

PIZZABROODJES



Ingrediënten:

125 gram tarwemeel
10 gram WholeFiber
3 gram droge gist
75 lauwwarm water
Een snufje zout
½ el olijfolie
Toppings naar keuze
voor op het broodje

Extra vezeltip:
Gebruik 75g
volkorenmeel in
plaats van bloem.

Bereiding:

1. Activeer de droge gist door deze met het water te mengen en laat het even staan. Roer het gistmengsel even door en voeg toe aan de droge ingrediënten. Kneed het door met je handen of een mixer met deeghaken. Het deeg blijft redelijk plakkerig tijdens het kneden. Wanneer je een bal kunt vormen van het deeg smeer je deze in met de olijfolie en laat deze afgedekt reizen voor minstens een uur.
2. Verwarm de oven voor op 220°C met een pizzasteen of met de bakplaat erin. Kneed het deeg goed door en verdeel het in twee stukken. Vorm je broodjes tot de gewenste vorm en leg op een op bakpapiertje. Beleg de pizza met de gewenste toppings, bijvoorbeeld pesto, tomaatjes en stukjes mozzarella.
3. Leg het pizzabroodje met bakpapier op de voorverwarme plaat in de oven en bak af voor 10 tot 15 minuten op 220°C in het midden van de oven.



GLUTENVRIJ BANANENBROOD



Ingrediënten:

200 gram amandelmeel
3 bananen
3 eieren
2 eetlepels honing
1 eetlepel kaneel
2 theelepels (wijnsteen)
bakpoeder
Snufje zout
2 handen ongebrande
noten
4 eetlepels WholeFiber

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Meng in een kom amandelmeel, bakpoeder, zout en kaneel. Pureer 2 bananen, de 3 eieren en honing tot een glad mengsel.

2. Voeg het mengsel bij de droge bestanddelen en roer goed door. Hak de noten in kleine stukjes, voeg WholeFiber toe en spatel door het beslag. Bedek een cakeblik met bakpapier en giet het mengsel erin.

3. Snijd de overgebleven banaan in dunne repen en druk ze voorzichtig in het beslag. Bak de cake in ongeveer 30 minuten. Hij is gaar als een prikker er schoon en droog uitkomt.



De cake kan je het beste in aluminiumfolie buiten de koelkast bewaren.

CHOCO HAZELNOOTBALLETJES



Ingrediënten voor 12 balletjes:

- 100 gram dadels
- 50 gram hazelnoten
- 1,5 eetlepel cacaopoeder
- 12 gram WholeFiber

Bereiding:

1. Week de dadels twee uur voor in lauwwarm water. Giet ze daarna af.
 2. Maal de dadels en hazelnoten fijn in de keukenmachine.
 3. Voeg de cacaopoeder en WholeFiber toe en meng goed met een lepel.
 4. Rol van het mengsel 12 balletjes.
- Variatietip: lekker om door 40 gram kokosrasp heen te rollen.



APPEL KANEEL GRANOLA



Ingrediënten:

150 gram havervlokken
50 gram gedroogde appelblokjes
50 ml water
1 eetlepel zonnebloemolie
1 eetlepel agavesiroop
1 eetlepel kaneel
Snufje zout.
25 gram WholeFiber



Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 150°C. Meng de havervlokken met de zonnebloemolie, agavesiroop, kaneel, zout en de appelstukjes. Voeg het water toe en meng goed.
2. Spatel de WholeFiber door het mengsel en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Druk goed aan.
3. Bak de granola in totaal 45 minuten en roer regelmatig door. De granola is klaar als hij knapperig is. Laat de granola goed afkoelen en bewaar deze vervolgens in een luchtdichte pot.

ONTBIJTMUFFINS



Ingrediënten voor 4 grote muffins:

1 ei
1,5 banaan
55 gram havermout
25 gram rozijnen
15 gram WholeFiber
Snufje zout,
Snuf kaneel
1 theelepel bakpoeder.
½ theelepel vanille-extract

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de banaan en het ei in de blender en blend.
2. Voeg de havermout, zout, kaneel, bakpoeder en vanille-extract toe. Blend opnieuw tot een gladde massa. Er mag nog wat van de havermout te zien zijn.



3. Roer de WholeFiber, noten en eventueel chocolade door het beslag. 4. Doe papiertjes in de vorm en vul deze met beslag. Ze mogen lekker vol zitten.
5. Bak de muffins af voor ca. 15 minuten. Check ze met behulp van een prikker. Die moet er schoon uit komen.



GLUTENVRIJE APPELKOEKJES



Ingrediënten voor 15 koekjes

- 150 gram amandelmeel
- 50 gram kokosmeel
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel kaneel
- 4 eetlepels WholeFiber
- 3 eetlepels erythrol of kokosbloesemsuiker
- 2 eetlepel honing
- 100 gram roomboter (gesmolten)
- 3 middelgrote appels (geschild en geraspt)
- 3 eieren
- ½ vanillestokje



Bereidingswijze.

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Meng in een kom het amandelmeel, kokosmeel, zout, bakpoeder, kaneel, WholeFiber en erythrol.
 2. Meng, in een andere kom, de gesmolten roomboter, appelrasp, eieren en het merg van het vanillestokje. Giet dit mengsel bij de droge bestanddelen en roer goed door.
 3. Vorm met je handen circa 30 balletjes ter grootte van een golfbal. Leg op de bakplaat en druk voorzichtig plat. Bak de koekjes in ongeveer 45 minuten af en laat goed afkoelen.
- Bewaar enkele dagen in een koekblik of afgesloten Tupperware doos. Heerlijk met een likje zure room of Crème Fraîche erop.

SNELLE OMELET



Ingrediënten:

2 eieren
Halve (rode) paprika
10 gram (twee eetlepels) WholeFiber
Zout en peper naar smaak
Peterselie
Olijfolie om in te bakken



Bereidingswijze:

Snijd de paprika in kleine stukjes. Doe een scheutje olijfolie in de pan en bak de paprika stukjes twee minuten om ze op te warmen. Breek de eieren in een kommetje, voeg peterselie en WholeFiber toe en roer goed door. Voeg naar smaak zout en peper toe. Doe het eimengsel bij de paprika en bak de omelet op een laag vuur gaar. Lekker met een salade of op zuurdesembrood.

CAROTCAKE BALLETJES



Ingrediënten voor 12 balletjes:

- 80 gram walnoten
- 150 gram winterpeen
- 60 gram dadels
- 20 gram havermout
- 1 theelepel vanille aroma
- ½ theelepel koek- en speculaaskruiden
- 1 theelepel kaneel
- 24 gram WholeFiber

Bereidingswijze:

1. Maal de helft van de walnoten fijn in een keukenmachine en zet dit vervolgens apart.
2. Was de wortel en snijd deze in stukken.
3. Hak de wortel fijn in de keukenmachine. Voeg de dadels, havermout en de andere helft van de walnoten toe en maal alles fijn.
4. Voeg de vanille aroma, koek- en speculaaskruiden, kaneel en WholeFiber toe en meng alles door met een lepel.
5. Rol ongeveer 12 balletjes van het mengsel en rol ze door het apart gezette walnotenkruid.
6. Zet in de koelkast en laat 30 minuten opstijven.



SMOOTHIEBOWL



Ingrediënten voor 1 kom:

1/2 banaan
1 kiwi
100ml (plantaardige) melk
Snuf kaneel
3 eetlepels havermout
2 eetlepels WholeFiber
Optioneel: gehakte noten,
pitten en zaden

Bereidingswijze:

Pureer de banaan, kiwi en (plantaardige) melk tot een gladde massa. Schenk in een diepe kom. Top de smoothiebowl af met de havermout, WholeFiber en de overige toppings.



Variatietip: Ook lekker met fruit uit de diepvries. Denk bijvoorbeeld aan mango of bosvruchten!

BIETENSPREAD



Ingrediënten:

2 gekookte rode bieten
250 gram feta
1 teentje knoflook
Sap van een halve citroen
Peper en zout
1 eetlepel WholeFiber

Bereidingswijze:

Mix met een staafmixer de gekookte rode biet met de feta. Voeg de knoflook, het citroensap en de peper en zout toe. Meng totdat het een glad geheel vormt en voeg dan de WholeFiber toe.



HARTIGE MUFFINS



Ingrediënten voor 4 muffins

50 gram tomaat
½ theelepel knoflookpoeder
100 gram diepvriesspinazie
75 gram amandelmeel
1 ei
1 theelepel bakpoeder
Wat gehakte ongezouten noten
50 gram zachte geitenkaas
10 gram WholeFiber
Snuf zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de bakvorm eventueel in met wat kokosolie.
2. Halveer als eerste de tomaatjes of snijd de grote tomaat in stukjes.
3. Zorg dat de spinazie is ontdooid en laat dit uitlekken, anders is er een kans dat de muffins te nat zullen worden.
4. Spatel hier de eieren, het amandelmeel, knoflookpoeder en bakpoeder doorheen. Meng de noten en zaden en WholeFiber door het beslag. Voeg naar smaak peper en zout aan toe.
5. Schenk het beslag in de bakvorm en verdeel stukjes geitenkaas en de tomaatjes over het beslag. Schuif de hartige muffins de oven in voor zo'n 15 minuten. Laat de muffins afkoelen buiten de oven.



