

Glutenvrije banaan-karamel granola: een gezonde start

Een gezond ontbijt geeft je een goede start! Begin je dag dus met iets voedzaam waarop je een tijdje verder kunt. Natuurlijk moet het ook lekker zijn, niemand wilt zijn ontbijt met lange tanden opeten. Met dit glutenvrij banaan-karamel granola recept heb je het allemaal: een stevig ontbijt, wat hartstikke gezond en super smaakvol is. Ook is het suikervrij, lactosevrij en vegan, zodat haast iedereen ervan kan genieten.

Fronste je trouwens je wenkbrauwen toen je ‘suikervrij’ en ‘karamel’ zo bij elkaar zag staan? Het klinkt ook wel een beetje gek, maar toch maken we deze granola zónder geraffineerde suikers. Het geheim? Dadels! De smaak van deze zoete lekkernij doet behoorlijk denken aan karamel.

Dadels: een lekkere en gezonde suikervervanger

Dadels, of dadelstroop, worden steeds vaker gebruikt om geraffineerde suiker te vervangen. Dat is niet zo apart, want ze zijn niet alleen erg lekker, maar ook een stuk gezonder. Dadels zijn rijk aan vezels, mineralen en vitamines. Ze bevatten vooral veel vitamine B6, magnesium, kalium, koper en mangaan. Ook bevatten ze de nodige antioxidanten, zodat ze jouw lichaam gezond helpen houden.

Eet jij graag dadels als tussendoortje? Kies dan voor de onbewerkte, niet-gedroogde variant. En geniet met mate. Hoe lekker en gezond ze ook zijn, verse dadels bestaan voor bijna 35 procent uit suiker. Gedroogde dadels bevatten zelfs ruim 60 gram suikers per 100 gram.

Wat heb je nodig voor deze glutenvrije granola?

- 100 gram glutenvrije havermout

- 50 gram gehakte notenmengeling
- 40 gram zonnebloempitten
- 40 ml kokosmelk
- 25 gram dadelstroop
- 15 gram kokosrasp
- 15 gram chiazaad
- 15 gram lijnzaad
- ½ rijpe banaan
- Eetlepel kokosolie
- 1 theelepel kaneel
- Mespuntje zout

Granola met banaan: hoe maak je het?

- Eerst maak je de saus: smelt de kokosolie en meng alle natte ingrediënten.
- Voeg de kruiden toe.
- Prak de banaan en voeg ook deze toe.
- Meng alles goed.
- Meng alle droge ingrediënten door elkaar.
- Voeg de saus toe en meng nu opnieuw alles goed door elkaar.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- Verspreid hierover de granola, leg het een beetje bij elkaar en druk het aan met de bolle kant van een lepel. Houd je niet zo van grote brokken? Dan mag het ook meer verspreidt liggen.
- Bak de glutenvrije granola op 180 graden voor ongeveer 15 minuten.
- Roer halverwege alles om. Zo wordt het veel egaler bruin.

Informatie

Gang: ontbijt

Bereidingstijd: 10 minuten

Baktijd: 15 minuten

Aantal porties: 5

Deze granola met banaan is glutenvrij, lactosevrij, melkvrij, eivrij, suikervrij en vegan.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Energie: 283 kcal

Koolhydraten: 24,3 g

Vetten: 17,1 g

Eiwitten: 8 g

Heb jij nog tips qua ingrediënten voor dit glutenvrij granola recept?

Suikervrije carrotcake muffins: ideale onderweg snack

Carrotcakes zijn al een tijdje behoorlijk populair, je kunt ze daarom ook in de meeste supermarkten kopen. Maar ondanks de gezonde touch – de wortels – bevatten carrotcakes over het algemeen erg veel geraffineerde suiker. Bovendien zijn ze bijna nooit lactosevrij. Gelukkig kun je een gezonde, lactosevrije én suikervrije carrotcake erg makkelijk zelf maken. In dit recept bakken we de muffin-variant, die zijn namelijk nog fijner als snel tussendoortje.

Boekweit: gezond en glutenvrij

In deze gezonde, suikervrije carrotcake gebruiken we boekweitmeel. Boekweit is geen graan, het is een plant uit de duizendknoopfamilie. Boekweit wordt geteeld voor de zaden, hiervan maken ze boekweitmeel. Dit is breed te gebruiken, zoals bijvoorbeeld voor pannenkoeken en flensjes. Daarnaast is het een prima bindmiddel. Brood kun je er echter moeilijk mee bakken, dit komt mede omdat boekweit geen gluten bevat.

Boekweit bevat in vergelijking met graansoorten veel eiwitten en antioxidanten. Het is ook rijk aan aminozuren, zoals argine en lysine. Argine wordt gebruikt door je spieren en helpt je afweersysteem. Lysine zorgt voor de aanmaak van hormonen, antilichamen en enzymen. Daarnaast ondersteunt het weefselherstel. Ook heeft boekweit een relatief lage glycemische index (GI). Daardoor stijgt je bloedsuikerspiegel minder snel en heb je langer een verzadigd gevoel.

Wat heb je nodig voor deze suikervrije carrotcake muffins

- 2 flinke wortels
- 4 eieren

- 50 gram boekweitmeel
- 40 gram dadels of dadelstroop
- 40 gram gebroken lijnzaad
- 30 gram kokosmeel
- 8 gram bakpoeder
- Handje rozijnen
- Scheutje amandelmelk
- Vanille
- Koekkruiden

Gezonde carrotcake muffins: hoe maak je ze?

- Rasp de wortels, dit kan ook met een keukenmachine.
- Meng alle droge ingrediënten, inclusief de wortel, en roer alles goed door elkaar.
- Gebruik je geen dadelstroop maar dadels, vermaal deze dan in de keukenmachine. Tip: doe de eieren hierbij. Het zorgt ervoor dat het vermalen van de dadels makkelijker gaat en je mixt ook meteen de eieren.
- Gebruik je dadelstroop? Mix dan de eieren in de keukenmachine.
- Voeg de eieren en dadels toe aan de droge ingrediënten.
- Roer dit goed door elkaar en voeg de rozijnen toe.
- Is je beslag aan de droge kant? Doe er dan wat amandelmelk bij.
- Giet het beslag in muffinvormpjes. Gebruik bij voorkeur herbruikbare siliconen muffinvormpjes. Die zijn niet alleen beter voor het milieu, maar ook handiger in gebruik.
- Bak de suikervrije carrotcake muffins op 180 graden voor ongeveer 30-35 minuten.

Informatie

Gang: toetje, tussendoortje, traktatie

Bereidingstijd: 10 minuten

Baktijd: 30-35 minuten

Aantal porties: 6

De gezonde carrotcake muffins zijn glutenvrij, lactosevrij en suikervrij.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Energie: 193 kcal

Koolhydraten: 21,8 g

Vetten: 8,5 g

Eiwitten: 9 g

Marokkaanse groentestoof: de smaak van het verre oosten

Een stoofpot vol groenten is lekker, gezond en creëert een gezellige sfeer. Deze Marokkaanse groentestoof heeft dankzij de ras el hanout een typische geur en smaak. Beleef een volledig lactosevrije, glutenvrije, suikervrije en vegan trip naar het verre oosten!

Ras el hanout: het beste van de winkel

Dit kruidenmengsel komt uit noorden van Afrika en dan vooral uit Marokko en Tunesië. Ras el hanout betekent ‘het beste van de winkel’, het bevat traditioneel het beste dat de winkelier op dat moment te bieden heeft. Daardoor wisselt de samenstelling van dag tot dag en plek tot plek. Ras el hanout bevat over het algemeen 24 tot 27 ingrediënten. Meestal zitten er onder andere deze kruiden in: kurkuma, kardemom, nigella, kaneel, kruidnagel, nootmuskaat, gember, foelie, zwarte peper, galangawortel en pigment. De meeste kruiden worden eerst geroosterd en daarna fijngemalen. Ras el hanout heeft een redelijk overheersende smaak, let daarom op met de dosering.

Wat heb je nodig voor Marokkaanse groentestoof?

- 1/2 - 1 eetlepel olijfolie
- 1 kleine aubergine
- 300 gram wortels
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 handjes rozijnen
- 130 gram kikkererwten
- 5 cm verse gember
- 1 snufje chilipeper

- 1 eetlepel Ras el Hanout
- 2 handjes gehalveerde amandelen
- 5 gram verse peterselie
- 100 ml plantaardige naturel yoghurt

Marokkaanse groentestoof: hoe maak je het?

- Schil de wortels en gember en snij deze in schijfjes.
- Snij de aubergine in blokjes.
- Bak de gember in 1 á 2 minuten goudbruin in de olijfolie.
- Voeg de wortel en aubergine toe en laat 2 minuten stoven.
- Voeg hierna de chilipeper en Ras el Hanout toe.
- Na 1 minuut voeg je ook het blik tomatenblokjes en de rozijnen toe.
- Is je stoofpot te droog, voeg dan water toe en laat 15 minuten garen op een laag vuur.
- Voeg de kikkererwten toe en laat nog 5 tot 10 minuten stoven.
- Snij ondertussen de peterselie fijn.
- Serveer de groentestoof met een beetje yoghurt, de amandelen en peterselie.

Informatie

Gang: hoofdgerecht

Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 25-30 minuten

Aantal porties: 2-3

De Marokkaanse groentestoof is glutenvrij, lactosevrij, melkvrij, eivrij, suikervrij en vegan.



Voor al jouw
teksten en redactie

Hollideeweg 5
5725 BH
Heusden gem. Asten

06 42 25 76 90
tekstbureau@venefica.nl
tekstbureau.venefica.nl

KvK 17243685
Btw NL820433470 B01

Voedingswaarde per eenpersoonspportie

Energie: 483 kcal

Koolhydraten: 54,8 g

Vetten: 21,8 g

Eiwitten: 15 g

In welk gerecht gebruik jij nog meer ras el hanout?

Gezonde glühwein en glühweintaart: verrassend en ongelooflijk lekker

Glühwein is makkelijk zelf te maken en de heerlijke geur brengt je meteen in de kerststemming. Maar wist je dat je ook erg simpel een gezonde, alcoholvrije variant kunt maken? Het enige wat je hiervoor hoeft te doen, is de wijn weglaten en druivensap in de plaats gebruiken. En wat is er nu lekkerder en leuker dan een bijpassende glutenvrije kersttaart bakken? Geniet ervan!

Rode druiven: kleine vitaminebommetjes

In dit recept voor alcoholvrije glühwein gebruiken we rode druivensap. Wist je dat rode druiven ontzettend gezond zijn? Ze bevatten bijvoorbeeld proanthocyanidines, dit zijn flavonoïden. Die zorgen voor de donkerblauwe kleur en hebben een erg positieve invloed op de bloedvaten. Daarnaast is het een zeer sterke antioxidant: maar liefst vijftig keer sterker dan vitamine E en twintig keer sterker dan vitamine C! Verder zitten er stofjes in rode druiven die allergieklachten verminderen en stoffen die een positief effect hebben op diabetes.

Zijn rode druiven dan gezonder dan witte druiven? Ja, hoewel witte druiven natuurlijk ook heel gezond zijn, doen rode druiven het nog beter. Niet alleen bevatten ze bepaalde stoffen die witte druiven missen, er zitten ook meer vezels in. Al zit er in witte druiven wel minder suiker en daarom ook minder calorieën.

Wat heb je nodig voor alcoholvrije glühwein?

- 1 liter rode druivensap, zonder toevoegingen en bij voorkeur biologisch
- 1 citroen
- 1 sinaasappel

- 4 kruidnagels
- 1 kaneelstokje

Gezonde glühwein: hoe maak je het?

- Snij de sinaasappel en citroen in plakjes
- Doe alle ingrediënten in een steelpannetje.
- Breng het aan de kook en laat met gesloten deksel zachtjes pruttelen voor 15 minuten.

Wat heb je nodig voor vegan glühweintaart?

- 200 ml glühwein
- 100 ml kikkererwtenvocht: vang het vocht van een blik kikkererwten op
- 100 ml amandelmelk
- 170 gram boekweitmeel
- 70 gram kokosmeel
- 60 gram kokosbloesemsuiker
- 3 eetlepels lijnzaad en 9 eetlepels water
- 8 gram bakpoeder
- Scheutje appelazijn

Voor het glazuur:

- 60 ml amandelmelk
- 50 gram amandelpasta
- 30 gram kokosolie
- 2 eetlepels cacao
- Honing of ahornsiroop naar smaak.

Glutenvrije kersttaart: hoe maak je het?

- Meng het lijnzaad met het water en laat ongeveer 15 minuten rusten.

- Meng de droge ingrediënten, behalve het bakpoeder, door elkaar.
- Meng het kikkererwtenvocht met de amandelmelk. Klop het op, het moet goed schuimen.
- Doe het lijnzaadwater en de glühwein bij de droge ingrediënten en meng dit goed.
- Voeg het bakpoeder toe en giet hierover de appelazijn. Ook dit moet gaan schuimen.
- Voeg het kikkererwtenvocht en amandelmelkmengsel toe en meng alles voorzichtig door elkaar.
- Giet het beslag in een taartvorm met 22 centimeter diameter.
- Bak de glutenvrije kersttaart op 180 graden voor 60 minuten.

Hoe maak je het glazuur?

- Doe alle ingrediënten in een steelpan.
- Roer goed totdat de kokosolie en amandelpasta zacht zijn en alles goed door elkaar is gemengd.

Hoe maak je de glühweintaart af?

- Als de taart volledig is afgekoeld, bestrijk je hem met de glazuur. Kies zelf of je hem helemaal wilt bestrijken of alleen aan de bovenkant.
- Zet de glutenvrije taart in de koelkast om uit te harden.

Informatie

Gang: toetje, tussendoortje, traktatie

Bereidingstijd: 30 minuten

Baktijd: 60 minuten

Aantal porties: 8

De glühweintaart is glutenvrij, lactosevrij, eivrij, suikervrij en vegan.

Voedingswaarde per eenpersoonsportie

Energie: 244 kcal

Koolhydraten: 27,7 g

Vetten: 11 g

Eiwitten: 6,6 g

Geniet jij ook zo van deze alcoholvrije glühwein en glutenvrije kersttaart?