

**Recepten Teamdag Zonnebloem 29-9-2022**

**Zoete hapjes**

**Abrikozen Bonbons** *Vegan, Lactose- en Glutenvrij*

Ingrediënten

15 gedroogde abrikozen  
75 gram pure chocolade  
15 pecannoten  
kokosvlokken of rasp

Bereiden

Week de abrikozen 1 uur in heet water  
Smelt de chocola au bain-marie  
Vul elke abrikoos met een pecannoot  
Haal door de warme chocolade  
Decoreer met kokos  
Laat opstijven in de koelkast

Bron: [www.degroenekookacademie.nl](http://www.degroenekookacademie.nl)

**Dadel Bonbons** *Vegan, Lactose- en Glutenvrij*

Ingrediënten

15 dadels  
75 gram pure chocolade  
30 hazelnoten  
Pistachenoten zelf crunchen

Bereiden

Smelt de chocola au bain-marie  
Vul elke dadel met 2 hazelnoten en vouw goed dicht  
Haal door de warme chocolade  
Decoreer met pistachecrunch  
Laat opstijven in de koelkast

### **Energy Balls** *Vegan, Lactose- en Glutenvrij*

Ingrediënten voor 25 grote of 50 kleine

250 ml havervlokken glutenvrij  
175 ml kokosvlokken  
125 ml pindakaas  
125 ml pure chocolade chunks  
75 ml honing van de imker  
60 ml lijnzaad  
60 ml hennepzaad

Bereiden

Meng de ingrediënten goed en laat een half uurtje in de koelkast opstijven. Rol er balletjes van. Bewaren in de koelkast. Je kunt ze ook invriezen.

### **Aardbeientaartje met cashewroom** *Vegan, Lactose- en Glutenvrij*

Ingrediënten voor 15 stuks

Voor de bodem:

200 gram van je favoriete muesli (Eat Natural Boekweit is glutenvrij)  
120 gram dadels en eventueel een paar eetlepels water

Voor de room:

200 gram ongezouten en ongebrande cashewnoten 4 uur weken in water  
2,5 el ahornsiroop of honing (van de imker)  
2 el gesmolten kokosolie  
250 gram aardbeien plus extra voor decoratie

Bereiden

Voor de bodem meng de muesli met de dadels en afhankelijk van de soort dadels voeg je een paar eetlepels water toe zodat je een stevig mengsel krijgt dat aan elkaar plakt. Verdeel het mengsel over de vormpjes. Druk stevig aan en zet weg in de koelkast. Meng met een staafmixer de geweekte cashewnoten met de overige ingrediënten tot het een romige massa is. Verdeel over de bodems en decoreer met stukjes aardbei. Zet weg in de koelkast tot gebruik. De room wordt niet hard en je eet het uit het vormpje. Wil je het harden, kun je het bijvoorbeeld met gelatine of chiazaad steviger maken.

### **Thee**

#### *De groene en zwarte thee*

In Zundert is een thee plantage met winterharde theeplanten ontwikkeld. Het waterverbruik is laag en de impact van transport is ook veel minder dan vervoer uit verre landen. Er wordt geen kunstmest en pesticiden gebruikt. [www.localthee.nl](http://www.localthee.nl). Let op bij groene thee eerst af laten koelen tot 80 graden.

#### *Biesboschthee*

De theesommelier uit Wagenberg van [www.theebeleving.nl](http://www.theebeleving.nl) heeft een kruidenmelange samengesteld van planten die voorkomen uit de Biesbosch.

#### *Zomerthee*

IJsthee maak je door een eetlepel losse thee een nacht in koud water te weken, zeven voor het serveren. [www.goeiekost.nl](http://www.goeiekost.nl)

## Hartige borrelhapjes

### **Polpetti di pane, vegetarische balletjes uit Lerici Italië**

Ingrediënten (voor een homp oud brood):

1 homp oud brood, dit mogen ook verschillende soorten brood door elkaar zijn

1 ei

75 gram geraspte boerenkaas of Parmezaanse kaas

1 geperst of fijngesneden teen knoflook

zout en peper

flink wat kruiden zoals basilicum, peterselie en oregano

probeer ook eens wat fijngesneden zongedroogde tomaatjes of een sjalotje

De tomatendip: 1 blik tomatenblokjes, 1 el kappertjes, 100 gr zongedroogde tomaatjes, basilicum, peper en zout

Bereiden

Week het brood minstens een kwartier in water. Knijp het goed uit en doe in een mengkom met alle overige ingrediënten. Knead met de hand goed door en vorm kleine balletjes of schijfjes. Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in. Bak de balletjes ongeveer 25 minuten en keer halverwege om. Kijk goed naar de balletjes of ze niet te donker worden. Je kunt de balletjes ook in een koekenpan bakken. Je kunt ze na het bakken prima invriezen en later ontdooien en in de koekenpan opbakken. Een heerlijke vegetarische snack om restjes brood een nieuwe vorm te geven. Pureer de ingrediënten voor de tomatendip.

Bron @cookingclasswithseaview

### **Falafel Vegan, Lactose- en Glutenvrij**

Ingrediënten voor 12 stuks

150 gr gedroogde kikkererwten, *het recept mislukt met een blik kikkererwten*

2 tenen knoflook

0,5 chilipeper

Kneepje citroen

1 el bloem als het mengsel te nat is extra *\*glutenvrij*

1 tl komijn

handje peterselie

zeezout

Olijfolie of high oleic zonnebloemolie

Voor de dip:

1,5 dl yoghurt en mayonaise *\*Lactosevrij*

teentje knoflook geperst

snufje zout

scheutje gembersiroop of gemberrasp en zoetmiddel

verse bieslook

Bereiden

Was de kikkererwten en laat ze 8 tot 12 uur weken in ruim water. Je zult zien dat de kikkererwten het vocht opnemen en in volume toenemen. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken, maal ze fijn in

een keukenmachine of hakmolen. Voeg de knoflook, de chilipeper, kneepje citroensap, komijn, een snuf zout en een handje peterselie toe en meng er een gladde massa van in je keukenmachine of met de staafmixer. Roer de bloem erdoorheen. Is het mengsel nog te nat, voeg dan een extra lepel bloem toe. Laat het mengsel even rusten en opstijven in de koelkast. Meng de ingrediënten voor de knoflookdip in de hoeveelheid die je wenst en laat intrekken. Vorm met natte handen, balletjes en druk ze iets plat. Bak de falafel in een koekenpan aan weerszijden goudbruin in wat olijfolie of frituur ze in high oleic zonnebloemolie.

## **Wereldburger Vegetarisch, Glutenvrij**

Ingrediënten (voor 12 kleine burgers):

150 g wortel, fijn geraspt  
150 g belegen kaas, zelf raspen  
100 g fijne havervlokken \**Glutenvrij*  
1 ei  
Peper en zout, 1 tl tijm  
Eventueel gemalen fenegriekzaad of wat bouillonpoeder  
Verse peterselie of 1 tl gedroogd  
Meel om te wentelen en roomboter om te bakken

## Bereiden

Schil indien nodig en rasp de wortel fijn. Rasp de kaas. Vermeng de wortel en kaas met de havermout vlokken, het ei en de kruiden. Kneed alles goed door en laat dit 15 minuten rusten. Vorm er 12 burgers van en wentel door het meel. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak aan beide kanten in totaal in 10 minuten bruin. Niet te veel schuiven. Slechts één keer omdraaien na 6 of 7 minuten. De vlokken moeten een beetje garen en de kaas moet gesmolten zijn.

Bron: [www.degroenekookacademie.nl](http://www.degroenekookacademie.nl)

## **Naturelly verzorgt:**

Workshops, opleiding tot voedingscoach, teambuildings en coaching. Voor meer informatie kijk op [www.naturelly.nl](http://www.naturelly.nl)

Inschrijven voor de nieuwsbrief: [via deze link](#)

Heb je vragen over de recepten of het aanbod, neem contact op met Elly Punselie [info@naturelly.nl](mailto:info@naturelly.nl)

## **Pijlers van de natuurvoeding zijn:**

Vers; lokaal en van het seizoen  
Puur; onbewerkt en zonder toevoegingen  
Eerlijk; voor mens/boer, dier en milieu  
Biologisch of zelf bio dynamisch

## **Boodschappen:**

[www.goeiekost.nl](http://www.goeiekost.nl) uitgiftepunt in de Buurtzaak Teteringsedijk 2 in Breda op vrijdagmiddag en ook in Made en Lage Zwaluwe (bestellen tot en met dinsdagavond 22:00 uur). Insta: @goeie.kost

[www.elemental-shop.com](http://www.elemental-shop.com) Boschstraat 66 Breda. Zoveel mogelijk biologisch en lokaal.