

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 6.

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.

Dag 36

Ontbijt

Laat de boerenkool en bleekselderij weg uit deze smoothie en voeg een krop sla toe. De smoothie is dan een stuk lekkerder. Maak je de smoothie niet in een keer voor 2 dagen? Kies op dag 2 dan voor bijvoorbeeld een hele komkommer of een halve krop ijsbergsla met een halve avocado in plaats van de romaine sla. Afwisseling maakt namelijk iedere levensstijl makkelijker vol te houden.

Lunch

Mijn boekweit was helaas echt een papje geworden. Wil het bij jou ook niet lukken? Vervang de boekweit dan door couscous. Dit is super makkelijk. Ik heb de kool ook wat opgebakken in een grote wokpan in een laagje water. Mijn maag vond de rauwe kool toch iets too much. Als je de couscous hieraan toevoegt is het binnen 5 minuten al klaar. Heb je geen amandelpasta? Vervang dit door notenpasta (of pindakaas).

Diner

Maak in plaats van de puree een lekkere frisse salade met de ijsbergsla, zongedroogde tomaatjes en komkommer. Voeg evt. nog wat meer groenten toe voor de smaak. Denk aan verse tomaten, bosuitjes of zilveruitjes en augurkjes in zuur.

Je kan de pompoen en zoete aardappel vervangen door 300g normale aardappelen. Je kan hier bijvoorbeeld overfrietjes, aardappelschijfjes of [potato twisters](#) van maken.

Vind je zoete aardappels wel lekker? Maak hier dan hetzelfde van, maar neem 100g extra omdat je de pompoen weglaat.

Dag 37

Ontbijt

Vandaag drink je de smoothie van gisteren die je in de koelkast hebt bewaard. Geen dubbele portie gemaakt? Dan kan je nu wat variatie in je smoothie brengen zoals ik bij het ontbijt van gisteren al heb getipt.

Lunch

De boerenkool kan je gemakkelijk vervangen door spinazie. Deze hoeft je niet te masseren maar je kan de salade wel op smaak brengen met zout en citroen.

Dag 38

Ontbijt

Voor een super zomerse smoothie kan je de bleekselderij en peterselie weglaten en in plaats van groene kiwi's kiwi gold gebruiken met schil. Snijd wel even de kontjes eraf voor je ze in de blender doet. Maak deze smoothie met [kokoswater](#), super tropisch!

Ik heb deze smoothie weer per dag klaargemaakt. Op dag 38 gebruikte ik de spinazie uit het recept, wel iets meer omdat ik de bleekselderij heb weggelaten. Op dag 39 heb ik hem met een hele komkommer gemaakt in plaats van met spinazie.

Lekker smullen, hmmm.

Lunch

Vandaag eet je de lunch van gisteren weer.

Diner



Tja, wat is er meer winters dan erwtensoep? Dat gaan we even anders doen. [Deze spinazie-muntsoep](#) eet je lauwwarm en is door de munt zeer geschikt voor een zomerse dag.

Dag 39

Ontbijt

Eet weer de smoothie van gisteren of maak een nieuwe en varieer met de groenten.

Lunch

De soep van gisteren is ook vandaag nog erg lekker. Je mag er een [aardappel twister](#) bij maken.

Snack 2

Maak eens chocoladeijsjes door een blend van rijstmelk (andere plantaardige melk kan ook), ahornsiroop en 2 tl cacaopoeder in te vriezen in ijsvormpjes. Je kan ook [deze chocolademousse](#) maken.

Dag 40

Ontbijt

Deze smoothie klinkt misschien niet zo lekker maar hij is echt goed te doen. Niet zonnig van gember? Dan laat je deze eruit. Voeg evt. een citroen toe voor een nog frissere smoothie.

Diner: Gevulde paprika's

In plaats van de gevulde pompoen kan je deze vulling natuurlijk ook in een paprika maken. Een stuk meer zomers, en ook leuk en lekker voor bij de bbq! Gebruik 2 paprika's, de 2e eet je morgen als lunch. Geen fan van paprika? Vul dan 4 portobello paddestoelen.

Volg het recept uit het boek maar laat de pompoen weg. In plaats van de amarant kan je ook quinoa of rijst gebruiken. Voeg de spinazie en tomaten pas op je bord toe, dan heb je een lekker fris gerecht.

Om de vulling op smaak te brengen heb ik kipkruiden, Italiaanse kruiden, citroensap, peper en zout gebruikt.

Bewaar de helft van de vulling en 1 paprika in de koelkast om morgen af te bakken. Morgen geen tijd? Bak dan alleen de paprika mee en vul de geroosterde paprika morgen met de koude vulling.

Snijd de paprika doormidden en was deze goed. Voor de presentatie is het leuk om het steeltje van de paprika eraan te laten zitten. Vul de paprikahelften met de vulling en bak in 20 minuten af in een oven op 190 graden Celsius.

Dag 41

Lunch

Vandaag kan je de overgebleven paprika van gisteren vullen met de overgebleven vulling. Bak weer 20 minuten op 19 graden Celsius.

Diner

Tip: Ook lekker op een pizza zijn champignons, maïs en zoete puntpaprika.

Snack 3

In plaats van boerenkoolchips kan je natuurlijk ook rode bietenchips maken, of pastinaakchips. Heb je toevallig [deze aardappel snijder](#) in huis?

Dan is dit super makkelijk te maken. Maak je biet of pastinaak schoon, prik hem aan de snijder en draai tot je een groentespiraal hebt. In een ovenschaal bakt dit het makkelijkst. Haal daarvoor de prikker eruit en leg de groente zo veel mogelijk

verspreid in een grote ovenschaal. Bestrooi met zout en bak ze in 40 minuten knapperig in een oven op 150 graden Celsius.

Geen aardappelsnijder? Gebruik dan gewoon een kaasschaaf om plakjes te maken en leg de schijfjes op het rooster van je oven.

Dag 42

Ontbijt

Kaki's zijn heerlijk én weer in het seizoen! Kan je ze toch niet vinden? Gebruik dan een perzik, abrikoos of nectarine. Ook erg lekker en super zomers.

Diner



Met bijna dezelfde ingrediënten kan je ook een heerlijke [bietencarpaccio](#) maken. Dat is nog eens chique, perfect voor de zondag. En je houdt zelfs wat ingrediënten over om een toetje te kunnen maken! Wat dacht je van een heerlijke rijstepap, in plaats van de amarant die je niet gebruikt hebt?

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.

Jeetje, de laatste week staat alweer voor de deur. Heel veel succes allemaal!

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 :)