerbord en doe hier de helft van de Hachee omheen. Doe bovenop het bloemkool torentje een schep rodekool.

Heerlijke Bio-winterkost.

4. Extraatjes IJs, Warme en koele dranken !!

4.1 Aardbeien Sorbet

Eind fase 1 Begin fase 2

Ingrediënten

6 aardbeien

Sap van 1 citroen

Zoetstof of Stevia (natuurwinkel) naar smaak
water (indien gewenst)

Bereiding

De verse aardbeien ongeveer 1 uur laten invriezen.

De verse bevroren aardbeien toevoegen aan een mengsel van, citroensap & stevia in de blender of met de staaf mixer pureren tot het zeer goed gemengd is. Je kunt het onmiddellijk opdienen of nog even terug plaatsen in diepvriezer om de textuur te laten verstevigen.

Fase 2 wijzigingen: Tijdens fase II kun je er banaan, peer of verse ananas aan toevoegen.

Fase 2 wijzigingen: i.p.v. citroensap yoghurt of kwark toevoegen aan de gepureerde aardbeien. Met een staafmixer het geheel mengen

Serveer tip: Doe er een blaadje munt bij of een schijfje citroen aan de rand van het glas. In fase twee kun je dit doen met ananas of banaan of kiwi.

4.2 Appel sorbetijs

Ingrediënten

1 grote appel

Citroensap van een halve citroen

Stevia

Bereiding

Pureer de appel en voeg het sap van een halve citroen hieraan toe.
Voeg stevia naar smaak toe. Niet te veel! Met een staafmixer het geheel mengen.

Vul ijsvormpjes met het mengsel en laat het geheel in de vriezer opstijven.
Je kunt ook citroen sorbetijs maken door een hele citroen met citroensap te mengen
voeg hier 60 ml water aan toe. (dorstlessend)

(Let er wel op dat je nog 1 appel overhebt om te eten tijdens fase 1)

4.3 Limonade

Ingrediënten

1 citroen of limoen
Stevia
Sprankel water(spa rood)

Bereiding

Voeg aan het sprankelwater sap van 1 citroen en een paar druppeltjes stevia.
Met een trechter terug doen in de fles en koel bewaren.
Mag ook met bronwater zonder prik.

4.4 Ice Tea

Ingrediënten

Thee (naar keuze maar bij voorkeur groene thee)
Citroen of limoensap
Stevia
Optioneel 2 Munt blaadjes

Bereiding

Thee trekken in een grote theekan
Laat de thee afkoelen
Voeg hier het citroensap, stevia en eventueel 2 blaadjes munt toe.
Laat het geheel in de koelkast goed afkoelen.
Koud serveren met een schijfje limoen of citroen.

4.5 Gemberbier

Ingrediënten

2 grote gemberwortels
Citroensap
Kruidnageltjes 3 stuks
Stevia of andere zoetstof naar keuze

Bereiding

Gemberwortels schoon schrapen en in de keukenmachine tot moes malen
De gembermoes in een wekpot of afsluitbare emmer doen met ongeveer 1 a 2 liter water.
Laat het geheel een dag rusten.
De volgende dag in een grote zeef met daarin kaasdoek het gemberbier gieten zodat de moes in de doek achterblijft. Deze kun je daarna nog uitknijpen.
Het gezeefde gemberbier op smaak brengen met citroensap, Stevia en kruidnageltjes.
Laat het geheel nog even trekken zodat het rijker van smaak is.
Je kunt de gembermoes ook met sprankelwater opdienen. Zorg er dan wel voor dat het gemberbier pittig blijft zodat het de juiste smaak behoudt.
Dat wordt dan bij het serveren een half glas gemberbier aangevuld met een half glas sprankelwater(spa rood). Dit geeft een echt bier effect en is erg verfrissend. Erg koud serveren! Eventueel met een extra schijfje citroen.
Einde Fase 2 kun je ananas sap met verse stukken ananas toevoegen en opdienen met een cocktailprikker.

4.6 Warme gemberthee. (zet de kachel in je lichaam op hoog temperatuur.)

Kies bij voorkeur voor groene, rooibos, yerba maté, oolong, of pu-erh thee.

Gemberwortel

Citroensap.

Stevia optioneel

Thee eitje

Bereiding.

Neem een stuk gemberwortel en maak deze schoon door het velletje eraf te schrapen.

Rasp de gember en doe vervolgens de geraspte gember in een thee-ei

Neem een grote theepot en leg hang het thee-ei aan de theepot. Voeg heet water toe.

Hang een zakje thee naar keuze in de pot. (mag hoeft niet.)

Laat het geheel ongeveer 5 á 10 minuten trekken.

Serveer het met citroen of limoen sap en eventueel stevia naar smaak.

Voor extra pittige en kruidige smaak mag u ook een kruidnageltje of een kaneelstokje in de pot laten mee trekken.

4.7 Warme Sinaasappelthee

1 Sinaasappel

5 a 10 kruidnageltjes

Thee naar wens bij voorkeur kruiden thee.

Bereiding.

Neem een grote theepot

Neem de sinaasappel en was deze goed schoon

Neem vervolgens de kruidnageltjes en maak met een saté of kaasprikkers kleine gaatjes in de sinaasappel en prik vervolgens de kruidnageltjes er in. Zorg ervoor dat het evenredig verdeeld wordt over de sinaasappel.

Doe de met kruidnagel bewerkte sinaasappel vervolgens in de theepot en gooi hier heet water overheen,
Hang een zakje thee of thee-ei met thee naar voorkeur in de pot en laat het geheel ongeveer 5 á 10 minuten trekken.
Verwijder de sinaasappel, en de theezakjes.
Overheerlijke thee voor de koude wintermaanden.

Variatie tip. Voeg een kaneelstokje toe aan de thee dan smaakt het iets pittiger.
I.p.v. sinaasappel kunt u elke gewenste citrusvrucht op dezelfde manier aan uw thee toevoegen om de natuurlijke smaak te proeven. Denk b.v. aan Grapefruit, citroen, manderijn, tangerine, of limoen.

5. Gebakjes!

5.1 Appelgebakje

Ingrediënten

Mespunt Kaneel
Mespunt Nootmuskaat
Druppel Stevia
1 grote appel(gaat van het dagrantsoen af)
Theelepel Citroensap
1 grisinni soepstengel of melbatoast.

Bereiding

Snijd een halve appel in kleine dobbelsteentjes en rasp de andere helft aan de groffe zijde van een rasp. Neem een stukje bakpapier en doe leg de geraspte appel met een druppel citroensap in de oven. Laat het bakken tot het een droog korstje is. (Het wordt een soort appelkoekje.

Meng de overige ingrediënten met de gesneden appel.

Vijzel de grisinni soepstengel en doe dit in een klein ovenschaaltje.

Doe hier vervolgens het appelmengsel op. Ondertussen is het appelkoekje klaar.

Bak het appeltaartje in de oven ongeveer 15 minuten op 150 á 170 gr C. Het appelkoekje is ondertussen goed gedroogd en afgekoeld. Deze kun je nu brokkelen over het warm gebakje dat klaar is.

Eet smakelijk.

5.2 Sinaasappelgebakje

Ingrediënten

Mespunt Kaneel of koekkruiden.
Mespunt Nootmuskaat (optioneel)
Druppel Stevia
1 grote sinaasappel(gaat van het dagrantsoen af)
Theelepel Citroensap
1 grisinni soepstengel of melbatoast.

Bereiding

Schil en ontvel de sinaasappel.

Maak partjes of snijd de sinaasappel in plakjes.

Neem een koekepannetje en bak daarin de sinaasappels in de citroensap met met stevia en kaneel op een heel laag vuurtje.

Vijzel de soepstengel of melbatoast en maak een papje van een druppel citroensap of een eetlepel melk. Verspreid het papje in een muffin vormpje en bak een krokant korstje in de oven.

Laat het even afkoelen. Doe vervolgens de gestoofde sinaasappelschijfjes in het bakje. Eet smakelijk.

5.3 Aardbeiengebake

Ingrediënten

Mespunt Kaneel of koekkruiden
Mespunt Nootmuskaat (optioneel)
Druppel Stevia
6 aardbeien (gaat van het dagrantsoen af)
Theelepel Citroensap
1 grisinni soepstengel of melbatoast.

Bereiding

Was de aardbeien en maak ze goed schoon. Snijd ze in vieren.
Doe hier vervolgens citroensap bij.
Je kunt de aardbeien rauw eten of even in een koekepannetje stoven zodat er een aardbeien sausje ontstaat. Doe er een beetje water bij zodat het de ruimte heeft om even te stoven.

Vijzel een soepstengel of melbatoastje en voeg hier een eetlepel melk, kaneel, en stevia aan toe. Bak vervolgens net als bij het sinaasappelgebakje hier een korstje van in een muffin vormpje. Wanneer het korstje is afgekoelt kunt u deze vullen met de verse aardbeien of gestoofde aardbeien.
Lekker toetje.

Eet Smakelijk!!!!

We hopen dat deze recepten u een beetje op weg kunnen helpen.

6. Hints & Tips

Wanneer er ergens zoetstof staat wordt altijd stevia bedoeld.

Stevia is een natuurlijke zoetstof afkomstig van de honingplant.

Tijdens de kuur is het altijd beter zeer weinig of geen zoete smaken te gebruiken. Door vaak zoet te gebruiken krijg je sneller honger. Mensen die vaak zoet eten hebben vaker honger.

Gebruik altijd de toegestane hoeveelheden groenten en vlees. Wanneer u b.v. samen met uw partner of een vriendin de kuur volgt gebruik dan dubbele hoeveelheden en halveer de porties gelijkmatig.

Wanneer u diverse groenten bij elkaar eet zoals bij tjaap tjoi bestaat de mogelijkheid dat u de volgende dag vocht vasthoudt. Dit is de dag er na weer verdwenen. Schrik dus niet wanneer de weegschaal een hoger gewicht aangeeft. Dit heeft vaak dan met het vochtgehalte te maken.

Wees voorzichtig met het gebruik van zout tijdens de kuur.

Gebruik knorr drinkbouillon wanneer je iets wilt stoven of bakken. Het eten is dan voldoende op smaak en is het niet nodig nog meer zout toe te voegen. Wanneer u niet met knorr drinkbouillon werkt zorg er dan voor dat u weinig zout gebruikt. Door veel kruidige specerijen te gebruiken is het eten vaak al smakelijk genoeg.

Probeer zoveel mogelijk met de volgende kruiden te werken

Kerrie, Masalla, Curcuma

Koenjitt, Kentjor

Cayenne peper, Rawit (rode peper), Spaanse peper, Surinaamse madam Jeanet peper bij voorkeur rode.

Rode paprika, Tomaten

Rode Uien

Dit zijn producten die de kachel in je lichaam aan zetten. Vaak genoeg vinden mensen dat ze het tijdens de kuur sneller koud hebben. Door deze producten aan het eten toe te voegen krijg je het minder snel koud en werkt je stofwisseling ook sneller.

Gebruik veel Yerba maté en groene thee. Zoveel mogelijk groene thee soorten.

Gebruik zwarte koffie want ook daarmee zet je de kachel in het lichaam aan.

Wanneer de kuurvoorschriften aantonen dat je b.v. een appel of een soepstengel afzonderlijk moet eten en niet mag verwerken bij het koken.

Laat deze producten dan uit het recept. Gebruik ze dan in Fase 2.

Doe dit ook wanneer je merkt dat er een vertraging van het gewichtsverlies optreedt.

Tip! Maak de folie pakketjes vooraf en vries het geheel in. Wanneer u een keer laat bent of geen tijd heeft om iets klaar te maken kunt u dit in de oven doen en heeft u toch een heerlijke maaltijd. Hiermee vermijdt u ook valkuilen. Hetzelfde geldt voor de geroosterde kip. U kunt een hoeveelheid tegelijk roosteren. In portie pakjes invriezen en wanneer u een keer geen tijd heeft ontdooien en nog even kort in de oven verwarmen. U kunt de geroosterde kip ook in dunne plakjes snijden en op een maaltijdsalade serveren.

Succes.