

## No waste bloemkoolsoep



Zó lekker, deze vegan bloemkoolsoep! Alle delen van de bloemkool, dus ook de bladeren worden gebruikt, dus geen voedselverspilling. Bloemkoolbladeren eten is economisch verantwoord en het levert gezondheidswinst op. Sommige mensen halen al in de supermarkt de bladeren van een bloemkool. Dat komt door gebrek aan inzicht. bloemkoolblad is niet alleen uitstekend eetbaar; het is zeer gezond en bevat dezelfde stoffen als de bloemkool zelf, maar dan in grotere hoeveelheden. Het geheime ingrediënt om de soep zo romig te maken?

Amandelpasta! Probeer jij 'm zelf uit?

### *Ingrediënten:*

Voor 8-10 personen

- 1 bloemkool inclusief bladeren
- 100 g wortel
- sesamolie
- ras el hanout
- 1,5 ltr bouillon
- 3 el witte amandelpasta
- citroensap
- peper en zout

### *Bereiding:*

Hak de bloemkool (van kop tot kont, dus inclusief bladeren) in blokjes. Was en rasp de wortel grof.

Verhit een soeppan en voeg de sesamolie toe, zoveel dat de bodem bedekt is. Bak hierin de wortel lichtbruin en zacht. Dit duurt even, zet het vuur niet te hoog.

Voeg de ras el hanout toe en bak 1 min. mee. Voeg bloemkool en bouillon toe en kook met de deksel op de pan alles gaar.

Pureer de soep, voeg de amandelpasta toe en meng tot egale massa.

Breng op smaak met citroensap, peper en zout.

Bron: [www.deloffychef.nl](http://www.deloffychef.nl) Marion Pluimes

## Venkelsalade

### *Ingrediënten:*

Voor 8 personen

- 150 gr rucola
- 100 g wortel
- 1 venkelknol
- pistachenoten
- 2 sinaasappels of perziken
- Extra Vergine olijfolie
- Witte wijnazijn
- Honing
- Oregano
- peper en zout
- Eventueel feta

### *Bereiding:*

Snijd de venkel en wortel in dunne plakjes. Maak een dressing van olijfolie, azijn en honing, peper, zout en oregano. Schil het fruit en snijd in stukjes.

Pel de pistachenoten en hak grof.

Meng de rucola met de dressing in een schaal.

Schik de venkel, sinaasappel of perzik en wortel er op.

Decoreer met stukjes pistache noten en eventueel fetablokjes.

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

Ingrediënten voor 15 kleine of 9 grote

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:

100 gram ongezouten en ongebrande cashewnoten **4 uur weken** in water

1,5 el ahornsiroop of honing (van de imker)

1 el gesmolten kokosolie

125 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. Maak er platte schijfjes van. En leg in een schaaltje of op een schotel.

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 blijft enigszins zacht.

## **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 chuncks

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.

## **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. Kneed 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

## **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 o.a. Vaker Vegetarisch en Koolhydraten en Suikers, Cursus Duurzame voeding en Gezonde Leefstijl, teambuildings en individuele coaching op persoonlijke ontwikkeling. Voor meer informatie kijk op [www.naturelly.nl](http://www.naturelly.nl)

Ontvang een gratis e-book met ontbijtrecepten en blijf ook op de hoogte via een 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)

Volg mij op insta: [naturellypunselie](#) of linked in: Elly Punselie

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.