

Irene de Blois

7 gratis recepten

7 heerlijke Paleo recepten





7 Gratis Recepten

Hier vind je de 7 overheerlijke Paleo recepten, die onderdeel uitmaken van de in totaal 290 recepten uit mijn e-books “Smakelijk Paleo” en “30 minuten Paleo”.

Mocht je deze 290 recepten graag willen hebben, dan vind je [deze hier](#).



Knoflookspinazie

4 personen

Ingrediënten

- 450 g babypinazie
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 citroen
- 1 theelepel ongepasteuriseerde grasboter
- 1 theelepel kokosolie
- Zeezout en peper naar smaak

Bereiding

- 1** Verhit de kokosolie in een grote pan en bak de knoflook voor ongeveer een minuut, of tot hij gaat geuren.
- 2** Voeg de spinazie, zeezout en peper toe, en roer om met de knoflook en olie.
- 3** Bedek de pan en kook voor 3 tot 4 minuten. Haal dan de deksel eraf en roer tot alle spinazie geslonken is.
- 4** Schep de spinazie in een kom en leg de boter erop; besprenkel met een scheutje citroensap en een snufje zout.





Paprika-courgetteroerbak

4 personen

Ingrediënten

- 2 wortels, in dunne repen
- 1 grote rode paprika, zonder zaden en in dunne repen gesneden
- 2 kleine courgette in stukjes
- 2 knoflookteentjes, fijngesneden
- 2 1/2 eetlepel verse basilicum
- 1/4 theelepel verse tijm
- 1 theelepel kokosolie
- Zeezout en versgemalen peper

Bereiding

- 1** Verhit de olie in een wok of een grote koekenpan.
- 2** Voeg de ui en paprika toe en roerbak tot de ui wat zachter wordt, 4-5 minuten.
- 3** Voeg courgette, wortel, knoflook en kruiden toe en roerbak nog eens 5 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe.



Citroen-peper rapini

4 personen

Ingrediënten

- 1 grote bos rapini
- 4 teentjes knoflook, in dunne plakjes
- 1/2 citroen, in puntjes
- Een snufje chilipepervlokken
- Zeezout naar smaak
- 1 theelepel kokosolie



Bereiding

1 Vul een grote pan met water en breng aan de kook. Voeg eerst het zeezout en dan de rapini toe. Kook 3 minuten.

2 Giet de rapini af en leg onmiddellijk in een bak water met ijs om het kookproces te stoppen.

3 Verhit een zware pan voor een paar minute op medium hitte. Voeg de kokosolie, knoflook, citroen en chilipeper toe. Bak ongeveer een minuut.

4 Voeg de voorgekookte rapini toe en bak voor 3 tot 5 minuten, tot hij volledig warm is en bedekt met olie, peper en knoflook. Voeg een snufje zout toe.

5 Schep uit de pan en serveer.



Frambozen-kokos smoothie

1 tot 2 personen

Ingrediënten

- 125 ml bevroren frambozen
- 1 blikje volle kokosmelk
- 1/4 theelepel kaneel
- 2 eetlepels rauwe honing
- 3 eetlepels gefilterd water

Bereiding

1 Doe alle ingrediënten in een blender en laat draaien tot het een zachte, smeugige substantie is.





Citroen-limoen detox smoothie

1 tot 2 personen

Ingrediënten

- 1/2 citroen
- 1/2 limoen
- 1 banaan
- 1 grote sinaasappel
- 1 eetlepel rauwe honing
- 125 ml paardebloembladeren
- 125 ml boerenkool
- 250 ml gefilterd water

Bereiding

1 Doe alle ingrediënten in een blender en laat draaien tot het een zachte, smeuge substantie is.



Kokos-amandelboterballetjes

20 tot 25 balletjes

Ingrediënten

- 150 ml geroosterde kokosvlokken
- 125 ml biologische amandelboter
- 70 ml rauwe honing
- 125 ml kokosmeel
- 1 theelepel biologisch vanille-extract

Bereiding

1 Mix alle ingrediënten om in een kom tot ze goed gemengd zijn. Laat 25 minuten afkoelen in de koelkast.

2 Maak als het mengsel gekoeld is kleine balletjes. Zet weer in de koelkast tot ze geserveerd worden.



Appelkaneelkoekjes

12 stuks

Ingrediënten

- 70 ml appel, in stukjes
- 1 banaan
- 2 eetlepels amandelboter
- 70 ml kokosmeel
- 2 theelepels vanille
- 1/4 theelepel gemberpoeder
- 1/2 theelepel kaneel
- 1 theelepel natriumcarbonaat
- 1 eetlepel rauwe honing

Bereiding

- 1 Verhit de oven voor op 180°C.
- 2 Bedek een bakplaat met bakpapier en leg even opzij.
- 3 Mix alle ingrediënten in een middelgrote kom.
- 4 Lepel het deeg in kleine porties op het bakpapier en bak ongeveer 8 – 10 minuten.





Handige linkjes:

Wil je alle 290 Paleo recepten hebben? Kijk dan op:

✓ Smakelijkpaleo.nl

Wil je meer informatie over afvallen? Volg dan mijn blog. Daarin geef ik je handige tips en adviezen over hoe je op een verantwoorde manier van je overgewicht kunt afkomen.

✓ Verantwoordafvallenonline.nl