

Wil jij beginnen aan het boek Your 50 Days of Green Happiness? Vind je de gerechten ook te winters? Kijk dan eens naar deze zomerrecepten die perfect in het weekmenu te verweven zijn. Ditmaal week 4.

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! 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 & pannekoekjes) 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.

Let op: maak zondagavond alvast het ontbijt voor maandagochtend.

Dag 22

Ontbijt

Dit ontbijtje is vooral koud lekker met mooi weer, maar je kan het natuurlijk ook gewoon warm eten. Kijk voor het recept op <http://www.thehappychickpea.com/cacao-noten-quinoa-ontbijtje/>. Je maakt dit ontbijtje meteen voor 2 dagen.



Snack 1

1 appel

Snack 2

De havermoutkoekjes uit het boek wilden bij mij niet echt lukken. Deze versie is net zo gezond maar iets meer koekjes-achtig ;)

<http://www.thehappychickpea.com/havermoutkoekjes/>.

Liever een echt krokant koekje? Maak dan deze:

<http://www.thehappychickpea.com/crunchy-havermoutkoekjes/>

Let op: hier zit wat meer vet in dus deze zijn minder TGH-proof. En echt veel lekkerder dus de kans is groter dat je ze allemaal in 1 keer opeet. Maken op eigen risico ;)

Dag 23

Ontbijt

Vandaag neem je weer het cacao-noten quinoa-ontbijtje van gisteren.

Diner: Yellow Asian Feelings

Deze curry gaan we iets aanpassen. Weet je wat namelijk een super goede combi is met curry én ook nog eens lekker zomers? Ananas!

Volg gewoon het recept uit het boek, maar laat de venkel en kokosmelk weg. Neem een kwart verse ananas, 2 el suikervrije ketchup (bijv. van Smaakt), 1 el azijn en 1 tl kokosbloesemsuiker en meng dit door elkaar in een kommetje. Je kan ook een half blikje ananasschijven (op sap, niet op siroop!) nemen, incl. het sap. Bij Albert Heijn hebben ze deze bijvoorbeeld. Dit sausje meng je met de rijst, als deze gekookt en afgegoten is. Het sudderen in stap 1 kan je ook overslaan, de groenten bak je tot deze beetbaar zijn. Scheelt je ook nog eens wat tijd :)

In plaats van curry pasta gebruik ik trouwens altijd curry poeder van Jonnie Boer, omdat curry pasta nogal moeilijk te vinden is TGH-proof. De Jonnie Boer kruiden kan je ook vinden bij Albert Heijn ;)

Dag 24

Onbijt

Geen fan van rode biet? Dan kan je deze gewoon vervangen door spinazie, want dat smaakt ook prima met banaan en bramen :)

Lunch

Neem het diner van gisteren nu als lunch. Evt. kan je er nog wat verse, koude ananas overheen doen en het geheel koud eten.

Diner

Gevulde pompoen? Nee dankje! Deze maaltijd gaan we eens even vervangen. Dit keer maken we met de amarant lekkere burgers.

<http://www.thehappychickpea.com/bbq-recept-amarant-linzenburgers/>

Serveer met ijsbergsla en tomaat.

Dag 25

Onbijt

Ik heb werkelijk waar nog nooit 1 positief woord gelezen over de Green Goddess smoothie. Jammer, wat smoothies kunnen zo lekker zijn! Zelfs met boerenkool. Omdat smaken verschillen, zeker als het om smoothies gaat, geef ik jullie hierbij een handleiding om eens te gaan experimenteren met de groene smoothie. Combineer er flink op los. Over het algemeen geldt: hoe minder ervaren je bent met smoothies, hoe meer fruit je wilt toevoegen. Daarna bouw je langzaam op naar meer groenten in plaats van fruit.

Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 4 (optioneel)
2 cups groenten	2 cups vloeistof	3 cups fruit	Boost je smoothie
Spinazie	Water	Banaan	Chiazaad
Boerenkool	Kokoswater	Mango	Kokosolie
Romana sla	Kokosmelk	Bessen	Amandelpasta, notenpasta, pindakaas

Ijsbergsla	Amandelmelk	Sinaasappel/ mandarijn/ minneola	Hennepzaad
Komkommer	Rijstmelk	Perzik	Lijnzaad
Paksoi	Havermelk	Peer	Cacaopoeder
Snijbiet	Sojamelk	(groene) appel	Kaneel
Avocado		Ananas	Acai-poeder
		Druiven	Vanillepoeder
Niet groen, wel lekker:		Aardbeien	Munt
Rode biet		Citroen	Kokos(rasp)
Radijs		Meloen	Dadels
Wortel		Abrikoos	
		Nectarine	
		Pruimen	

Tip: gebruik in de zomer diepvriesfruit om je smoothie lekker koud te maken.

Superfoods kopen zoals hennepzaad, acai, cacao, chiazaad? Kijk eens [hier](#).

Diner

Vanavond eet je weer de linzenburgers van gisteren. Vandaag maken we er portobelloburgers van. Neem 2 burgers en 4 portobello-paddestoelen. Maak hier 2 'broodjes' van. Beleg met naar keuze tomaat, komkommer, sla, augurk, rode ui, enz. Doe er evt. een beetje suikervrije ketchup op, bijvoorbeeld van Smaakt.



Snack 3

In plaats van de chocolademelk warm te maken, doen we alle ingrediënten in de blender en drinken we hem koud. Je kan ook dit recept volgen voor een chocolademilkshake, ook erg lekker! <http://www.thehappychickpea.com/snelle-chocolademilkshake/>

Dag 26

Ontbijt

Maak nu eens een andere groene smoothie met behulp van het schema van gisteren. Daag jezelf eens uit een groente te pakken die je niet zo lekker vind, en maak de smoothie lekker door er je favoriete fruit aan toe te voegen. Door dit trucje eet ik sinds lange tijd weer wortels!



Lunch

Het is even zoeken maar de lunch van vandaag staat echt in het boek hoor! In het plaatje rechtsboven op de rechter pagina ;)

Diner

Vond je de witlof met rucolasalade niet zo lekker? Maak dan een fruitige witlofsalade. Hierdoor verdwijnt de bittere smaak van de witlof naar de achtergrond :)

Neem 500g witlof, was deze en snijd in kleine stukjes. Voeg 2 sinaasappels en 2 groene appels toe in stukjes. Voeg 2 handjes rozijnen toe. Evt. kan je de salade nog besprenkelen met wat ahornsiroop en/of citroensap. Lekker fris! En heerlijk in combinatie met de aardappeltjes uit de oven die al op het menu stonden.

Wil je morgenochtend de rijstepap koud eten? Dan kan je die het beste vanavond al maken.

Dag 27

Ontbijt

Ik vond dit ontbijtje erg lekker. Wel heel anders en even wennen, dus als je het niet lekker vond moet je misschien overwegen het nog een 2^e kans te geven. Heb je het echt niet weg kunnen krijgen? Maak dan een lekker rijstepapje.

Recept rijstepap

- 200ml rijstmelk (of andere plantaardige melk)
- 50ml water
- 50g plakrijst, bijvoorbeeld sushi-, risotto- of dessertrijst
- Grote hand rozijnen
- Vanillepoeder
- Snufje zout
- 3tl kokosbloesemsuiker

Bereiding

- Doe de melk, het water en de rijst in een pannetje en breng al roerend aan de kook.
- Laat 10-15 minuten doorkoken. Je kan het beste even op de verpakking van de rijst kijken hoe lang jouw rijst moet koken.
- Voeg vervolgens het zout, vanille, suiker en rozijnen toe
- Roer nog even door en klaar is je pap! Is het erg warm buiten? Dan is dit koud lekkerder. Zet de pap minimaal een half uur in de koelkast om af te koelen.

Diner

Vond je deze bloemkoolmaaltijd te winters of niet zo lekker? Probeer dan dit recept is wat ik vond in de Allerhande: <http://www.ah.nl/allerhande/recept/R-1186979/bloemkoolcurry-met-ananas-amandelsalsa>. Ik heb het zelf nog niet gemaakt maar ik vind het heerlijk klinken! Let op: halveer de ingrediënten om 2 porties te krijgen! Let ook weer even op met de ananas dat je verse gebruikt of uit blik op sap, niet op siroop.

Dag 28

Onbijt

Warme perensaus is heerlijk, maar in de zomer maken we hier liever iets anders van. Doe al het fruit, of de helft van het fruit, in de blender met een halve komkommer en maak een smoothie. Heb je voor de helft van het fruit gekozen, dan snijd je de andere helft in stukjes en giet je je smoothie er als saus overheen. Nog wat kaneel erop en smullen maar.



Tip: heb je er ook wel eens aan gedacht om je smoothie in een ijsvormpje in te vriezen? Je krijgt dan heerlijke gezonde ijsjes! Voor volwassenen net zo leuk als voor de kids.

Lunch

Geen zin in havermout? Maak lekkere pannenkoekjes van deze ingrediënten! Doe de havermout in een blender en maal tot havermeel. Voeg het speltmeel hieraan toe en voeg 1,5 tl bakpoeder toe. Gebruik iets minder melk, ongeveer 150-200 ml, afhankelijk van hoe dik je de pannenkoeken wilt. Rasp de wortel door het beslag en voeg ook de speculaaskruiden toe. Gebruik de appel in schijfjes als topping. Smullen maar!



Je mag nog een glas plantaardige melk bij je pannenkoekjes opdrinken. Ik vind van alle soorten de rijstmelk het lekkerst om zo op te drinken. Deze is wat zoeter dan de rest en lijkt qua smaak (en kleur!) het meeste op gewone melk.

Snack 2

De halve komkommer die je vanmorgen in de smoothie hebt gedaan kan je nu weglaten. Geen paprika fan? Probeer eens een zoete punt paprika, die zijn veel zachter van smaak.

Diner

Vanavond eet je weer hetzelfde als gisteravond. Als je de bloemkool uit het boek had eet je die, en anders eet je de curry.

Snack 3

Je kan hier weer een koude smoothie van maken, of de chocolademilkshake: <http://www.thehappychickpea.com/snelle-chocolademilkshake/>.

Wat goed! Jullie zijn al over de helft van het boek. Wat vliegt de tijd he? Zeker nu het weer wat mooier is :)

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 :)

Liefs, Milou



 Uw boodschappen gratis bezorgd tot in de keuken?

Probeer nu met actiecode **AH1815***

Bestel op ah.nl >

*Lees de actievoorwaarden op ah.nl