

Recepten: saus, broodbeleg, brood en het bijzondere steviaplantje

heerlijke saus met pompoen, tomaten, paprika

Een saus van biologische rauwe groente en fruit in de blender. Alle ingrediënten zijn vervangbaar, deze saus is om je op ideeën te brengen:

- (fles)pompoen
- 3 tomaten
- rode paprika
- paar stukjes stengel van de bleekselderij
- steviapoeder (zelf gemalen van steviabladeren)
- zelfgemaakte (Himalaya)kruidenzout
- laos
- pittige mangopoeder in de blender



biologische mixen broodbeleg, of op een pannenkoek of cracker:

- pindakaas met appelstroop
- tahin met chocoladepasta of dadelstroop (links op de foto).
- pindakaas met jam (niet biologisch, aanbieding bij de AH, rechts op de foto,) en een eetlepel biologische citroensap of limoensap (€ 0,50 bij de ALDI) en eventueel Himalayazout, kruidenzout, chilipeper, kaneel, cacaopoeder.

Erg leuk als je de pindakaas, te veel pindakaas vindt, de appelstroop te appelstroperig, tahin te bitter, de dadelstroop of jam te zoet. Als je mengt worden ze er allemaal lekkerder van, haal je het beste in elkaar naar boven, zoals ik dat graag wil met alles en iedereen.



zelf brood maken

Wij maken ook zelf brood, in plaats van gist en zuurdesem gebruiken we 2 theelepels zuiveringszout (baking soda) en 3 eetlepels appelazijn, bevat heel goed. Je kunt het brood maken met allerlei soorten meel en met bloem, dan krijg je meer cake-achtig brood.

Verhouding 300 gram meel, 200 ml water, spelt (2/3e) en rogge (1/3e) of zonder gluten: Maïs, tapioca, johannesbroodpitmeel, kastanjemeel, tijgernotenmeel, quinoa, amaranth, kokosmeel en teff, en 2 eetlepels lijnzaad (om te binden, zeker als het glutenvrij is).



Het brood op de foto's is met tijgernotenmeel, is wat zoeter.

We hebben geen gas meer, geen gasfornuis, JOEPIE!! We bakken doen het brood in een ronde glazen **halogeenoven** (€ 40-80) <https://www.bol.com/nl/l/halogenovens/N/34513/>



Stevia

Wij hebben de steviabladeren zelf groot kunnen inkopen 5 kg bladeren uit Spanje, maar die winkel is er niet meer, helaas. Als je even op Google zoekt kun je wel (liefst biologische) plantjes en/of zaadjes vinden. Het plantje is moeilijk te kweken, als 1 van de 5 zaden uitkomen is al veel, maar het blijft de moeite waard. Plantjes zijn ook makkelijk te stekken.

Plantjes

Intratuin € 1,99

<https://www.intratuin.nl/stevia-of-honingkruid-stevia-rebaudiana.html>
[tuincentrum.nl](https://www.tuincentrum.nl)

€ 5,99 biologisch gekweekt plantje.

https://www.tuincentrum.nl/stevia-stevia-rebaudiana?channable=e12674.c2Noay1zdGV2LnJIYmE&gclid=CjwKCAjwT5DXBRAtEiwAa3vyErlkjEMKxqLKWQIPczR92x0Xo4KkIC3B1qkCtjvbTxgnDv32O1E-xRoCD9YQAvD_BwE

Gratis bezorging vanaf € 50,-, anders € 4,99 verzendkosten

zaden

uitleg over zaden zaaien feb-mei

<http://www.verticalfarm.nl/kruiden/stevia/>

zaden kopen

https://www.zadenkopenonline.nl/tuinzaden-bestellen-kruiden/Honingplant-Honingkruid-Stevia/stevia-of-honingplant.html?utm_source=google&utm_medium=shoppingtraffic&utm_campaign=producten&gclid=CjwKCAjwT5DXBRAtEiwAa3vyEj1ILG4yLwT5JNdHXfCYa-8k2Ujt3NIQvvyJTYfSMSIa6I2iOFTuTxoCDj4QAvD_BwE

steviapoeeder kopen

100 gram gemalen blad € 6,95

<https://www.puurmieke.nl/cruydhof-stevia-blad-gemalen-groene-stevia-100g.html>

100 gram gemalen blad € 8,95 uit India

<https://www.superfoodsonline.nl/biologische-groene-stevia-poeder-100g>