

ELLEN  
CHARLOTTE  
MARIE



# one healthy kitchen

# inhoud

voorwoord – 6  
uitleg – 10  
pantry essentials – 12

## WAKE UP!

Appel-amandelblondies – 26  
Boekweitgranola met aardbeismoothie – 28  
Amandel-bananashake of monkey-shake – 32  
Galaxy smoothie – 33  
Haverpannenkoekjes met açai-pecangranola – 35  
Forget Nutella-spread – 36  
Nicecream dream – 40  
Mini-boekweitpannenkoekjes – 41

## TIME FOR LUNCH/DINNER

Pompoenlasagne – 44  
Chili con chili – 47  
The big veggie – 48  
Quinoa-springrolls – 50  
Glutenvrije easy samosa's – 53  
Veggie de max-lasagne – 56  
Romig groentepotje met zwarte bonen – 59  
Spinazieballetjes met sweet tahini-dressing – 63  
Linzenballetjes (of -burgers) – 64  
Butternut-linguini met rodebietenchips – 66  
Herfstschotel met korianderpesto – 68  
Bloemkool-quinoacouscous – 71  
Gevulde zoete aardappel deluxe – 73  
Simpele vegan pizza – 74  
Slaatje deluxe – 77  
Polenta-ovenshotel – 78  
Quick pasta met auberginespek en ananas – 81  
Romige garam masala met balletjes – 82  
Toast met avocado-basilicumspread – 85  
Sushihoortjes – 86  
Taco fiesta – 89  
Tropical burger – 90  
Hartige pannenkoeken met korianderpesto – 93  
Portobello-quinoasalade met veel groen – 94

## **SWEETH TOOTH**

- Blondies met chocolade – 98
- Macadamia hearts – 101
- Superfood granolabars – 102
- Appeltaart met nectarinehartje – 105
- Purple rain lemon muffins – 106
- Blood orange madness – 108
- Bubble gum pops – 110
- Milky bars – 113
- Super hazelnoot-chocoladecookies – 116
- Rainbow caramel bars – 118
- Easy bananenbroodje met pecans en chocolade – 120
- Guiltfree snoepjes – 122
- Crispy haverwafeltjes – 125

## **DRINKS**

- Matcha latte – 128
- 'Beat it' latte – 130
- Rode-biet-kickstarter – 133
- Watermelon dream – 135
- Golden milk – 136

## **ON THE SIDE**

- Super easy zadencrackers – 141
- Rodebietenhummus – 142
- Summerfeeling hummus – 145
- Snel gepekeld rodekool – 146
- Rode-ui-pickle – 146
- Daikon-aardappelsalade – 148
- 4 × simple soup – 150
- Pastinaakfrietjes met rozemarijn – 154
- Cashew zure room – 157
- Cashew-lemon-frosting – 158
- Spicy spinazie met aardappelen – 160

- index – 164
- thanks – 166

# voorwoord

Hartverwarmend waren de vele enthousiaste reacties die ik mocht ontvangen op mijn eerste boek *One healthy family*. Mensen kwamen mij feliciteren met mijn originele, gezonde recepten en vroegen me heel vaak om tips zodat ze ook konden experimenteren in hun keuken. Op sociale media postten ze dan daarna foto's van heerlijke gerechten die ze uit mijn boek hadden klaargemaakt. Dit was de beste motivatie om met veel plezier weer in mijn keuken te duiken en nieuwe, lekkere en supergezonde gerechten te creëren voor mijn tweede boek *One healthy kitchen*. Hoeft het gezegd dat ik deze nieuwe recepten opnieuw met heel veel liefde heb gemaakt en met gedrevenheid gestyled en gefotografeerd? Wat een voorrecht – of zeg maar droom – dat ik deze passies kan bundelen in dit mooie boek dat je nu in handen hebt.

Alle gerechten in *One healthy kitchen* zijn ook nu weer lactosevrij, grotendeels glutenvrij en volledig plantaardig. Er komen, met andere woorden, geen dierlijke eiwitten in voor. Ook geraffineerde suikers zul je hier niet aantreffen. Ik kies bewust voor gezond eten en wil dit graag delen met jou als lezer en hopelijk ook als gebruiker van dit boek.

Dit boek is opgedeeld in vijf categorieën: 'Wake up' voor heerlijke en voedzame ontbijtjes, 'Lunch/dinner' voor lichte en uitgebreidere gerechten, 'Sweet tooth' voor lekkere en gezonde verwennerijen. Lattes en sapjes vind je terug in de categorie 'Drinks' en smakelijke bijgerechtjes en dips tref je aan onder 'Sides'.

'Veganisme' of 'vegan' mag dan tegenwoordig wel in zijn en het label 'hip' opgekleefd krijgen, het is zo veel meer dan dat. Er zijn genoeg redenen om te kiezen voor plantaardige voeding. Zo is er vooreerst het gezondheidsaspect. Door veganistisch te eten kun je je bloeddruk en cholesterolgehalte lager houden, zodat je het risico op hart- en vaatziekten reduceert. Plantaardige voeding verteert gemakkelijker dan dierlijke, waardoor je spijsverteringsstelsel minder hard moet werken. Een betere verbranding zorgt ervoor dat je minder vet opslaat, dus heb je ook minder kans op zwaarlijvigheid.

De vegan keuken is zo verrassend, divers en lekker. Vergeet saaie slaatjes, maar ga voor die schitterende regenboog op je bord. Ijsjes als ontbijt? Geen probleem (en dus ook geen schuldgevoel)! Eet zo veel groentechips als je wilt, trakteer jezelf op rijke chocoladebommetjes of op crunchy en zoete tussendoortjes. Zo heerlijk en zo gezond! Vegan

is dus hip, maar ook erg goed voor jouw lichaam in het bijzonder en onze planeet in het algemeen.

Lukt het niet om volledig op een plantaardige eetpatroon over te schakelen, geen nood. Je hoeft niet zo streng te zijn voor jezelf. Heb je zin in een gekookt eitje, een stukje kaas of zelfs een lapje vlees? Eet het dan, maar kies dan wel voor kleine porties en ga voor duurzame, onbewerkte producten. Beschouw het als iets extra's. Zelf eet ik ook niet altijd 100% veganistisch, maar ik streef wel naar een zo gezond mogelijke levensstijl voor mij en mijn gezin. Daarin is niet alleen voeding heel belangrijk, ook lichamelijke en geestelijke ontspanning zijn essentieel voor een gezond en gelukkig leven. In mijn vorige boek gaf ik al aan dat beweging o zo belangrijk is. Stap, loop, fiets, dans, spring... maakt niet uit! Als je maar in beweging bent. Je hebt maar één lichaam, koester het en draag er vooral veel zorg voor. De gerechten in mijn boek zijn alvast de gezondste brandstof voor jouw lichaam.



## *Inspired by nature, made with love...*

Veel plezier in jouw 'gezonde keuken' en smakelijk!

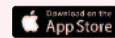
Ellen Charlotte Marie



@ellencharlottemarie



@ellencharlottemarie



Effortlessly healthy



Effortlessly healthy

[www.ellencharlottemarie.com](http://www.ellencharlottemarie.com)







***You're one  
in a melon.***







★  
**one  
healthy  
kitchen**

**wake up!**

VOOR 6 PERSONEN

# Appel-amandelblondies

---

## Ingrediënten

### Droge ingrediënten

150 g gemalen glutenvrije haver  
 4 eetlepels amandelpoeder  
 2 eetlepels tapioca  
 1 theelepel wijnsteenbakpoeder  
 snufje zout

### Natte ingrediënten

enkele druppels amandextract  
 6 eetlepels agavesiroop  
 250 g sojayoghurt  
 1 geraspte appel; houd enkele schijfjes  
 apart voor de topping  
 1 eetlepel kokosolie

## Bereiding

1. Verwarm de oven tot 175 °C.
2. Meng de gemalen haver met de rest van de droge ingrediënten. Doe alle natte ingrediënten in een kom en meng goed.
3. Meng nu alles met elkaar en doe het deeg in een vierkante of rechthoekige bakvorm (gebruik bakpapier of een silicone bakvorm).
4. Bak 30 tot 35 minuten op 175 °C. Ga er met een scherp mes doorheen en wanneer er niets meer aan kleeft, zijn de blondies klaar.
5. Eet ze met een bolletje (gezond) ijs als ze nog een beetje warm zijn! Zo zijn ze het lekkerst.
6. Strijk, 5 minuten voor je ze uit de oven haalt, de bovenkant van de blondies in met een eetlepel gesmolten kokosolie gemengd met een eetlepel agave en de stukjes appel.





VOOR 1 GROTE POT GRANOLA  
VOOR 2 PERSONEN SMOOTHIE

# Boekweitgranola met aardbeismoothie

## Ingrediënten

### Boekweitgranola

- ¼ kop gesmolten kokosolie
- ⅓ kop ahornsirop (of een andere natuurlijk zoetstof)
- enkele druppels natuurlijk vanille-extract of vanillepoeder
- ½ kop boekweitvlokken
- 1 kop (glutenvrije) haver
- 3 eetlepels gekiemde boekweit
- ½ kop kokoschilfers
- optioneel: 2 eetlepels gemalen zadenmix (in de natuurwinkel te vinden)

### Aardbeismoothie

- 1 kop kokosmelk of een andere melksoort
- sap van 1/2 citroen
- 2 medjool dadels
- 2 grote (diepvries)bananen
- 1 eetlepel gemengde notenboter (amandel, pinda, tahini...)
- een handvol aardbeien
- 1/2 avocado (optioneel)

## Bereiding

### Boekweitgranola

- 1.** Meng alle ingrediënten in een kom en bak de granola in een oven-schaal (met bakpapier) gedurende 20 tot 25 minuten op 170 °C. Blijf dicht bij de oven en haal de granola liever een beetje te vroeg uit de oven dan te laat.
- 2.** Leg de granola op een koude ondergrond (tegelvloer) om af te koelen. Zo krijg je krokante stukken. Bewaar maximaal drie weken in een pot.

### Aardbeismoothie

Mix alle ingrediënten in een goede blender.

### EXTRA

*Gekiemde boekweit is een smaakvolle variant van pure boekweit. Deze raw-boekweit-stukjes kun je zo opeten of toevoegen aan bijvoorbeeld muesli en smoothies. De frisse, knapperige smaak maakt het een ideaal en gezond tussendoortje.*







WAKE UP!







### EXTRA

*Noten, zaden, bonen en granen worden door planten en bomen geproduceerd, zodat hieruit weer nieuwe planten en bomen kunnen groeien. Kiemen zijn de spruiten of uitlopers van deze noten, zaden, bonen of granen, die door warmte en water voortkomen uit de kiem van het zaadje. Kiemen bevinden zich dus in het stadium dat ligt tussen het zaadje en de jonge plant.*

*Bij sommige noten, zoals para-, wal-, pecan- en cashewnoten, is kiemen een langdurig en moeizaam proces. Door deze noten te 'activeren' wordt het kiemeffect nagebootst. Noten worden geactiveerd door ze eerst te laten weken in (gefilterd) water en ze vervolgens goed te laten drogen op lage temperatuur. Door het weken wordt de noot 'wakker gemaakt' en maakt deze zich klaar om te groeien.*

*Noten, zaden, bonen en granen zitten vol energie en voedingsstoffen. Dit is nodig om het toekomstige plantje dat uit het zaadje ontstaat goed te kunnen laten groeien. Tijdens het ontkiemen, wanneer de benodigde voeding nog uit het zaad wordt gehaald, zijn deze voedingsstoffen optimaal beschikbaar. Bovendien worden enzymremmers gedeactiveerd, waardoor de aanwezige voedingsstoffen beter in ons lichaam worden opgenomen. En wist je dat geactiveerde noten bovendien ook lekker knapperig en minder bitter zijn?*





★  
**one  
healthy  
kitchen**

# **time for lunch/dinner**

## Ingrediënten

### Lasagne

- 1 pastinaak
- 2 boterrapen
- 1 flespompoe
- versgemalen zwarte peper
- kruidenzout (bijv. Herbamare)
- olijfolie
- 8 grote bladeren van palmkool  
(of een andere koolsoort)

### Uienchutney

- olijfolie
- 3 grote uien, in ringen
- ½ theelepel nootmuskaat
- 1 theelepel kaneel
- 2 tot 3 eetlepels kokossuiker
- ½ theelepel chilipoeder
- een snufje zeezout

### Witte saus

- 1 kop olijfolie
- ½ kop kikkererwtbloem (of een andere  
glutenvrije bloemsoort)
- 2 eetlepels maismeel (optioneel)
- 1 à 2 koppen rijstmelk
- peper
- zout (bijv. Herbamare)
- 1 theelepel versgeraspte nootmuskaat
- 1 theelepel kurkuma

### EXTRA

*Niet-veganisten kunnen wat kaas toevoegen die de laatste 10 minuten mee wordt gegrild.*

## VOOR 4 PERSONEN

# Pompoenlasagne

## Bereiding

### Uienchutney

Doe wat olijfolie in een steelpan en voeg de uien toe. Na enkele minuten voeg je de rest van de ingrediënten toe en laat je de ui een twintigtal minuten bakken op een laag vuur. Roer af en toe. Voeg eventueel een klein beetje water toe.

### Witte saus

Verwarm de olie in een sauspan. Voeg de bloem toe en roer goed. Voeg beetje voor beetje de melk toe en blijf roeren (met een garde) tot je een gladde saus krijgt. Voeg meer melk toe indien de saus te dik wordt. Doe er de kruiden bij en zet de saus opzij.

### Lasagne

1. Verwarm de oven op 180 °C.
2. Schil de pastinaak en de boterraapjes en snijd ze in dunne schijfjes. Schil de pompoe, verwijder de pitten en snijd de pompoe overlangs in dunne schijven.
3. Beleg de ovenschaal met pompoenschijfjes, pastinaak en raapjes. Kruid met peper en zout en besprenkel met olijfolie. Schep er enkele lepels witte saus op en bedek met enkele lepels uienchutney en koolbladeren. Herhaal de stappen en eindig met de witte saus en een scheut olijfolie.
4. Bedek de schaal met zilverpapier en bak de lasagne 40 tot 50 minuten in de oven. Haal het zilverpapier er de laatste 10 minuten af en gril nog even.











## Ingrediënten

### Chilisaus

2 rode uien, fijngesnipperd  
 olijfolie  
 2 teentjes knoflook, fijngesneden  
 2 stengels selderij, fijngesneden  
 2 rode puntpaprika's, fijngesneden  
 1 theelepel chilipoeder  
 ½ theelepel kaneel  
 1 theelepel harissa (optioneel)  
 1 theelepel komijn  
 200 g tempé, in blokjes (optioneel)  
 2 × 400 g tomaat in blik  
 1 eetlepel kokossuiker  
 1 theelepel natuurlijke groentebouillon  
 peper en zout  
 2 × 400 g kidneybonen

### Zure cashewroom

1 kop cashewnoten  
 ½ kop limoensap  
 1 teentje knoflook  
 peper en zout  
 ½ theelepel chilipoeder  
 enkele eetlepels water

### Erbij

rijst  
 taco's  
 bladpeterselie en/of koriander  
 kleine pepertjes, in ringen (optioneel)

VOOR 4 PERSONEN

# Chili con chili

## Bereiding

1. Fruit de ui in olijfolie. Doe er knoflook, selderij, paprika's, chilipoeder, kaneel, harissa (optioneel) en komijn bij. Voeg er ook de tempéblokjes (optioneel) bij. Bak enkele minuten en blijf roeren.
2. Doe de tomaten uit blik bij het mengsel. Voeg ook de kokossuiker en de groentebouillon toe en kruid met peper en zout. Doe het deksel op de pan en laat 25 tot 30 minuten sudderen op een laag vuur. Voeg op het laatste moment de bonen (gespoeld) toe en kook nog enkele minuten mee.
3. Kook ondertussen de rijst en maak de zure cashewroom. Mix hiervoor alle ingrediënten tot je een romige crème hebt. Voeg meer water toe indien nodig. Proef van de saus en kruid bij.
4. Serveer de saus met rijst, taco's, verse bladpeterselie en/of koriander, eventueel ringetjes peper en zure cashewroom!



# colofon

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

## **TEKST EN RECEPTEN FOTOGRAFIE**

Ellen Charlotte Marie

foto's van Stefanie Reynaert op p. 7, 8, 138 en 167  
(kledij Essentiel Antwerp)

## **VORMGEVING**

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2017  
D/2017/45/429 – NUR 440/444  
ISBN: 978 94 014 4618 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

@ellencharlottemarie



@ellencharlottemarie



Effortlessly healthy



Effortlessly healthy

