

Your 50 Days of Green Happiness Zomerrecepten: Week 1

Voor iedereen die Your 50 Days of Green Happiness nu wil starten of nogmaals wil volgen, met lekkere zomerrecepten in plaats van wintergerechten. Zorgt voor wat variatie en het scheelt ook nog in de portemonnee.



Ik heb het boek van The Green Happiness de eerste keer met veel plezier gevolgd, in de winter. Het heeft tot vele gezondheidsvoordelen geleid en me gelukkiger gemaakt en bewuster van de dingen die in onze wereld gebeuren.

Na de 50 dagen vond ik het toch lastig om dit patroon zelf door te zetten. Maar ik wilde niet in april weer starten met al die winterse maaltijden, ik kon geen pompoen of zoete aardappels meer zien! En ook wilde ik de maaltijden die een beetje tegen vielen niet graag nog een keer eten...

Dus bedacht ik om het boek op mijn eigen manier te volgen, met lekker veel zomerse recepten en ook gewoon eens iets anders. Het is nog geen zomer (helaas!), maar dat betekent niet dat we niet alvast de zomer in onze bol mogen krijgen ;) Natuurlijk zijn de recepten waar we inmiddels allemaal zo dol op zijn (lees: pizza & pannenkoekjes) lekker blijven staan.

Ik hoop dat jullie er iets aan hebben. Ik vind het zelf in ieder geval heel fijn om zo het boek toch weer te kunnen volgen.

Let op: houd het aantal porties uit het boek aan. Op mijn website zijn de recepten voor 1, 2, 3 of 4 personen/porties dus soms moet je zelf de ingrediënten even aanpassen naar de hoeveelheid die je wilt hebben.

Bij deze de aanpassingen voor week 1.

Tip: wil je zaterdag de aardappel twisters maken met een handig hulpmiddel? Bestel deze dan alvast zo snel mogelijk [hier](#).

Dag 1

Ontbijt

Ik ben nog steeds erg dol op de havermout ontbijtjes. Maar als het straks 30 graden wordt is dat wel een ander verhaal ben ik bang... Dan kan je dit havermoutje vervangen door een lekkere smoothie:

- 100ml kokosmelk
- 1 banaan
- 3 schijven verse ananas
- 1 stengel bleekselderij
- 1/2 cm verse gember
- Naar smaak kaneel en vanillepoeder

Blend dit alles tot een gladde smoothie. Wordt hij te dik, voeg dan een beetje water toe. Top de smoothie met vers fruit, zoals frambozen, blauwe bessen of bramen of met een paar muntblaadjes.

Wil je het ontbijt van morgen ook vervangen door een smoothie? Gebruik dan een dubbele hoeveelheid van alle ingrediënten.

Diner



<http://www.thehappychickpea.com/champignonrisotto-met-avocado-en-tomaat/>

De vetten uit de havermout die je niet in je ontbijtje hebt verwerkt, kan je nu mooi gebruiken om lekker avocado te eten tijdens je diner :)

Snack

In plaats van de chai latte kan je natuurlijk een koude chai latte maken. Of maak deze heerlijke chocolade milkshake: <http://www.thehappychickpea.com/snelle-chocolademilkshake/>.

Wil je morgenochtend toch een havermoutje en geen smoothie, maak dan vanavond alvast het havermoutje klaar, dan kan je hem morgen lekker koud opeten.

Dag 2

Ontbijt

Eet het havermoutje koud of neem weer de smoothie van dag 1.

Lunch

De risotto van het diner van gisteren.

Diner



Oke, dit gerecht was niet per se heel winters, en misschien is mijn versie zelfs veel meer winters, maar ik vond deze pasta echt niet heel smakelijk. Dus, tijd voor een nieuw receptje! Met lekker veel eiwitten door het gebruik van bruine bonen. Natuurlijk kan je deze ook vervangen door witte bonen of kidneybonen.

<http://www.thehappychickpea.com/groene-veggie-pasta/>

Wil je morgenochtend toch een havermoutje en geen smoothie, maak dan vanavond alvast het havermoutje klaar, dan kan je hem morgen lekker koud opeten.

Dag 3

Onbijt

De ingrediënten van dit havermoutje zijn heel makkelijk om te zetten in een smoothie. Lekker fris en zomers. Maar het originele recept is natuurlijk ook in de zomer niet vervelend, want je kan het lekker koud opeten.

Voor de smoothie:

- 1 appel
- Halve banaan
- 50 ml plantaardige melk
- 1 el ahornsiroop
- 2 gedroogde vijgen
- 15 g walnoten
- 1 tl kaneel
- 2 handjes verse spinazie

Week de vijgen in warm water. Snijd ondertussen de appel en banaan in stukken. Blend eerst de melk met de spinazie en walnoten tot alles goed fijn is gemaakt. Voeg dan de appel, banaan en ahornsiroop toe en blend nogmaals. Wordt je smoothie te dik, voeg dan wat water toe. Snijd de vijgen in kleine stukjes en voeg toe aan de smoothie. Blend een laatste keer tot alle stukjes eruit zijn.

Wil je het ontbijt van morgen ook vervangen door een smoothie? Gebruik dan een dubbele hoeveelheid van alle ingrediënten.

Lunch

De pasta van gisteren.

Dag 4

Ontbijt

Hetzelfde als gisteren.

Snack

Bananen hebben we wel genoeg gezien, neem lekker wat verse aardbeien!

Diner

Check het recept voor deze super gezonde curry, zonder pompoen maar wel met lekker veel veggies. <http://www.thehappychickpea.com/curry-met-heel-veel-groenten/>

Maak vanavond alvast het ontbijt voor morgenochtend, want koud is de mango rice dream een heerlijke zomerse traktatie.

Dag 5

Ontbijt

Mango rice dream, koud.

Diner

Diner van gisteren.

Dag 6

Diner

<http://www.thehappychickpea.com/broccolisoep-met-baba-ganoush/>

Snack

Ik heb ervaren dat de aardappelchips van vanavond heel moeilijk zijn om te maken. Bij mij waren de randjes aangebrand en de binnenkant was nog rauw :/ Eigenlijk is het alleen een poging waard als je een slicer machine hebt waardoor je exact even dikke plakken krijgt.

Anders is onderstaand recept een stuk makkelijker en ook erg lekker :) Als je de twister niet hebt kan je ook gewoon met een mes plakjes snijden langs het stokje af.

<http://www.thehappychickpea.com/makkelijke-aardappel-twisters-chips/>

Dag 7

Lunch

Liever iets anders lunchen? Wat dacht je

hiervan: <http://www.thehappychickpea.com/vegan-durum-doner/>. Ook koud erg lekker. Je kan in plaats van de tempeh ook vivera (of andere vegan) kipstukjes gebruiken. Deze hoef je nieteens te bakken. Je kan het ook in een salade mengen. Even de kipstukjes kruiden en je maakt met sla of spinazie en sla, komkommer en wat citroensap een heerlijke frisse salade.

Diner

Voel je je creatief vandaag? Wat dacht je van dit gerecht? Best wel

chic! <http://www.thehappychickpea.com/paasbrunch-recept-bietencarpaccio/>

Ook lekker, een salade van:

- 1 grote rode biet in stukjes
- 2 zoete appels in stukjes
- 3 el zilveruitjes in zuur (let op: niet zoetzuur want hierin zit suiker)
- 3 el kleine augurkjes in zuur (idem)

Of maak slawraps door een groot slablad te vullen met geraspte rode biet, wortel en ui met gekookte linzen, witte bonen en bleekselderij. Rol het blad op tot een wrap en eet smakelijk! Vouw halverwege de blaadjes naar binnen zodat de vulling er niet uit loopt.

Geweldig! Je hebt de eerste week erop zitten, goed gedaan!

Ik ben benieuwd wat jullie vinden van deze aanpassingen. Is het gelukt om het weekmenu meer zomers te maken? Ik zou het leuk vinden om jullie reacties te lezen op mijn website of [mijn Facebookpagina](#).

Ps. Wisten jullie al dat ik nu naast Facebook ook op Pinterest, Twitter, Google+ en Instagram te volgen ben?

Google+

<https://plus.google.com/b/118305032178843397838/?pageId=118305032178843397838>

Pinterest

<https://nl.pinterest.com/HappyMilou/>

Instagram

<https://www.instagram.com/thehappychickpea/>

Twitter

https://twitter.com/Happy_Chickpea

Ik zou het leuk vinden als je me ook daar wilt volgen :)



 Uw boodschappen gratis bezorgd tot in de keuken?

Probeer nu met actiecode **AH1815***

Bestel op ah.nl >

*Lees de actievoorwaarden op ah.nl