

*t Is koud, de winden bijten; 't is koud, de boomen splijten;  
de booze wind giert: hij heeft de zonne ontviert.* (Guido Gezelle)

Dan maar weer snel terug de keuken in voor enkele lekkere en verwarmende gerechtjes. Auteur Ludo Slaets - Gezondkok®.



## GROENTEBALLETJES

- 1 bloemkool
  - 1 broccoli
  - 100 gr speltmeel
  - 75 ml witte wijn
  - 1 klein eitje
  - Snufje zout
  - Zwarte peper
  - ½ limoen
  - Kokosvet
- *Snij roosjes van de bloemkool en broccoli en stoom deze beetgaar.*
  - *Maak een deeg van het meel, witte wijn en ei.*
  - *Kruid met een snufje zout en ruim peper van de molen.*
  - *Rasp er de schil van de limoen bij.*
  - *Haal de goed uitgelekte en drooggedepte groenten door het deeg en bak af in ruim kokosvet.*

## TOAST MOZZARELLA

- 1 dikke snede zuurdesembrood
  - Pesto naar keuze
  - 1 sjalotje
  - 1 pijpajuntje
  - 5 kerstomaatjes
  - 1 bol buffelmozzarella
  - Oregano
  - Zwarte peper
- *Rooster de snee zuurdesembrood langs beide zijden lichtjes.*
  - *Bestrijk met een dun laagje pesto.*
  - *Leg hierop het in fijne ringen gesneden sjalotje, pijpajun (hou enkele stukjes achter om te garneren) en 3 kerstomaatjes.*
  - *Snij de buffelmozzarella in schijven en leg op de toast.*
  - *Schik hierop de rest van de pijpajun en kerstomaat.*
  - *Kruid met oregano en zwarte peper en zet kort onder grill.*
  - *Serveer met gemengd slaatje.*



# GRANOLA BARS



- 300 gr gemengde noten, grof gehakt
- 50 gr havervlokken
- 50 gr pompoenpitten
- 50 gr zonnebloempitten
- 30 gr pijnboompitten
- 25 gr rauwe cacao
- 3 gr speculaas kruiden
- 30 gr kokosvet
- 30 gr hennepzaadjes
- 15 gr ahornsiroop
- 30 gr chia zaadjes
- 10 ontpitte dadels
- 30 gr gedroogde goji bessen

- *Meng alle ingrediënten tot en met de ahornsiroop door mekaar en bestrooi op een met bakpapier beklede bakplaat.*
- *Rooster onder de grill gedurende een twintigtal minuten, regelmatig omroeren tot de mengeling droog is.*
- *Haal uit de oven en laat afkoelen.*
- *Week de chia zaadjes en de goji bessen in evenveel water.*
- *Maal de dadels fijn en meng alles onder de granola.*
- *Pers het mengsel in een vorm en laat het een nachtje opstijven in de koeling.*
- *Je kan dan met een scherp mes in de gewenste vorm snijden. en eventueel nog bekleden met een laagje chocolade naar keuze.*

# BANAAN-FRAMBOOS KOKOSIJS

- 6 rijpe bananen
- 125 gr frambozen
- 60 gr kokosroom culinaire, ijskoud
- 25 gr kokos geraspt
- ¼ citroen
- *Pel de bananen, bestrijk ze lichtjes met citroen en vries in.*
- *Steek ook de frambozen minstens een paar uur in de diepvries.*
- *Hak de diegevroren bananen heel grof en blend ze vervolgens fijn, samen met de frambozen.*
- *Leng aan met de kokosroom tot de gewenste dikte, haal de geraspte kokos erdoor en serveer dadelijk.*



# PICKLES VAN BROCCOLI EN KOOLRABI



- 2 broccoli
- 2 koolrabi
- 3 sjalotjes
- 2 g venkelzaadjes
- 5 g Indische curry
- 50 g graanmosterd
- Appelzijn
- Zwarte peper van de molen
- Grof zeezout
- Rode palmolie
- Arrow-root of kuzu of maïzena

- *Schil de koolrabi en snij deze in kleine dobbelsteentjes.*
- *Snij de sjalotjes fijn en stooft zachtjes aan in een beetje rode palmolie, samen met de koolrabi en de venkelzaadjes.*
- *Bestrooi met het currypoeder, voeg er de mosterd bij en bevochtigt met 1/2 appelzijn en 1/2 water tot alles ruim onder staat.*
- *Laat een vijftal minuutjes zachtjes sudderen en voeg er de in kleine roosjes gesneden broccoli bij.*
- *Onder deksel terug aan de kook brengen, binden met arrow-root, van het vuur nemen en verdelen in grondig schoongemaakte bokaaltjes.*
- *Het kookvocht eventueel nog wat bijkruiden met peper en zout en over de groenten verdelen, terwijl het kookt!*
- *Potjes tot boven toe goed vullen en direct afsluiten.*
- *Laten afkoelen en na een paar dagen is de pickles klaar voor gebruik.*