



Proefversie

ZOMER E-BOOK 2021

Lieselotte Thyssen & Eline Verhelst



Koop de volledige versie [hier](#)

Voorwoord

De zomer is het favoriete seizoen van veel mensen. En terecht! Een zonnige zomer vraagt om verfrissende gerechten en zomerse groenten en fruit... In de praktijk merken wij echter dat mensen vaak nood hebben aan inspiratie voor recepten die passen bij het seizoen. Met dit zomer e-book willen wij graag een extra inspiratiebron bieden!

Je vindt hier misschien wel nieuwe combinaties voor salades waar je nog niet eerder aan dacht, of je kan een salade die je vaak maakt eens pimpen met een dressing of een hartige granola. We wijzen je in dit e-book ook de weg naar de zomerse recepten in Sandra Bekkari's boeken.

Weet je niet welke groente- en fruitsoorten typisch zijn voor de lente of de zomer? Geen nood! Ook hier bieden we een antwoord op. Voor ons bestaat er bovendien geen zomer zonder BBQ's, mocktails en af en toe eens een zomers dessertje. Daarom geven we ook hiervoor enkele originele receptjes mee.

Geniet van de zomer & van lekker eten!

Liefs, Lieselotte & Eline



Frisse salade met zalm, avocado & kurkuma quinoa granola

Salade

Veldsla

Avocado

Gerookte zalm

Radijzen

Komkommer

Edamame (sojaboontjes)

Sandra's kurkuma quinoa granola



Dressing

Griekse yoghurt

Limoensap

Verse dille

Verse munt

Peper & zout

Gevulde portobello's met perzik

Ingrediënten

4 portobello's
200g verse geitenkaas
2 el honing
1 perzik
30g walnoten
Tijm
Olijfolie
Peper & zout



Bereiding

Meng de geitenkaas met de honing, peper, zout en tijm. Hak de walnoten grof schep $\frac{3}{4}$ door de geitenkaas. Verdeel het mengsel over de portobello 's en leg ze in aluminium bakjes.

Snijd de perzik in stukjes en druk in de geitenkaas. Bestrooi met de rest van de walnoten. Besprenkel met olijfolie.

Zet de bakjes 15 min op de BBQ tot de portobello 's gaar zijn.

Healthy Raffaello's

Ingrediënten

Voor 12 stuks:

- 150g mascarpone
- 50g geraspte kokos
- 15-tal amandelnoten, ongezouten
- 3 el Zusto (natuurlijke zoetstof)
- Extra geraspte kokos



Bereiding

- 1) Mix de mascarpone met de geraspte kokos en Zusto in een schaal
- 2) Draai er kleine balletjes van en stop in het midden 1 amandel
- 3) Rol de balletjes door de extra geraspte kokos
- 4) Zet een uur in de koelkast
- 5) Serveer de balletjes koud

Proefversie

Enjoy
the
summer!

Koop de volledige versie [hier](#)