

Heerlijke, gezonde en unieke warme dranken



Voor de herfst en wintermaanden!

10 verrukkelijke, verrassende recepten om zelf je warme dranken te maken voor de herfst en de winterperiode!

Inhoudsopgave

1	Voorwoord	3
2	Zelf verwarmende dranken maken: de basis	4
3	De snelste manier om havermelk te maken	6
3.1	Melk maken van zonnebloempitten	7
4	Wat in huis op voorraad te halen?	8
4.1	De boodschappenlijst	9
5	Recepten	11
5.1	Carob Booster	12
5.2	Warming Up!	13
5.3	Pumpkin Latte	14
5.4	Granaatappel Delight	15
5.5	Carob Breeze	16
5.6	Minty Mint	17
5.7	Coco Loco	18
5.8	No Coffee but Coffee!	19
5.9	Very Choco	20
5.10	Peer Surprise	21
6	Ingrediëntenpakket	22

1 Voorwoord

Eén van de fijne dingen aan leven in Nederland vind ik het nooit ééntonige weerbeeld. Wij krijgen het hele jaar rond van alles gepresenteerd, van regen tot zonneschijn, van storm tot sneeuw, ik beschouw het als een geschenk!

We passen elk seizoen onze kleding erop aan, maar weet je hoe leuk het is om je voeding erop af te stemmen? We hebben niet alleen seizoengroente en -fruit maar ook onze traditionele seizoen gerechten. Zo kan ik intens genieten van een kop warme chocolademelk en stampot in de herfst en winter en in de lente en zomermaanden drink ik liever gekoelde drank en eet ik salades.

Je hebt je misschien ooit afgevraagd waarom we in de zomer niet aan stampot of aan oliebollen moeten denken terwijl we in de winter liever warme thee drinken dan ice tea. Dat heeft met ons buitenklimaat te maken. Is dat warm, dan vraagt ons lichaam om andere voedingsstoffen dan in de winter als het vriest.

Ons lichaam is een geoliede machine die 24/7 je lichaamstemperatuur op peil houdt. Dat is nodig om ons lichaam goed te laten functioneren. Zo wordt het bij hitte afgeraden om veel extreem koude dranken of koud voedsel te nuttigen en kan je beter kiezen voor lauwarme dranken zoals water met citroen. Andersom geldt dat ook zo: als het steenkoud is, drink je het best niet al te hete dranken, en niet met slokken tegelijk.

Lekkere en vooral gezonde dranken voor de herfst en de winterperiode

Ik ben een herfstmens. Dan bloei ik op terwijl alles letterlijk van de bomen valt 🍁 Alles aan de herfst vind ik prachtig: de koelte, de adembenemende kleuren en ook ben ik dol op herfstgroente.

In de herfst drink ik ook graag warme dranken. Hiervoor heb ik talloze recepten gemaakt en als je me een beetje kent, weet je dat deze meukvrij zijn 😊 Ik drink al jaren mijn eigengemaakte warme dranken, altijd veganistisch en meukvrij.

Graag breng ik met dit e-book gezonde dranken bij je onder de aandacht die we zélf vrij eenvoudig kunnen maken. Want dat is nog wel het leukste: ...de aller gezondste maar ook lekkerste dranken maak je in een handomdraai zelf.

In dit e-book vertel ik je er alles over en krijg je 10 verrassende, unieke recepten om zelf te maken. Dus dit jaar kan je je hart ophalen om tijdens de gure herfst en wintermaanden jezelf te verwarmen met eigengemaakte dranken.

Fijne herfst en wintermaanden! CHEERS!

Monique van der Vloed

2 Zelf verwarmende dranken maken: de basis

Als we aan warme en vooral verwarmende dranken denken, dan denken we aan thee, koffie en natuurlijk warme chocolademelk. Ik herinner mij nog erg goed dat we als kind in de winterperiode (begin jaren 70 toen de winters nog guur waren) door onze ouders geregeld werden getrakteerd op een mok warme chocolademelk of anijsmelk. Dat nu niet bepaald gezond, want we kregen de chocolademelk uit een pak Nesquik (die met dat vrolijke konijntje) en de anijsmelk kwam van een ouderwets blokje anijs, bestaande uit suiker met wat anijs. We kregen verse melk van de melkboer, die in die tijd nog aan de deuren kwam met flessen. Dit zien we nu niet meer, maar ik heb er nog steeds erg warme herinneringen aan, omdat we dan als gezinnetje gezellig met zijn allen bij de kachel genoten van onze dampende mokken. De Nesquik en de anijsblokjes zijn nog steeds verkrijgbaar, maar uiteraard hoef ik je niet te vertellen dat we deze meuk beter achterwege kunnen laten....

Moeten we dan maar helemaal geen mooie herinneringen meer maken als gezin? Nee, natuurlijk niet, gelukkig is er zoveel goeds om uit te kiezen. Zéker wanneer je teruggaat naar het zélf maken. Dat is trouwens helemaal niet nieuw: nog ver voordat de Nesquik / anijsblokjes tijd kwam, maakten mensen zelf hun warme anijs- en chocolademelk. Cacao was in de jaren zestig een luxe, maar werd al veel gebruikt om heerlijke verwarmende dranken mee te maken. De echte, verse melk kwam van koeien die net waren gemolken en daar werd wat cacao-poeder in geroerd terwijl het op een stoof werd opgewarmd. Dit heeft mij altijd geïnspireerd om zoveel mogelijk warme dranken zelf te blijven maken. Ik hoop jou ook te inspireren om traditionele en eigentijdse verwarmende dranken weer zelf te maken.

Je kunt nu denken “Ja, leuk! Maar waar begin je?”

Dat is gelukkig makkelijk te beantwoorden. Om te beginnen moet je zorgen voor een basis van je drank. Dat kan gekookt water zijn, maar ook gekookte (koe- of plantaardige) melk. Ik kies zelf voor mijn eigen plantaardige melkachtige dranken. Deze koop ik niet, maar maak ik eenvoudig zelf. Ik heb inmiddels op mijn website www.moniquevandervloed.nl ontzettend veel geschreven over misleiding achter de talloze plantaardige melkvervangers. Inhoudelijk stellen ze niet veel voor maar zijn daarentegen wel zeer duur betaald. Mocht je belangstelling hierin hebben, raad ik je aan om mijn website eens te bezoeken en deze artikelen te lezen, het kan een eye-opener voor je zijn.

Dan nu terug naar zélf plantaardige melk maken. Misschien lijkt het je ingewikkeld maar ik kan je vast verklappen: het is echt super makkelijk 😊 Je kunt plantaardige melk met ieder gewenste basisgrondstof maken, van graanvlokken zoals haver-mout, maar ook van bijvoorbeeld noten en peulvruchten.

Wat helpt, is als je een (hogesnelheids)blender of keukenmachine hebt, dan ben je echt in een mum van tijd klaar. Maar ook als je helemaal geen machines hebt, kun je in nog geen vijf minuten bijvoorbeeld havermelk maken. Het maakt het niet alleen veel gezonder, maar ook veel voordeliger dan kant-en-klare plantaardige melk.

In mijn recepten, die je verderop in dit boekje kunt vinden, maak ik veel gebruik van mijn eigen gemaakte notenmelk en van mijn eigen gemaakte havermelk. In **dit YouTube filmpje** laat ik je zien hoe ik dat doe. Je kunt deze recepten ook nalezen op www.moniquevandervloed.nl Uiteraard kan je ook kant-en-klare plantaardige melk gebruiken voor de recepten.

3 De snelste manier om havermelk te maken

Havermelk zonder gedoe: snel en eenvoudig. Je hebt daarvoor uiteraard havermout nodig en water. Je kunt wat betreft de havermout zelf kiezen voor biologisch, glutenvrij of nog duurder als naakte havermout. Voor de recepten is elke soort geschikt, ook de 500 gram zakjes van € 0,50.

Havermout en water, de enige twee ingrediënten. Je maakt het jezelf gemakkelijk om er een blender bij te gebruiken, maar die heb je in wezen niet nodig. Hieronder geef ik beide opties weer: mét en zónder hulp van apparaten:

Met blender (of staafmixer of keukenmachine):

1. Doe 350 gram havermout in de mengkom van je blender
2. Blend de havermout tot zo fijn mogelijk havermeel
3. Voeg 1 liter water toe
4. Blend alles tot er een gladde massa ontstaat. Te dun? Voeg havermout toe. Te dik? Voeg water toe

Met de hand:

1. Doe 350 gram havermout in een grote kom
2. Voeg 1 liter water toe
3. Was je handen zorgvuldig of gebruik net als ik, een vinyl wegwerp handschoen die je steeds opnieuw kunt hergebruiken hiervoor
4. Begin met het uitknijpen van de haver in de kom. Dit doe je zo lang mogelijk, zodat alle van-nature-aanwezige stoffen uit de havermout in het water terechtkomen en zo de melk vormen
5. Pak een zeef, zet deze op een andere kom, en zeef de massa
6. Druk de massa in de zeef goed aan, zodat het meeste vocht nog uit de pulp komt
7. Je kom met melk is klaar! Giet de melk over in een fles en bewaar in de koelkast. Omdat er emulgator ontbreekt, zal er steeds massa naar de bodem zakken. Dit los je zeer eenvoudig weer op door de fles voor ieder gebruik goed te schudden.

3.1 Melk maken van zonnebloempitten

Naast graanvlokken (zoals haver) en noten kun je ook zeer snel een lekkere melk maken van zaden en pitten. Mijn favoriete pit om melk van te maken is de zonnebloempit. Deze geeft de melk een verrassende smaaknoot en maakt de melk ook heel romig. Dit is niet te vergelijken met eigengemaakte rijstmelk of eigengemaakte havermelk. Ook zonnebloempittenmelk maak je snel en eenvoudig.

Je hebt om zonnebloempittenmelk te kunnen maken een goede blender nodig. Ik adviseer iedereen om een hoge snelheidsblender te kiezen. Ik gebruik al jaren met veel plezier mijn “knapper-T” zoals ik de HS-blender van MONTANA gekochend ben gaan noemen. Uiteraard lukt het ook met een gewone blender maar een hogesnelheidsblender geeft in de praktijk wel het gladste resultaat. Mijn persoonlijke aanrader.

Hoe maak je zonnebloempittenmelk?

1. Doe 160 gram zonnebloempitten in de blenderkan en voeg 1 liter water toe.
2. Blend de massa tot de pitten volledig zijn vermalen en de massa vloeibaar is geworden.
3. Zet een zeef op een kom en zeef de massa.
4. Je melk is klaar! Giet de melk over in een fles en bewaar in de koelkast. Omdat er emulgator ontbreekt, zal er steeds massa naar de bodem zakken. Dit los je zeer eenvoudig weer op door de fles voor ieder gebruik goed te schudden.

Additioneel: Je kunt eigen plantaardige, melkachtige dranken verrijken met vitaminen en mineralen. Dit zorgt ervoor dat je plantaardige drank ook als een volwaardige vervanger kan worden gebruikt voor koemelk, inclusief de bijbehorende nutriënten. Je kan dan kiezen voor natuurlijke toevoegingen zoals B12 van Royal Green, D3 van Cressana of bijvoorbeeld lithothamnium poeder voor de calcium.

4 Wat in huis op voorraad te halen?

Om je lekkere warme dranken te kunnen maken deze herfst en winterperiode, heb je naast melk nog een aantal andere ingrediënten nodig. Dit zijn er op zich niet zoveel, maar omdat ze 100% meukvrij / biologisch zijn, is de eerste investering best even slikken.

Ik gebruik in mijn recepten biologische versproducten als granaatappel, citroen, sinaasappel en verse munt. Ik kies voor biologische alternatieven, maar dat hoeft uiteraard niet. Een tip: tegenwoordig wordt er veel actie ondernomen om voedselverspilling tegen te gaan, ook biologische winkels doen hieraan mee. Zij verkopen dagelijks versproducten die tegen een datum aanhikken voor een fractie van de originele prijs. Ik fiets iedere week even naar een plaatselijke bio winkel die iedere dag zulk soort fijne afgeprijsde producten heeft wat enorm veel geld kan schelen.

Een andere tip die ik nog wil meegeven: Vries veel in! Afgeprijsde producten kun je zeer voordelig in grotere hoeveelheden inkopen en invriezen. Kijk ook eens in de vrieskasten van je bio winkel. Daar is het bevroren fruit bijvoorbeeld altijd goedkoper dan vers. Kijk trouwens ook eens voor biologisch en vers ingevroren biologisch diepvriesfruit in supermarkten. Supermarkten als de LIDL en de AH verkopen inmiddels biologisch diepvriesfruit, wat zeker tegenover vers biologisch fruit flink wat geld kan schelen.

Verderop vertel ik je meer over de ingrediënten die je nodig zult hebben om alle recepten te kunnen maken, ik heb alles overzichtelijk in een lijstje gezet. Omdat je de producten langer moet bewaren, is het raadzaam om alles in vershoud potten / dozen te bewaren. Op deze manier kun je maandenlang vooruit met je ingrediënten voor al je warme dranken!

4.1 De boodschappenlijst

Om het je gemakkelijk te maken, heb ik voor mijn 10 recepten een handige boodschappenlijst gemaakt. Ik heb de verse producten gescheiden van de houdbare producten die je op voorraad kunt inkopen.

Benodigheden: houdbare producten

- Havermout, liefst biologisch
- Noten naar keuze (voor het maken van notenmelk als basis)
- Zonnebloempitten
- Ceylon kaneelpoeder
- Biologische erythritol
- Zuivere stevia druppels
- Cichorei koffie
- Biologisch cacaopoeder (mager of rauw)
- Een 100% pure plak chocolade (VIVANI)
- Carobpoeder
- Lucuma poeder
- Johannes broodpitmeel
- Kokosmelk
- Kokosrasp
- Kokosnippers
- Cacao nibs
- MCT poeder

Benodigheden: verse producten

- Granaatappel-pitten
- Peer
- Banaan
- Citroenrasp van biologische citroenschil
- Sinaasappelrasp van biologische sinaasappel
- Sinaasappel
- Pompoen
- Verse munt

Uiteraard kun je zelf tal van andere groente- en fruitsoorten kiezen om te vervangen of extra toe te voegen. Je houdt de fruitsuikers zo laag mogelijk door zachte fruitsoorten als bessen, aardbeien, frambozen en bramen te kiezen.

Blender

Om je warme dranken zo goed mogelijk te kunnen maken, is een blender wel gewenst. Je kunt ook andere keukenmachines gebruiken om fruit, noten en pitten fijn te malen, maar in een blender werkt dat nét even beter. Gelukkig is dat ook alles wat je nodig zult hebben. De gewone blenders werken ook prima voor deze recepten, maar nogmaals adviseer ik altijd om een hoge snelheidsblender te kiezen als je sowieso van plan bent meer meukvrij te gaan maken in je keuken.

De blender zal je steeds nodig hebben om alles te vermalen. Maar verder kost het je geen extra tijd, apart van het opwarmen van de drank in een pannetje.

Opwarmen

Als je je drank hebt geblend in de blender, kun je de massa meteen overgieten in een pan om het in enkele minuten op te warmen tot een warme drank. Gebruik liefst een gietijzeren pannetje of steelpannetje, of een RVS met een dikke bodem. Het voordeel van gietijzer is dat de warmte zich geleidelijk verspreidt zodat alles vrij snel is verwarmd. Gebruik een garde om regelmatig even door te kloppen tot het kookpunt is bereikt en de massa begint te borrelen. Je warme drank kun je dan meteen overgieten in glazen of een groot glas.

Koud

Uiteraard kun je in plaats van warme dranken ook koude varianten maken van de 10 recepten. Alle recepten zijn geschikt om zowel warm als koud te consumeren. De recepten zijn tot slot 100% meukvrij wat inhoudt dat ze:

- geschikt zijn voor veganisten
- vrij zijn van suiker
- vrij zijn van gluten
- vrij zijn van koemelk / lactose / caseïne
- vrij zijn van synthetische ingrediënten

De dranken bevatten geen alcohol. Dit maakt de recepten ook heel geschikt voor kinderen. De dranken zijn gezonde alternatieven voor conventionele warme dranken. Ze bevatten veel nuttige voedingsstoffen en hebben een verzadigend effect. Ze hebben een verwarmend effect en zijn heerlijk om 's avonds te drinken.

Recepten per persoon

Alle recepten zijn berekend per persoon. Wil je meerdere glazen maken? Verdubbel de receptuur. Ook kun je per recept de hoeveelheden verdelen over twee kleinere glazen of mokken.

5 Recepten



5.1 Carob Booster

Als kind was ik verzot op carobpasta. Die kocht mijn moeder speciaal voor mij in een bio winkel. Ik kon de pot tot het laatste restje leeg schrapen, en anno 2021 is dat onveranderd gebleven, behalve dat ik mijn eigen meukvrije carob-chocoladepasta maak. Carob is nog steeds niet zo heel erg populair, en dat is best raar te noemen omdat de smaak zo ontzettend lekker is. Ik werk graag met carob. Het maakt deze verrukkelijke carob booster uniek in smaak!

Ingrediënten

- 300 ml notenmelk
- 3 volle eetlepels carob poeder
- 1 eetlepel MCT poeder
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia

Ingrediënten voor de garnering

- Blikje kokosmelk, 24 uur gekoeld
- 1 druppel zuivere stevia
- Cacaonibs
- Carob poeder



Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel het over twee kleine glazen
4. Schep het harde deel kokos uit het blikje, gebruik alleen dit harde deel. Voeg 1 druppel stevia toe en klop met een mixer tot een lobbige room. Garneer je choco met de room, en maak af met wat cacaonibs en wat carob poeder

TIP: Deze Carob Booster is koud ook zalig! Zet het na afkoeling een poosje in de koelkast.

5.2 Warming Up!

Dit is zo'n typische warme drank waar je zeer snel weer warm van wordt na een koude wandeling of fietstocht. Dankzij de verwarmende gember en kaneel krijg je van binnen een warm gevoel. Ook zalig om te drinken op een koude winteravond.

Ingrediënten

- 300 ml notenmelk
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- 1 eetlepel lucuma poeder
- Een stukje biologische gemberwortel, geraspt

Ingrediënten voor de garnering

- Carob poeder
- Lucuma poeder

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Zeef de massa
5. Garneer met carob poeder + lucuma poeder

TIP: Dit recept is zalig om door havermout te roeren!



5.3 Pumpkin Latte

Tsja.....als rasechte pompoen verslaafde kon een heerlijk recept met pompoen niet ontbreken in dit boekje! Je kunt ieder gewenste soort pompoen gebruiken voor dit recept. Het heeft echter wel invloed op de kleur van je warme drank. Voor dit recept heb ik de groene kabucha pompoen gebruikt waardoor het een groene kleur krijgt, maar uiteraard kun je ook voor de traditionele oranje pompoen kiezen. Dan wordt je warme drank oranje van kleur.

Ingrediënten

- 350 gram rauwe pompoen, in de schil, in stukjes gesneden
- 300 ml havermelk
- 1 eetlepel erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- ½ banaan in stukken

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen

TIP: Heb je gasten en wil je deze Pumpkin Latte uitserveren? Gebruik dan steeds een ander soort pompoen, zodat je verschillende kleurtjes warme dranken uitserveert!



5.4 Granaatappel Delight

Granaatappel is gezond en heerlijk zoet van zichzelf. Het is even een klus om de pitten uit de schil te peuteren, maar dan heb je wel wat! Deze lobbige, romige warme drank is heerlijk om samen met de kinderen op te drinken, na een koude buitenwandeling of fietstocht!

Ingrediënten

- 1 biologische granaatappel, de pitten, circa de helft
- 300 ml havermelk
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- 1 volle theelepel johannesbroodpitmeel

Ingrediënten voor de garnering

- Granaatappel pitten

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Garneer met granaatappel pitten

TIP: Door deze drank in de koelkast te zetten krijg je een vla-achtige substantie, wat het een heerlijk dessert maakt!



5.5 Carob Breeze

Weer zo'n verrukkelijke warme drank op basis van carob. Deze drank heeft een zeer romige smaak met een vleugje fris!

Ingrediënten

- 300 ml havermelk
- 2 eetlepels carob poeder
- ½ banaan in stukken
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- Rasp van een halve biologische citroenschil

Ingrediënten voor de garnering

- Cacao nibs

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Garneer met cacaonibs

TIP: Je kunt in plaats van carob poeder ook een eetlepel gewone cacaopoeder + een eetlepel lucuma poeder gebruiken. Dit geeft deze drank meer een vanilleachtige smaak.



5.6 Minty Mint

Zoals de naam al verklapt, is deze warme drank op basis van verse munt. Dit verwarmt en verfrist tegelijkertijd. Door een flinke part biologische sinaasappel krijgt de drank een mint-zoete afdronk.

Ingrediënten

- 300 ml zonnebloempitten melk
- 3 takjes (de blaadjes) verse munt
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- 1 grote part biologische sinaasappel

Ingrediënten voor de garnering

- Verse muntblaadjes

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Garneer met verse munt blaadjes

TIP: Voeg een vleugje vanille bourbon of ceylon kaneelpoeder toe!



5.7 Coco Loco

Dit is wat je noemt een warme exotische drank voor echte kokosnootliefhebbers! Het is een zeer geliefde drank onder kinderen vanwege de zoete smaak.

Ingrediënten

- 300 ml zonnebloempitten melk
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- 1 grote eetlepel kokosrasp

Ingrediënten voor de garnering

- Kokos snippers

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Garneer met de kokos snippers



TIP: Voeg in een kom ongeveer 400 gram havermout toe en doe deze drank erbij, kneed tot een deegje, en draai er koekjes van.

In een voorverwarmde over op 185°C ongeveer 30 minuten bakken en je hebt heerlijke kokoskoekjes!

5.8 No Coffee but Coffee!

Huh? Wat is het nu? Koffie of niet? Het is geen koffie maar qua smaak komt het zeer dichtbij, omdat ik een koffiesurrogaat heb gebruikt in basis! Fijn voor al die mensen die wel graag koffie lusten maar er niet zo goed tegen kunnen en uiteraard ook lekker voor kinderen!

Ingrediënten

- 300 ml zonnebloempitten melk
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- 2 eetlepels cichorei koffie
- Rasp van een halve biologische citroen

Ingrediënten voor de garnering

- Cichorei poeder
- Cacaonibs

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Garneer met cichorei en cacaonibs

TIP: Warm de massa op met anderhalve eetlepel Agar Agar en je krijgt een heerlijke pudding!



5.9 Very Choco

Oh my! Dit is echt een drank voor de choc-o-holic! Puur choco-genot, blijf daar maar eens vanaf!



Ingrediënten

- 300 ml zonnebloempitten melk
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel zuivere stevia
- 2 volle eetlepels cacao poeder

Ingrediënten voor de garnering

- Blikje kokosmelk, 24 uur gekoeld
- 1 druppel zuivere stevia
- 1 plak 100% pure chocolade in stukjes

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Schep het harde deel kokos uit het blikje, gebruik alleen dit harde deel. Voeg 1 druppel stevia toe en klop met een mixer tot een lobbige room
5. Laat de chocolade au-bain-marie smelten. Bekleed een bakplaat met bakpapier en giet de vloeibare massa op het vel. Laat dit hard worden. Breek tot slot in stukjes en garneer dit over je choco!

TIP: Ijskoud ook erg lekker!

5.10 Peer Surprise

Ik hou er wel van, sappige peren! Zeker in een warme drank smaakt peer echt verrassend lekker!

Ingrediënten

- ½ biologische peer, in de schil gelaten in stukjes (verwijder de harde kern)
- 1 eetlepel biologische erythritol
- 1 druppel biologische stevia
- 300 ml zonnebloempitten melk
- De pitten van een halve granaatappel
- Rasp van een halve citroenschil
- ½ theelepel ceylon kaneelpoeder

Ingrediënten voor de garnering

- 1 plak 100% pure chocolade
- 1 druppel zuivere stevia

Bereidingswijze

1. Voeg alle ingrediënten voor de melk in de blenderkan en blend dit op hoogste snelheid ongeveer 2 minuten
2. Giet de massa over in een pan, en warm dit op hoog vuur onder voortdurend kloppen met een garde tot het kookpunt
3. Giet de hete massa in een groot glas of verdeel over twee kleine glazen
4. Laat de chocolade au-bain-marie smelten. Bekleed een bakplaat met bakpapier en giet de vloeibare massa op het vel. Laat dit hard worden. Breek tot slot in stukjes en garneer dit over je peer drank!

TIP: ook heerlijk als nagerecht!



6 Ingrediëntenpakket

Om al deze heerlijke dranken te kunnen maken, heb je een aantal ingrediënten nodig, die je in huis kunt halen om vele keren deze warme dranken te maken. Om het je gemakkelijk te maken heb ik bij Puur & Fit het volgende pakket voor je samengesteld:

- MCT poeder (vegan)
- Lucuma poeder
- Carob poeder
- Cacaopoeder
- Cacaonibs
- Zonnebloempitten
- Havermout
- Johannesbroodpitmeel
- Kokosrasp
- Kokosnippers
- Erythritol
- Zuivere stevia druppels
- Ceylon kaneelpoeder
- Kokosmelk
- Cichorei poeder
- 100% pure chocolade

Met dit pakket kun je gemiddeld drie maanden vooruit, als je bijvoorbeeld iedere dag weer een andere warme drank voor jezelf wilt maken. De melk kun je meteen in liters vooruit maken. Het pulp wat je overhoudt (noten, havermout en zonnebloempitten) kun je verwerken door toetjes of beslag of in energierepen.

Door alle ingrediënten goed afgesloten te bewaren in afgesloten dozen of bewaarpotten hou je alles prima houdbaar. Met dit pakket kom jij de herfst en winter wel door! De losse ingrediënten kun je uiteraard ook voor andere doeleinden gebruiken, zoals MCT poeder. Daar kun je een warme “melk” (vervanging) van maken door twee eetlepels in kokend water te laten oplossen. Het is een vervangend product voor melkpoeder en je kunt een schepje in je smoothie verwerken, voor meer voedingsstoffen. Kortom: met dit pakket kun je vast uit de voeten. [Klik op deze link](#) om het pakket te bestellen.

FIJNE EN WARME , PUUR EN FITTE HERFST EN WINTER TIJD!