

★ CAROLA VAN BEMMELEN ★
& SHARON NUMAN

100%
suikervrij
voor altijd

SPECTRUM

VOORWOORD ★ P. 8

INLEIDING ★ P. 11

Deel 1 Van suikervrij naar suikerbewust

1. DE NIEUWE SPELREGELS ★ P. 16

★ De spelregels voor jouw suikerbewuste leefstijl ★ P. 17

★ Het 'mag' weer! ★ P. 18

★ Suiker is en blijft gevaarlijk ★ P. 23

2. WEER 'NORMAAL' ETEN ★ P. 24

★ Onze voorouders deden het zo gek nog niet ★ P. 25

★ Het is maar één keer in de week zondag ★ P. 25

3. IN ZES STAPPEN NAAR JOUW PERSOONLIJKE SUIKERVISIE ★ P. 27

★ Jouw visie, missie en passie op het gebied van suiker ★ P. 32

4. DE GROOTSTE VALKUILEN VAN EEN SUIKERBEWUSTE LEEFSTIJL ★ P. 34

★ Overmoedig zijn ★ P. 35

★ Te snel willen gaan ★ P. 36

★ Het te goed willen doen ★ P. 36

★ Gebrek aan planning ★ P. 38

★ Grote veranderingen ★ P. 39

Deel 2 Onze hang naar suikers

5. IK WIL HET NU!! ★ P. 42

★ Letterlijke en figuurlijke suikers ★ P. 43

★ Wees wie je bent! ★ P. 44

★ Het kind in ons heeft eeuwig honger ★ P. 45

6. WAAROM WILSKRACHT NIET WERKT ★ P. 46

★ Willen doe je met je hoofd ★ P. 46

★ De 'knop' definitief omzetten ★ P. 47

★ De kracht van gewoonten ★ P. 48

7. HOE CRAVINGS ONTSTAAN ★ P. 50

★ Hersen-honger ★ P. 50

- ★ Hart-honger ★ P. 56
- ★ Van duur naar goedkoop ★ P. 58
- ★ Vet is je vriend ★ P. 61
- ★ EHBO bij suikercravings ★ P. 68

Deel 3 Suikerbewust in de praktijk

8. BASISTIPS VOOR EEN SUIKERBEWUSTE LEEFSTIJL ★ P. 72

- ★ Zorg voor een dag- en een weekritme ★ P. 72
- ★ Plan tijd in voor jezelf en jouw gezondheid ★ P. 73
- ★ Zorg voor een goed ontbijt ★ P. 74
- ★ Doe eenmaal in de week je boodschappen op een vast moment ★ P. 75
- ★ Zorg voor een goede basis ★ P. 76
- ★ Ga voor meer kwaliteit en minder kwantiteit ★ P. 77
- ★ Blijf trouw aan jezelf en je lichaam ★ P. 79
- ★ Ga waar mogelijk terug naar de basis ★ P. 80

9. SUIKERBEWUST EN SOCIAAL ★ P. 81

- ★ Vriendendiners ★ P. 82
- ★ Familiebijeenkomsten ★ P. 83
- ★ Uit eten ★ P. 84
- ★ Onderweg of op reis ★ P. 86



Deel 4 De suikerbewuste keuken

- 10. HANDIG OM TE HEBBEN IN DE KEUKEN ★ P. 90
- 11. DE SUIKERBEWUSTE VOORRAADKAST ★ P. 96
- 12. RECEPTEN OMBOUWEN ★ P. 104

Deel 5 Recepten

- ★ Zo maak je jouw lichaam blij! ★ P. 108
 - ★ Weekendbrunch ★ P. 110
 - ★ High tea ★ P. 118
 - ★ Vriendendiners ★ P. 126
 - ★ Snelle hap ★ P. 134
 - ★ Toetjes ★ P. 140
- ★ Cupcakes en muffins ★ P. 148
 - ★ Feestrecepten ★ P. 154
 - ★ Chocolate ★ P. 164
 - ★ Borrelsnacks ★ P. 172
 - ★ Groentedips ★ P. 174
 - ★ Dagje op stap ★ P. 182

Deel 6 Bijlagen

- Bijlage 1: Let's Sugarchallenge ★ P. 190
- Bijlage 2: Suikerbewuste webshops ★ P. 195
- Bijlage 3: Sugarchallengesupport ★ P. 197

- OVER DE AUTEURS ★ P. 200
- REGISTER RECEPTEN ★ P. 202
- TREFWOORDEN ★ P. 204



ALLES GING GOED MET MIJN SUIKERVRIJE LEEFSTIJL, TOTDAT... EEN VRIENDIN HAAR TIJDELIJKE INTREK NAM IN MIJN HUIS. HAAR

Ik baalde van mezelf en vroeg me af hoe dit nu toch mogelijk was. Ik bedoel, mijn eerste boek over een suikervrije leefstijl stond op het punt van verschijnen terwijl ik me vol-

RELATIE WAS OP DE KLIPPEN GELOPEN EN ZE HAD ONDERDAK NODIG. ONDER HET MOM VAN 'IK BEN VERDRIETIG' SLEEPT ZE VERVOLGENS KILO'S DROP, APPELFLAPPEN, CHOCOLADE EN NOG VEEL MEER ANDER COMFORTVOER NAAR BINNEN. EN IK? IK AT LEKKER MEE... DÁÁÁÁÁG, SUIKERVRIJE LEEFSTIJL...

propte met M&M's. Hoe kon dit? Juist ik zou toch beter moeten weten?

Toen de bewuste vriendin vertrok en ik weer alleen woonde, besloot ik dan ook dat het nu voor eens en voor altijd afgelopen was met de suiker en andere zoi. Ik ging weer suikervrij. En het was geweldig! Binnen een paar weken had ik mijn ritme weer te pakken, totdat... ik mijn huidige man ontmoette. We gingen samenwonen, in Duitsland, én hij bracht nog een aantal kinderen mee. Heel gezellig, maar, je raadt het al, daar ging mijn suikervrije leefstijl weer.

Ik dompelde me onder in het nieuwe gezinsleven, wilde niet direct de boze stiefmoeder op de suikervrije bezem zijn en deed wat ik dacht dat van mij werd verwacht. Ik kocht in de winkel snoep voor de kinderen, at lekker mee met de Duitse broodjes en uiteraard gingen we ook regelmatig buiten de deur eten. Ik kwam tien kilo aan in een paar maanden tijd. Hét ultieme bewijs van de creatiekracht van suiker en snelle koolhydraten. Ik baalde van mezelf en die zinloze kilo's en vond het vreselijk dat ik wederom niet van de suikers af kon blijven.

In mij ontstond een tweestrijd. Ik wist dat suikers en snelle koolhydraten niet goed voor me waren, maar toch bleef ik ze (met suikervrije tussenpozen) eten. Er was iets in mij dat ervoor zorgde dat ik toch weer die chocolade kocht of toch weer een Duits broodje nam met dik roomboter en hagelslag. In de periodes dat ik voor Sugarchallenge alleen in Nederland was, pakte ik de suikervrije draad moeiteloos op, om vervolgens weer terug te vallen in mijn oude gewoonten zodra ik in Duitsland was. Ik stond erbij en keek ernaar.

Dit ging zo een tijd lang door, totdat ik vreselijke jeuk kreeg als ik suiker had gegeten en ik ook echt last begon te krijgen van allerlei suikerklachten die ik voorheen niet had gehad. Ik wist dat ik nu pas écht moest gaan kiezen voor suikervrij en dat heb ik gedaan. **IK REALISEERDE ME DAT KIEZEN VOOR SUIKERVRIJ VOOR MIJ SYNONIEM STOND VOOR KIEZEN VOOR MEZELF, IETS WAT IK MIJN HELE LEVEN LANG NOOIT ECHT HAD GEDAAN. HET GING OVER GRENZEN AANGEVEN EN DOEN WAT ÍK WILDE DOEN IN PLAATS VAN ALLERLEI DINGEN EN VERANTWOORDELIJKHEDEN OP MIJN RUG LADEN DIE DAAR NIET HOORDEN.**

Sindsdien kost het me geen enkele moeite meer om goed voor mezelf te zorgen en suikervrije keuzes te maken, ook hier in Duitsland en ook in het nieuwe gezinsleven waarin ik me bevind. Wat ik nu weet, is dat ik mijn suikervrije leefstijl (en ook mijn geluk) afhankelijk maakte van omstandigheden en factoren van buitenaf. Zolang ik op mezelf woonde was het geen enkel probleem om te kiezen voor suikervrije, gezonde voeding, maar zodra er versturende factoren van buitenaf op mijn pad kwamen ging het mis. Dat zou betekenen dat ik mijn suikervrije leefstijl alleen maar zou kunnen handhaven als ik weer op mezelf zou gaan wonen, in een gecontroleerde omgeving. Maar zo zit het leven gelukkig niet in elkaar.

Gaandeweg mijn worsteling met mezelf ontdekte ik dat suikervrij leven (net als overigens alle keuzes) een keuze is die je écht vanbinnen dient te maken. Voor jezelf. Het gaat om écht kiezen en niet om wensen of willen of 'het zou eigenlijk wel beter zijn als...'. Dit laat altijd nog achterdeuren open waardoor je aan kunt voeren waarom je toch weer suiker hebt gegeten, dat wijntje hebt gedronken of dat frietje hebt genomen. Het gaat echt om het nemen van de volledige verantwoordelijkheid voor jezelf. Zolang je die keuze nog niet hebt gemaakt, blijf je last houden van de omgeving om je heen (en zij van jou) en blijf je terugvallen in je oude gedrag.

Toch is het niet jouw omgeving die bepaalt wat je doet; jij kiest hoe je omgaat met de omgeving. Hoe je jezelf opstelt ten opzichte van jouw omgeving. Daarin zit het verschil. Zolang je jezelf tot speelbal maakt van de wereld om je heen is het heel lastig om jouw nieuwe gezonde leefstijl of welk ander voornemen dan ook blijvend vol te houden.

Ik heb die keuze inmiddels gemaakt en het grappige is dat het me nu geen enkele moeite meer kost om suikervrije (en af en toe suikerbewuste) keuzes te maken. Het leuke is ook dat mijn omgeving mijn keuzes signaleert en haast als vanzelf met me mee gaat doen. Zonder dat ik er ook maar iets voor doe. Dat bewijst voor mij wederom hoe belangrijk het is om trouw te blijven aan jezelf en aan wat jij nodig hebt. Maar ik zal de laatste zijn om te zeggen dat dit makkelijk is.

Suikervrij leven is geen *quick fix*, het is een weg. En die weg ligt (zeker in het begin) vol met hobbels en bobbel, met pieken en dalen, met bochten en soms haast onbegaanbare stukken. Het is geen snelweg, eerder een gezellig kronkelend zandweggetje waarin je allerlei dingen gaat ontdekken over jezelf. Waarin je keuzes maakt en geconfronteerd wordt met een buitenwereld die veelal nog onwetend is of die misschien wel iets weet, maar uit angst voor het onbekende nog even de kop in het zand stopt. Net als jij soms.

Zoals ik het zie en zelf ervaar is de suikervrije weg een weg van onschatbare waarde, het is de weg naar jezelf, de weg die je helpt om (weer) te zijn wie je bent. Ik reis dan ook graag verder...

Carola







Van
suikervrij
naar

suikerbewust

1. De nieuwe spelregels

SINDE DE VERSCHIJNING VAN MIJN EERSTE BOEK, 100% SUIKERVRIJ IN 30 DAGEN, ZIJN AL MEER DAN HONDERDDUIZEND MENSEN DE 'SUGARCHALLENGE' AANGEGAAN (ZIE BIJLAGE 1 VOOR MEER UITLEG OVER DE SUGARCHALLENGE). ZE HEBBEN HUN VOEDING ONDER DE LOEP GENOMEN EN BIJGESTELD VAN VAAK SUIKERRIJK NAAR SUIKERVRIJ. MET PRACHTIGE RESULTATEN. IETS WAAR IK ECHT HEEL BLIJ MEE BEN. WANT SUIKER IS EEN NIET TE ONDERSCHATTEN EN UITERST VERSLAVENDE DRUG DIE ZORGT VOOR VEEL ELLENDE EN HORMONALE DISBALANSEN IN HET LICHAAM DIE OP HUN BEURT WEER KUNNEN LEIDEN TOT OVERGEWICHT, CHRONISCHE ZIEKTEN EN ANDERE ELLENDE.

den suiker die in zo ontzettend veel producten worden gebruikt. Er is natuurlijk het afkicken met soms ook de afkickverschijnselen, maar gaandeweg gaat dit voorbij en komt er een gevoel van helderheid en uiteindelijk ook meer energie voor terug. Hongergevoel verdwijnt en het lichaam gaat zelf de balans herstellen waardoor veelal ook overgewicht (maar ook ondergewicht) en ander chronisch 'gedoe' verdwijnt. Vanaf daar gaat het bij veel mensen vanzelf, uiteraard aangemoedigd door de prachtige resultaten die worden behaald.

Het grote probleem voor veel mensen is gelegen in de overstap van een suikervrije leefstijl naar de vaak in de praktijk makkelijker uitvoerbare suikerbewuste leefstijl waarbij je ook af en toe weer gezondere suikers kunt eten. Als je dit boek leest, ga ik ervan uit dat je jouw dertig dagen (of langer) suikervrij hebt afgerond en dat je nu op het punt staat om te kiezen hoe je verder gaat. Dit kan suikervrij zijn (in dat geval verandert er eigenlijk niet veel), maar het kan ook zijn dat je ervoor kiest om toch af en toe weer wat gezondere suikers te eten die passen in een suikerbewuste leefstijl.

De afgelopen jaren heb ik ontdekt dat stoppen met suiker voor de meeste mensen niet het grootste probleem is. Natuurlijk is het even wennen en uitzoeken hoe en wat, maar de ervaring leert inmiddels dat dit na twee weken eigenlijk vanzelf gaat. Dan begint het proces van bewustwording en van het schrikken van de hoeveelhe-

De spelregels voor jouw suikerbewuste leefstijl

ALS JE ERVOOR KIEST OM NA JOUW SUGARCHALLENGE SUIKERBEWUST VERDER TE GAAN DAN GELDEN DE VOLGENDE UITGEBREIDE SPELREGELS

DE SUGARCHALLENGE-BASISREGELS BLIJVEN ONGEWIJZIGD

- ★ Eet waar mogelijk verse producten: groente, fruit, verse kruiden, vis, gevogelte, af en toe vlees, noten, zaden, af en toe soja-producten, zuivel van schape of geit en gezonde granen.
- ★ Pas iedere maaltijd de vuistregel toe voor alle voedingsstoffen: één vuist met eiwitten, één vuist koolhydraten of granen en twee vuisten groente en vul aan met voldoende gezonde vetten.
- ★ Combineer (langzame) koolhydraten altijd met een eiwit of voldoende gezonde vetten.
- ★ Kies voor de volle producten en vermijd lichtproducten.
- ★ Eet drie maaltijden per dag.
- ★ Eet fruit bij of na de maaltijd en neem maximaal drie porties fruit per dag.
- ★ Drink dagelijks voldoende water met mineralen.
- ★ Eet iedere dag voldoende gezonde vetten!
- ★ Eet niets meer na 21.00 uur.

VANAF DE SUIKERBEWUSTE FASE GELDT DE VOLGENDE UITBREIDING VAN DE SPELREGELS

- ★ Eet eventueel maximaal één gezond tussendoortje op een dag.
- ★ Eet eventueel maximaal twee volkoren speltboterhammen per dag en beleg ze duimendik met een gezonde portie eiwitten en groente.
- ★ Geniet maximaal twintig procent van de tijd van de gezondere suikersoorten en eet tachtig procent suikervrij (in de praktijk komt dit erop neer dat je gedurende de week jouw suikervrije leefstijl handhaaft en in het weekend wat extra kunt doen).
- ★ Kies voor de natuurlijke zoetstoffen groene stevia, koudgeslagen biologische honing, kokosbloesemsuiker, palmsuiker, yakonsiroop, rijststroop of gedroogde zuidvruchten zoals abrikozen, dadels, vijgen, bananen en rozijnen.
- ★ Drink eventueel maximaal één tot twee glazen versgeperst vruchtensap of smoothies per week.
- ★ Blijf zoveel mogelijk weg van frisdrank, alcohol of aanmaaklimonade.

Het 'mag' weer!

NU JE WEER LANGZAAM (GEZONDERE) SUIKERS EN MEER KOOLHYDRATEN TOE GAAT VOEGEN AAN JE DAGELIJKSE VOEDINGSPATROON, IS HET HANDIG OM TE WETEN WAAR JE VOOR Kiest. MAAR OOK WAT DE EFFECTEN KUNNEN ZIJN VAN DE VERSCHILLENDE 'NIEUWE' TOEVOEGINGEN. HIERONDER BESPREEK IK ZE DAAROM PER GROEP NOG EEN KEERTJE IN HET KORT.

Gezonde tussendoortjes

Over tussendoortjes is veel te doen. Zeker in conventionele 'diëten' nemen ze een belangrijke plek in. Persoonlijk ben ik van mening dat tussendoortjes worden overgewaardeerd en dat je ze echt niet nodig hebt als je bloedsuikerspiegel goed in balans is. Sterker nog: **JUIST ALS JE BLOEDSUIKERSPIEGEL UIT BALANS IS, IS HET EEN GOED IDEE OM TE STOPPEN MET HET ETEN VAN TUSSENDOORTJES, OOK DE GEZONDE!**

Tussendoortjes zijn ontstaan in de jaren zeventig, toen de voedingsfabrikanten een extra afzetmarkt zochten voor hun producten. Er werd een nieuwe voedingstheorie in het leven geroepen dat het belangrijk was voor je bloedsuikerspiegel om iedere drie uur te eten. Dit werd aan de consument geleerd via slimme voorlichtingscampagnes waarbij de voedingsindustrie direct de oplossing bood over wat te eten in de vorm van heerlijke, 'verantwoorde' tussendoortjes. Natuurlijk met veel snelle koolhydraten en veel suikers die direct de energie geven die het lichaam nodig heeft. Uiteraard was de consument blij met de gegeven informatie en werden de nieuw geïntroduceerde 'verantwoorde lekkernijen' grif gekocht en gegeten. Een nieuwe afzetmarkt was geboren en vanaf dat moment nam het aantal mensen met overgewicht en chronische aandoeningen fors toe.

Inmiddels weten we dat juist tussendoortjes ervoor zorgen dat je bloedsuikerspiegel kunstmatig te hoog blijft. Iedere keer dat je iets eet, ook als dat een gezondere keuze is, heeft dat namelijk een effect op je bloedsuikerspiegel. De gevolgen daarvan kennen we inmiddels in de vorm van overgewicht, vermoeidheid en vele andere chronische welvaartsziektes. Juist het verminderen van het aantal eetmomenten per dag zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel sneller en beter in balans kan komen.

Blijf dus voorzichtig met tussendoortjes en beperk het eten ervan tot maximaal één eiwitrijk of vetrijk tussendoortje per dag. Als je merkt dat je hiervan meer honger krijgt, stop er dan mee en hou het gewoon bij drie maaltijden per dag. Dat is meer dan genoeg voor je lichaam en zorgt er echt voor dat je bloedsuikerspiegel mooi in balans blijft.

ONDERSTAANDE TABEL GEEFT EEN OVERZICHT VAN VEEL GEADVISEERDE TUSSENDOORTJES EN DE HOEVEELHEID SUIKER DIE ZE BEVATTEN.

Tabel 1: Hoeveelheid suiker in veelgebruikte tussendoortjes	
Tussendoortje	Suikerklontjes
Plakje ontbijtkoek	3
Liga Evergreen pakje 2 stuks	4
Pakje Sultana's 3 stuks	3
Cup-a-soup 1 portie	1
Snelle Jelle	6
Fruit	3-5
Doosje rozijntjes	2
Knoppers	2
Mueslireep	2



Gezondere graansoorten

Ook in de suikerbewuste fase blijft het advies om producten met tarwemeel, maïsmeel en rijstmeel zoveel mogelijk te vermijden. Deze drie meelsoorten hebben nou eenmaal een behoorlijk effect op je bloedsuikerspiegel (tarwe zorgt er zelfs voor dat je bloedsuikerspiegel tot drie keer sneller stijgt dan suiker). Het zou jammer zijn als je hierdoor al snel weer terug bent bij 'af'.

Voor spelt en rogge, maar ook havermout en boekweit geldt echter een ander verhaal. Het blijven granen en daarover zijn de meningen verdeeld. Zo hebben granen wel degelijk invloed op de werking van je darmen en verminderen ze de productie en werking van je maagzuur en daarmee de opnamecapaciteit van voedingsstoffen. Toch kan het, zeker met kinderen, af en toe heel handig zijn als je terug kunt vallen op een boterham. In dat geval vind ik spelt en rogge, maar ook boekweit en haver een prima alternatief.

High tea

HIGH TEA'S ZIJN HELEMAAL DE TREND OP DIT MOMENT. HELAAS STAAN ZE WEL GARANT VOOR EEN FLINKE SUIKERSCHOK. ORGANISEER ER DAAROM EENS EENTJE ZELF EN DAN VERANTWOORD. EEN PERFECTE PROMOTIE VAN JOUW SUIKERBEWUSTE LEEFSTIJL!

Een high tea bestaat naast flink wat thee uit vooral veel lekkere zoete en zoute hapjes.

Serveer de hapjes samen met verschillende soorten thee.

Officieel heeft een high tea drie gangen. Je begint met sandwiches en hartige hapjes.

Vervolgens komen de scones op tafel en tot slot serveer je de zoete hapjes, zoals taartjes, muffins en chocolade. Je kunt een high tea natuurlijk inrichten zoals je zelf wilt, maar voor het gemak heb ik deze structuur voor je aangehouden.

Tip VRAAG IEDEREEN DIE JE UITNODIGT OM EEN APARTE SMAAK THEE MEE TE NEMEN. ZET VERVOLGENS EEN FLINKE POT KOKEND HEET WATER NEER ZODAT IEDEREEN EEN EIGEN SMAAK KAN UITKIEZEN.

Tip

Kleed je high tea leuk aan met mooie bordjes, servetjes, etagères, enz. Misschien heb je zelf veel geschikte materialen; anders kun je altijd even kijken bij vrienden/vriendinnen, of wie weet heeft de plaatselijke kringloopwinkel nog wat mooie spulletjes. Veel plezier!



Gevulde spinazie-ricottaflapjes*

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verwarm de boter in een pan en fruit hierin het uitje. Zet het even apart. Zorg ervoor dat de spinazie volledig is uitgelekt; dep hem voor de zekerheid nog even met een theedoek. Meng de spinazie met de ui, ricotta en kaas. Breng op smaak met zout en peper. Schep 2 lepels spinaziemengsel op een vel bladerdeeg en vouw het dicht. Zorg dat de randjes goed sluiten. Maak er 12 op deze manier. Leg ze op de bakplaat en bestrijk ze met het losgeklopte ei. Zet ze 30 minuten in de oven.

JE HEBT NODIG VOOR 12 STUKS

- ★ 1 el roomboter of kokosolie
- ★ 1 ui, gesnipperd
- ★ 200 g diepvriesspinazie, ontdooid en uitgelekt
- ★ 100 g ricotta
- ★ 40 g Parmezaanse kaas
- ★ 12 vellen speltbladerdeeg, half ontdooid*
- ★ 1 ei, losgeklopt
- ★ zout en peper naar smaak

Quesadilla's*

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de tomaten en de paprika in kleine stukjes. Verwarm de olijfolie in een pan en bak hierin de paprika en tomaten zacht. Snipper de lente-ui en bak deze nog even mee. Meng de overige ingrediënten erdoor. Beleg 4 tortilla's met de vulling. Leg de andere 4 tortilla's erop. Bak ze 3 minuten aan beide kanten in een grillpan zonder boter. Eventueel kan het ook in een gewone koekenpan, dan krijg je echter niet de grillstreepjes die kenmerkend zijn voor de quesadilla.

JE HEBT NODIG VOOR 4 STUKS

- ★ 2 tomaten
- ★ ½ paprika
- ★ 2 el olijfolie
- ★ 1 lente-ui
- ★ 1 el tomatenpuree
- ★ 150 g geraspte (geiten)kaas
- ★ paar takjes verse koriander, gehakt
- ★ 8 spelttortilla's*
- ★ zout en peper naar smaak

Sandwich met kip en gegrilde paprika*

JE HEBT NODIG VOOR

2 SANDWICHES

- ★ 1 rode paprika
- ★ 1 gele paprika
- ★ 4 zuurdesem speltboterhammen*
- ★ hummus, om te smeren
- ★ 150 g gare kip, gesneden

Als je deze sandwiches maakt, ontdek je meteen hoe simpel het is om paprika te grillen. Het grillen van paprika geeft de paprika een zoetere smaak, wat erg lekker is op brood en in talloze andere gerechten.

BEREIDINGSWIJZE

Gril de paprika's. Verwarm de oven voor op 225 °C. Doe de paprika's in zijn geheel in een ovenschaal of leg ze op de bakplaat. Zet ze in de oven tot ze zwart beginnen te worden. Dan haal je ze eruit en laat je ze afkoelen in een plastic ziplock of een bakje met vershoudfolie eroverheen. Na een kwartier kun je het velletje er makkelijk afpellen. Ontvel de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in dunne reepjes. Besmeer 2 boterhammen met hummus. Verdeel de kipstukken en gegrilde paprika eroverheen. Leg de andere 2 boterhammen erbovenop en snijd ze in tweeën of vieren. Houd ze eventueel bij elkaar met een satéprikker.



Sandwich met mozzarella en pesto*

Deze luxe sandwich is simpel om te maken. Let op dat je kiest voor de kwaliteitsmozzarella gemaakt van buffelmelk, en niet van koemelk. Zuivel van buffel is veel makkelijker te verteren voor het lichaam en heeft een hele mildzachte, maar toch krachtige smaak. Je kunt op de verpakking zien of het gaat om buffelmozzarella of die van koemelk.

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer 2 boterhammen met groene pesto. Verdeel de mozzarella, tomaat en de veldsla over de boterhammen. Leg de andere 2 boterhammen erbovenop en snijd ze in tweeën of vieren. Houd ze eventueel bij elkaar met een satéprikker.

JE HEBT NODIG VOOR 2 SANDWICHES

- ★ 4 zuurdesem speltboterhammen*
- ★ groene pesto, om te smeren
- ★ 1 bol buffelmozzarella
- ★ 1 tomaat, in plakjes
- ★ handje veldsla

Sandwich met brie, pijnboompitten en honing*

Een heerlijke sandwich met brie. Als je liever geen koemelk gebruikt, kun je gerust geitenbrie nemen voor dit recept.

BEREIDINGSWIJZE

Besmeer 2 boterhammen met rode pesto. Verdeel de brie, pijnboompitten, honing en de veldsla over de boterhammen. Leg de andere 2 boterhammen erbovenop en snijd ze in tweeën of vieren. Houd ze eventueel bij elkaar met een satéprikker.

JE HEBT NODIG VOOR 2 SANDWICHES

- ★ 4 zuurdesem speltboterhammen*
- ★ rode pesto, om te smeren
- ★ 4 grote plakken brie
- ★ 50 g pijnboompitten, geroosterd
- ★ 2 el rauwe honing*
- ★ handje veldsla