



# GELUKKIG GLUTENVRIJ

LAURA CANJELS

Met  
45 lekkere,  
glutenvrije  
recepten.

# VOORWOORD

Een bezige bij ben ik altijd geweest. Ik deed aan atletiek, waar ik enorm fanatiek in was, probeerde een jaartje ballet om dan als tegenreactie mijn voetbalschoenen aan te trekken. Ik was een vrolijk en opgewekt meisje, maar naarmate de tienerjaren voorbij gingen, had ik steeds minder energie om te sporten en met hobby's bezig te zijn. Sinds ik uit huis ging, sukkelde ik met gezondheidskwaaltjes zoals spierpijn en misselijkheid, maar artsen vonden niets. Erg frustrerend, dus ging ik te rade bij mijn sociale kringen. Via een vriendin leerde ik het glutenvrij dieet kennen. Ze at al jaren geen brood en pasta meer en voelde zich daardoor energiever en beter in haar vel. Mijn vriend, die voetbalt, wilde voor zijn sport ook gezonder gaan eten en zo begonnen we in januari van vorig jaar met deze nieuwe levensstijl. Zodra alle kasten waren uitgemest, kon de uitdaging beginnen. Brood, pasta, paneermeel, klaargemaakte sauzen, sojasaus en soep uit een pak maakten plaats voor gezonde voedingsmiddelen. Dat gaf in het begin soms wel moeilijkheden: we aten bijvoorbeeld vaak frietjes om te compenseren dat we geen brood mochten eten. Maar al gauw wendden we eraan, vooral omdat de positieve effecten van glutenvrij eten op ons lichaam de overhand namen. Zo was het natuurlijk gemakkelijk vol te houden. Ik viel af, stond tot 's avonds te schilderen in huis en had enorm veel energie om weer te beginnen sporten.

Nu, een jaar later, ben ik me zelfs niet meer bewust van mijn manier van eten, in die zin dat ik me niet meer kan inbeelden hoe ik in godsnaam iedere dag zo veel pasta en brood naar binnen kon werken. Glutenvrij is m'n lifestyle geworden en ik sta er honderd procent achter. Nu voel ik me tenminste weer jong, mooi en fit. Bovendien heb ik ook nog eens mijn droom kunnen waarmaken door een eigen boek uit te brengen. Met mijn blog bereik ik wel wat mensen, maar ik wil mijn recepten en tips graag delen met iedereen die gezond wil leven. Mensen zouden moeten inzien dat 'glutenvrij' niet gelijkstaat aan een ziekte of een aandoening, maar dat het een synoniem is voor gezond en evenwichtig leven, zolang je maar genoeg varieert en creatief op zoek blijft gaan naar nieuwe mogelijkheden. Want glutenvrij eten is lang niet zo eentonig als je denkt.

Veel lees- en kookplezier!







# INHOUD

VOORWOORD	4
GELUKKIG GLUTENVRIJ	7

## *ontbijt*

- Homemade granola met blauwe bessen	16
- Superontbijt	18
- Poffertjes met aardbeien	20
- Hartige muffins	22
- Chocoshake	24
- Spicy eitjes uit de oven	26
- Bananenbrood	28
- Chiapudding	30

## *lunch*

- Gegrilde haloumi met groene groenten	34
- Zalmcarpaccio met frambozen	36
- Lizensalade met krokante groenten en feta	38
- Millefeuille van rode biet, appel en burrata	40
- Aziatische tataki van tonijn	42
- Portobelloburger	44

- Kikkererwtenpannenkoekjes met geroosterde wortel	46
- Mexicaanse bonensoep	48

## *apero*

- Hartige boekweitwraps	52
- Gazpacho van rode biet	54
- Tartaar van zwaardvis	56
- Auberginekaviaar	58
- Sesamcrackers met guacamole	60
- Veggie chips	62
- Hummus van boerenkool	64





## diner

- Scampi's met bloemkooltaboulé en korianderpesto	68
- Sint-jakobsvruchten met groentefrietjes en knolseldercrème	72
- Thaise groene curry met kabeljauw en sluimererwten	74
- Broccolipizza	76
- Moussaka à la Laura	78
- Gegrilde zeebaars met zuiderse caponata	80
- Pad thai zoodles	82
- Kip tikka masala	84

## soet

- Frozen bananas met cashewboter en nootjes	88
- Cacaoballetjes met kokosfrosting	90
- Appeltaart met havermout en plattekaas	92
- Gegrilde ananas met yoghurt dip	94
- Yoghurtijs met meloen	96
- Gezonde bounty's	98
- Heerlijke herfstmuffins	100
- Fig newtons	102

## sapjes

- Groene smoothie	106
- Homemade frambozenlimonade	108
- Detox juice	110
- Paarse yoghurt smoothie	112
- Gojishake	114
- Relaxthee	118

## tips & tricks

- Festivalitis	121
- A trip to the city	122

INDEX	126
-------	-----

# ONTBIJT

Wanneer ik net begon met mijn nieuwe levensstijl, had ik de meeste moeilijkheden met het ontbijt. Voordien at ik 's morgens een toastje met kaas of zoetigheid, maar nu moest dat dus anders. Met een beetje creativiteit tover ik toch iedere dag lekkere en gezonde gerechtjes op tafel. Het enige verschil is dat ik nu wat vroeger opsta, maar voor mijn nieuwe ontbijtjes lever ik graag wat meer inspanning!

Waaruit bestaat het ochtendmaal dan? Ik eet vooral veel fruit, sojayoghurt, eitjes en pancakes. Maar als het snel moet gaan, maak ik een smoothie for the road of stel ik een superfoodbowl samen. Voor een brunch kan het wat uitgebreider, met gevulde champignons of een luchtige salade à la insalata caprese, of nog beter: mijn overheerlijke bananenbrood! Daar kun je werkelijk op ieder moment van de dag van smullen.

- tips -

## VOORBEREIDING

Bereid je ontbijt eventueel de avond voordien al voor, dat bespaart je 's ochtends wat tijd en zo kun je langer snoozen in bed. Ook handig wanneer je je vrije zondag bijvoorbeeld gebruikt om eten voor een hele week voor te bereiden. Dat doe ik soms met soep. De overschot kun je invriezen. Een dag voor gebruik gewoon uit de diepvries halen en je bent *good to go!*

## NEEM JE TIJD

Maak tijd om je ontbijt op te eten. Af en toe heb je haast 's morgens, dat weet ik zelf maar al te goed. Maar we hebben het hier wel over de belangrijkste maaltijd van de dag, dus: *take your time!* Heb je echt geen tijd? Er is niets zo snel klaar als een smoothie. Enkele van mijn receptjes vind je onder de rubriek 'sapjes'.

## VARIATIE

Probeer te variëren. Soms krijg ik van vrienden en familie de vraag: Wat eet je 's morgens dan? Ze proberen ook gezonder te eten, maar weten vooral niet zo goed wat je als ontbijt kunt verzinnen. Ik had hetzelfde probleem, maar nu ben ik er zo aan gewend dat ik niet meer na hoeft te denken! Mijn tip is om zo veel mogelijk te variëren. Maak je bijvoorbeeld de ene keer een smoothie met kersen en sojayoghurt, maak er de keer daarop dan eentje met mango, chiazaadjes en amandelmelk. Je vindt niet alleen voorbeelden van ontbijtjes onder deze rubriek, de recepten bij het hoofdstuk 'zoet' kunnen ook perfect dienen voor 's morgens. Een stukje appeltaart bijvoorbeeld. Ideaal wanneer je geen tijd hebt: een plak mee in je handtas en smullen maar op de trein naar je werk!



# HOMEMADE GRANOLA MET BLAUWE BESSEN

*Granola is oorspronkelijk een mix van noten, pitten, zaden en granen. Het is net als muesli, maar je roostert alles in de oven. Je kunt het op verschillende manieren bereiden en naar eigen smaak ingrediënten toevoegen. Ik koos ervoor om geen granen te gebruiken in dit recept omdat je met dit ontbijt al meer dan genoeg energie krijgt om de hele voormiddag mee door te komen.*

## Ingrediënten:

.....

(VOOR ÉÉN KLEINE WECKPOT)

175 g amandelen

175 g hazelnoten

100 g walnoten

50 g sesamzaad

30 g zonnebloemzaadjes

100 g kokosrasp

6 eetlepels biologisch  
appelsap

5 eetlepels agavesiroop

1 theelepel kaneel

nootmuskaat

1 handje kokosschilfers

½ bakje blauwe bessen

sojayoghurt met  
vanillesmaak

## Bereiding:

.....

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Hak de amandelen, hazelnoten en walnoten in grove stukken of gebruik een hakmolentje en meng deze in een grote kom met het sesamzaad, de zonnebloemzaden en de kokosrasp. Meng er het appelsap en de agavesiroop door.

Kruid alles met kaneel en nootmuskaat, naar smaak.

Spread het mengsel uit over een bakplaat, die je eerst met bakpapier bekleedt. Rooster 15 à 20 minuten en roer om de 5 minuten alles eens goed om. Laat de granola nadien afkoelen, voeg de kokosschilfers toe en bewaar in een kleine weckpot.

Serveer met blauwe bessen en sojayoghurt met vanillesmaak.





# SINT-JAKOBSVRUCHTEN MET GROENTEFRIETJES EN KNOLSELDERCÈME

*Sint-jakobsvruchten zijn een absolute delicatessen. Ik ben er dol op! Ze zijn heerlijk in combinatie met een lekkere frisse pistoupesto als lunch of voorgerecht, maar je kunt er ook een aangenaam winters hoofdgerecht mee maken in combinatie met allerlei groentecrèmes. Probeer zeker deze versie met gezonde frietjes en knolseldercrème eens uit!*

## Ingrediënten:

.....

(VOOR TWEE PERSONEN)

12 verse sint-jakobsvruchten  
(reeds schoongemaakt of  
zelf open te maken)  
2 pastinaken  
¼ pompoen  
1 knolselder  
3 wortels  
1,5 liter groentebouillon  
1,5 liter melk  
peper en zeezout  
boter of olijfolie  
nootmuskaat  
1 teentje knoflook, in schijfjes  
tijm  
kokosolie

## Bereiding:

.....

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Als je verse sint-jakobsvruchten in de schelp koopt: breek de schelp open met een scherp mes, haal het vruchtvlees eruit en verwijder het koraal. Schil de pastinaken, pompoen, knolselder en wortels. Snijd de pastinaken, pompoen en wortels in lange reepjes (zoals frietjes) en zet ze apart. Snijd de knolselder in blokjes van ongeveer 2 bij 2 centimeter. Zet een grote kookpot op het vuur en breng de bouillon en de melk samen aan de kook. Voeg de knolselderblokjes toe en laat ze garen. Kruid met peper en zout. Giet de knolselder af en mix hem tot een mooi zacht geheel in de keukenmachine. Eventueel kun je een beetje boter of olijfolie toevoegen voor een extra romige textuur. Kruid af met nootmuskaat, peper en zout en zet apart.

Neem een bakplaat en leg er een vel bakpapier op. Schik de groentefrietjes op de plaat en kruid ze met een takje tijm en rozemarijn en wat fijngesneden knoflookschijfjes. Besprenkel ze met wat gesmolten kokosolie en zet ze ongeveer 30 minuten in de oven (of tot de frietjes mooi krokant zijn). Schroei de sint-jakobsvruchten kort in de pan met kokosolie en neem een mooi bord om te dressereren. Schep eerst wat knolseldercrème op het bord, maak een bedje van de frietjes en leg er de sint-jakobsvruchten bij. Werk af met grof zout en peper.





# THAISE GROENE CURRY MET KABELJAUW EN SLUIMERERWTEN

*Ik ben een huge fan van de Thaise keuken. De smaken, de geuren, de kleuren... alles trekt me erin aan! Ik experimenteer dan ook vaak met verschillende curry's, met of zonder kokosmelk, en probeer altijd wat anders uit. De specerijen die worden gebruikt in de Thaise keuken, zijn ook erg gezond. Ideaal tegen een verkoudheid!*

## Ingrediënten:

(VOOR VIER PERSONEN)

400 ml kokosmelk  
1 duim gember  
½ potje groene  
currypasta  
1 rode paprika, in reepjes  
400 g sluimererwten  
4 kabeljauwfilets  
2 eetlepels glutenvrije  
sojasaus  
sap van 1 limoen  
koriander

## Bereiding:

Doe de kokosmelk in een wokpan en rasp er de gember boven. Voeg de currypasta toe en meng alles goed met een garde. Breng aan de kook en zet na 5 minuten het vuur lager. Ontvel de paprika, snijd hem in fijne reepjes en voeg ze toe aan de wok. Blancheer de sluimererwten in gezouten water en voeg ze nadien toe aan het geheel. Snijd de vis in stukjes en laat ze garen in de curry. Voeg tot slot de sojasaus en het limoensap toe en roer alles goed om. Werk af met blaadjes koriander.

- tip -

Gebruik voor dit gerecht een iets dikkere kokosmelk, zodat je saus niet te lopend wordt.



# KIP TIKKA MASALA



*Aangezien ik geen vleeseter ben, heb ik maar één vleesgerecht gekozen voor dit boek. Mijn vriend is echter wel een liefhebber van vlees en ik maak het enkele keren per week voor hem klaar. Als je voor vlees kiest, ga dan voor kip of kalkoen. Die zijn licht en mager en bevatten de nodige vitamine B, ijzer en zink.*

## Ingrediënten:

(VOOR TWEE PERSONEN)

- 2 kipfilets
- 100 ml yoghurt
- 1 eetlepel garam masala  
(Indiaas kruidenmengsel)
- 1 eetlepel verse rode curry
- 1 eetlepel kurkuma
- 1 limoen
- 1 teentje knoflook
- ½ rode chilipeper
- 1 duim gember
- kokosolie
- 1 rode paprika,  
in smalle repen
- 3 stengels jonge ui,  
fijngesnipperd
- 200 g tomatenstukjes uit blik
- 200 ml kokosmelk
- 1 bosje koriander
- 50 g cashewnoten

## Bereiding:

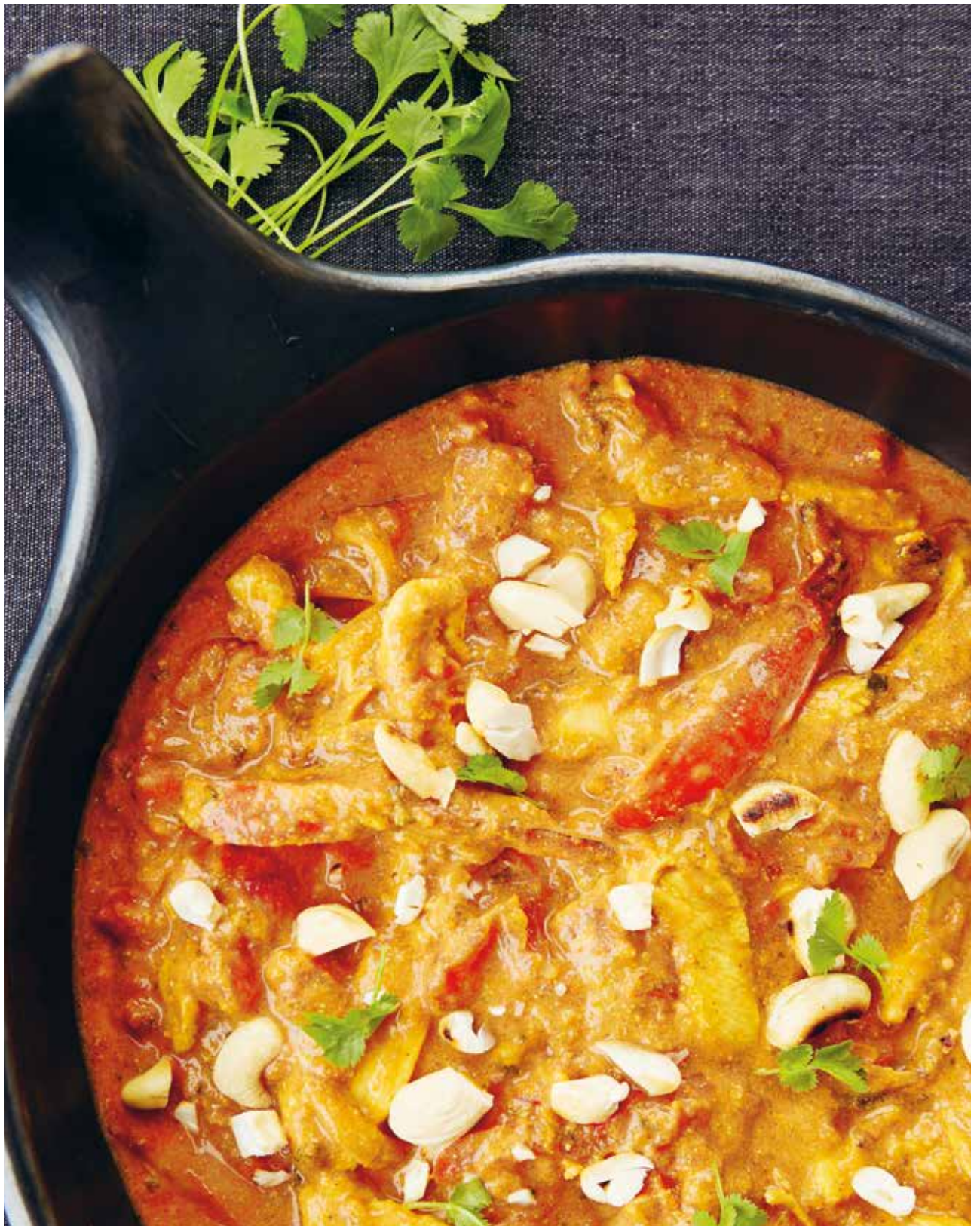
Snijd de kipfilets in brede repen en doe ze in een grote schaal. Giet er de yoghurt over en voeg de garam masala, de rode curry en de kurkuma toe. Rasp er wat van de schil van de limoen bij en pers er de helft van het sap over.

Meng alles en laat de kip 1 uur marinieren. Pel het teentje knoflook en snijd de chilipeper in grove stukken. Schil het stukje gember en snijd het in stukjes. Doe alles in de blender en mix goed. Doe er vervolgens de helft van de koriander bij. Verhit een wokpan op een stevig vuur en rooster er kort de cashewnoten in. Zet de noten opzij.

Doe in dezelfde wokpan een flinke scheut kokosolie en leg er de stukken kip in (zonder de yoghurt). Bak de reepjes kort aan beide zijden op een lager vuur en leg de kip daarna in een aparte schaal. Stoof de paprika en de ui in dezelfde wokpan en voeg ook een beetje kokosolie toe. Roer regelmatig. Doe er de mix uit de blender bij en giet de tomatenstukjes en kokosmelk over het geheel. Roer alles om tot je een mooi geheel krijgt. Zet het vuur laag en voeg de stukjes kip weer toe. Laat de tikka masala nog 15 minuten pruttelen.

Serveer nadien in een mooie schaal en werk af met enkele blaadjes koriander en de geroosterde cashewnoten.





# DETOX JUICE

*Voel je een dipje aankomen? Dan is deze powerdrank een echte opkikker! Voor dit sapje kun je eindeloos combineren met fruit en groenten. Probeer deze detox juice zeker eens, een echte aanrader!*

## Ingrediënten:

(VOOR TWEE SAPJES)

- 1/3 komkommer, geschild
- 1 schijf ananas van 1 cm dik
- 1 handje jonge spinazie
- 150 g diepgevroren frambozen, ontdooid
- 1 handje bosbessen
- 250 g sap van gekookte rode bieten (sapcentrifuge) of biologisch bietensap

## Bereiding:

Snijd de komkommer en ananas in stukken. Was de spinazie. Doe deze ingrediënten samen met de frambozen, bosbessen en het bietensap in de blender en mix tot een glad geheel. Giet het sap door een zeef en serveer het met ijsblokjes in een mooi glas.









WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST EN RECEPTEN: Laura Canjels

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme

VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

Ga naar <http://thenextbestdiet.blogspot.be/> en ontdek meer lekkere gerechten van Laura.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/24 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 2301 4

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.