

GREEN STUDIO'S MEALPLAN

Let food be
thy medicine and
let medicine be
thy food

~ Hippocrates



© Green Studio - Esmée Scholten
holistisch voedingsdeskundige en
orthomoleculair therapeut

INHOUD GREEN STUDIO'S MEALPLAN - KOEMELK- EN GLUTENVRIJ

INTRO	2
ONTBIJT	3
Havermoutpap met appel en kaneel	3
Golden Ayurvedische havermoutpap	4
Perencrumble met kokosyoghurt	5
Kokosyoghurt met boekweit granola	6
Blueberry pancakes met amandelmeel	7
Chocolade Teff pap met plantaardige melk	8
Protein smoothie	9
Classic Açaí bowl	10
Fruit bowl	11
LUNCH	12
Glutenvrije toast met avocado en ei	12
Glutenvrije toast met zelfgemaakte tonijnsalade	13
Green (Studio) smoothie	14
Italiaanse pastasalade	15
Indiase rijtsalade	16
Maaltijdsalade met sperziebonen en tonijn	17
Aziatische omelet	18
Falafelsalade	19
SOEPEN	20
Pompoensoep	20
Zoete aardappelsoep	21
Rode linzensoep	22
Bietensoep	23
WARME GERECHTEN	24
Shakshuka	24
Zalm met groene asperges en aardappeltjes	25
Zoete aardappel chili	26
Viscurry met rijst	27
Stamppot zoete aardappel doperwten met gerookte kipfilet	28
Lasagne bolognese	29
Mexicaanse groentewrap	30
Kip roerbak met sperziebonen en rijst	31
Auberginecurry met (bloemkool)rijst	32

HI, WAT LEUK DAT JE MIJN EBOOK MET KOEMELK- EN GLUTENVRIJE RECEPTEN HEBT GEDOWNLOAD!

Mijn naam is Esmée en ik ben Darmflora- en Orthomoleculair Therapeut bij mijn praktijk Green Studio. Het is mijn passie om jou te begeleiden naar een fitte en gezonde leefstijl; klachtenvrij en hoog in je energie.

Uit eigen ervaring weet ik hoeveel invloed ons voedingspatroon heeft op zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Ik richt mij op voedingsadvies, bloed- en ontlastingsonderzoek.

Een intolerantie-onderzoek kan inzicht geven in welke voedingsmiddelen jouw lichaam ongewenst kunnen triggeren en vervelende klachten kunnen veroorzaken. Hierbij kun je denken aan een opgeblazen buik, vermoeidheid, migraine, hoofdpijn, huidklachten, PDS, gasvorming, een trage of juist te snelle stoelgang en zelfs hormonale klachten.

Veel mensen die ik zie hebben al van alles geprobeerd en komen zelf of zelfs bij de huisarts of in het ziekenhuis niet verder. Ook kom ik veel 'diëten' tegen, zoals het FODMAP-dieet, een vegan voedingspatroon, gluten- en of lactosevrij dieet.

Nadat je dan zo'n bloedonderzoek hebt gedaan kan het natuurlijk voorkomen dat er een intolerantie uitkomt voor bijvoorbeeld koemelk of gluten. Fijn, dat we eindelijk een oorzaak hebben gevonden is vaak de reactie. Je komt thuis en bedenk je ineens: HELP en nu dan? Wat kan ik nog wél eten? Hoe vervang ik mijn bakje kwark 's ochtends en mijn boterhammen in de middag?

Om die reden heb ik een ebook gemaakt met supersnelle, simpele en ook nog eens lekkere koemelk- en glutenvrije recepten voor ontbijt, lunch, soepen en avondeten. Voor wat extra inspiratie en om je iets meer op weg te kunnen helpen.

Ik hoop dat je er iets aan hebt!

Liefs,

Esmée Scholten
Darmflora- en Orthomoleculair Therapeut bij Green Studio

ONTBIJT

HAVERMOUTPAP MET APPEL EN KANEEL

Ingrediënten voor één persoon:

- 250 ml plantaardige melk
- 50 gram glutenvrije havermout
- 2 theelepels kaneelpoeder
- 1 appel
- handje rozijnen
- kokosolie
- optioneel: wat noten als topping

Bereiding:

1. Was de appel af en snijd in blokjes. Meng de appel samen met de rozijnen. Bestrooi het mengsel met één theelepel kaneel.
2. Breng de plantaardige melk met de havermout zachtjes aan de kook. Kook de havermoutpap een paar minuten samen met de andere theelepel kaneel tot het een pap is geworden. Zet het vuur uit en laat even rusten.
3. Laat een klontje kokosolie smelten in een pan en voeg het appelmengsel toe. Bak een paar minuten mee.
4. Serveer de havermoutpap in een schaaltje en schep het warme appelmengsel over de pap. Voeg nog wat noten toe als je wilt.



GOLDEN AYURVEDISCHE HAVERMOUTPAP

Ingrediënten voor één persoon:

- 250 ml amandelmelk
- 50 gram glutenvrije havermout
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel kaneel
- 1/2 theelepel gemberpoeder
- 1/2 theelepel kardemom
- 1 eetlepel honing
- optioneel: klein handje noten of zonnebloempitten als topping

Bereiding:

1. Breng de amandelmelk zachtjes aan de kook in een pannetje. Voeg de havermout toe en roer goed door.
2. Voeg vervolgens de kurkuma, kaneel, gemberpoeder en kardemom toe en laat een paar minuten meekoken tot je een pap hebt.
3. Serveer de havermoutpap in een schaal en maak af met de noten of zonnebloempitten.



PERENCRUMBLE MET KOKOSYOGHURT

Ingrediënten voor één schaal:

- 4 peren
- 4 eetlepels kokosolie
- 100 gram amandelmeel
- 100 gram havermout
- 4 eetlepels kaneel
- 2 eetlepels honing

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de peren en schil ze in stukjes. Meng het in een kom met 1 eetlepel kaneel (of meer als je dat lekker vindt) en 1 eetlepel honing.
3. Meng in een andere kom de droge ingrediënten: amandelmeel en havermout.
4. Smelt 4 eetlepels kokosolie in een pannetje en voeg hier nog 1 lepel honing aan toe en 2 eetlepels water en voeg dit toe aan de kom met droge ingrediënten. Kneed dit tot er een crumble ontstaat.
5. Vet een ovenschaal in met kokosolie en doe hier het perenmengsel in. Verdeel hier de crumble overheen en zet in de oven voor ongeveer 20 minuten.



KOKOSYOGHURT MET BOEKWEIT GRANOLA

Ingrediënten voor één persoon:

- 200 ml kokosyoghurt
- handje boekweit granola (Eat Natural)
- eventueel vers fruit naar keuze

Bereiding:

1. Doe de kokosyoghurt in een schaalje en voeg hier een handje boekweit granola of een andere glutenvrije granola aan toe.
2. Maak eventueel af met vers fruit naar keuze.



BLUEBERRY PANCAKES MET AMANDELMEEL

Ingrediënten voor 2 personen:

- 100 gram amandelmeel
- handjevol bosbessen
- 3 eieren
- scheutje plantaardige melk
- 1 theelepel kaneel
- snufje zout
- kokosolie
- 1 eetlepel honing

Bereiding:

1. Meng het meel met de eieren, melk, kaneel en zout. Roer goed tot er een papje ontstaat.
2. Roer vervolgens de bosbessen erdoorheen.
3. Zet een koekenpan op het vuur en smelt hier de kokosolie in. Laat even goed heet worden.
4. Giet het beslag in de pan en vorm twee pannenkoekjes. Na ongeveer 3 minuten keer je de pannenkoekjes om. Doe dit vervolgens nog een keer voor de overige twee pannenkoekjes.
5. Serveer de pannenkoekjes met een beetje honing.



CHOCOLADE TEFF PAP MET PLANTAARDIGE MELK

Ingrediënten voor één persoon:

- 4-5 eetlepels Teff
- 200 ml plantaardig melk
- 1 kleine eetlepel cacao
- 1 theelepel honing

Bereiding:

1. Breng de melk aan de kook in een steelpannetje.
2. Haal het pannetje van het vuur en voeg de Teff, cacao en honing toe. Meng het goed door elkaar.
3. Giet de pap in een schaalpje.

Tip: je kunt het ook koud eten, makkelijk mee te nemen naar je werk dus!



PROTEIN SMOOTHIE

Ingrediënten voor één smoothie:

- 1 banaan
- 1 grote hand (bevroren) blauwe bessen
- 200 ml amandelmelk
- 1 scoop vegan proteïnepoeder (ik gebruik die van Plent)
- 1/2 eetlepel pindakaas

Bereiding:

1. Gooi alles bij elkaar in de blender en serveer in een glas.

TIP: Strooi wat glutenvrije granola over je smoothie of eet je smoothie met een lepel. Je spijsvertering begint namelijk al in de mond en door te kauwen worden alle voedingsstoffen veel beter opgenomen!



CLASSIC AÇAI BOWL

Ingrediënten voor één persoon:

- 150 ml plantaardige melk of kokoswater
- 1 banaan
- 1 eetlepel açai poeder (verkrijgbaar bij Holland & Barrett)
- blauwe bessen
- mango
- kokosnippers
- glutenvrije granola

Bereiding:

1. Doe plantaardige melk of kokoswater samen met de banaan en açai poeder in de blender en mix tot je een gladde massa hebt.
2. Serveer in een schaal en gebruik de blauwe bessen, mango en glutenvrije granola als topping.



FRUIT BOWL

Ingrediënten voor één persoon:

- Alle fruit wat je nog in huis hebt of zin in hebt. Ik maakte deze fruit bowl met banaan, aardbeien en blauwe bessen.

Bereiding:

1. Snijd alle fruit en serveer het in een schaaltje. Je kunt je fruit bowl nog afmaken met wat extra citroensap of muntblaadjes. Ook kun je er nog wat zaden, havermout en/of een dikke klodder (plantaardige) yoghurt aan toevoegen.



LUNCH

GLUTENVRIJE TOAST MET AVOCADO EN EI

Ingrediënten voor één persoon:

- 2 sneetjes glutenvrije boterhammen
- 1/2 avocado
- 2 gekookte eieren
- peper en zout

Bereiding:

1. Kook de eitjes in een pan met water.
2. Toast de boterham even onder de grill of in een broodrooster.
3. Snijd de avocado doormidden en lepel één helft alvast uit. Verdeel de halve avocado over de twee geroosterde boterhammen en prak deze.
4. Pel de eieren en snijd deze in stukjes op je avocado toast.
5. Strooi nog wat zout en peper eroverheen voor wat extra smaak.



GLUTENVRIJE TOAST MET ZELFGEMAAKTE TONIJSALADE

Ingrediënten voor twee personen:

- 4 sneetjes glutenvrij brood
- 1 blikje tonijn in olijfolie
- klein handje sla
- 1/2 rode ui
- 2 augurken
- 1 eetlepel plantaardige yoghurt
- peper en zout

Bereiding:

1. Laat de tonijn uitlekken en doe in een kom.
2. Snipper de ui en hak de augurken in kleine stukjes en voeg toe aan de tonijn.
3. Voeg hier ook de plantaardige yoghurt samen met wat peper en zout aan toe en roer goed door elkaar.
4. Toast de boterhammen even onder de grill of in de oven, leg er wat sla op en maak af met de tonijnsalade.



GREEN (STUDIO) SMOOTHIE

Ingrediënten voor 1 glas:

- 200 ml plantaardige melk
- 1 banaan
- flinke hand verse spinazie
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 scoop proteïne (ik gebruikte die van Plent)

Bereiding:

Doe alles in de blender en mix tot deze healthy groene smoothie!

TIP: Strooi wat glutenvrije granola over je smoothie of eet je smoothie met een lepel. Je spijsvertering begint namelijk al in de mond en door te kauwen worden alle voedingsstoffen veel beter opgenomen!



ITALIAANSE PASTASALADE

Ingrediënten voor twee personen:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 150 gram glutenvrije pasta
- 2 paprika's
- 250 gram cherrytomaten
- 1 blikje tonijn in olijfolie
- handje veldsla
- zwarte olijven
- peper en zout

Bereiding:

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat met de deksel op de pan staan totdat je deze nodig hebt.
2. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snijd deze in stukken. Grill deze in een paar minuten zacht. En snijd vervolgens in stukjes. Halveer de cherrytomaten en laat vervolgens de tonijn uitlekken.
3. Doe de pasta, paprika, cherrytomaten, tonijn, veldsla en olijven bij elkaar in een kom en roer goed door.
4. Voeg vervolgens de olijfolie en balsamicoazijn toe. Breng op smaak met een beetje peper en zout.



INDIASE RIJSTSALADE

Ingrediënten voor twee personen:

- 150 gram zilvervliesrijst
- 200 gram plantaardige yoghurt
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 limoen
- 2 stengels bleekselderij
- 2 paprika's
- 100 gram tuinerwten (diepvries)
- 1/2 komkommer
- handje rozijnen
- rode peper (eventueel)
- peper en zout

Bereiding:

1. Kook de rijst gaar zoals aangegeven op de verpakking. Meng voor de dressing de plantaardige yoghurt met kerriepoeder, peper, zout en limoensap.
2. Snijd de bleekselderij, paprika's en komkommer in blokjes.
3. Roer de tuinerwten door de warme rijst zodat deze ontdooien.
4. Meng dan de rest van de groenten met de rijst, rozijnen en de dressing.
5. Serveer de Indiase rijstsalade op twee borden en eet smakelijk!



MAALTIJDSALADE MET SPERZIEBONEN EN TONIJN

Ingrediënten voor twee personen:

- 150 gram zilvervliesrijst
- 200 gram sperziebonen
- 2 eieren
- 1 blikje tonijn in olijfolie
- 1/2 rode ui
- 1 citroen
- handje veldsla
- peper en zout

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat met de deksel op de pan staan totdat je deze nodig hebt.
2. Kook ondertussen de sperziebonen in 6-8 minuten beetgaar en kook de eieren halfzacht. Pel en halveer ze. Giet de olie uit het blikje tonijn en doe de tonijn samen met de rijst in een grote kom.
3. Giet de sperziebonen af en voeg samen met de veldsla toe aan de kom.
4. Boen de citroen schoon en rasp de schil hierboven. Halveer de citroen en pers één helft uit boven de kom. Breng op smaak met peper en zout en roer goed door.
5. Verdeel de salade over twee borden en maak af met de eieren. Eet smakelijk!



AZIATISCHE OMELET

Ingrediënten voor twee personen:

- 1 eetlepel olijfolie
- 6 eieren
- 1 stukje gember (2 cm)
- 1 rode peper
- 400 gram Aziatische roerbakgroenten
- handje verse koriander
- peper en zout

Bereiding:

1. Schil en rasp de gember en hak de rode peper en koriander fijn. Kluts de eieren met koriander, gember, chilipeper, peper en zout. Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur, bak hierin de wokgroenten 3-4 minuten en breng op smaak met peper en zout. Schep dan de groenten uit de pan.

2. Schenk het eimengsel in de pan en laat ca. 5 minuten met een deksel op de pan stollen. Leg de omelet op een bord, schep de groenten erop en vouw de omelet dubbel.

Tip: hiermee kun je natuurlijk eindeloos variëren met verschillende groenten!



FALAFELSALADE

Ingrediënten voor twee personen:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1/2 ui
- 100 gram gemengde salade
- 250 gram cherrytomaten
- 1 paprika
- handje verse munt
- 120 gram plantaardige yoghurt
- 1 limoen
- 200 gram falafel
- peper en zout

Bereiding:

1. Snipper de ui, hak de munt fijn, halveer de cherrytomaten en snijd de paprika in reepjes. Meng voor de dressing de munt met de plantaardige yoghurt, het limoensap, peper en zout.
2. Verhit de olie in een pan op middelhoog tot hoog vuur en bak de falafel in 7-8 minuten rondom. Meng de sla met de tomaat, de paprika, de ui en de dressing, leg de falafel erop en serveer op twee borden.



SOEPEN

POMPOENSOEP

Ingrediënten voor 2 personen:

- 400 gram pompoen(blokjes)
- 1 kilo winterpenen
- 1 stengel citroengras
- 1 stukje verse gember
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode peper
- 400 ml kokosmelk
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 liter groentebouillon

Bereiding:

1. Snipper de ui, snijd de gember, knoflook en rode peper in stukjes.
2. Snijd de winterpenen in halve maantjes en bak ondertussen de ui in een kookpan voor ongeveer 5 minuten in de olijfolie.
3. Bak dan de gember, knoflook en rode peper 3 minuten mee.
4. Kneus het citroengras en doe deze samen met de pompoenblokjes en stukjes wortel in de pan.
5. Schenk dan de groentebouillon erbij en breng aan de kook totdat de groenten zacht zijn.
6. Verwijder het citroengras en schenk de kokosmelk erbij.
7. Mix alles met een staafmixer tot een gladde soep.



ZOETE AARDAPPELSOEP

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 eetlepel kokosolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 2 theelepels geraspte verse gember
- 500 gram zoete aardappel
- 500 ml groentebouillon (ligt eraan hoe dik je de soep wilt hebben)
- 200 ml kokosmelk
- sap van één citroen of limoen
- peper en zout

Bereiding:

1. Snipper de ui, hak de knoflook fijn, snijd de peper in ringen, schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
2. Verhit de kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui, knoflook, gember en peper. Voeg vervolgens de zoete aardappelblokjes toe en bak deze ook even mee.
3. Doe de bouillon erbij en breng aan de kook. Laat zachtjes doorpruttelen tot alles zacht is.
4. Pureer alles met een staafmixer en voeg dan de kokosmelk en limoensap toe. Breng de soep op smaak met een snufje peper en zout.



RODE LINZENSOEP

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 200 gram wortel
- 400 gram tomaten
- 200 gram linzen
- 1 rode paprika
- 1,5 liter groentebouillon
- 1 rode peper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 stukje verse gember
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1 theelepel kurkuma

Bereiding:

1. Was en schil de wortel en paprika en snijd in kleine stukjes. Snijd de tomaten in stukken, hak de knoflook fijn, snijd de peper in ringen, schil de gember en snipper de ui.
2. Doe de olijfolie in een soeppan en fruit hierin de ui, knoflook, gember en rode peper. Voeg vervolgens de rest van de kruiden toe.
3. Voeg vervolgens de wortel, linzen, paprika en tomaten toe samen met de groentebouillon.
4. Breng de soep aan de kook en laat zachtjes pruttelen tot alle groenten zacht zijn.
5. Pureer vervolgens tot een gladde soep of laat nog wat stukjes groenten zichtbaar.



BIETENSOEP

Ingrediënten voor 2 personen:

- 400 gram gekookte rode bieten
- 100 gram zoete aardappel
- 1/2 ui
- 1 teentje knoflook
- stukje verse gember
- 1 blokje groentebouillon
- 100 ml kokosmelk
- ongeveer 300-350 ml water (hiermee kun je zelf bepalen hoe dik je de soep wil hebben)
- 1 eetlepel olijfolie

Bereiding:

1. Snijd de rode bieten en zoete aardappel in blokjes.
2. Snijd de ui, knoflook en gember fijn.
3. Doe de olijfolie in een soeppan en fruit hierin in een paar minuten de ui en knoflook goudbruin.
4. Voeg het water, bouillonblokje, gember, bieten, zoete aardappel en kokosmelk toe. Breng aan de kook en laat alles in ongeveer 15 minuten zacht worden.
5. Pureer alles met een staafmixer of in een blender tot een gladde soep.



WARME GERECHTEN

SHAKSHUKA

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 eetlepel olijfolie
- 2 paprika's
- 1 ui
- 1 blikje tomatenpuree
- 400 gram tomatenblokjes
- 4 eieren
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel komijnzaad
- 1 rode peper
- 100 gram feta of Violife vegan geitenkaas
- handje verse peterselie

Bereiding:

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit eerst de ui en knoflook. Voeg vervolgens de gesneden paprika, rode peper en de komijnzaadjes toe en bak mee voor een paar minuten.
2. Voeg vervolgens de tomatenblokjes en tomatenpuree toe en doe de deksel op de pan. Laat de saus 10 minuten sudderen.
3. Maak vier kuiltjes in de saus en breek de eieren hierin. Gaar ze in 5 minuten ongeveer met de deksel op de pan. Strooi er nog wat feta en peterselie overheen en eet smakelijk!



ZALM MET GROENE ASPERGES EN AARDAPPELTJES

Ingrediënten voor 2 personen:

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 verse zalmfilets
- 400 gram groene asperges
- 300 gram aardappelpartjes
- 1 citroen
- peper en zout

Bereiding:

1. Verwarm de helft van de olijfolie in een pan en bak hierin de aardappeltjes goudbruin en gaar. Je kunt de aardappeltjes op smaak brengen met peper, zout en eventueel rozemarijn en/of paprikapoeder.
2. Verwarm vervolgens de andere helft van de olijfolie in een grillpan en grill hierin de groene asperges. Breng op smaak ook met een snufje peper en zout.
3. Bestrooi vervolgens de zalm met een beetje peper, zout en citroen en bak aan beide kanten ongeveer 3 minuten totdat de zalm een mooie bruine kleur heeft en nog lekker mals is vanbinnen.
4. Serveer de zalm met de asperges en aardappeltjes samen op een bord.



ZOETE AARDAPPEL CHILI

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel komijnzaad
- 300 gram zoete aardappel(blokjes)
- 400 gram gepelde tomaten
- 200 gram kidneybonen
- 1 blikje mais
- 1 paprika
- 1 avocado
- peper en zout

Bereiding:

1. Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Verwarm de olijfolie in de pan en fruit hierin de ui en knoflook samen met de chili- en komijnzaden.
2. Voeg de zoete aardappel toe en bak even aan. Snijd ondertussen de paprika in stukjes en spoel de kidneybonen en mas af onder de kraan.
3. Voeg dan de tomaten, kidneybonen, mais en paprika toe en laat even pruttelen op zacht vuur. Breng op smaak met een snufje peper en zout.
4. Prak ondertussen de avocado.
5. Serveer de chili met de avocado erbovenop.



VISCURRY MET RIJST

Ingrediënten voor twee personen:

- 125 gram zilvervliesrijst
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui
- 150 gram witte vis
- 75 gram garnalen
- 2 rode paprika's
- 1 limoen
- 1 theelepel kurkuma
- 1,5 theelepel kerriepoeder
- 200 ml kokosmelk
- scheutje water
- eventueel 1 rode peper
- peper en zout

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper de ui, snijd de peper in kleine ringen en de paprika in kleine reepjes.
3. Verwarm de olijfolie in een wokpan en fruit hierin de ui. Voeg vervolgens de kurkuma, kerrie en de eventuele peper toe en bak even mee.
4. Blus af met kokosmelk, een scheutje water en het sap van de limoen. Breng op smaak met peper en zout.
5. Voeg de paprika toe en roer goed door. Laat even rustig doorsudderen zodat de paprika zacht kan worden.
6. Voeg dan de stukjes witvis toe en roer weer voorzichtig door. Als laatste voeg je de garnalen toe totdat deze gaar zijn.
7. Serveer de curry met rijst.



STAMPPOT ZOETE AARDAPPEL DOPERWTEN MET GEROOKTE KIPFILET

Ingrediënten voor twee personen:

- 500 gram zoete aardappel
- 400 gram diepvries tuinerwtjes
- 50 gram veldsla
- 50 ml plantaardige melk
- 150 gram gerookte kipfilet
- 100 gram feta of vegan feta (Violife)
- Peper en zout

Bereiding:

1. Schil de aardappelen en snijd ze in stukjes. Kook ze in een pan met ruimkokend water en eventueel een beetje zout in ongeveer 10 minuten gaar.
2. Voeg op het laatst de tuinerwtjes toe zodat ze warm worden. Verwarm de melk, giet de aardappelen en tuinerwtjes af en voeg de warme melk toe.
3. Stamp tot een smeùige stamppot en schep vervolgens de sla door de stamppot heen.
4. Breng op smaak met peper en zout.
5. Snijd de gerookte kipfilet in plakjes en brokkel de feta. Verdeel de stamppot over de borden en leg de feta en plakjes kipfilet erbovenop.



LASAGNE BOLOGNESE

Wat ik misschien wel het meeste mis sinds ik geen koemelkeiwit (lees: kaas, room, melk, yoghurt, kwark etc.) meer eet/drink is denk ik toch wel een echte goede traditionele lasagne bolognese!

Dus dook ik de keuken in. Voor een (bijna) net zo goede zónder koemelkeiwit. Natuurlijk Green Studio-proof met veel groenten. En ik kan je verklappen... hij is goeied!

Ingrediënten voor 4 personen:

- 200 gram glutenvrije lasagnebladen
- 300 gram bio rundergehakt
- 2 teentjes knoflook
- 2 sjalotjes
- olijfolie
- 700 ml tomatensaus
- 1 blikje tomatenpuree
- 200 gram violife Parmezaanse kaas
- 200 ml soja- of haverroom
- 800 gram Italiaanse wokgroenten
- oregano, peper en zout

Bereiding:

1. Snijd de sjalotjes en knoflook fijn en rasp alvast de vegan Parmezaanse kaas in een kommetje.
2. Verwarm ongeveer 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan. Als de olie warm is bak je het gehakt hierin tot het helemaal is uitgebakken, dit geeft juist een lekkere smaak.
3. Voeg vervolgens de gesneden sjalotjes, knoflook en oregano toe aan het gehakt en laat nog even 2-3 minuten meebakken. Zo komen de smaken goed los.
4. Giet de tomatensaus erbij samen met de tomatenpuree en de groenten. Breng op smaak met wat peper en zout en laat zachtjes doorpruttelen.
5. Verwarm alvast de oven voor op 200 graden.
6. Ondertussen maak je de kaassaus. Doe hiervoor de vegan room samen met 100 gram vegan Parmezaanse kaas in een klein steelpannetje. Ik voegde hier ook nog een beetje peper aan toe. Roer goed door tot er één geheel ontstaat op zacht vuur.
7. Wanneer de bolognese- en kaassaus allebei klaar zijn is het tijd om de lasagne op te bouwen. Vet hiervoor eerst een ovenschaal in met een klein beetje olijfolie.
8. Begin met een laagje bolognesesaus, daarna 2 of 3 lasagnebladen (afhankelijk van de grootte van je schaal), een laagje kaassaus en daarna weer de bolognesesaus. Zorg er in ieder geval voor dat je eindigt met een laagje bolognesesaus.
9. Bestrooi de bovenkant nog met de overgebleven vegan Parmezaanse kaas en zet de schaal voor 30-40 minuten in een voorverwarmde oven.

Dat was 'm, eet smakelijk!



MEXICAANSE GROENTEWRAP

Ingrediënten voor twee personen:

- 4 maistortilla's of glutenvrije tortilla's
- 250 gram biologisch rundergehakt
- 400 gram Mexicaanse roerbakmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 eetlepel Picadillo kruiden van Jonnie Boer
- 1 eetlepel plantaardige room of Oatly haverspread
- olijfolie
- peper en zout

Bereiding:

1. Verwarm de olijfolie in een pan en bak het gehakt in ongeveer 5 minuten gaar.
2. Voeg vervolgens de Mexicaanse groenten toe aan het gehakt en bak nog 5 minuten mee.
3. Voeg de kruidenmix toe aan het mengsel samen met de tomatenpuree en de plantaardige room.
4. Verwarm de glutenvrije wraps even in een droge koekenpan.
5. Serveer wat van het mengsel op de wrap, rol ze op en zet ze eventueel vast met een prikker.



KIP ROERBAK MET SPERZIEBONEN EN RIJST

Ingrediënten voor twee personen:

- 300 gram biologische kipfilet of vegetarische kipstukjes
- 425 gram nasi en bami wokgroenten
- 200 gram sperziebonen
- 120 gram (zilervlies)rijst
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel glutenvrije sojasaus
- peper en zout
- 2 theelepels sesamzaadjes

Bereiding:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook de sperziebonen de laatste paar minuten mee. Giet af en laat staan met de deksel op de pan.
2. Verhit ondertussen de kokosolie in een wokpan. Snijd de kipfilet in blokjes en voeg toe in de pan op hoog vuur. Bestrooi de kipfilet met peper en zout.
3. Voeg de wokgroenten toe en roerbak nog 4 minuten mee op hoog vuur.
4. Voeg daarna de sojasaus toe samen met de rijst en sperziebonen en roerbak nog 2 minuten mee.
5. Verdeel de kip roerbak over twee borden en maak af met de sesamzaadjes.



AUBERGINECURRY MET (BLOEMKOOL)RIJST

Ingrediënten voor twee personen:

- 1 aubergine
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 ui
- 1 knoflookteen
- 1 blik kidneybonen
- handje cashewnoten
- 2 eetlepels curry Madras kruiden van Jonnie Boer
- 200 ml kokosmelk
- olijfolie
- peper en zout
- optioneel: Spaanse peper

Bereiding:

1. Snipper de ui en knoflook fijn, verwarm de olijfolie in een pan en fruit hierin de ui en knoflook.
 2. Snijd ondertussen de aubergine in stukjes en voeg toe in de pan.
 3. Voeg dan de kokosmelk en kruiden toe en laat zachtjes sudderen.
 4. Kook ondertussen de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
 5. Voeg ook de kidneybonen en tomatenblokjes toe aan de groenten en kruiden en laat nog even rustig doorsudderen.
 6. Als de groenten zacht zijn en de rijst klaar serveer je beide op een bord.
- Optioneel kun je nog een pepertje toevoegen aan de curry, dat ligt eraan hoe pittig je het gerecht wil hebben ;-)



DAT WAS 'M DAN; MIJN KOEMELK- EN GLUTENVRIJE EBOOK MET HEERLIJKE ONTBIJT, LUNCH, AVONDETEN RECEPTEN & SOEPEN.

Ik hoop dat je er iets aan hebt en het zo iets makkelijker wordt wanneer je na een traject bij mij (tijdelijk) koemelk en/of gluten uit je voedingspatroon dient te halen.

Ben je benieuwd wat zo'n onderzoek nou precies inhoudt? Meer informatie kun je vinden op www.green-studio.nl/programmas. Hier leg ik de verschillende programma's voor je uit.

Heb je meer informatie nodig? Stuur mij dan gerust een berichtje!



Liefs,

Esmée Scholten
Darmflora- en Orthomoleculair Therapeut

E-mail: esmee@green-studio.nl
Telefoonnummer: 06-13725201
Instagram: [greenstudio.nl](https://www.instagram.com/greenstudio.nl)
Facebook: [greenstudio.nl](https://www.facebook.com/greenstudio.nl)
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/esmee-scholten/>