

## Muesli



**Nodig:** Basis: 250 g havermoutvlokken - 150 g boekweitvlokken –  
100 g zonnebloempitten - 50 g zachte margarine of olie –  
6 eetlepels ahornsiroop  
Afwerking: 100 g rozijnen - 50 g paranoten

### Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 180°C.
- Neem een ruime ovenschaal en vet deze in met olie.
- Meng havermoutvlokken met boekweitvlokken en zonnebloempitten.
- Verwarm de margarine tot deze vloeibaar is en roer hieronder de ahornsiroop.
- Giet dit mengsel bij de granen en meng goed.
- Doe het granenmengsel in de ovenschaal en bak gedurende 15 tot 20 minuten tot de granen mooi bruin gebakken zijn. Om de 5 minuten alles omscheppen.
- Laat afkoelen.
- De basismuesli is nu af.
- Hak de noten en schep ze samen met de rozijnen onder de basismuesli.

### Variatie:

Havervlokken vervangen door andere graanvlokken.  
Varieer met gedroogde cranberries, gedroogde banaan, gedroogde ananas,  
...  
Gebruik andere noten (geen pistache- of cashewnoten).

### Bewaren:

De muesli kan je 2 tot 3 weken in een goed afgesloten doos of bokaal bewaren.

## Spaghetti bolognese (4 pers)



**Nodig:** glutenvrije spaghetti – 400 g ongekruid gehakt - 2 rode paprika's – 1 gele paprika – 4 verse tomaten of 1 blik gepelde tomatenstukjes (400 g) – 2 takken witte selder – gedroogde basilicum – gedroogde tijm – gedroogde oregano – ½ tl asafoetida – paprikapoeder – cayennepeper – peper – (zout) – (maïszetmeel) - look geïnfuseerde olijfolie - 1 fodmapvrij bouillonblokje – (lactosevrije) Parmezaan – bieslook

### Bereidingswijze:

- Kook de pasta gaar volgens de gebruiksaanwijzingen op de verpakking.
- Roer het gehakt rul in een anti-aanleefpan. Kruid met peper (en zout).
- Maak de groenten zuiver en snij in stukjes.
- Stoof de paprika aan in olijfolie. Voeg de selder toe en vervolgens de tomaten, het bouillonblokje, 250 ml water en de gedroogde kruiden uitgezonderd de cayennepeper. Laat 10 min. zachtjes sudderen.
- Voeg het gehakt toe aan de saus. Breng verder op smaak met peper, cayennepeper (en zout). (Indien de saus te plat is, kan je haar binden met maïszetmeel).
- Verdeel de pasta over borden. Lepel de saus er over en garneer met gesnipperde bieslook. Serveer met (lactosevrije) Parmezaan.

### Variatie:

Asafoetida is een kruid dat ui kan vervangen. Indien je het niet voorradig hebt, kan je het ook weg laten.

Voeg een chilipepertje toe.

Vervang 1 paprika door 1 courgette.

Voeg stukjes wortel toe.

Gebruik verse kruiden die je op het einde van de bereiding toevoegt.

## Speltcake



**Nodig:** 350 g speltbloem – 5 eieren – 250 g sojamargarine voor bakken en braden – 250 g suiker – 1 pakjes vanillesuiker – 1 pakje bakpoeder (20 g)

**Bereidingswijze:**

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Klop de eieren samen met de suiker en de vanillesuiker goed luchtig gedurende 5 min.
- Voeg de gesmolten sojamargarine toe en vervolgens de speltbloem en het bakpoeder. Meng goed ondereen.
- Doe het deeg in een ingevette bakvorm en bak gedurende 45 min.

**Variatie:**

Doe op het einde stukjes fondant chocolade onder het deeg.

Vermeng het deeg met pure cacaopoeder.

Vermeng de helft van het deeg met pure cacaopoeder. Doe eerst een laag ongemengd deeg en daarop een laag deeg met cacaopoeder.