

30 dagen EAT CLEAN CHALLENGE

Eat clean: #EveryBiteMatters!







30 dagen
EAT CLEAN CHALLENGE



30 dagen
EAT CLEAN CHALLENGE

Eat clean: #EveryBiteMatters!





INHOUD

Inhoud

- 06** Over deze challenge
- 08** Ontbijt (of lunch)
- 22** Lunch (of lichte avondmaaltijd)
- 36** Tussendoor
- 50** Diner (of warme lunch)
- 64** Desserts en zoetigheid
- 79** Over Smaakt en de Smaakspecialist
- 81** Receptenindex
- 82** Register

OVER DE CHALLENGE

Over de challenge

Hi challenger! Super leuk dat je meedoet met de 30 dagen Eat Clean Challenge van Smaakt. Ben jij klaar voor een schone, frisse start?

De eerste stap in de *Eat Clean Challenge* is, naast jijzelf natuurlijk, dit boek. Jouw handleiding om de komende 30 dagen 'clean' te gaan eten. Maar wat bedoelen we daar precies mee, 'clean'? Gaat dit om 1200 calorieën per dag eten, is het een Paleodieet of een detoxprogramma?

Het antwoord is simpel: met 'clean' bedoelen we letterlijk 'schoon' eten. De *Eat Clean Challenge* draait dus niet zozeer om goede voornemens of (feest)kilo's kwijtraken, maar om **bewust eten** en 'schone' voeding. Oftewel: biologische voeding, vrij van kunstmest, diergeneesmiddelen, hormonen, chemische kleur-, geur- en smaakstoffen, GMO's (genetisch gemodificeerde organismen) en chemische bestrijdingsmiddelen zoals landbouwgif. Chemische toevoegingen die je niet in je lijf

wilt hebben en dus ook zeker niet in je voeding. *Eat clean: every bite matters!*

'Clean' eating heeft twee grote voordelen:

- 1) Het is beter voor je gezondheid. De producten bevatten geen schadelijke stoffen, maar zijn juist rijk aan goede voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, vezels en (plantaardige) eiwitten.
- 2) Het is beter voor onze omgeving. Het draait bij biologische voeding namelijk niet alleen om de impact van voeding op je lijf, maar ook om duurzaamheid en de wereld die we achter laten voor volgende generaties.

Kijk op smaakt.bio/eat-clean voor meer info.

'If it doesn't challenge you, it won't change you.'

Hoe werkt de *Eat Clean Challenge* precies?

De challenge draait vooral om bewustwording van wat we nu eigenlijk eten en dan met name om wat er in onze voeding zit en waar het vandaan komt. Ons doel is om biologische voeding toegankelijk te maken voor iedereen, dus verwacht geen complete weekmenu's waarbij je allerlei ingrediënten in huis moet halen die niet meer op gaan. Het boek bevat 30 recepten ter inspiratie om te laten zien hoe gemakkelijk het kan zijn om je dagelijkse basis gezonder te maken door net wat andere producten in je voorraadkast te zetten.

Altijd goed om in huis te hebben, zijn bijvoorbeeld: **Volkoren granen** zoals quinoa, boekweit, couscous, havervlokken, roggebrood, rijstwafels, gierst en spelt (maar bijvoorbeeld ook haver-, rogge- en speltmeel). **Peulvruchten, noten en zaden** (goede plantaardige eiwitbronnen, dus perfect wanneer je wilt minderen met het eten van dierlijke producten).

Groenten in alle kleuren van de regenboog want elke kleur groente bevat andere vitamines en mineralen. Denk aan spinazie, boerenkool, broccoli, kool, wortel, tomaat, zoete aardappel, pompoen, paprika, champignons en bloemkool. Maar ook gefermenteerde producten zoals zuurkool en kimchi.

Fruit en gedroogde vruchten zoals sinaasappel, frambozen, grapefruit, ananas, kiwi, avocado, dadels, rozijnen en gedroogde abrikozen.

Kijk op smaakt.bio voor een overzicht van ons biologische assortiment (ontbijt)granen, peulvruchten, noten, zaden, gedroogde vruchten en meer!

Ben je al wat langer bezig op het vlak van gezonde voeding? Dan kun je de aankomende 30 dagen bijvoorbeeld ook eens proberen om te minderen met:

Vlees en vis (zorg wel dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt via plantaardige bronnen)

Kaas en andere melkproducten

Alcohol

Geraffineerde suiker

Koffie en zwarte thee

Kant-en-klaar maaltijden en producten die bespoten zijn of kunstmatige toevoegingen bevatten.



Recepten waar je dit symbool ziet staan boven de ingrediëntenlijst zijn vegan. Dus zonder vlees, melk, eieren of honing. Inmiddels is 90% van ons assortiment plantaardig. Af en toe een stukje (biologisch) vlees kan natuurlijk prima als je je daar lekker bij voelt (of het gewoon heel lekker vindt). Zolang we maar bewust zijn van de impact ervan op onze wereld en gezondheid :-)

PS we zijn superbenieuwd naar jouw 'clean' creaties! Tag ze op social media met #EveryBiteMatters en volg @smaakt voor meer inspiratie.



Van een frisse, lichte smoothiebowl vol fruit tot een stevige shakshuka, die een beetje doet denken aan een gezonde variant van English Breakfast. Welk type ontbijter je ook bent: hier vind je jouw gezonde start van de dag!

ONTBIJT *of lunch*



Overnight oats met pindakaas

Het perfecte ontbijt voor die drukke ochtenden. Het kost je 's avonds slechts 5 minuten van je tijd om vijf gezonde ingrediënten te mixen. Zet het in de koelkast en je hebt de volgende morgen een kant-en-klaar ontbijt!

VOOR 1 PORTIE

- 60 gram haverwout
- 1 eetlepel pindakaas
- snufje zeezout
- 2 theelepels ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- 140 ml plantaardige melk naar keuze, ongezoet

Voor de topping: gepofte granen (bijvoorbeeld Smaakt gepofte granenmix), extra pindakaas, plakjes banaan of verschillende soorten fruit naar keuze.

BEREIDEN

Voeg alle ingrediënten toe aan een kom (of een glazen potje voor een leuk effect) en meng goed door.

Plaats de overnight oats afgesloten in de koelkast en laat minimaal 8 uur staan (nog zonder de toppings).

Roer er 's ochtends kort doorheen, voeg je favoriete toppings toe en geniet! Het is ook lekker om je overnight oats nog even kort in de magnetron op te warmen.

Tip: sla het snufje zout niet over; deze geeft juist een extra bijzondere smaak aan het geheel!

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Haverwout
- ✓ Pindakaas
- ✓ Gepofte granenmix

Fruitige smoothie bowl met gepofte granen

Een ontbijtbowl op z'n best! Deze heerlijke combi van een romige bosvruchtensmoothie, krokante gepofte granen, vers fruit en zaden is gezond en klaar in een handomdraai. Precies zoals je je ontbijtje wilt hebben.

VOOR 1 PORTIE



- 1 rijpe banaan
- ½ avocado
- 100 gram bevroren bosvruchten (bijvoorbeeld blauwe bessen en frambozen)
- 2 dadels
- 1 eetlepel hennepzaad
- 160 ml plantaardige melk
- 20 gram gepofte spelt

Voor de topping: plakjes kiwi, verse frambozen, hennepzaad.

BEREIDEN

Pel de banaan en schil de avocado. Doe de banaan, avocado, bevroren bosvruchten, dadels, hennepzaad en plantaardige melk in een blender en mix tot een romig geheel. Dit kan eventueel ook met een staafmixer.

Doe de helft van de gepofte spelt in een kom. Schenk de smoothie erover. Garneer met de overige gepofte spelt en toppings naar keuze.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Dadels
- ✓ Gepofte spelt





Verwarmende havermoutpap met lijnzaad

Romig, verwarmend en voedzaam - met deze havermoutpap begint je dag goed. Rijk aan vezels en een gezonde dosis goede vetten door het lijnzaad en de pindakaas. Gezondheid en comfort in een kommetje.

VOOR 1 PORTIE



- 60 gram havermout
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- ½ theelepel kaneelpoeder
- snufje zeezout
- 2 theelepels ahornsiroop
(eventueel vervangen door honing)
- 240 ml plantaardige melk
- 120 ml water

Voor de topping: pindakaas of
amandelpasta, frambozen, gepofte
quinoa.

BEREIDEN

Doe alle ingrediënten met uitzondering van de toppings in een steelpannetje. Roer goed door.

Breng zachtjes aan de kook en kook al roerend op laag vuur 6-8 minuten tot de havermoutpap is ingedikt.

Doe de havermoutpap in een kom en garneer met pindakaas, frambozen en gepofte quinoa.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ *Havermout*
- ✓ *Lijnzaad*
- ✓ *Pindakaas*
- ✓ *Gepofte quinoa*

Boekweitpannenkoeken

Glutenvrij, zacht, smeuïg en lichtzoet door de banaan. Deze pannenkoeken zijn perfect voor een luie zondagmorgen of tijdens een brunch. Kopje koffie of thee erbij: niets meer aan doen.

VOOR 9 STUKS



- 80 gram boekweitmeel
- ½ theelepel bakpoeder
- ½ theelepel baking soda
- snufje zeezout
- 1 rijpe banaan (ongeveer 100 gram zonder schil)
- 200 ml amandel- of sojamelk, ongezoet
- 1 eetlepel appelciderazijn
- 1 eetlepel ahornsiroop

Voor de topping: ahornsiroop, plakjes banaan of fruit naar keuze.

BEREIDEN

Meng in een ruime kom het boekweitmeel, bakpoeder, baking soda en zout.

Pureer in een andere kom de banaan. Voeg de plantaardige melk, appelciderazijn en ahornsiroop toe. Klop met een garde goed door tot een egaal mengsel.

Giet het bananenmelk-mengsel in de kom met boekweitmeel. Roer goed door tot je een glad en egaal beslag krijgt.

Bak de pannenkoekjes in een koekenpan goudbruin aan beide kanten.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Boekweitmeel
- ✓ Wijsteebakpoeder





Koolhydraatarme wafels met amandelmeel

Een koolhydraatarm wafelrecept, vrij van granen: perfect voor een weekendbrunch! Deze wafels zijn zacht, luchtig, lichtzoet én voedzaam. Klaar in 10 minuten met slechts zes ingrediënten. Je kunt ze elke keer serveren met andere toppings, zodat ze nooit zullen vervelen.

VOOR 4 WAFELS

- 100 gram amandelmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 2 biologische eieren
- 1 eetlepel ahornsiroop
- 60 ml amandelmelk

Toppings naar keuze zoals Griekse yoghurt (of kokosyoghurt), plakjes banaan, gehakte amandelen, gepofte quinoa en ahornsiroop.

wafelijzer
(olijf)olie om in te vetten

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Amandelmeel
- ✓ Wijsteebakpoeder
- ✓ Amandelen
- ✓ Gepofte quinoa

BEREIDEN

Meng het amandelmeel, bakpoeder en zout in een kom.

Voeg de eieren, ahornsiroop en amandelmelk toe. Meng opnieuw tot je een glad beslag krijgt.

Bak vier grote of zes kleinere wafels in een heet wafelijzer ingevet met een beetje olie, tot ze goudbruin zijn (de tijd hangt af van de kracht van je wafelijzer).

Verwijder voorzichtig de wafels en laat 1-2 minuten afkoelen. De wafels zijn het lekkerst als je ze daarna meteen opeet, ze verharderen namelijk als ze langer blijven liggen.

Tip: als je geen wafelijzer hebt, kun je het beslag ook gebruiken om pannenkoeken te bakken!

Shakshuka met witte bonen

Shakshuka is een smaakvol eenpansgerecht, snel en gemakkelijk te maken met slechts een paar ingrediënten. Perfect voor een brunch, diner of eigenlijk elk moment van de dag. Lekker met geroosterd zuurdesembrood of een pitabroodje.

VOOR 2-4 PORTIES

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijnggehakt of uitgeperst
- 400 gram tomatenblokjes of gepelde tomaten (blik)
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel paprikapoeder
- ⅓ theelepel zeezout
- 220 gram witte bonen (blik, gespoeld en uitgelekt)
- 4 biologische eieren
- zwarte peper naar smaak
- handvol verse peterselie, fijngehakt

BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een diepe pan. Bak de ui en de knoflook 3-5 minuten tot de ui glazig wordt.

Voeg de tomatenblokjes, gemalen komijn, paprikapoeder en zout toe. Breng aan de kook en laat 5 minuten op zacht vuur koken.

Voeg de witte bonen toe en kook nog 3 minuten.

Gebruik een lepel om vier kuiltjes in de saus te maken. Breek een ei boven elk kuiltje. Doe een deksel op de pan en kook op laag vuur gedurende 5-6 minuten of tot het eiwit voldoende gaar is (niet te gaar).

Garneer met zwarte peper en fijngehakte peterselie. Serveer meteen. Geniet ervan!

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ *Olijfolie*
- ✓ *Gepelde tomaten of tomatenstukjes*





Een lunch zonder boterham met kaas of pindakaas kan even wennen zijn. Maar er zijn zo veel heerlijke alternatieven! Denk aan rijstwafels met avocado, rijkgevulde soepjes (of een frisse gazpacho in de zomer), roggebrood met bietenhummus of een salade met volkoren granen. Weinig tijd? Kies een gerecht dat je goed kunt bewaren en de avond (of week) ervoor al kunt maken zoals de couscoussalade op p.31: *easy does it!*

LUNCH

of licht dineren

Romige rode linzensoep

Deze stevige en romige rode linzensoep is voedzaam en vol van smaak: het ultieme comfortfood! Het is zo'n soort gerecht waarvan je urenlang een voldaan gevoel hebt. Klaar in slechts 30 minuten en ideaal om in een grotere portie te maken.

VOOR 4 PORTIES



- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 wortelen, geschild en gesneden
- 2 middelgrote aardappelen, geschild en gesneden
- 200 gram (gedroogde) rode linzen
- 1 theelepel kerriepoeder
- ½ theelepel zeezout
- 1 theelepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- 500 ml vegetarische bouillon
- 250 ml tomatensap
- 120 ml volle kokosmelk (blik)
- zwarte peper naar smaak

Voor het serveren: handje verse koriander, 2 eetlepels yoghurt (vervang door een plantaardige variant zoals kokosyoghurt om het gerecht vegan te houden), geroosterd zuurdesembrood.

BEREIDEN

Doe de olijfolie, ui en knoflook in een ruime kookpan en bak 3-5 minuten tot de uien glazig zijn.

Voeg de wortel, aardappel, gedroogde linzen, kerriepoeder, zout, ahornsiroop, groentebouillon, tomatensap en kokosmelk toe.

Breng aan de kook, dek de pan af met een deksel en kook gedurende 20 minuten op laag vuur.

Voeg naar smaak zout en peper toe aan de soep. Serveer met yoghurt, verse koriander en het brood. Enjoy!

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Olijfolie
- ✓ Rode splitlinzen
- ✓ Groentefond
- ✓ Tomatensap



Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Kikkererwtten
- ✓ Havervuut



Tortilla wraps met falafel en hummus

Falafel is de ideale glutenvrije vleesvervanger. Vol eiwitten door de kikkererwten en rijk aan smaak. Geserveerd in een tortilla wrap met hummus en verse groenten zijn ze een heerlijke vervanger voor de bruine boterham.

VOOR 4 STUKS



- 240 gram kikkererwten (pot of blik, uitgelekt)
- ½ rode ui, grof gesneden
- 2 teentjes knoflook, in vieren
- handje verse koriander (vervang eventueel door peterselie)
- 3 eetlepels haverhout
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel gemalen koriander
- 4 eetlepels olie (om in te bakken)
- 4 mais of volkoren tortilla wraps
- 150 gram hummus (pittig of naturel, zie ook p. 46)
- plakjes komkommer
- schijfjes tomaat
- slamelange

BEREIDEN

Doe de kikkererwten, ui, knoflook, koriander (of peterselie), haverhout, zout en kruiden in een keukenmachine en maal fijn tot alles goed gemengd is. Het mengsel hoeft niet helemaal egaal te zijn, er mogen best kleine stukjes kikkererwten en ui in zitten.

Gebruik ongeveer een eetlepel van het mengsel per falafel. Rol het mengsel met je handen tot een balletje en druk dan een beetje plat tot je de vorm van een mini hamburgertje krijgt. Herhaal dit met de rest van het mengsel.

Verhit de olie in een koekenpan. Bak de falafel goudbruin aan beide kanten.

Verdeel de hummus over de 4 tortilla wraps. Beleg met plakjes komkommer, tomaat en slamelange. Leg tot slot de falafel erop. Rol de tortilla wraps op en serveer.

Tip: nog gemakkelijker falafel maken? Probeer dan eens de Smaakt-falafelmix: hier hoeft je alleen nog maar water aan toe te voegen!

Speltnoedels met pesto van avocado

Pasta pesto met een twist! Deze romige pasta is klaar in een handomdraai en zit vol met goede vetten en gezonde koolhydraten die langzaam energie afgeven. Zo kun je er een hele middag tegenaan.

VOOR 2 PORTIES



- 150 gram speltnoedels
- 1 avocado, geschild en ontpit
- 1 teentje knoflook
- 2 handjes verse basilicum
- 30 gram cashewnoten
- 30 gram pijnboompitten
- 1/3 theelepel zeezout
- sap van 1/2 citroen
- 60 ml olijfolie
- zwarte peper naar smaak

Voor het serveren: verse basilicum en pijnboompitten.

BEREIDEN

Kook de speltnoedels in lichtgezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Doe de avocado, knoflook, basilicum, cashewnoten, pijnboompitten, zout, citroensap, olijfolie en zwarte peper in een blender (of staafmixer) en maal fijn tot een romige pesto.

Giet de noedels af. Meng de avocadopesto goed door de noedels en verdeel over twee borden of kommen. Garneer met extra basilicum en pijnboompitten en serveer.

Uit het Smaak assortiment:

- ✓ Speltnoedels
- ✓ Cashewnoten
- ✓ Pijnboompitten
- ✓ Olijfolie





Parelcouscousalade

Deze parelcouscousalade is fantastisch wanneer er spontaan familie en vrienden blijven eten tijdens een feestje, maar ook als snelle doordeweekse lunch is het een topper. Je kunt hem met gemak een paar dagen in de koelkast bewaren en vervolgens meenemen in een lunchtrommel.

VOOR 4 PORTIES



- 200 gram parelcouscous
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 courgette, in stukken
- 1 rode paprika, in stukken
- ½ theelepel zeezout
- 2 theelepels Italiaanse kruiden
- 150 gram kikkererwten (pot of blik, uitgelekt)
- 100 gram kerstomaten, in vieren
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- sap van ¼ citroen
- zwarte peper naar smaak

BEREIDEN

Doe de parelcouscous in een kookpan met 600 ml water. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat zachtjes 10 minuten koken.

Verhit, terwijl de couscous kookt, 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Voeg de courgette, paprika, zout en Italiaanse kruiden toe en bak al roerend ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur. De groenten moeten van binnen warm maar nog wel knapperig zijn.

Giet de parelcouscous af en doe in een ruime mengkom. Voeg de gebakken groenten, kikkererwten, kerstomaten, balsamicoazijn, citroensap en overige olijfolie toe en meng goed door.

Breng eventueel op smaak met extra zout en zwarte peper. Serveer de salade direct of bewaar in de koelkast voor de volgende dag.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Parelcouscous
- ✓ Olijfolie
- ✓ Kikkererwten

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Pindakaas
- ✓ Tamari
- ✓ Tempeh
- ✓ Quinoa
- ✓ Olijfolie
- ✓ Sesamzaad



Buddha bowl met quinoa en spicy tempeh

Geef jezelf een gezonde boost met een kommetje vol goeds. Knapperige, spicy tempeh uit de oven, de gezonde vetten van de avocado, de vitamines en mineralen van boerenkool en de plantaardige eiwitten van quinoa.

VOOR 2 PORTIES



- 1 eetlepel pindakaas
- 1 eetlepel sesamolie
- 2 eetlepels tamari of sojasaus
- 1 eetlepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- 1 eetlepel sriracha chilisaus
- sap van 1 limoen
- ¾ theelepel knoflookpoeder
- 200 gram tempeh, in blokjes
- 150 gram quinoa
- 90 gram boerenkool, fijngehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- snufje zeezout
- 1 courgette, in stukken
- zwarte peper naar smaak
- 1 avocado

Voor het serveren: zwarte en witte sesamzaadjes, extra chilisaus.

BEREIDEN

Doe de pindakaas, sesamolie, tamari, ahornsiroop, sriracha, het sap van ½ limoen, ½ theelepel knoflookpoeder en 2 eetlepels water in een kom en meng goed door. Doe de blokjes tempeh in de marinade en roer goed door. Zet minimaal 30 minuten in de koelkast.

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de oven voor op 190°C. Verdeel de gemarineerde blokjes tempeh over een bakplaat en bak in 20-22 minuten goudbruin en krokant.

Maak ondertussen de groenten klaar. Doe de boerenkool, 1 eetlepel olijfolie, de overige limoensap en zout in een kom. Wrijf met je handen de ingrediënten 1-2 minuten door elkaar, tot de boerenkool een beetje zacht wordt.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Voeg de stukjes courgette toe en breng op smaak met zout en peper en de overige knoflookpoeder. Bak de courgette ongeveer 6-8 minuten.

Verdeel de quinoa, boerenkool, tempeh, courgette en avocado over 2 kommen. Garneer eventueel met sesamzaadjes en een extra scheutje chilisaus.

Spring rolls met soba noedels en pindakaasdip

Ontdek dit lichte en frisse gerecht waar iedereen dol op zal zijn! Spring rolls zijn eenvoudig te maken en zeer veelzijdig, want je kunt het recept elke keer aanpassen door de rijstvellen te vullen met groenten die je op dat moment in huis hebt. Denk aan witte of rode kool of zelfs mango voor een zoete twist.

VOOR 10 STUKS



- 125 gram soba noedels
- 1 avocado
- 1 grote wortel
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 10 vellen rijstpapier
- snufje zout
- handje verse koriander

Voor de dip:

- 60 gram pindakaas
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- sap van 1 limoen
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel gemberpoeder

Voor bij het serveren:

gehakte pinda's, sesamzaad,
gehakte koriander.

BEREIDEN

Kook de soba noedels in licht gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en zet apart.

Schil en snijd de avocado in plakjes. Schil de wortel en verwijder de zaadjes van de paprika. Snijd de wortel, paprika en komkommer in lange dunne reepjes.

Vul een ruime kom of pan met heet water (niet kokend). Week een vel rijstpapier ongeveer 30 seconden in het water of tot het zacht is. Leg op een vlak, glad oppervlak (zoals een snijplank of een schoon aanrecht), vul deze met wat noedels, groenten en verse koriander, vouw eerst de onderkant en vervolgens de zijkanten en rol de spring roll verder op. Herhaal dit met de resterende rijstpapiervellen.

Bereid de dip door alle ingrediënten met 3 eetlepels water in een kom te mengen, bij voorkeur met een garde. Voeg nog wat water toe als de dip te dik is.

Serveer de spring rolls met pindakaasdip. Garneer met sesamzaadjes, gehakte koriander en pinda's.



Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Soba noedels
- ✓ Pindakaas
- ✓ Tawari (glutenvrije sojasaus)
- ✓ Sesamzaad
- ✓ Vliespinda's



Natuurlijk kun je gewoon een biologisch appeltje in je tas stoppen,
maar je kunt ook een feestje maken van je dagelijkse snackmoment.
Met appeldonuts of tricolore hummus bijvoorbeeld.

TUSSENDOR
Tusseendoor



Bananenbootjes en appeldonuts

Eet je stukje fruit net even anders in deze heerlijke combinatie met pindakaas, zaden, gedroogd fruit en gepofte granen. Een upgrade van je middagsnack!

VOOR 2 PORTIES



- 1 banaan
- 1 appel
- 6 theelepels pindakaas (eventueel vervangen door amandelpasta of tahin)
- 6 eetlepels zaden, gedroogd fruit en gepofte granen naar keuze (zoals goji bessen, cranberries, rozijnen, sesamzaadjes, lijnzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten en gepofte tarwe of gepofte quinoa)
- snufje kaneelpoeder (optioneel)

BEREIDEN

Pel de banaan en snijd in de lengte doormidden. Snijd de appel dwars in ronde plakken. Gebruik een appelboor om de kern uit elke schijf te snijden zodat je een donutvorm krijgt.

Verdeel de pindakaas over de stukken fruit. Beleg met zaden, gedroogde vruchten en gepofte granen of met je eigen favoriete ingrediënten.

Bestrooi eventueel met een beetje kaneelpoeder (of zeezout, ook lekker!) en geniet.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Pindakaas
- ✓ Cranberries
- ✓ Rozijnen
- ✓ Pompoenpitten
- ✓ Zonnebloempitten

Rijstwafels met avocado en geroosterde kikkererwten

Met deze snack heb je twee vliegen in één klap. De rijstwafels met avocado en kikkererwten zijn gemakkelijk te maken en super voedzaam: ze zitten vol eiwitten en gezonde vetten. Daarnaast houd je genoeg geroosterde kikkererwten over voor een volgend snackmoment. Win-win!

VOOR 1 PORTIE



- 1 eetlepel olijfolie
- 1 pot of blik kikkererwten (uitgelekt en afgespoeld)
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- 1 theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ¼ theelepel chilipoeder
- ¼ theelepel zeezout
- 1 theelepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- 3 rijstwafels
- ½ avocado (fijngeprakt)

BEREIDEN

Verhit de olijfolie in een koekenpan. Voeg de kikkererwten toe en bak al roerend circa 10 minuten tot de kikkererwten bruin en knapperig zijn aan de buitenkant.

Mix alle specerijen in een kom. Voeg het specerijenmengsel en de ahornsiroop toe aan de kikkererwten en meng goed door tot de kikkererwten bedekt zijn met de kruiden. Bak nog circa 1 minuut. Haal de pan van het vuur.

Besmeer de rijstwafels met de fijngeprakte avocado. Voeg 1 eetlepel geroosterde kikkererwten toe en serveer.

Tip: de geroosterde kikkererwten die over zijn, kun je bewaren in de koelkast. Eet ze als snack of gebruik ze als topping op toast of door salades en soepen.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Kikkererwten
- ✓ Olijfolie
- ✓ Rijstwafels





Muesli bites met dadels, zaden en pitten

Next level snacken doe je met deze heerlijke muesli bites. In plaats van dure mueslirepen met twijfelachtige ingrediënten kun je voortaan je eigen home made muesli bites vol goeds in je tas stoppen voor een 'on the go' snack.

VOOR 15 STUKS



- 150 gram dadels, ontpit
- 100 gram viergranen vlokken (eventueel vervangen door havervlokken)
- 30 gram pompoenpitten
- 30 gram hennepzaad
- 30 gram sesamzaad (eventueel vervangen door zonnebloempitten)
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 eetlepel ahornsiroop (eventueel vervangen door honing)
- eventueel: 1 eetlepel plantaardige melk naar keuze

BEREIDEN

Doe de dadels, viergranen vlokken en alle pitten en zaden in een krachtige keukenmachine. Mix tot alles gemalen is en samenklontert tot een soort crumble.

Voeg de pindakaas en ahornsiroop toe en mix opnieuw tot de kruimels plakkerig worden en je er makkelijk balletjes van kunt rollen met je handen. Als het mengsel niet plakkerig genoeg is (soms zijn de dadels iets te droog), kun je een eetlepel plantaardige melk toevoegen en opnieuw mixen.

Rol 15 balletjes van het mengsel. De muesli bites zijn direct te eten of je kunt ze tot 5 dagen in de koelkast bewaren.

Uit het Smaakt assortiment:

- ✓ Dadels
- ✓ Viergranen vlokken
- ✓ Pompoenpitten
- ✓ Sesamzaad
- ✓ Pindakaas