



RECEPTENBOEKJE

Glutenvrij



Inspiratie voor vezelrijke maaltijden en snacks



WELKOM

WholeFiber is een toevoeging aan je voeding die speciaal is ontworpen om je te helpen op een smakelijke manier aan je dagelijkse vezelbehoefte te voldoen. Puur natuurlijk en rechtstreeks van Nederlandse bodem, elke hap WholeFiber zorgt voor een knapperige en lekkere ervaring terwijl je je darmgezondheid herstelt.

Een goede darmgezondheid is de sleutel tot ons algehele welzijn en voedingsvezels spelen een cruciale rol bij het ondersteunen van een gezonde darmflora. Ontdek hoe je op een verrukkelijke en moeiteloze manier je darmgezondheid kunt verbeteren met onze verzameling vezelrijke recepten. Wil je nog meer recept-inspiratie, volg ons dan ook op social media.



@WHOLEFIBER.NL



WHOLEFIBER

De witlofwortel

WholeFiber™ is een groente en een 100% natuurlijke plantaardige vezel. Het bevat alle goede nutriënten en prebiotische vezels die van nature aanwezig zijn in de witlofwortel. WholeFiber is minimaal bewerkt, alleen de groente zelf wordt gebruikt. Het resultaat is een puur natuur groente met een prebiotisch vezelgehalte van 85%.

WETENSCHAPPELIJK bewezen gezondheidseffecten:

- Verbetering stoelgang
- Verbetering darmmicrobioom
- Verbetering bloedglucosewaarden
- Verbetering weerstand
- Langere verzadiging
- Gezond gewicht



HARTIGE MUFFINS



INGREDIËNTEN

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

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de bakvorm eventueel in met wat olie. Halveer als eerste de tomaatjes of snijd de grote tomaat in stukjes. Zorg dat de spinazie is ontdooid en laat dit uitlekken, anders is er een kans dat de muffins te nat zullen worden. 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.

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.



LINZEN-CURRYSOEP



INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 150 gram gedroogde linzen
- 1½ eetlepel kerriepoeder
- 1 groentebouillonblokje
- 700 milliliter water
- 200 milliliter kokosmelk
- 2 el WholeFiber
- Olie om in te bakken

ZO MAAK JE HET

Pel de ui en de knoflook, snipper de ui en pers de knoflook. Verwarm wat olie in een soeppan en bak de ui en de knoflook tot de ui glazig is.

Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de kokosmelk, toe. Laat het geheel met een deksel op de pan minstens 20 minuten koken (roer om de 5 minuten even door). Na 20 minuten maal je de soep fijn met een staafmixer of in een blender. Voeg daarna de kokosmelk toe. Laat de soep nog even warm worden (laat het niet koken) en serveer.

Voeg voor het serveren per portie 1 el WholeFiber toe aan de soep en garneer met wat kokosmelk.



GROENTEFITTERS



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

70 gram kikkererwtenmeel
1 theelepel komijnpoeder
½ theelepel cayennepeper
¼ theelepel paprikapoeder
¼ theelepel knoflookpoeder
125 milliliter water
120 gram mais
1 rode ui
½ rode paprika
1 el WholeFiber

Een paar takjes verse peterselie, olie om in te bakken

ZO MAAK JE HET

Meng het kikkererwtenmeel, de WholeFiber en de kruiden (komijn, cayennepeper, paprikapoeder, knoflookpoeder). Voeg het water toe en mix het geheel met een garde tot een beslag. Blijf roeren tot er geen klontjes meer in het beslag zitten. Laat het beslag even staan. Laat de mais uitlekken en pel en snipper de rode ui. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd deze in kleine stukjes. Hak de peterselie fijn. Spatel deze ingrediënten door het beslag. Verwarm een flinke scheut olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed warm is en schep het beslag in rondjes in de pan (zo veel als er in de pan passen). Bak de fritters ongeveer 5 minuten per kant. Doe dit voor al het beslag. Laat de fritters uitlekken op keukenpapier. Eet ze meteen op of bewaar ze voor later.



BANANENBROOD



INGREDIËNTEN

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

ZO MAAK JE HET

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. 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. 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.



CHOCOROTJES



INGREDIËNTEN

100 gram pure chocolade

15 gram WholeFiber

25 gram glutenvrije cornflakes

ZO MAAK JE HET

Breek de chocolade in stukken en smelt deze in een kom boven heet water. Voeg de WholeFiber en de cornflakes toe en roer goed door. Pak een vel bakpapier en maak kleine rotsjes. Laat uitharden.

Kies eens voor witte of melk chocolade en vervang de cornflakes door glutenvrije gepofte quinoa.



BIETENSPREAD



INGREDIËNTEN

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

ZO MAAK JE HET

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. Voeg dan de
WholeFiber toe.



HEB JIJ EEN FAVORIET
RECEPT MET
WHOLEFIBER? DEEL HET
MET ONS VIA SOCIAL
MEDIA, OF E-MAIL NAAR
INFO@WHOLEFIBER.NL

Eet smakelijk!