



**brood**

LeandraQKH

# Inhoud

Amandel- hazelnotenbrood	1
Bananenbrood	3
Basisbrood voor de divertariër	4
Courgettebrood Broodje echt gezond!	6
Haverbrood Glutenvrij , maar vezelrijk	8
Notenbrood met pompoen	10
Rogge-ontbijtkoek	11
Bananenbrood met walnoten	13
Bruschetta, als gezonde borrelhap - Rineke Dijkinga	15
Volzaden bolletjes	17
Achtgranen-meelmix glutenvrij	19
Achtgranen-meelmix met deels gluten	21



## Amandel- hazelnotenbrood

Brunch • Rineke Dijinga  
weten van eerpijk eten (1) pagina 23

**Portiegrootte:** 2

### Ingrediënten

- 400 gram amandelmeel of hazelnoten meel
  - 4 eieren
  - 1 theelepel zout
  - Flinke scheut olijfolie of kokosolie
- Circa 150 milliliter yoghurt/karnemelk/ havermelk/rijstmelk
- 1,5 theelepel zuiveringszout (pas toevoegen vlak voordat het de oven in gaat)

### Bereiding

Alle ingrediënten met een keukenmachine door elkaar mengen.

Bakpapier op de bodem leggen vervolgens goed invetten.

Ongeveer vijftig minuten op 150 graden in de oven bakken. Daarna direct het bakpapier verwijderen en het brood op het ovenrooster laten afkoelen.

Bewaar het brood in de koelkast. Doe het niet in plastic want dan wordt het snel week. Het brood alleen snijden als je het net uit de koelkast hebt gehaald.

## Notities

Gezondheidstips:

- Alleen glutenvrije granen als boekweit, teff, amarant, gierst, quinoa, maïs, haver en rijst bevatten geen gliadine. Mensen met (darm)ontstekingen eten bij voorkeur zo weinig mogelijk gliadine. Let erop dat kant-en-klare glutenvrije producten vaak vooral witte rijst en maïs bevatten. Deze verhogen onze bloedsuikerspiegel (en zijn dus dikmakend). Bovendien zijn ze niet voedzaam genoeg om vaak te eten.
- Diabeten en mensen met overgewicht en/of bloedsuiker spiegelproblemen kunnen met dit recept toch brood eten, aangezien er geen tarwe of andere bloedsuikerspiegelverhogende stoffen in zitten. Maar net als gewoon brood bevat het ook fytinezuur en moet je zorgen voor een goede aanvulling van mineralen uit andere voeding zoals groente en fruit.
- Hazelnoten zijn zeer rijk aan chroom, een stof die schomme lingen in de bloedsuikerspiegel tegengaat en onze hang naar koolhydraten vermindert. Verder zijn hazelnoten zeer rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren en vitamine E.
- Brood krijgt zijn structuur door gluten (die in verband worden gebracht met ontstekingsziekten). Glutenvrij brood zoals dit hazelnotenbrood moet dus een bindmiddel hebben om het qua structuur op een brood te laten lijken. Wil je een goed vet voor wat structuur, dan is kokosmeel de beste optie. Wel duur, maar je doet er lang mee. Doe er circa 30 gram kokosvezel per brood bij of twee theelepels Agar Agar.

Instructies  
• Ontdoe de bananen van de schil.  
• Snijd 2 bananen in de lengte door de helft en leg apart voor de garnering, doe de overige bananen in de keukenmachine en zet de keukenmachine aan.  
• Ontdoe de dadels van hun pit.  
• Voeg de dadels, koekkruiden en het chiazaad toe aan de bananen en laat de keukenmachine draaien tot het geheel gemengd is. Help eventueel het mengen met een spatel.  
• Voeg in delen het meel toe tot het een stevig beslag is.  
• Doe het beslag in een met bakpapier beklede ovenschaal.  
• Druk de bananen helften in het beslag.  
• Strooi koekkruiden naar smaak over het beslag.

# Bananenbrood

Brunch

Janneke van der meulen

## Ingrediënten

- 7 grote bananen voor het beslag
  - 2 bananen voor de garnering
  - 7 dikke sompige! medjooldadels
    - 50 gram chiazaad
- Ongeveer 250 gram glutenvrije havermeel (hoeveelheid beslag hangt af van de grootte van de bananen. Voeg meel toe tot het beslag stevig is)
  - 1 eetlepel koekkruiden

## Bereiding

- Ontdoe de bananen van de schil.
- Snijd 2 bananen in de lengte door de helft en leg apart voor de garnering, doe de overige bananen in de keukenmachine en zet de keukenmachine aan.
- Ontdoe de dadels van hun pit.
- Voeg de dadels, koekkruiden en het chiazaad toe aan de bananen en laat de keukenmachine draaien tot het geheel gemengd is. Help eventueel het mengen met een spatel. Voeg in delen het meel toe tot het een stevig beslag is. Doe het beslag in een met bakpapier beklede ovenschaal.
- Druk de bananen helften in het beslag.
- Strooi koekkruiden naar smaak over het beslag.
- Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak het 50-60 minuten op 200 graden. Controleer met een satéprikker of het beslag al 'droog' is; dan is je bananenbrood klaar.
- Laat het bananenbrood afkoelen.



## Basisbrood voor de divertariër

Brunch • Rineke Dijkstra  
Je Brein Vitaal Blz: 167

**Portiegrootte:** 2

### Ingrediënten

- 700 gram gekookte gerst- of haverkorrels
  - 500 gram volkorenmeel \*
- 18-20 gram gedroogde (zuurdesem)gist
  - 600 ml warm water
- 20 gram Keltisch zeezout (of deels zeezout en deels zeekraal zilt)
  - 200 gram pompoenpitten
    - 60 ml olijfolie
- 6 gram agar-agarpoeder (of zeewiervlokken)
  - 5 gram baksoda of 5 gram gist
- Eventueel 30 gram aardappelzetmeel of 40-50 gram proteïnepoeder
  - Eventueel nog wat pitten,
- kasha of zaden om het brood mee te garneren

\* Allerlei soorten, zie als voorbeeld de mix achtgranen melen-mix glutenvrij of achtgranenmix gluten

## Bereiding

Doe de gekookte graankorrels en het meel in een kom. Meng het goed en voeg vervolgens de zuurdesemkorrels, het warme water, zout en de pitten toe. Meng alle ingrediënten goed met een mixer met deeghaken.

Laat het minimaal 12, maar liever 24 uur afgedekt staan, op een constante kamertemperatuur, bijvoorbeeld in een slaapzak. Weet dat dit brooddeeg door het gebrek aan gluten niet zal rijzen. Kneed na de rijstijd het brood nogmaals een paar minuten, voeg de olijfolie, agar agar en de 5 gram baksoda/gist en eventueel het aardappelzetmeel toe.

Verwarm de oven voor op 160 graden. Doe bakpapier in je broodblikken en verdeel het deeg over beide. Bedek het eventueel met wat pitten, zaden en druk deze even aan. Plaats de bakblikken in het midden van de oven, zet de temperatuur terug naar 140 graden en bak het brood in circa 55 minuten goudbruin en gaar. Laat nog even een kwartiertje in de oven staan. Verwijder dan de bakblikken en laat de broden afkoelen op een taartrooster. Bewaar het in de koelkast. Dit brood kun je ook prima invriezen.

## Notities

Je kunt natuurlijk zelf naar hartenlust variëren met dit brood qua kruiden, groenten etc. Mijn favoriet blijft toch wel de mediterrane versie met zongedroogde tomaten, olijven en een paar eetlepels gedroogde Italiaanse kruiden. Of met tuinkruiden en fijn geraspte wortelen.

Wil je er een keer een zoetig feestbrood van maken? Ook dat kan. Gebruik dan circa 250 gram amandelmeel en nog 250 gram extra volkorenmeel (in plaats van de 500 gram volkorenmeel). Voeg in stukjes gesneden abrikozen, dadels, vijgen of pruimen toe en wat anijszaad, kaneel en kardemom. Door dit brood met een zelfgemaakte walnoten- of een groene kruiden-/groentespread te beleggen, doe je niet alleen iets goeds voor je bloedsuikerspiegel, je zuur-basebalans en je gewicht, je voegt ook een scala aan beschermende stoffen en omega 3-vetzuren toe.



## Courgettebrood Broodje echt gezond!

Brunch • Rineke Dijinga  
op weg naar meer energie 67

**Portiegrootte:** 2

### Ingrediënten

Ingrediënten voor 2 broden:

- 150 gram pompoenpitten
- 2 eetlepels komijnzaad (anders gemalen komijn)
- 200 gram rauwe aardappel
- Circa 500 gram courgette
- 250 gram havergrutten of quinoa-vlokken
  - 150 gram boekweitmeel
  - 150 gram havermeel
- 1 theelepel gemalen gember of rozemarijn
- 10 gram zout (en eventueel nog een eetlepel zeekeerzilt)
  - 1 eetlepel zeesla of 1 fijngemalen nori-vel
  - 2-3 eetlepels pompoenpit- of olijfolie
- Circa 50 gram plantaardig eiwit (bijvoorbeeld peulvruchten-, pompoen- of zonnebloemeiwit)
  - Eventueel 2 tenen uitgeperste knoflook



## Bereiding

Rooster de pompoenpitten en het komijnzaad in een koekenpan op een heel zacht vuurtje. Schil de aardappelen, was de courgette, verwijder de zaadlijsten en maak ze fijn in een foodprocessor. De aardappel moet echt fijn, de courgette mag iets grover blijven. Doe ongeveer 2/3 van de pompoen pitten/komijnzaad plus alle andere ingrediënten erbij en kneed tot een homo gene massa met een mixer met deeghaken. Proef het even en voeg eventueel naar eigen smaak nog iets van de ingrediënten toe. Verdeel het mengsel over 2 ingevette broodbakvormen (of doe er bakpapier in), druk stevig aan en verdeel de rest van de pompoenpitten/komijnzaad over het brood. Druk deze ook stevig aan. Zet het brood 50-55 minuten in een voorverwarmde oven op 140 graden. Goed af laten koelen, uit de vorm halen en dan in de koelkast zetten. Lauwwarm serveren is ook erg lekker, maar dan is het brood nog niet heel stevig.

LET OP: Dit brood rijst niet, omdat er geen gluten of rijsmiddelen in zitten.

## Notities

Variatietips

- Maak ter afwisseling dit brood ook eens met 3 eetlepels tuinkruiden, mediterrane of Provençaalse kruiden in plaats van komijn.
- Of gebruik in het najaar eens pompoen of geraspte wortel in plaats van courgette.
- Je krijgt een totaal andere smaak beleving door 3 à 4 eetlepels nasikruiden (Blauwe Huis) toe te voegen.
- Uiteraard kun je ook gewoon eigen smaak en kruidenkastje volgen.



## Haverbrood Glutenvrij , maar vezelrijk

Brunch • Rineke Dijinga  
Alles draait om je hormonen Blz 62

### Ingrediënten

- 600 gram glutenvrij meel, bijvoorbeeld; 300 gram haver, 200 gram boekweit en 100 gram amandel-, hazelnoot-, teff- of kikkererwtenmeel 100 gram haver- of boekweitvlokken
  - 150 gram zaadjes, zoals sesamzaad, zonnebloempitten en pompoenpitten
    - 25-30 gram psylliumvezels
      - 50 gram kokosmeel
    - 15 gram (Keltisch) zeezout
  - 2 eetlepels gesnipperde zeewiervlokken (bijvoorbeeld nori, kombu of zeesla)
    - 1 à 2 eieren
  - 100 gram kokosvet of 100 ml olijfolie
    - 520 ml water
- Eventueel zonnebloempitten, sesamzaad en/of karwijzaad om te bestrooien

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 140 graden. Laat het kokosvet op een zacht vuurtje smelten.

Neem de nog niet al te hete pan- dus zo gauw het vet gesmolten is - van het vuur, voeg water en ei toe en roer goed. Meng alle droge ingrediënten (let op dat alle klontjes eruit zijn) en voeg het mengsel van kokosvet, water en ei toe. Schep het beslag in een met bakpapier beklede cakevorm. Bestrooi eventueel met zonnebloempitten, sesamzaadjes, maanzaad en/of karwijzaad. Bak gedurende circa 1,5 uur en laat nog 30 minuten in de hete oven rusten (haal eventueel het brood na 1 uur uit de vorm en zet het voor de resterende tijd omgekeerd in de oven, zonder bakvorm).

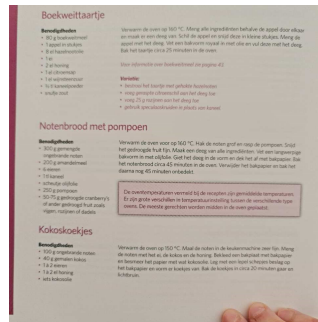
Als je het brood wat luchtiger wilt maken, kun je er 250 gram geraspte courgette of pompoen doorheen mengen. Zo maak je het brood ook weer wat basischer. Want hoeveel gezondere eigenschappen deze granen ook hebben, granen blijven wel flink verzurend.

## Notities

Zonnebloempitten zijn ook biologisch verkrijgbaar als meel (proteïne). Zo voeg je wat extra plantaardig eiwit toe aan je brood en blijft het langer vers.

Tip van Rineke

Omdat gluten in brood zorgen voor de luchtigheid wordt er door bakkers weinig met glutenvrije granen gebakken. Gluten veroorzaken echter uiteindelijk bij iedereen kleine beschadigingen aan de darmslijmvliezen, zeker door de overmaat ervan in onze voeding,



## Notenbrood met pompoen

Brunch • Yvonne van Stigt  
Oergondisch genieten blz 212

### Ingrediënten

- 300 g gemengde ongebrande noten
  - 200 g amandelmeel
    - 6 eieren
    - 1 tl kaneel
  - Scheutje olijfolie
  - 250 g pompoen
- 50-75 g gedroogde cranberry's of ander gedroogd fruit zoals vijgen, rozijnen of dadels

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 160 °C. Hak de noten grof en rasp de pompoen. Snijd het gedroogde fruit fijn. Maak een deeg van alle ingrediënten. Vet een langwerpige bakvorm in met olijfolie. Giet het deeg in de vorm en dek het af met bakpapier. Bak het notenbrood circa 45 minuten in de oven. Verwijder het bakpapier en bak het daarna nog 45 minuten onbedekt.

### Notities

De oventemperaturen vermeld bij de recepten zijn gemiddelde temperaturen. Er zijn grote verschillen in temperatuurinstelling tussen de verschillende type ovens. De meeste gerechten worden midden in de oven geplaatst.



## Rogge-ontbijtkoek

Brunch • Rineke Dijinga  
weten over eerlijk eten (1) blz 31

**Portiegrootte:** 1

### Ingrediënten

- 1 eetlepel kokosolie
- 200 gram abrikozen
- 250 gram volkoren roggemeel
- 4 theelepels speculaaskruiden
  - 1 à 2 theelepels kaneel
  - 1 theelepel kardemom
  - 1 ei
- 6 eetlepels zonnebloempitten
- Eventueel 1 volle eetlepel inulinepoeder of kokosmeel, vooral voor mensen met luie darmen.
  - 10 druppels stevia of 1 koffielepel kokosbloesemsuiker
  - 100 milliliter (kokos)water
  - Snufje gejodeerd zout
  - Scheutje citroensap
- Evt. 2 koffielepels zuiveringszout (pas toevoegen vlak voor het de oven ingaat)

## Bereiding

De abrikozen wellen in een laagje water en op een zacht vuurtje warm laten worden.

De kokosolie door de warme abrikozen mengen en het geheel pureren met een staafmixer. De andere ingrediënten mengen met een handmixer. Vervolgens de abrikozenpuree erdoor doen. In een cakeblik doen en in ongeveer één uur op 150 graden in de oven gaar laten worden.

Variatie: Als je eens wilt variëren, meng dan de rasp van 1 biologische sinaasappel door het beslag.

## Notities

Een heerlijk recept voor rogge-ontbijtkoek van Rineke Dijkstra. Rogge en roggebrood zijn prima vezelbronnen: ze bevatten circa 3 gram vezels per 50 gram.



## Bananenbrood met walnoten

Brunch • internet  
meal.com

**Portiegrootte:** 12 | **Bereidingstijd:** 15 min | **Kooktijd:** 45 min

### Ingrediënten

- 150 g Amandelmeel
  - 70 g Kokosmeel
- 2 el Gebroken lijnzaad
- ½ tl Keltisch zeezout
- 1 ½ tl Baking Soda
- 1 snufje Nootmuskaat
  - 5 stuks Ei
  - 1 el Honing
  - 2 stuks Banaan
  - 1 tl Vanille extract
- 60 ml Amandelmelk
- 1 hand Walnoten (fijnggehakt)

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Meng de amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, zout, baking soda en nootmuskaat in een grote beslagkom.
3. Prak de bananen fijn in een andere kom.
4. Voeg daar de eieren, honing, vanille extract en amandelmelk aan toe en roer goed door elkaar.
5. Giet het bananen mengsel daarna bij de droge ingrediënten.
6. Mix met een handmixer (of in de keukenmachine) tot een egaal beslag.
7. Roer tot slot de walnoten door het beslag.
8. Stort het beslag in een ingevette of met bakpapier bekleedde brood bakvorm van 25 cm.
9. Versier de bovenkant eventueel nog met wat walnoten.
10. Bak in ongeveer 45 minuten goudbruin, of tot er een houten prikker schoon uit komt.
11. Laat helemaal afkoelen en bewaar daarna in een gesloten plastic zak.





## Bruschetta, als gezonde borrelhap - Rineke Dijkinga

Brunch • Rineke Dijkinga  
weten over (h)eerlijk eten (2) blz 159

### Ingrediënten

- 300 cc water of karnemelk
  - 1 flinke scheut olijfolie
- 1 pak (500 gram) speltbroodmix
  - 2 tenen knoflook
    - 1 ei
- 1 koffielepel gedroogde rozemarijn
  - 1 eetlepel gedroogde basilicum
- 1 eetlepel gedroogde Italiaanse kruiden
- 5 eetlepels zongedroogde tomaatjes in kleine stukjes
  - Een paar draaien peper uit de molen
    - evt. 1 eetlepel kokosmeel

## Bereiding

Doe alle ingrediënten met (uitzondering van het ei) in een kom en meng het tot een homogene massa. Proef even en voeg naar hartenlust iets van de ingrediënten toe. Doe het in een broodvorm en zet het brood 50- 55 minuten in een voorverwarmde oven op circa 150 graden. Het brood is klaar wanneer het hol klinkt als je er met een bolle kant van een lepel opklopt. Laat goed afkoelen en snijd het brood in plakken. Besmeer deze met olijfolie of met ghee/roomboter. Beleg ze eventueel met een stukje geitenkaas of avocado, Maar het hoeft absoluut niet van. De smaak is zo ook verrukkelijk.

Uiteraard kun je het brood ook in porties invriezen leg de plakken dan eventueel onder de grill of doe ze in de broodrooster voordat je ze serveert.

## Notities

Als je liever met mate gluten kunt/wilt eten, kun je ook kiezen voor een ouder spelsoort of FrankenKorn of oberkulmer rotkorn of voor kamutmeel. Kies dan voor een lange reistijd van minimaal 8 uur. Gewoon de kom op een warme plek zetten voor je gaat slapen en s' morgens je brood afbakken.



## Volzaden bolletjes

Brunch • internet  
paleo 101 PDF

**Portiegrootte:** 10

### Ingrediënten

- 120 gr tapioca meel (of arrowroot)
  - 1 tl Keltisch zeezout
- 35 gr kokosmeel + paar el
- Extra 120 ml milde olijfolie
  - 120 ml warm water
  - 1 groot ei, losgeklopt
- 150 gr pijnboompitjes, geroosterd
- 150 gr zonnebloempitjes, geroosterd

## Bereiding

Verwarm de oven voor op 175°C.

Zet een kommetje klaar met daarin de pijnboompitjes en zonnebloempitjes.

In een grote kom, meng de tapioca met het zout en 35 gr kokosmeel. Giet hier de olijfolie en het warme water bij en mix.

Voeg hierna het ei toe en wederom mixen tot je een egaal deeg krijgt. Als het deeg te dun is voeg dan steeds 1 eetl kokosmeel per keer toe tot het de gewenste dikte heeft.

Wacht steeds een paar minuten tussen het toevoegen van meer eetlepel kokosmeel, want dat heeft even de tijd nodig om het vocht op te nemen. Het is de bedoeling om een zacht, en enigszins plakkerig deeg te krijgen.

Gebruik een natte grote lepel om steeds van 2 eetl van het beslag kleine rolletjes te maken. Het deeg is zeer zacht en plakkerig; gebruik extra tapioca meel aan je handen om plakken te voorkomen en vouw het deeg voorzichtig tussen je vingertoppen in plaats van het te willen rollen tussen je handpalmen.

Leg het rolletje daarna in het kommetje met de pitten en rol dit rond zodat het volledig bedekt is.

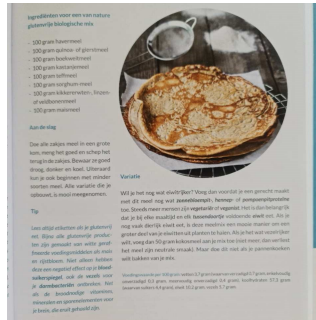
Plaats het daarna op een met bankpapier bekleedde bakplaat.

Bak voor 35 minuten en serveer warm.

## Notities

Deze kleine bolletjes zijn het perfecte bijgerecht voor de paleo soepen en salades. Knapperig aan de

buitenkant en zacht van binnen.



## Achtgranen-meelmix glutenvrij

anders • Rineke Dijinga  
je brein vitaal blz 155

### Ingrediënten

- 100 gram havermeel
- 100 gram quinoa- of gierstmeel
- 100 gram boekweitmeel
- 100 gram kastanje meel
  - 100 gram teffmeel
- 100 gram sorghum-meel
- 100 gram kikkererwten-, linzen of veldbonenmeel
  - 100 gram maismeel

### Bereiding

Doe alle zakjes meel in een grote kom, meng het goed en schep het terug in de zakjes. Bewaar ze goed droog, donker en koel. Uiteraard kun je ook beginnen met minder soorten meel. Alle variatie die je opbouwt, is mooi meegenomen.

Variatie: Wil je het nog wat eiwitrijker? Voeg dan voordat je een gerecht maakt met dit meel nog wat zonnebloempit, hennep- of pompoenpitproteïne toe. Steeds meer mensen zijn vegetariër of veganist. Het is dan belangrijk dat je bij elke maaltijd en elk tussendoortje voldoende eiwit eet.

Als je nog vaak dierlijk eiwit eet, is deze meelmix een mooie manier om een groter deel van je eiwitten uit planten te halen. Als je het wat vezelrijker wilt, voeg dan 50 gram kokosmeel aan je mix toe (niet meer, dan verliest het meel zijn neutrale smaak). Maar doe dit niet als je pannenkoeken wilt bakken van je mix.

## Notities

Tip: Lees altijd etiketten als je glutenvrij eet. Bijna alle glutenvrije producten zijn gemaakt van witte geraffineerde voedingsmiddelen als mais en rijstbloem. Niet alleen hebben deze een negatief effect op je bloed suikerspiegel, ook de vezels voor je darmbacteriën ontbreken. Net als de broodnodige vitamines, mineralen en sporenelementen voor je brein, die eruit gehaald zijn.



## Achtgranen-meelmix met deels gluten

anders • Rineke Dijkstra  
je brein vitaal blz 157

### Ingrediënten

- 100 gram gerst-of roggemeel
  - 100 gram kamutmeel
- 100 gram emerkoren of einkorn
- 100 gram spelt (franken Korn of Oberkelner)
  - 100 gram havermeel
  - 100 gram boekweitmeel
- 100 gram kikkererwten, linzen- of veldbonenmeel
  - 100 gram maismeel

### Bereiding

### Notities

Deze variatie op de achtgranen-meelmix bevat wel wat gluten, alleen niet van tarwe. Moderne tarwerassen bevatten vele malen meer, en agressievere, gluten (gliadine) dan oude tarwerassen als kamut, einkorn en emmerkorn. Mocht je echt een tarwe-stop moeten of willen inlassen door klachten of ziekten, of op advies van een arts of therapeut, dan kies je uiteraard voor de variant zonder gluten. Houd hoe dan ook het percentage glutenhoudende granen als einkorn, spelt en gerst laag en gebruik geen tarwe, omdat je dit in het dagelijks leven al zo ongelooflijk vaak voorgeschoteld krijgt. Bovendien is een overdaad aan gluten, net als een overmaat aan welk ander voedingsmiddel dan ook, een groot probleem voor zowel de natuur, de bodem, de dieren als onze gezondheid. Zo'n overdaad leidt namelijk tot monoculturen en dat is niet goed voor de biodiversiteit van de aarde en de biodiversiteit in jouw darmen.