

# WIVA

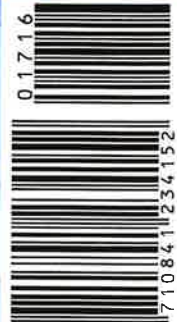
NIETS TE VERBERGEN

WIL **HELMUS**  
KONINGS  
DAGHATERS  
RAZEN UIT

DIMP JE  
POOTJES  
TIPS VOOR  
ZOMERKLARE  
VOETEN

MARC VAN  
DER LINDEN  
JA, ER IS  
50 KILO,  
AF

ACTRICE TOPRAK YALÇINER  
'IK BEN BEST EEN  
SCHIJTERD'



AP 8 1710841234152

27 APRIL T/M 3 MEI 2016 | €3,25



# Bijtanken & wegsjezen

Groente, fruit,  
peulvruchten,  
granen en noten:  
meer heb je niet  
nodig als je jezelf  
trakteert op een  
lekker bordje  
vega-energie.



Fruitbowl





Granenpap







Hummus

## Hummus

### **Basisrecept voor 1 bakje hummus:**

200 g kikkererwten, gekookt • 2 el olijfolie • sap van een ½ citroen • 1 teen knoflook • 1 el tahini • 1 tl komijnpoeder • 1 tl paprika-poeder • zout, peper en chilivlokken

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en maal tot een gladde massa. Proef en pas de smaak aan met extra kruiden of citroensap. Is de hummus te dik? Doe er dan wat olijfolie of water bij.

### **VARIATIES**

Je kunt ook extra ingrediënten toevoegen aan de basishummus. Voeg deze toe in de keukenmachine, als je er een gladde massa van maakt dus.

#### **Bonenhummus**

Vervang de kikkererwten door doperwten, tuinbonen, linzen of zwarte bonen.

#### **Rode bietenhummus**

Toevoegen: 1 rode biet, gekookt en in blokjes • 1 el fruitige azijn.

#### **Wortelhummus**

Toevoegen: 1 winterpeen, in blokjes • 1 tl ras el hanout • 1 el olijfolie. Bak de winterpeen in een koekenpan met wat olijfolie gedurende 10-15 min. tot deze bruin begint te kleuren.

#### **Paprika-tomaathummus**

Toevoegen: 1 rode paprika, ontpit en in twee helften • 5 zongedroogde tomaten • 1 tl kurkuma. Verwarm de oven voor op 220 °C. Besprenkel de paprika met olijfolie, zout en peper en rooster in 20 min. tot hij zacht en bruin geblakerd is. Laat afkoelen en haal de velletjes eraf.

#### **Pompoenhummus**

Toevoegen: 150 gram pompoen, in blokjes • 1 tl kaneel • 1 el olijfolie. Verwarm de oven voor op 200 °C. Besprenkel de pompoenblokjes met olijfolie, zout en peper en rooster in 30 min. goudbruin en gaar.



## Fruitbowl

**Maak voor 1 basiskom de keuze uit de volgende ingrediënten:** 200 g bevroren acai pulp, gemengd in de blender met het sap van 1 persinaasappel • 6f 200 g overnight oats (meng 50 g havervlokken met 5 el zaden naar keuze en 250 ml plantaardige melk en laat een nacht in de koelkast staan) • 6f 200 g kokosyoghurt • 6f 200 g magere kwark • 6f 200 g boerenyoghurt • 6f 1 mango met een tl vanilleextract in de blender, ook te combineren met kwark of yoghurt.  
**Fruit:** 300 g vers fruit, geschild en in stukjes gesneden.

**Maak een keuze uit de volgende smaakmakers:** 1 el cacaopoeder • 1 el honing • 1 el verse gember, geraspt • 1 el citroenrasp • 1 el sinaasappelrasp • 1 el kokosschaafsel.

**Maak voor de garnering een keuze uit de volgende ingrediënten:** 3-5 el muesli of granola • 3-5 el noten, pitten en zaden • 3-5 el superfoods

Kies een basis, fruit, smaakmakers en garnering en meng alles in een kom.

## MEGA VEGA

Isabel Boerdam stopte op haar negende met vlees eten en stapte over op vegetarische gerechten. Haar eerste kookboek is een verzameling van de recepten die ze dagelijks post op haar blog 'De hippe vegetariër'. In haar boek vind je zeven dagmenu's met tips voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes.

DE HIPPE VEGETARIËR,  
 ISABEL BOERDAM (UITGEVERIJ  
 BRANDT € 22,50)



## Granenpap

**Voor 1 bord granenpap:** 50 g granen (kies zelf uit haver, havervlokken, boekweitgrutten, quinoavlokken of gierstvlokketjes) • 300 ml vocht naar keuze: melk, sinaasappelsap of water • extra ingrediënten, kies uit: 1 flinke tl cacaopoeder, macapoeder of (plantaardig) eiwitpoeder en zoetmakers naar keuze.

**Voor de topping:** gedroogd fruit, fijngehakt, vers fruit, geschild en in blokjes, zaden, pitten en noten, superfoods, kokosknippers of stukjes pure chocolade

Doe de granen samen met de melk, het sinaasappelsap of het water in een steelpan en breng aan de kook. Zodra het kookt, zet je het vuur laag en laat je de pap pruttelen totdat de vloeistof is opgenomen in de granen.

Afhankelijk van de graansoort, de warmtebron en hoe dik je de pap graag eet, duurt het gemiddeld vijf tot tien minuten tot ie gaar is. Blijf ondertussen regelmatig roeren. Eventueel kun je nog wat extra vloeistof toevoegen als het te veel is ingedikt. Roer er naar smaak wat extra ingrediënten doorheen. Voeg de toppings toe.