



RECEPTENBOEK

PLANT-BASED RECEPTEN

Recepten van WISER - WWW.WISERPF.COM

met ingrediënten van o.a. Dr. Sebi's Nutritional Guide

VOORBEREIDINGEN

WASSEN VAN JE GROENTEN EN FRUIT

- 1.) Plaats al je groenten en/of fruit in een grote kom.
- 2.) Strooi een beetje baking sode over je producten heen.
- 3.) Snijd 2 a 3 limoenen en pers het sap in de kom. Het water gaat een beetje schuimen.
- 4.) Voeg warm water toe en laat je groenten of fruit 15 min. weken in het water.
- 5.) Spoel alles af met lauw-warm water.

PADDESTOELEN

Er word bij het wassen van je paddestoelen vaak afgeraden om het met water schoon te maken, omdat ze water opnemen en nog vochtiger worden dan ze al zijn.

Echter is het zo dat ze zelf al meerendeels uit water bestaan en niet al teveel water opnemen (afhankelijk van de type paddestoel).

- 1.) Vul een grote kom met lauw-warm water en knijp limoenen in het water, zoals bij de groenten.
- 2.) Plaats de paddestoelen in het water en wrijf ze met de hand na in het water.
- 3.) Haal de paddestoelen uit het water en plaats op een droog doek.
- 4.) Gebruik een ander droog doek om de paddestoelen droog te deppen.
- 5.) Mochten ze nog water bevatten, pers het water eruit met de hand na het snijden.

GRANEN

Bij granen in korrel vorm, zoals Quinoa & Wild Rice etc. is het beter dat je ze van tevoren laat weken in bronwater. In dit process breekt het zetmeel af door water op te nemen, zodat het na het koken en op consumptie makkelijker te verteren is.

- 1.) Plaats je granen in een kom of een pot.
- 2.) Voeg bronwater toe en laat min. 4 tot 8 uur weken. (makkelijkste is overnachts).
- 3.) Na het weken, zeef het water eruit en spoel het om met lauw-warm water.
- 4.) Bij het koken gebruik dan iets minder water dan je normaal zou zetten als je de granen niet laat weken. (Afhankelijk van de granen die je gebruikt kan het zijn dat je meer water nodig hebt. *dat wordt bij elk recept benoemd.*)

PASTA

Advies: Maak zelf pasta met Eenkorenmeel. Als alternatief kun je Spelt pasta gebruiken die je in de winkel kan kopen, maar Spelt is dus niet een natuurlijk product en bevat veel gluten. Eenkorenmeel bevat nauwelijks gluten en is veel beter voor consumptie!

PANNEN

Advies: Pannen van carbon staal of Roest Vrij Staal (RVS) worden aangeraden boven keramische of andere pannen.

Carbon staal (Koolstofstaal of plaatstaal)

Plaatstaal is simpel gezegd staal zonder toevoegingen. Zo wordt er geen extra materiaal toegevoegd en heb je dus een pan die 'puur natuur' is. Zo hoef je dus niet bang te zijn dat er tijdens het koken vreemde stoffen in je eten terecht komen. Sterker nog, bij het gebruik van deze pannen krijg je een extra portie ijzer binnen. Je kunt dus eigenlijk zeggen dat deze pannen gezond voor je zijn en bijdragen aan een gezonde leefstijl.

Roest Vrij Staal (RVS)

Doordat meerlaagse koekenpannen gemaakt zijn van roestvrij staal, kunnen deze pannen erg hoge temperaturen aan. Door het gebruik van verschillende lagen staal is de warmtegeleiding optimaal en wordt de pan overal even heet. Meerlaagse koekenpannen hebben geen anti-aanbaklaag die los kan laten. Ze kunnen in de vaatwasmachine en zijn geschikt voor alle warmtebronnen (dus ook inductie).

Keramische pannen

De keramische baklagen zijn tegenwoordig wel anders dan voorheen, er werd voorheen gebruik gemaakt van plastic baklagen en die gaven giftige stoffen af bij verhitten vanaf een temperatuur van 250 C. Nu worden de baklagen gemaakt van thermolon, dat zijn natuurlijke mineralen met als hoofdingrediënt kiezelzuur (Siliciumdioxide). Kiezel is een mineraal dat gebruikt wordt bij het maken van potten. Siliciumdioxide is een mix van kiezel en zuurstof vandaar kiezelzuur.

'BREAKFAST'

HET BESTE ONTBIJT IS FRUIT.

Ontbijten is geen maaltijd, het is een activiteit.
in het engels zeg je breakfast en dat staat voor "breaking your fast".
oftewel het vasten vebreken.

De eerste paar uur na het opstaan vind het proces plaats waar het lichaam het zwaarst aan het reinigen is. Afhankelijk van wat je consumeert, help je dat proces of belemmer je het.

Bij het verbreken van het vasten is het belangrijk dat je jezelf als eerst goed hydrateert en vervolgens een lichte maaltijd benuttigd zodat je niet meteen een grote last plaats op je maag en verteringssysteem.

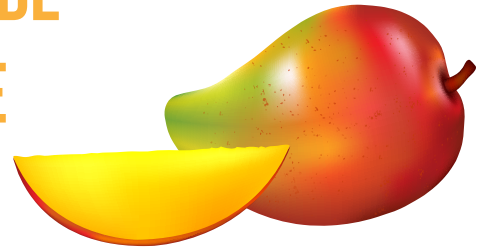
Hoe moeilijker iets te verteren is, hoe meer energie je lichaam verbruikt. Dat betekend dat afhankelijk van wat je als eerst consumeert, bepaald hoeveel energie je overhoudt tot je volgende maaltijd.

Belangrijk: NIET JUICEN

Ik weet het. Juices zijn lekker, maar het idee is om je fruit zo heel en compleet mogelijk te consumeren. Bij het juicen consumeer je alleen een extract van de fruit en laat je dus de fibers achter. Het vrucht is gecreëerd om heel geconsumeerd te worden. Zodra je juiced, dan sla je zowat het verterings proces over en wordt het direct opgenomen.

Juicen kan wel voordelig zijn als "infuus", dus in gevallen van specifieke ziektes waarbij je snel je mineralen moet bijvullen, zou je kunnen juicen, omdat het sneller wordt opgenomen in je bloed.

THE NUTRITIONAL GUIDE BY DR. SEBI & MORE



FRUIT

Vermijdt fruit zonder pitten en fruit in blik.

Avocado

Bananen (alleen baby bananen of burro bananen)

Bessen (Alles behalve cranberries & aardbeien)

Dadels

Druiven (met pit)

Limoenen (Bij voorkeur Key Limes met pitten)

Kersen

Kokosnoot

Krenten

Mandarijn

Mango

(alles behalve cantaloupe & dino meloen)

Meloenen

Papayas

Pruimen

(met pit) Rozijnen

Tamarijn

Vijgen

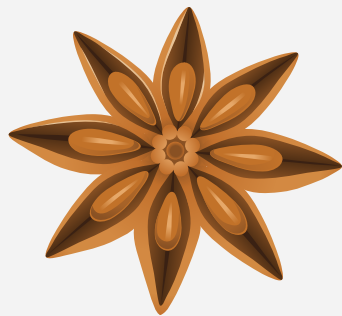
(Cactus fruit) Vijg Cactussen

Zuurzak

Limoenen: Limoenen zijn overduidelijk acide en niet alkalisch. Maar in kleine hoeveelheden is het niet schadelijk is voor consumptie.

Mandarijnen: Sinaasappels worden vaak aangeraden, maar die blijken een kruising te zijn van de mandarijn en pompelmoes. Dus liever mandarijn dan sinaasappels.

KRUIDEN THEE



Aardbijblad

Anijs

Brandnetel

Cascara sagrada

Damiana

Frambozen

Frambozenblad

Gember

Kliswortel

Koningskaars

Paardenbloem

Paardenbloemwortel

Vlierbessen

Vlierbloesem

Venkelzaad

Rode Klaver

Sarsaparille

Tila (Linden Bloesem)

Vogelmuur

SEAMOSS & SMOOTHIES



INGREDIËNTEN:

Sea Moss

Fruit (naar keuze)

Agave stroop of Dadel (stroop) (optioneel)

Sea Moss Gel - (Chondrus Crispus of Gracilaria)

- 1.) Plaats seamoss in een grote kom en laat weken in (bron)water voor 24 uur (of min. 12 uur)
- 2.) Spoel na het weken de seamoss goed af en pluk alle stukjes vuil en rots van en uit het bundel.
- 3.) Plaats de seamoss in een grote krachtige blender met half heet water en half kamertemperatuur water.
- 4.) Laat lang genoeg blenden tot het gel word.
- 5.) Schenk in een glazen pot en laat afkoelen voordat je het in de koelkast bewaart. - Gebruik een glazen pot die goed sluit en niet lekt.

Smoothies:

- 1.) Gebruik 3 a 4 eetlepels van de sea moss gel.
- 2.) Snijd wat fruit naar keuze en plaats alles in een blender.
- 3.) *Voeg agave stroop toe voor smaak.* (Optioneel)
- 4.) Schenk in een glazen kop of beker en geniet ervan!

Gracilaria: (spaghetti sea moss)

- Let op bij aankoop dat de seamoss lijkt op hele dunne spaghetti slierten. Natuurlijke sea moss zit niet vast aan elkaar en zijn allemaal losse slierten. Soms zitten de uiteinden nog wel vast aan een stukje rots.
- Op natuurlijke sea moss vindt je ook geen zout en na het weken zijn de slierten nogsteeds vrij dun.
- Natuurlijke seamoss is ook ietsjes moeilijker schoon te maken (niet al te moeilijk).
- Jamaicaanse seamoss is altijd goudgeel!
- De paars/goudegele variant komt uit honduras. De kleur is afhankelijk van de regio waar het groeit, dus er is GEEN paarse jamaicaanse sea moss!

Chondrus Crispus: (Iers mos) (zie afbeelding.)

- Deze variant ziet er net wat anders uit. Het zijn kleine bladeren die vast zitten aaneen stengel. en de stengels zitten soms nog aan het uiteinde vast aan een stukje rots.
- Chondrus Crispus groeit op rotsachtige delen van het atlantische kust aan europa en noord amerika en is rood/paars achtig.
- Ook op Chondrus Crispus tref je, indien natuurlijk, geen zout.

Koop GEEN Sea Moss Gel van anderen!

Maak je eigen gel zodat je zeker weet dat je gel gemaakt is van natuurlijke sea moss.

THE NUTRITIONAL GUIDE

BY DR. SEBI & MORE

GROENTEN



Chayote (Mexikaanse flespompoe)

Courgette

Groene Bananen (Bakbanaan/plantain)

Izote (Cactus bloem/Cactus blad)

Karmozijnbes (pokeweed)

Kattestaart (Amaranthus tricolor)

Kikkererwten (Chick Peas)

Mosterd bladgroenten (Indische bruine mosterd, amsol)

Nopales (Mexikaanse Cactus)

Olijven

Paardenbloem bladen

(alle, behalve Shiitake) Paddestoel (champignon)

Paprika

Pompoe

(Verdolaga) Postelein

Raapstelen

(alle, behalve ijsbergsla) Sla

alleen Cherry & Roma Tomaat

(mexikaanse aardkers) Tomatillo

(Alle, behalve sjalot) Uien

Waterkers

(Jicama) Yamboon

(Wakame/Dulce/Arame/Hijiki/Nori/Seamoss) Zee Groenten/wier

Bonen: Bonen zijn het embryo van het plant. In deze staat willen ze niet geconsumeert worden, vandaar dat ze een hoge concentratie aan nitraten bevatten wat schadelijk voor ons is. Het veroorzaakt daardoor ook een hoger gasgehalte in ons lichaam. Indien je het wil eten, moet je het laten "sprouten". Dat is een proces van ongeveer 3 dagen. Zoek online voor de juiste sprouting methode, maar alsnog wordt het niet per se aangeraden voor consumptie.

Mosterdblad groenten: De Mosterd bladgroenten zijn lichtelijk zuur.

Maar tegelijkertijd zijn ze in kleine hoeveelheden niet schadelijk.

Kattestaart en **paardenbloembladen** worden wel boven deze bladgroenten aangeraden.

NOTEN & ZADEN

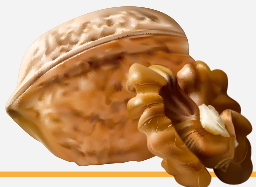
Hennepzaad

Paranoten

Pijnboompitten

Rauwe Sesam zaad & pasta (Tahini)

Walnoten



GRANEN

Amaranth

Fonio

Quinoa

Eenkorenmeel

Teff

Wilde Rijst



Eenkorenmeel: Zover we weten is de originele "tarweplant" Eenkoren. In het proces van het kruisen is het glutengehalte enorm gestegen en werd tarwe steeds giftiger om te consumeren. Dat is waarom veel mensen gluten allergie hebben, niet omdat sommigen pech hebben maar simpelweg omdat het gemanipuleerd is. De graan hoorde nooit zoveel gluten te bevatten. Eenkoren bevat van nature zo weinig gluten dat zelfs mensen met een allergie het kunnen eten.

Spelt, rogge en khorasant (kamut) zijn allemaal kruisingen (hybrides).

Designed door WISER - WWW.WISERPF.COM

met ingrediënten van o.a. Dr. Sebi's Nutritional Guide

THE NUTRITIONAL GUIDE

BY DR. SEBI & MORE

KRUIDEN & SPECERIJEN

MILDE SMAKEN

Allspice
Basilicum (zoete)
Bonenkruid
Ceylon Kaneel
Dille
Dragonblad
Kruidnagel
Laurier blad
Oregano
Tijm



SCHERPE & HETE SMAKEN

Achiote/Annato
Gember
Habanero (Adjuma)
Koriander (Cilantro)
Salie
Uien Poeder



ZOUTE SMAKEN

Pure Zee Zout
Keltische Zee Zout
Zeewier (poeder of vlokken)
(Kelp/Dulce/Nori – heeft "zee smaak")

ZOETE SMAKEN

Dadel "Suiker"
100% Pure Agave Nectar/Stroop (van cactus)
Maple Syrup (Grade A)

OLIËN

Avocado Olie
Hennepzaad Olie
Kokosnoot Olie
Olijf Olie
Sesam Olie



Hennepzaad-, Kokosnoot- & Olijfolie:

Deze 3 oliën zijn **NIET** om mee te koken of te verhitten.

Boven een bepaalde temperatuur verandert het chemisch structuur, verbranden ze en verliezen zij hun minerale waarden. Voedsel zonder minerale waarden gaan opzoek naar mineralen in je lichaam en trekken die leeg inplaats van ze bij te vullen. Deze oliën verhitten wordt daarom streng afgeraden. Gebruik alleen op/in koude gerechten zoals bijv.; salades (dressing), ijsdeserts & smoothies.

Druivenpitolie: Druivenpitolie werd altijd aangeraden, maar bij nader onderzoek, ook bevestigd door **Dr. Yahki**, is gebleken dat alle zaadoliën niet goed zijn voor consumptie. Lang verhaal kort: Pitten zijn om in de grond te stoppen, niet in ons lichaam. In de meeste pitten, vooral de harde pitten, zitten (giftige) stoffen in de omhulsel met als functie zichzelf te beschermen tegen consumptie totdat de plant kan beginnen met groeien. Wanneer de pitten ontkiemen, laten ze die stoffen los, wat in een natuurlijk proces gebeurt in de grond.

Tip: Druivenpitolie kan als een alternatief gebruikt worden mocht Avocado Olie toch te duur zijn. Alleen als het echt moet.

KOUDE GERECHTEN

Deze gerechten zou je voor zowel lunch als diner kunnen bereiden!

TIP: Sommige recepten hebben linkjes naar andere pagina's.
Klik op de woorden die onderstreept zijn.



MAALTIJD SALADE

Ingrediënten:

Pasta of Quinoa
Cherry Tomaatjes
Avocado
Rode paprika
Veldsla of Waterkers
(halve) Rode Ui

Kruiden:

Zee Zout
Tijm
Olijf Olie

KEUKENGEREI:

- Steelpan
- Snijplank
- Keukenmes
- Saladeschaal of beslagkom

Pasta: Gebruik of zelfgemaakte eenkorenpasta of als alternatief spelt pasta.

- 1.) Breng het water aan de kook en voeg de pasta toe.
- 2.) Voeg zeezout en tijm toe terwijl het kookt.
- 3.) Zeef het water eruit en laat even afkoelen.

Salade:

- 1.) Snijd alle cherry tomaatjes door de helft of in 4.
- 2.) Snijd de rode ui in kleine blokjes.
- 3.) Snijd paprika in kleine blokjes.
- 4.) Snijd de avocado in blokjes.
- 5.) Snijd de veldsla/waterkers in stukjes.
- 6.) Voeg alle groenten en pasta toe in een grote kom.
- 7.) Meng het goed
- 8.) Voeg een beetje olijfolie en zee zout toe en serveer,

Enjoy your meal.

(voor een side salad, houdt dit recept aan zonder pasta toe te voegen.)

NORI ROLLS



Ingrediënten:

Nori
Quinoa (gekookt *zie quinoa fried rice*)
Walnoten (laten weken in water voor 8 uurtjes of min. 4)
2 Bos Uien
1/2 of 1 Rode Ui (afhankelijk van de grootte)
1 Rode Paprika
Avocado Olie

Kruiden:

Annato Poeder
Uien Poeder
Zee Zout

KEUKENGEREI:

- Steelpan
- Snijplank
- Keukenmes

Walnut Sushi Spread:

- 1.) Snijd de groentes in groffe stukken *(hoeft niet fijn)*
- 2.) Voeg de walnoten, Bos Uien, Rode Ui, Paprika in een foodprocessor.
met een verhouding van 50/50 - walnoten/groenten.
- 3.) Goed kruiden met Annato Poeder, Uien Poeder & Zee Zout.
- 4.) Voeg een beetje olie toe & mix het in een foodproccesor tot het fijn gesneden is in een smeerbare pasta.

Sushi Roll:

- 1.) Smeer eerst quinoa (gekookt) op je nori over het hele blad op 1 cm aan beide kanten na.
- 2.) Voeg walnoten pasta toe als topping in een strip.
- 3.) Voeg extra toppings toe naar keuze & roll het op.

Serveer met coconut aminos i.p.v. soja saus

Persoonlijke aanraders voor toppings: Avocado & cherry Tomaten

WARM GERECHTEN

Deze gerechten zou je voor zowel lunch als diner kunnen bereiden!

OPWARMEN: bij het opwarmen van het eten, probeer zoveel mogelijk de Magnetron te vermijden. Een magnetron gebruikt radiatie om je voedsel op te warmen en vernietigt de mineralen in de producten. Gebruik oven of pan om je eten opnieuw op te warmen.

KOKEN: stomen, bakken, braden & koken.

Bij het stomen behouden je groenten & granen de meeste voedingswaarden. In feite verlies je bijna geen mineralen bij het stomen. Het koken in water, bakken in de oven of braden in een pan zorgt wel voor (meer) verlies. Afhankelijk van hoelang je iets kookt of bakt verlies je minder of meer. Probeer daarom je groenten niet te lang in de pan te laten anders kun je ze "doodbakken".

TIP: Sommige recepten hebben linkjes naar andere pagina's. Klik op de woorden die onderstreept zijn.



PASTA TOMATO

Ingrediënten:

Pasta
Tomaten saus (zie recept)
Erengi of Portobello
Bos uien
Rucola

Kruiden:

(Keltisch) Zee Zout
Gemberpoeder
Annato Poeder

KEUKENGEREI:

- Steelpan
- Snijplank
- Keukenmes
- Saus/soeppan

Pasta:

- 1.) Maak eerst de tomaten saus (klik om direct naar het recept te gaan).
- 2.) Breng daarna het water aan de kook en voeg de pasta toe.
- 3.) Voeg zeezout toe terwijl het kookt.
- 4.) Zeef het water eruit en laat even afkoelen.
- 3.) Voeg de pasta toe bij de saus en roer het goed.

Mushrooms:

- 1.) Was alle mushrooms (portobello's of erengi).
- 2.) Snijd de portobello's in schijven of de erengi in reepjes en kruid ze met zeezout, gemberpoeder en annato poeder met een beetje (druivenpit)olie in een schaal.
- 3.) Bak het op 180°C in de airfryer voor ongeveer 10 a 12 min of op 200°C in de oven voor 10 a 15 min.

Groenten:

- 1.) Was en snijd de bos uien heel fijn.
- 2.) Was en snijd de rucola naar wens.

Serveer de pasta met de mushrooms als topping en zet er een beetje gesneden bosuien en rucola bij & Eetsmakelijk!

PLANT-BASED PANCAKES



Ingrediënten:

Eenkorenmeel

Hennep zaad

Bronwater

Druivenpit olie of sesam olie

Kruiden:

(Keltisch) Zee Zout

Dragonblad (optioneel)

KEUKENGEREI:

- Koekenpan
- Blender
- Beslagkom
- Garde
- Soeplepel

Hennep Melk:

- 1.) Voeg ong. 180 ml (3/4 cup) hennepzaad met 1L water in een blender. (Meer zaadjes maken dikker melk, keuze is aan jou!)
- 2.) Voeg een beetje zee zout toe (optioneel)
- 3.) Blend.

Pancake mix:

- 1.) Voeg bloem en "melk" in een grote beslagkom en mix met garde.
- 2.) Blijf melk en/of bloem toevoegen totdat je een schenkbare mix hebt.
- 3.) *Voeg beetje dragonblad toe.* (optioneel)
- 4.) Bak de pannenkoeken in een koekenpan met druivenpit olie of sesam olie op mid-vuur.

Extra informatie:

Beslag: Als je melk op is en je hebt te veel bloem toegevoegd kan je het structuur ook corrigeren door (bron)water toe te voegen, dat zal de smaak niet veel beïnvloeden.

Bakken:

Pannen van carbon staal of Roest Vrij Staal (RVS) zijn aangeraden

Als je de zware carbon steel pancake/crepe pannen gebruikt, raadt ik aan om het vuur iets lager dan medium te zetten.

Zie pagina [voorbereidingen](#)

Serveer & Eetsmakelijk!

Persoonlijke aanraders voor toppings:

Tahini (Sesampasta) met Dadel Stroop of agave stroop & Geraspte Kokos
(Of individueel)

SWEET AMARANTH PORRIDGE



Ingrediënten:

Amaranth
Walnoten
Agave Stroop
(Bron)water

Kruiden:

{Keltische} Zee Zout

KEUKENGEREI

- Steelpan
- Blender

Walnotenmelk:

- 1.) Voor 1 liter melk, vul de blender tot ongeveer 125ml met walnoten
 - 2.) Voeg daarna eerst een klein beetje warm water toe en laat het minimaal 4 minuten lang blenden.
- Note:* Als het bij het blenden te dik wordt en vast loopt, voeg je steeds een beetje water toe zo dat het weer door kan blenden.
- 3.) Voeg nu de rest van het water toe tot 1L en laat nog 2 minuten blenden.
 - 4.) Voeg tijdens het blenden een klein beetje (Keltische) zee zout toe.

Amaranth porridge (pap): (volg instructies op de verpakking)

- 1.) Breng ongeveer 0.5L water aan de kook.
 - 2.) Voeg ongeveer de helft (250ml) aan Amaranth toe.
 - 3.) Laat ongeveer 10 a 15 min koken met de deksel op de pan.
 - 4.) Controleer na 10 min voor de zekerheid of er nog water in zit.
 - 5.) Wanneer het na het koken dik is geworden, voeg je een beetje walnotenmelk toe en blijf roeren.
 - 6.) Voeg agave stroop toe en blijf roeren. Maak het zo zoet als je wil.
- Tip:* Je kan het ook na het opscheppen nog zoeter maken indien nodig.
- 7.) Blijf walnotenmelk toevoegen en roeren totdat je de gewenste structuur/dikte hebt. Als het te dik is blijf je melk toevoegen en anders maak je het lekker dik en smeug.
 - 8.) Voor een extra gladde textuur kun je de pap extra blenden in de blender of met een staafmixer.

Serveer & eet smakelijk.

QUINOA FRIED RICE



Ingrediënten:

Quinoa

(met voorkeur op leftovers van gister)

1 Rode of Gele Paprika

2 Bos Uien

1 Witte Ui

Oesterzwammen (optioneel)

Druivenpit olie of sesam olie

Kruiden:

Annato Poeder

Uien poeder

Gember Poeder

Bonenkruid

Zee Zout

KEUKENGEREI:

- Steelpan
- Wokpan
- Snijplank
- Keukenmes

Quinoa:

- 1.) Spoel de quinoa eerst goed om.
- 2.) Zet de quinoa in een pan met ongeveer 2x zoveel water als quinoa.
(Wanneer je de quinoa hebt laten weken, gebruik dan iets minder water bij het koken.
zie pagina [voorbereidingen](#))
- 3.) Kook de quinoa op mid-vuur zonder deksel en wanneer het water begint te borrelen doe het vuur dan nog iets lager.
- 4.) Voeg Zee Zout en Dille toe terwijl het kookt.
- 5.) Als het water is opgedroogd, roer het even goed met een vork en plaats vervolgens het deksel op de pan.
- 6.) Laat min. 5 min. na-stomen en roer het daarna weer.

Oesterzwammen: (Optioneel)

- 1.) Maak de oesterzwammen schoon *zie pagina [voorbereidingen*](#)
- 2.) scheur/trek de oesterzwammen uit elkaar met de hand of snijd ze in dunne reepjes.
- 3.) Indien gewassen met water; pers eerst het water eruit.

Groenten & bakken:

- 1.) Snijd alle groenten in (kleine) blokjes.
- 2.) Bak als eerst de oesterzwammen met de witte uien in druivenpitolie op mid-vuur voor ong. 2 a 3 min.
- 3.) Voeg daarna alle groenten toe behalve de bosuien.
- 4.) Kruid de groenten goed en roer het.
- 5.) Voeg Quinoa & Bosuien toe, roer & bak voor ong. 1 min.

Server & eet smakelijk.

CHICKPEA OMELETTE



Ingrediënten:

Kikkererwten bloem

2 Bos Uien

1 Paprika (optioneel)

Avocado olie, sesam olie of druivenpitolie

Kruiden:

Uien Poeder

Oregano

Bonenkruid

Zee Zout

KEUKENGEREI:

- Koekenpan
- Snijplank
- Keukenmes
- Beslagkom

Omelette:

- 1.) Zet 1 cup (250ml) kikkererwten bloem in een beslagkom & voeg kruiden toe.
- 2.) Voeg een klein beetje (bron)water toe
- 3.) Klop/mix het goed met een garde.
- 4.) Voeg daarna meer (bron)water toe en mix tot je een dun vloeibare mix hebt.
- 5.) Voeg daarna gesneden bos uien toe.
- 6.) en mix het nog een laatste keer.
- 7.) Bak het op mid-vuur voor 1 a 2 min per kant met druivenpitolie of sesam olie.

Serveer met een side-salad of gebakken groenten en eetsmakelijk!

Let op: Kikkererwten zijn bonen en bonen worden afgeraden over het algemeen. Kikkererwten zijn de beste om te consumeren van alle bonen, maar alsnog beter niet! Dus als je dit eet, doe het met mate.

OYSTER MUSHROOM STRIPS

Ingrediënten:

Oesterzwammen
Avocado Olie



Kruiden:

Tijm
Annato Poeder
Keltische Zee Zout

KEUKENGEREI:

- Oven of Airfryer
- Ovenschaal
- Snijplank
- Keukenmes

Oesterzwammen:

1.) Maak de oesterzwammen schoon.

zie pagina [voorbereiding](#)

2.) Dcheur/trek de oesterzwammen uit elkaar met de hand of snijd ze in dunne reepjes.

3.) Indien gewassen met water; pers eerst het water eruit (zo droog mogelijk).

4.) Plaats de reepjes in een glazen schaal.
(of ander materiaal dat geschikt is voor de oven)

5.) Plaats het in de oven op 200°C voor ong. 40 min

6.) Roer het halverwege de bakperiode even zodat de andere kant ook goed door bakt.

Airfryer: 180°C voor ong. 10 min

Als je een Airfryer gebruikt is het een stuk sneller klaar, maar in een oven kan je een groter hoeveelheid in 1x kwijt. Dus voor kleine porties is een airfryer of mini oven een aanrader om sneller klaar te zijn.

Serveer met quinoa fried rice of bij een ander warme maaltijd.

OYSTER MUSHROOM (CRISPY) NUGGETS

Ingrediënten:

Oesterzammen
Eenkorenmeel of kikkererwtenbloem
Gepofte Quinoa, teffvlokken of bloem (optioneel)
Bronwater
Avocado Olie



Kruiden:

Uien poeder
Tijm
Oregano
Gember poeder
Keltisch Zee Zout

KEUKENGEREI:

- Airfryer of Steelpan
- Beslagkommen
- Garde

Nat beslag:

- 1.) Zet 1 cup eenkorenmeel in een beslagkom en voeg kruiden toe
- 2.) Schenk er een beetje (bron)water bij en klop/mix het met een garde

Droog beslag: (Optioneel)

- 3.) Zet een beetje Gepofte Quinoa of Teffvlokken in een droge blender en blend het wat fijner. Als alternatief kun je ook gwn droge bloem gebruiken. (die hoef je niet te blenden)
- 4.) Plaats de gemalen droog beslag in een aparte beslagkom.
Als alternatief kun je ook droge meel gebruiken.

Nuggets:

- 1.) Maak de Oesterzwammen schoon.
zie pagina [voorbereidingen](#)
- 2.) Plaats alle Oesterzwammen in het nat beslag.
- 3.) Verplaats ze vervolgens naar het droog beslag.
- 4.) Frituur ze in de Airfryer of in een steelpan met olie.

Serveer met wat groenten of naast je granen of met dipsauzen.

PLANTSALON

Ingrediënten:

Oyster Mushroom Strips (zie recept)

Groene Bakbanaan

Rode Ui

Bos ui

Paprika

Romain Sla

(of ander sla naar keuze)

Avocado Olie



KEUKENGEREI:

- Koekenpan
- Airfryer
- Snijplank
- Keukenmes

Saus:

Walnut-Tahini Saus

Friet:

- 1.) Snijd de groene bakbanaan in dunne reepjes (of schijfjes).
- 2.) Bak de gesneden bakbanaan in een pan met druivenpitolie of gebruik een airfryer.

Plantsalon:

- 1.) Zet de gebakken bakbanaan in een bakje
- 2.) Zet er wat Oyster Mushroom Strips bij. (zie recept)
- 3.) Garneer met groenten naar keuze.
- 4.) Schenk er wat walnoten/tahini saus overheen.

Serveer & Eetsmakelijk!

FLAT BREAD/WRAPPS



Ingrediënten:
Eenkorenmeel
(Bron)water
Avocado Olie

KEUKENGEREI:

- Koekenpan
- Beslagkom
- Spatel/
pannenlikker

Kruiden:
Uien Poeder
Zee Zout

Tijm of Bonenkruid (optioneel)

Deeg:

- 1.) Zet ongeveer 2 cup (480 ml) Eenkorenmeel in een beslagkom
- 2.) Voeg zee zout & uien poeder toe en mix het eerst droog.
- 3.) Schenk nu wat olie erbij en voeg dan ongeveer 1 cup (bron)water toe.
- 4.) Gebruik eerst een spatel of een stevige pannenkoeklikker om het beslag te mixen tot deeg.
- 5.) Voeg meel toe tot dat het een beetje droog is en je met je handen verder kunt kneden. Maak het deeg niet te droog. Als het al bijna niet meer plakt is het goed genoeg. Strooi daarna maar kleine beetje bloem over het deeg zodat je kunt verder kneden. Houdt het wel een beetje zacht voor zachter resultaat.

Note: hoe meer bloem je toe blijft voegen hoe steviger het brood. Dus het hoeft niet super droog te worden.

Wraps: Voor wraps: maak het deeg eerst een beetje kleverig en zet daar dan een schep bloem bij om de oppervlakte droog te krijgen. Kneed het niet te veel anders wordt het te stevig. Ga door met de volgende stappen.*

- 6.) Strooi wat meel= op je werkplek en rol/kneed het deeg in een langwerpige rol.
- 7.) Snijd het deeg vervolgens in stukken zo groot als jij ze wil bakken
- 8.) Maak bolletjes met de hand, druk ze een beetje aan met de hand en rol ze daarna plat met een deegroller.

Tip: Als het bloem plakt aan de roller of je werkplek. strooi meer bloem op je werkplek of op het stuk deeg die je aan rollen bent.

Bakken:

- 1.) Bak het brood 2 a 3 min. aan beide kanten in een droge pan.
- 2.) Stapel alles op een plat bord en serveer met saus naar keuze.

Wrap: Gebruik bijv. Mushroom Strips en Guacamole met sla als vulling.

Server & Eetsmakelijk!



TORTILLA CHIPS

Ingrediënten:

Flat Bread (zie recept)

Druivenpit Olie

KEUKENGEREI:

- Air Fryer of Oven
- Bakkwast

Deeg:

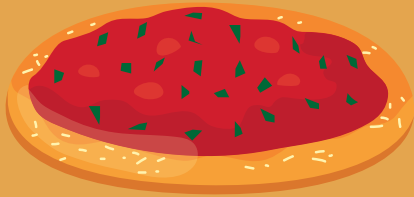
- 1.) Gebruik de Flat Bread recept en maak daarmee een aantal kleine ronde broden.
- 2.) Smeer of wrijf wat druivenpitolie aan beide kanten van het brood en snijd ze in tortilla chips vormpjes.
(dat kan met een Bakkwast of met de hand.)

Bakken:

- 3.) Bak ze vervolgens in de oven of airfryer op 180 C voor ongeveer 10 min.
- 4.) Serveer met Guacamole, tomatensaus of eet het met een salade en/of mushroom strips.

**Serveer met guacamole of een andere saus
& Eetsmakelijk!**

PLANT-BASED PIZZA



Ingrediënten:
Eenkorenmeel
(bron)water
Avocado Olie

Kruiden:
Uien Poeder
Zee Zout
Tijm of Bonenkruid (optioneel)

Saus:
Tomatensaus (zie recept)

Topping(s):
Groenten naar keuze
Oyster Mushroom Strips (zie recept) (optioneel)

KEUKENGEREI:

- Koekenpan
- Beslagkom
- Airfryer/Oven
- Spatel/Pannenlikker
- Snijdplank
- Keukenmes

Deeg:

- 1.) Zet ongeveer 3 cup (740 ml) meel in een beslagkom
- 2.) Voeg zee zout & uien poeder toe en mix het eerst droog.
- 3.) Schenk nu wat druivenpitolie erbij en voeg dan ongeveer 1 a 2 cup (bron)water toe.
- 4.) gebruik eerst een spatel of een stevige pannelikker om het beslag te mixen tot deeg.
- 5.) Voeg bloem toe tot dat het een beetje droog is en je met je handen verder kunt kneden.

Note: hoe meer bloem je toe blijft voegen hoe dikker en steviger het deeg. In dit geval mag het wel een stuk droger dan bij het broodrecept.

- 6.) Strooi wat speltbloem op je werkplek en rol/kneed het deeg in een langwerpige rol.
- 7.) Snijd het deeg vervolgens in stukken zo groot als jij ze wil bakken maak bolletjes met de hand, druk ze een beetje aan met de hand en rol ze daarna plat.
- 8.) Vouw de randjes naar binnen om een korst te maken en knijp het dicht/rond en tegen de bodem aan.

Zie volgende pagina

Groenten:

- 1.) Snijd alle groenten in blokjes, schijfjes en/of ringen.
- 2.) Als je de Oyster Mushroom Strips gebruikt als topping, dan hoef je alleen de kruiden a.d.h.v. het recept toe te voegen en niet van te voren te bakken.

Bakken:

- 1.) Bak het deeg 2 a 3 min. aan de onderkant in een droge pan.
- 2.) Plaats het deeg nadat de onderkant een beetje gebakken is op een plaat voor in de oven of in de airfryer.
- 3.) Smeer eerst tomatensaus op de bodem en beleg de pizza.
- 4.) Spray de randjes en de groentes met een beetje druivenpitolie.
- 5.) Bak vervolgens 10 a 15 min op 180C.

*Tip: Controleer de pizza sowieso na 10 min. meestal is het dan wel klaar. Maar afhankelijk van de (hoeveelheid) toppings, kan dat verschillen.

Ook gaat het in de airfryer waarschijnlijk een stuk sneller dan in de oven.*

Serveer & Eetsmakelijk

SOEP

RECEPT VAN WISER - WWW.WISERPF.COM

MET INGREDIËNTEN VAN O.A. DR. SEBI'S NUTRITIONAL GUIDE

CREAMY CILANTRO SOUP



Ingrediënten:

2 Rode Paprika
1 Courgette
1 Chayote
3 Witte Uien
4 bos uien
Avocado Olie

KEUKENGEREI:

- Keukenmes
- Snijplank
- Air Fryer of Oven of Pan
- (oven)Schaal

Kruiden:

Verse koriander
Bonenkruid
(Keltisch) Zeezout

Veggies:

- 1.) Snijd alle groenten in bite size stukken.
- 2.) Plaats alle gesneden groenten in een schaal.
- 3.) Kruid het met verse koriander en (gedroogde) bonenkruid en (Keltisch) zeezout en olie.
- 4.) Goed roeren en zet in de oven 25 min op 200 °C of in de airfryer op 185 °C. Je kan het ook op het fornuis bakken in een pan, maar de smaak zal dan net ietjes milder zijn.

Soep:

- 1.) Na dat ze aangebakken zijn en de sappen er een beetje uit komen, gooi alle gebakken groenten incl. de sappen in een blender en blend alles in een puree of als je eerder soep dan puree wil hebben voeg je een beetje water bij toe.

Serveer met flatbread en/of met wat gebakken mushrooms als topping & eet smakelijk!

NOODLE SOUP



Ingrediënten:

Spelt Spaghetti of Noodles
3 Witte Uien
2 bos uien
1 Habanero (Adjuma)
3 Portobello
(of andere mushrooms naar keuze)
(Bron)water
Avocado Olie

KEUKENGEREI:

- Keukenmes
- Snijplank
- Soeppannen
- Steelpan

Kruiden:

Gemberpoeder
Annato (Poeder)
(Keltisch) Zeezout

Soep:

- 1.) Snijd de witte uien in kleine blokjes of in schijfjes.
- 2.) Snijd de portobello in schijven.
- 3.) Bak de witte uien met olie tot ze een beetje goudbruin worden.
- 4.) Laat ondertussen alvast water koken voor de noodles en voeg de noodles toe wanneer het water borrelt. Volg de instructies op de verpakking.
- 5.) Voeg daarna de portobello's toe en laat die gaar bakken.
- 6.) Terwijl de portobello's bakken voeg kruiden toe: Annato, Gemberpoeder en Zeezout.
- 7.) Nadat de portobello's beetje aangebakken zijn voeg je water toe en laat je het water even koken.
- 8.) Wanneer het water kookt zet je de hoeveelheid habanero dat jij aan kan en roer de soep regelmatig.
- 9.) Haal de habanero eerst uit je soep voordat je de noodles toe voegt.
- 10.) Voeg de noodles toe aan de soep wanneer de soep al eventjes aan het borrelen is en laat nog paar minutjes koken om de smaak te laten intrekken in de noodles.

Serveer eventueel met chickpea omelette en/of bosuitjes & eetsmakelijk!

Let op: Spelt spaghetti wordt hier alleen aangeraden omdat Eenkoren pasta niet te vinden is. Je kan het zelf maken met een pastamachine, maar dat vereist wel wat oefening.

PUMPKIN BANANA SOUP



Ingrediënten:

- ½ of 1 Flespompoeen
(of pompoeen naar keuze)
- 2 Witte Uien
- 1 Burro Banaan of Plantain
- 1 (Rode) Paprika
- 3 Koning Oesterzwammen (Erengi)
- Avocado Olie

Kruiden:

- Dille
- Gember Poeder
- Laurier Blad
- Bonenkruid
- (Keltisch) Zeezout

KEUKENGEREI:

- Keukenmes
- Snijplank
- Soeppan
- Purreestamper

Veggies:

- 1.) Was en snijd alle groenten in bite size stukken.
- 2.) Bak eerst de witte uien in olie tot ze goudbruin zijn en voeg daarna de mushrooms toe.
- 3.) Bak de pompoeen blokjes eventjes en voeg de kruiden toe, behalve de laurier blad.

Soep:

- 1.) Voeg daarna ongeveer 0.75L tot 1 (bron)water toe en zet dan de laurierblad erbij, ongeveer 3 a 4 bladeren.
- 2.) Laat de water koken tot het begint te borrelen.
- 3.) Voeg de mushrooms, bananen en paprika toe en eventuele andere groenten.
Optioneel: experimenteer met andere groenten en ook andere mushrooms kunnen gebruikt worden!
- 4.) Blijf regelmatig roeren zodat niks aan de bodem van de pan blijft plakken.
- 5.) Laat koken totdat alles gaar is en de soep een beetje dikker is geworden.
- 6.) Proef de soep en breng goed op smaak door indien nodig meer van de kruiden toe te voegen.
- 7.) Als laatst zou je de soep nog een beetje kunnen stampen met een purreestamper om het nog dikker te maken.

Serveer met flatbread & eet smakelijk!

Recept van WISER - WWW.WISERPF.COM

met ingrediënten van o.a. Dr. Sebi's Nutritional Guide

SAUZEN

Recept van WISER - WWW.WISERPF.COM

met ingrediënten van o.a. Dr. Sebi's Nutritional Guide

WALNUT-TAHINI SAUCE

Ingrediënten:

Walnoten

Tahini (sesampasta)

Kruiden:

Uien Poeder

Agave stroop

Zee Zout

KEUKENGEREI:

- Blender

- Glazen pot



Blenden

- 1.) Zet 1 cup (250ml) walnoten in een blender
- 2.) Voeg 3 a 4 eetlepels Tahini toe.
- 3.) Kruid met een beetje zeezout en uienpoeder
- 4.) Gebruik ongeveer 2 theelepels agave stroop
- 5.) Blend met een klein beetje bron water.

Tip: Blijf beetje bij beetje water toevoegen als het vastloopt in de blender.

Bewaartip:

Bewaar de saus in een glazen pot met een deksel die goed gesloten blijft in de koelkast.

Serveer als (dip)saus & eetsmakelijk!

TOMATO SAUCE

Ingrediënten:

Cherry of Roma Tomaten
Witte Uien
Druivenpitolie
Agave stroop (optioneel)



Kruiden:

Uien Poeder
Oregano
Basilicum
Zee Zout

KEUKENGEREI:

- Steelpan
- Snijplank
- Keukenmes
- Pureestamper/
Spatel

Vorbereiding:

- 1.) Was eerst de tomaten.
- 2.) Snijd de uien in kleine blokjes.

Koken:

- 1.) Giet een beetje druivenpit olie in de pan.
- 2.) Bak de witte uien tot ze een beetje goudbruin worden.
- 3.) Bak de cherry tomaten ongesneden in de pan totdat ze zacht worden en beginnen open te zetten. Stamp ze dan plat met een pureestamper of met een spatel.

***NOTE:** Als je Roma tomaten gebruikt, snijd die dan wel wat kleiner.*

- 4.) Voeg ongeveer een theelepel van elke kruid toe en maak het op smaak.
- 5.) Blijf ongeveer gedurende 5 min. regelmatig roeren zodat het niet gaat plakken en/of aanbranden. Zet het vuur daarna uit en serveer.

Bewaartip:

Bewaar de saus in een glazen pot met een deksel die goed gesloten blijft in de koelkast.

Serveer als (dip)saus of als saus voor de pizza of pasta
Eet smakelijk!

GUACAMOLE

Ingrediënten:

Avocado
Cherry (of Roma) Tomaten
Rode Uien
Paprika (optioneel)



Kruiden:

Uien Poeder
Zee Zout

KEUKENGEREI:

- (beslag/glazen) kom of bord.
- Snijplank
- Keukenmes
- Pureestamper/
Vork

Vorbereiding:

- 1.) Was eerst de tomaten en snijd ze daarna in kleine stukjes.
tip: als je cherry tomaten in 4 snijdt zijn ze vaak klein genoeg.
- 2.) Snijd de uien en eventueel paprika in kleine blokjes.
- 3.) Snijd de avocados open en in blokjes.

Guacamole:

- 1.) Stamp als eerst de avocados tot je puree krijgt met een stamper of een vork.
- 2.) Voeg daarna de gesneden uien en tomaten toe.
- 3.) Kruid met uien poeder en zout op smaak.
- 4.) Roer alles nog een keer samen en serveer.

Bewaartip:

Bewaar de saus in een glazen pot met een deksel die goed gesloten blijft in de koelkast.

Serveer als (dip)saus of als saus voor de wrap.
Eetsmakelijk!

SWEETS

Recept van WISER - WWW.WISERPF.COM

met ingrediënten van o.a. Dr. Sebi's Nutritional Guide

WALNUT DATE COOKIES



Ingrediënten:
Walnoten
(Medjoul)Dadels
Agave Stroop

Kruiden:
(Keltisch) Zeezout
Kruidnagel (optioneel)
Gemberpoeder (optioneel)

KEUKENGEREI:

- Foodprocessor
- Mes
- Oven of Airfryer

Koekmix:

- 1.) Zet ongeveer 2 cup (480 ml) aan walnoten in een foodprocessor.
- 2.) Voeg daar ongeveer 1 cup (240 ml) (medjoul)dadels aan toe. Vergeet niet de pitjes eruit te halen!
- 3.) Schenk ongeveer 2 eetlepels agave stroop erbij met een snufje zout en mix het op de pulse stand ongeveer 8 tot 10 keer tot het een beetje goed gemixt is, maar nog wel een beetje grof is.
- 4.) Maak met je hand kleine balletjes en druk ze plat met je hand en plaats ze daarna op een schaal.

Bakken:

- 5.) Bak de koekjes ongeveer 10 a 15 min in de oven op 180°C met bakpapier.
- 6.) Kijk na ongeveer 7 min of de onderkant ook aan het bakken is, zo niet draai ze om en laat ze dan de rest van de tijd bakken.
- 7.) Bak ze tot ze lichtelijk bruiner worden en haal ze dan eruit.

Laat het ongeveer 20 a 30 min afkoelen en eetsmakelijk!

Indien het lukt om ze te bewaren, bewaar ze in een goed gesloten bak na dat ze volledig zijn afgekoeld.