

INHOUD

Inleiding	6	Fudgy macareep	34	Quinoa & dadel	70	Kokos & blauwe bes	106
Nuttige tips over ingrediënten	7	Maca	36	Amandel & framboos	72	Kaneel & appel	108
Uit de oven & zonder oven	8	Appel & dadel	38	Amandel & honing	74	Cacao, chiazaad & kokos	110
Handige hulpmiddelen	8	Cashewnoot & dadel	40	Kers & appel	76	Vijg & walnoot	112
Maak je eigen energierepen & -balletjes	9	Abrikoos, kokos & cashewnoot	42	Pompoen & gojibes	78	Amandel & carob	114
De 12 belangrijkste ingrediënten	11	Superzaad & -pitten	44	Banaan & hennep	80	Cranberry & sinaasappel	116
Energierepen zonder oven	12	Pinda & banaan	46	Chocolade & zwarte boon	82	Kruidige pompoen	118
Pindakaas & cacao	14	Vijg & chocolade	48	Kikkererwt & ananas	84	Matcha & chocolade	120
Pindakaas & carob	16	Pruim & amandel	50	Gekruide appel & amandel	86	Sultanarozijn & kokos	122
Biet & pure chocolade	18	Amandel & cranberry	52	Honinggranola	88	Dadel & notenpasta	124
Amandel & rozijn	20	Energierepen uit de oven	54	Geroosterde amandel	90	Amandel & quinoa	126
Pinda & honing	22	Kaneel & wortel	56	Pindacrunch	92	Citroen, chiazaad & cashewnoot	128
Kokos, amandel & dadel	24	Griekse yoghurt & haver	58	Chiazaad & appel	94	Haver, cranberry & açai	130
Cashewnotengranola	26	Banaan & lijnzaad	60	Energieballetjes zonder oven	96	Chiazaad & kers	132
Blauwe bes	28	Citroen & honing	62	Tahin & vijg	98	Abrikoos & cashewnoot	134
Aardbei & amandel	30	Appel & dadel	64	Cranberry & amandel	100	Kokos	136
Amandel & vanille	32	Pompoen & kokos	66	Kokos & cashewnoot	102	Kokos & dadel	138
		Gedroogde bes & zacht fruit	68	Amandel & dadel	104	Cranberry & granaatappel	140
						Citroen & maanzaad	142
						Amandel & gepofte rijst	144
						Wortel & pistachenoot	146
						Pasta & puree	148
						Pompoenpittenpasta met kaneel	150
						Dadelpuree	152
						Zelfgemaakte noten- & zadenpasta	154
						Pompoenpuree	156
						Register	158



PINDAKAAS & CAROB

Voor: 16 stuks

Bereidingstijd: 15 minuten + 30 minuten om te koelen



INGREDIËNTEN

100 g gepofte zilvervliesrijst • 90 g havermeel • 75 g carob chips
75 g ongezoete gedroogde kokos • ¼ theelepel kaneelpoeder
70 ml kokosolie, gesmolten • 60 ml zilvervliesrijstsiroop
4 eetlepels zelfgemaakte pindakaas (zie blz. 154) • ½ theelepel vanille-extract

Carob bevat galluszuur, dat een antibacteriële werking heeft.

Ⓥ Vitaminerijk Ⓢ Stimulerend ⓔ Eiwitrijk



Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Meng in een kom de rijst, het havermeel, de carob chips, de kokos en het kaneelpoeder. Meng in een andere kom de kokosolie, de zilvervliesrijstsiroop, de pindakaas en het vanille-extract. Roer de droge ingrediënten door de vloeibare en druk het geheel in de bakvorm. Strijk met de achterkant van een lepel de bovenkant glad. Zet de vorm in de koelkast totdat het mengsel stevig is. Haal uit de vorm en snijd in 16 vierkantjes. Bewaar deze in de koelkast.

CASHEWNOTENGRANOLA

Voor: 16 stuks

Bereidingstijd: 15 minuten + 1 uur om in te vriezen



INGREDIËNTEN

120 g havermout • ½ theelepel zout • 5 eetlepels honing, bij voorkeur rauwe
120 g cashewnotenpasta (zie blz. 154) • 70 g eiwitpoeder (wei)
30 g rozijnen

Cashewnoten bevatten mineralen, zink, koper en ijzer.

Ⓥ Vitaminerijk ⓔ Eiwitrijk Ⓥ Versterkt het immuunsysteem



Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Meng in een kom de havermout, het zout en de honing. Klop in een andere kom de cashewnotenpasta en het eiwitpoeder door elkaar. Voeg dit toe aan het havermoutmengsel. Roer er tot slot de rozijnen door. Druk het mengsel in de bakvorm en zet deze 1 uur in de vriezer. Haal uit de vorm en snijd in 16 vierkantjes. Bewaar deze in de koelkast.

AMANDEL & VANILLE

Voor: 16 repen

Bereidingstijd: 20 minuten + 30 minuten om in te vriezen



INGREDIËNTEN

100 g havermeel • 50 g havermout • 40 g vanille eiwitpoeder (wei)
3 eetlepels gepofte zilvervliesrijst • 110 ml honing, bij voorkeur rauwe
100 g amandelpasta (zie blz. 154) • 1 vanillestokje, zaadjes eruit gehaald
60 g carob chips

Haver heeft een hoog vezelgehalte en draagt bij aan het afvoeren van cholesterol uit het spijsverteringsstelsel.

M Rijk aan mineralen **BS** Bevordert de spijsvertering **E** Eiwitrijk



Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Meng in een kom het havermeel, de havermout, het eiwitpoeder en de gepofte zilvervliesrijst. Laat in een pannetje de honing met de amandelpasta en de vanillezaadjes smelten. Voeg deze vloeistof toe aan de droge ingrediënten en roer goed. Schep de carob chips erdoor. Druk het mengsel in de bakvorm en zet deze 30 minuten in de vriezer. Haal uit de vorm en snijd in 16 repen. Bewaar deze in de koelkast.

PINDA & BANAAN

Voor: 16 repen

Bereidingstijd: 15 minuten + 30 minuten om in te vriezen



INGREDIËNTEN

2 rijpe bananen, fijngeprakt • 200 g rozijnen • 1 theelepel vanille-extract
300 g havermout • 60 g verse kokos • 120 g zonnebloempitten, geroosterd
120 g speltmeel • 75 g ongezoeten pinda's, geroosterd en fijngehakt
2 eetlepels kokosolie, gesmolten
3 eetlepels zelfgemaakte pindakaas (zie blz. 154)
2 eetlepels honing, bij voorkeur rauwe

Bananen zijn rijk aan kalium en dat heeft een heilzame werking op het functioneren van zenuwen en spieren.

H Stimuleert de hersenen **L** Geeft kracht aan het lichaam **VB** Verrijkt het bloed



Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Doe de bananen, de rozijnen en de vanille in de kom van een keukenmachine en laat deze 30 seconden draaien. Voeg de havermout, de kokos en de zonnebloempitten toe en laat de machine nogmaals 30 seconden draaien. Schep het geheel over in een andere kom. Roer het speltmeel en de pinda's erdoor en zet opzij. Verwarm in een pannetje de olie, de pindakaas en de honing. Schenk dit over het droge mengsel en meng goed. Druk het geheel in de bakvorm en zet deze 30 minuten in de vriezer. Haal uit de vorm en snijd in 16 repen. Bewaar deze in de koelkast.

KANEEL & WORTEL

Voor: 12-16 repen

Bereidingstijd: 10 minuten In de oven: 25 minuten



INGREDIËNTEN

130 g eiwitten • 230 g wortels, tot puree gemaakt
120 g havermeel • 60 g vanille eiwitpoeder (wei) • ½ theelepel baking soda
120 ml ahornsiroop • ½ theelepel kaneelpoeder

Wortels zijn rijk aan vezels en bètacaroteen. Ze bevatten ook veel vitamine C en dat geeft een boost aan je immuunsysteem.

Ⓥ Vitaminerijk ⓔ Eiwitrijk Ⓥ Versterkt het immuunsysteem



Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Klop in een kom de eiwitten samen met de wortelpuree. Zeef boven de kom het havermeel en het eiwitpoeder. Voeg dan de baking soda, de ahornsiroop en het kaneelpoeder toe. Schep het beslag in de bakvorm en zet deze 25 minuten in de oven. Laat afkoelen voordat je er 12-16 repen van snijdt. Je kunt ze 4 dagen in een luchtdicht afsluitbare doos of een week in de koelkast bewaren.

APPEL & DADEL

Voor: 12-16 repen

Bereidingstijd: 25 minuten In de oven: 50 minuten



INGREDIËNTEN

3 appels, geschild, van klokhuis ontdaan en geraspt • 120 ml appelsap
180 g Medjool dadels, ontpit en fijngehakt • 60 ml kokosolie, gesmolten
2 eetlepels agavesiroop • 125 g havermout • 50 g volkorenmeel
1 theelepel kaneelpoeder • 2 eetlepels sesamzaad • 60 g walnoten

Dadels hebben een hoog vezel- en vitamines B-gehalte en helpen de stofwisseling in balans te houden.

V Vitaminerijk **VI** Versterkt het immuunsysteem **BS** Bevordert de spijsvertering



Verwarm de oven voor op 180 °C/gasstand 4. Bekleed een bakvorm van 20 x 20 cm met bakpapier. Meng in een kom de appelrasp, het appelsap, de helft van de dadels, de kokosolie en de agavesiroop. Roer de havermout, het meel, het kaneelpoeder, het sesamzaad, de noten en de resterende dadels erdoor. Laat 10 minuten staan. Druk het mengsel in de bakvorm en zet deze 50 minuten in de oven. Snijd in repen terwijl het baksel nog warm is en laat ze in de vorm afkoelen. Je kunt de repen 4 dagen in een luchtdicht afsluitbare doos of een week in de koelkast bewaren.

CRANBERRY & AMANDEL

Voor: 12 balletjes

Bereidingstijd: 5 minuten + 30 minuten om te koelen



INGREDIËNTEN

110 g Medjool dadels, ontpit • 75 g blanke amandelen
50 g gedroogde cranberry's • 45 g havermout

Amandelen bevatten veel calcium, dat nodig is voor een goede conditie van de botten.

- BS Bevordert de spijsvertering
- M Rijk aan mineralen
- SH Stimuleert de werking van het hart



Doe alle ingrediënten in de kom van een keukenmachine en laat de machine draaien totdat het mengsel samenklontert. Maak je handen vochtig en vorm van het mengsel 12 balletjes zo groot als een golfbal. Zet ze 15 minuten in de koelkast voordat je ze serveert.

KANEEL & APPEL

Voor: 8-12 balletjes

Bereidingstijd: 10 minuten + 30 minuten om te koelen



INGREDIËNTEN

175 g gedroogde appels • 110 g Medjool dadels, ontpit
45 g havermout • ½ theelepel kaneelpoeder

Dadels zijn rijk aan vezels en aan vitaminen B. Ze zijn ook prima om je mineraalvoorraad aan te vullen, voor het geval die uitgeput raakt.

Ⓜ Stimuleert de hersenen Ⓜ Rijk aan mineralen Ⓜ Versterkt het immuunsysteem



Doe alle ingrediënten in de kom van een keukenmachine en laat deze draaien totdat zich een dikke pasta heeft gevormd. Vorm met behulp van een lepel uit het mengsel 8 balletjes zo groot als een golfbal. Als je liever kleinere balletjes wilt, gebruik je een theelepel om 12 balletjes te maken. Zet ze 30 minuten in de koelkast voordat je ze serveert.

DADELPUREE

Voor: 450 g

Bereidingstijd: 10 minuten + 20 minuten om te weken



INGREDIËNTEN

450 g Medjool dadels, ontpit • 1 eetlepel citroensap
½ theelepel geraspte citroenschil

Dadels zijn vezelrijk en daardoor houd je langer een verzadigd gevoel.

BS Bevordert de spijsvertering M Rijk aan mineralen S Stimulerend



Doe de dadels in een kom en giet er 235 ml kokend water bij. Laat 20 minuten weken of totdat de dadels zacht zijn geworden. Giet de dadels met het water in de kom van een keukenmachine. Voeg het citroensap en de rasp toe, en laat de machine draaien totdat je een gladde puree hebt. Je kunt deze een week in de koelkast bewaren.