

Snacken zonder schuldgevoel

Eerste druk, september 2012

© 2012 Jeanet Wolf

Fotograaf: Jeanet Wolf

ISBN: 978-90-484-2586-0

NUR: 443

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer

[www.freemusketeers.nl](http://www.freemusketeers.nl)



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

# **Snacken** **zonder schuldgevoel**

*Een receptenboek boordevol  
informatie en simpele, snelle en  
super gezonde snacks!*

Jeanet Wolf



# Inhoudsopgave

Waarom rauwe recepten?	7
De basisingrediënten	9
Benodigd keukenmateriaal	15
Gezonde zoetstoffen	17
<b><u>De recepten</u></b>	<b>20</b>
<b>Chocolade</b>	
Chocoladebrokken	21
100% Puur en Gezond	22
Dadelicious walnoten-muffin	23
Truffels	25
Pindarotsjes	27
Chocolade-rozijnen	28
<b>Koekjes</b>	
Zoet, Rauw, Puur Genieten	30
Amandelkoekjes	32
Dadelkoekjes	33
Cashew-dadel droom	34
<b>Ijs</b>	
Chocolade vruchtenijs	36
Crumble & Cake icecream	38
Choco-fruit ijslollies	40
<b>Taart</b>	
Chocolade fruit-ijstaart	42
Arretjescake 2.0	44
Choco-notencake	46

Hazelnoot-cacao cake	48
Gevulde speculaas	50
Almond-pecan Pie	52

### **Overig**

Chocolade-mousse	54
Bananen-kokos pudding	56
De voordelen van green smoothies	57

### **Extra**

---

### **Sappen**

Green juice	62
Appel-kiwi-aardbei smoothie	64
Purple Boost	66
Appeltaart shot	68
Groen Monster	70
Enigszins Afwijkend	72
Chocolade muffins	74
Amandel cupcake	76
Kokos cake	78
Chocolade-kokos makroon	80
Chocolade brood	82

## WAAROM RAUWE RECEPTEN?

Rauw voedsel, er zijn steeds meer mensen die er van horen en ook steeds meer mensen die er een mening over hebben. Over het algemeen wordt rauwe voeding gezien als saai. Maar door de recepten die ik in dit boek heb gemaakt zal iedereen verstandig staan hoe heerlijk rauwe voeding kan zijn!

Rauw voedsel staat ook wel bekend als ‘levend voedsel’: Vers, echt, natuurlijk voedsel. Voeding zoals het bedoeld is, onbewerkt, zonder toevoegingen of andere onbekende enge ingrediënten. Puur eten, zoals de natuur het gemaakt heeft.

Rauw voedsel is onverhit of iets verwarmd tot maximaal 45 graden en heeft daardoor heel veel voordelen ten opzichte van gekookte, gebakken, gebraden of bewerkte producten. Zo bevat rauw voedsel alle voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en antioxidanten. Wanneer je voeding verhit, gaat een grote hoeveelheid van deze voedingsstoffen verloren. Omdat deze voedingsstoffen verloren gaan bij het bewerken van producten, worden er nieuwe, chemische, vitamines en mineralen weer terug in gedaan, daarom is er op de verpakking vaak te lezen ‘boordevol vitamines’. Dat klopt, maar het zijn niet de vitamines die je lichaam meteen herkent of kan gebruiken, het zijn nagemaakte vitamines in een laboratorium en ze zijn minder goed bruikbaar voor je lichaam dan de natuurlijke vitamines.

Ook stoppen we allemaal toevoegingen in de producten zodat ze langer houdbaar zijn. Nadeel hiervan is dat het voor je lichaam extra werk is om het te verteren, het levert extra stress voor je lichaam waardoor je immuunsysteem verslechtert.

Rauw voedsel heeft alle voedingsstoffen in goede en volledige vorm in zich, daardoor zijn de enzymen eenvoudig op te nemen voor je lichaam waardoor je lichaam de voedingsstoffen direct kan gebruiken.

Veel mensen zullen bang zijn dat rauw voedsel heel erg saai of smakeloos is. En natuurlijk kun je het heel saai en smakeloos maken, maar je kunt het ook heel smaakvol en interessant maken. Zelfs rauwe koekjes en snacks zijn voor iedereen makkelijk te bereiden!

En daarom is dit receptenboek tot stand gekomen. Door natuurlijke producten te combineren ontstaan er heerlijke koekjes, chocolaatjes, ijs, taart enzovoorts. Gezonde vervangers voor de supermarktproducten. Deze rauwe recepten zit boordevol mineralen, antioxidanten, gezonde vetten, vezels en bevatten geen conserveringsmiddelen, geur-, kleur- en smaakstoffen of andere ongezonde toevoegingen.

Ik heb ervoor gekozen om de recepten simpel te houden met enkele basisingrediënten zoals kokosolie, kokosboter, cacao-poeder, noten, honing (of andere natuurlijke zoetstoffen naar keuze) havermout, eieren en water. Verderop in dit boek zal ik uitleg geven over de ingrediënten, waarom ze goed zijn, waar je ze kunt halen, enzovoorts.

Daarnaast is het overgrote deel van de recepten gluten- en lactosevrij omdat veel mensen (onbewust) hier niet goed tegen kunnen. Bij de recepten die wel gluten of lactose bevatten wordt dit duidelijk vermeld.

Kortom, dit receptenboek staat vol gezonde, lekkere en eenvoudige recepten die voor iedereen geschikt zijn en snel te bereiden voor de acute en lekkere trek.



## Chocoladebrokken



### **Ingrediënten**

85g kokosolie

80g rauwe cacao

50g zoetstof (honing, agave, ahorn)

2-3 handjes rozijnen

2-3 handjes noten naar keuze

### **Bereidingswijze**

Verwarm de olie en zoetstof au bain marie en roer vervolgens de overige ingrediënten er doorheen.

Bedek een klein bakblik met bakpapier en giet de chocola erover heen.

Wanneer je een dikkere brok chocola wilt, kun je er voor kiezen de hoeveelheid ingrediënten te verdubbelen. Eventueel kun je de chocola versieren met kokos-snipperen of cacao nibs. Laat alles afkoelen in de diepvries tot het helemaal hard is.

Het kan vervolgens bewaard worden in de diepvries of koelkast.

**Bereidingstijd:** 5-10 minuten

## 100% Puur en Gezond



### **Ingrediënten**

35g kokosboter

95g kokosolie

1 eetlepel honing (of andere zoetstof)

100g rauwe cacao

handvol rozijnen

handvol walnoten

### **Bereidingswijze**

Smelt de kokosboter en kokosolie au bain marie en voeg de overige ingrediënten toe. Meng alles goed door elkaar en doe het in een bakblik bedekt met bakpapier of in muffin vormpjes. Zet het in de koelkast of diepvries tot het helemaal hard geworden is. Snij het daarna in stukken, je kunt het bewaren in de koelkast.

**Bereidingstijd:** 5-10 minuten