

# WHOLE FIBER™

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.



## 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.



# WRAP GRIEKSE STIJL



## INGREDIËNTEN

- 1 glutenvrije wrap
- 1/2 aubergine
- Olijfolie
- 1/2 theelepel kaneel
- Peper & zout naar smaak
- 40 gram feta
- 20 gram pijnboompitjes
- 1 el WholeFiber

## ZO MAAK JE HET

Rooster de pijnboompitten.

Snijd de aubergine in blokjes en bak in wat olijfolie. Kruid met kaneel, peper en zout.

Beleg de glutenvrije wrap met de aubergine, feta, WholeFiber en pijnboompitjes.



# CHOCOROTSJES



## 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 MAIL NAAR  
INFO@WHOLEFIBER.NL

**Eet smakelijk!**