

Om in te spelen op het thema van deze maand, geven we hier enkele gerechten die speciaal aanbevolen zijn voor sporters. Gezonde en spieropbouwende ingrediënten, immuniteitversterkend en ideaal voor herstel. Peulvruchten, verse rauwe biogroenten, gezonde vetten en noten.

**Auteur** Ludo Slaets - Gezondkok.



## STOOFPOTJE VAN RODE BONEN IN KOKOSMELK

### Ingrediënten

- 250 gr rode bonen
- 2 sjalotjes
- Gember
- Look
- 125 gr champignons
- ½ courget
- 250 ml kokosmelk
- Kokosolie
- 15 gr zee algen 'Salade du pêcheur'

### Bereiding

- Laat de bonen een nachtje weken en spoel dan grondig.
- Opzetten in koud water, aan de kook brengen, afgieten en weer spoelen onder koud water.
- De bonen terug opzetten en koken tot bijna gaar (zie verpakking).
- Stoof ondertussen de grofgesneden sjalotjes aan in een beetje kokosolie doe er 5 gr geraspte gember en een geperst teentje knoflook bij.
- Zachtjes aanstoven zonder te laten kleuren.
- Bevochtigen met de kokosmelk, grofgesneden champignons en courget en rode bonen toevoegen.
- Zachtjes laten garen en aan het einde de zeevieren toevoegen.

## COURGETTE- ZEESPAGHETTI

### Ingrediënten

- 1 courget
- 10 gr zeespaghetti (algen)
- 35 gr amandelen
- 35 gr hazelnoten
- 20 gr cashewnoten
- Kokosolie

### Bereiding

- Laat de amandelen een nachtje weken in water en haal het bruine velletje eraf.
- Snij de courgette met een spiraalsnijder tot spaghetti.
- Kook de zeespaghetti gaar in water en giet af.
- Hak de hazelnoten grof en rooster deze in een droge pan.
- Maal de cashewnoten fijn tot poeder.
- Meng beide spaghetti's.
- Verwarm 2 flinke eetlepels kokosolie en roer de spaghetti erdoor tot deze warm is. Amandelen en hazelnoten toevoegen en kort opwarmen.
- Op een bord schikken en overstrooien met de gemalen cashewnoten

