

Claudia Allemeersch

**THER  
MO  
MIX**

*Gezond*

Lannoo





# VOORWOORD

## BESTE LEZER,

Eerst en vooral: bedankt voor je vertrouwen! Zeg eens eerlijk, kwam er geen glimlach op je gezicht bij het idee dat net ik een boek over gezond koken zou schrijven? Het zou me niet verbazen, want ik sta bekend als een echte Bourgondiër. Nieuwe tijden brengen echter nieuwe inzichten ... en na Covid-19 is niets nog hetzelfde. Voor mij persoonlijk is de lockdown duidelijk een keerpunt geweest qua voeding en lifestyle. Gelukkig kon ik ook nu rekenen op enkele trouwe bondgenoten, waaronder mijn Thermomix en Jan Van Wassenhove, voor wie dit toestel geen geheimen heeft.

Waarom dit boek en waarom nu? Zonder in clichés te willen vervallen: vaak staat vooral een gebrek aan tijd de gezonde leefstijl die we onszelf toewensen in de weg. We hollen regelmatig onszelf voorbij en staan niet meer stil bij wat of wanneer we eten. Ikzelf ben daar geen uitzondering op, integendeel! Maar de voorbije periode in afzondering bracht hier verandering in. Een gebrek aan tijd was geen excuus meer, want die kregen we (helaas) in overvloed. Hoog tijd dus om te gaan experimenteren met de gezonde keuken, en een wereld van voor mij onbekende smaken en ingrediënten. De Thermomix is trouwens een droomtoestel gebleken om deze gezonde gerechtjes vlot op tafel te kunnen toveren. Ook de nieuwe standaardfuncties van de TMX6 zoals

slow-cooking, sous-vide en fermenteren leverden een welkome bijdrage aan het bereiden van de gerechten in dit boek.

Wat de recepten zelf betreft: wat heb ik me kunnen uitleven! De algemene basis die ik meegaf in *Thermomix 365* geldt natuurlijk ook voor *Thermomix Gezond*, maar daarnaast was het ronduit fascinerend om te experimenteren met gezonde alternatieven voor suiker, boter en bloemsoorten. Superfruits, gezonde snacks voor onderweg of als tussendoortje, sapjes, thee en zuurdesembrood ... ondertussen ben ik een grote fan!

Nog even tot slot: dit boek was een van de moeilijkste en tegelijk boeiendste projecten waar ik tot nu toe aan gewerkt heb. Het heeft me echter ook de weg gewezen naar een nieuwe levensstijl waar ik me heel goed bij voel. Verder in dit boek deel ik trouwens een persoonlijk verslag over mijn reis naar een meer dynamische en vooral 'lichtere' versie van mezelf. Last but not least: ik ben oprecht blij dat ik jullie ook op deze nieuwe Thermomix-reis mag meenemen!

Veel leesplezier,  
Claudia

# EEN WOORD VAN DANK AAN

Allereerst Stefan Doutreluingne; ik waardeer het enorm dat jij al sinds de start van mijn hobbykokverhaal mijn manager bent die al talloze keren meer gedaan heeft dan moet, om mijn dromen te verwezenlijken. En met Best Advice maken jullie keer op keer een pareltje van een boek!

Heidi Verschaeve en Johan Ghysels, team Lannoo, bedankt dat jullie ook nu weer met professionele deskundigheid achter dit project stonden.

Heikki Verdurme, bedankt voor de alweer schitterende fotografie en de jarenlange fantastische samenwerking.

Edward Vanhoutte, bedankt voor uw kritische kijk en deskundigheid om de recepten te finetunen!

Angélique Vindevogel, uw enthousiasme voor dit boek en voor wat ik doe betekent enorm veel voor mij! Thx om die woorden van mij in prachtige teksten om te zetten!

Wendy Declercq en Martine Lammertyn, mijn geweldig team recepttesters! Ik waardeer het enorm dat jullie telkens klaarstaan om de recepten nauwkeurig uit te

proberen in mijn keuken. En als de taart al eens inzakt, toch de moed en de energie hebben om telkens te herbeginnen tot we een prachtig resultaat krijgen. Bedankt voor jullie steun, inspiratie en de vele happy moments!

Jan Van Wassenhove, bedankt dat je altijd klaarstaat om op mijn vragen te antwoorden! Jouw ervaring met de Thermomix en deskundigheid zorgen weer voor een fantastisch resultaat. Ons derde boek in de reeks! Wie had dat gedacht?

Conny Buyck, dankzij jou heb ik eindelijk mijn doel bereikt! Jij hebt meer gedaan dan moet om mij te begeleiden naar een gezonder, fitter en energieke leven. Door jouw enthousiasme en aanmoedigingen ben ik erin geslaagd mezelf te overtreffen. Hopelijk kan je nog heel veel mensen inspireren met Corpus Cura.

Tot slot wil ik mijn gezin bedanken. Kurt, Sophie-Anne en Antoine, dit project is opnieuw geslaagd door jullie onvoorwaardelijke liefde en steun en jullie aanmoedigingen om er helemaal voor te gaan.





# **INHOUD**



# INHOUD

Alle recepten zijn voor 4 personen, tenzij anders vermeld.

## ONTBIJT 21

---

### Brood 23

Amandelbroodjes	23
Bananenbrood	24
Gestoomde broodjes	26
Pindakaasbrood	29
Pompoenbrood	30
Proteïnebrood	33
Zuurdesemstarter	34

### Broodbeleg 43

Notenpasta	43
Suikervrije confituur van frambozen en johannesbroodpitmeel	47

### Drankjes 48

Notenmelk	50
Proteïnedrank voor na het sporten	52

### Granola 55

Granola van 5-granenvlokken	56
Granola van Freekeh	59
Granola van quinoa en haver	60
Chocoladegrano	63

### Hot breakfast 64

Havermoutflensjes	64
Haverpannenkoekjes met cottage cheese en blauwe bessen	67
Ontbijtpizza	68
Vegetarische ontbijtworstjes	71

### Koek 73

Ontbijtkoek met abrikozen	73
Ontbijtkoek met noten	74

### Lassi 80

Mangolassi	80
Papajalassi	80
Passievruchtlassi	83
Perziklassi	83

### Milkshake 85

Avocadomilkshake	85
Bananenmilkshake	85
Blauwebessenmilkshake	85
Mangomilkshake	85
Pompelmoesmilkshake	85

### Pap & Pudding 89

5-granenvlokkenpap met chiazaad	89
Amarantpap met frambozen	90
Chocoladehazelnootpap	93
Chocoladepudding met chiazaad	94
Ontbijtpap van rabarber en aardbei	96
Quinoapap	99

### Smoothies 100

Smoothie van aloë vera en banaan	100
Smoothie van papaja en wortel	100
Smoothie van spinazie en banaan	101
Smoothie van watermeloen en aardbei	101

### Smoothie Bowls 103

Smoothie bowl met açai	103
Smoothie bowl met ananas, mango en papaja	104
Smoothie bowl met avocado, bessen en chia	107
Smoothie bowl met avocado en kokos	108
Smoothie bowl met granaatappel en havermout	111
Smoothie bowl met mango en kurkuma	113
Smoothie bowl met pistache	114

### Yoghurt 116

Volle yoghurt	116
Drinkyoghurt	116
Hüttenkäseyoghurt	119
Kokosyoghurt	119

## **AQUAFABA** 121

---

Aquafaba chocoladekoekjes	122
Aquafaba chocoladeschuim	125
Aquafaba muffins	126
Aquafaba hazelnootkoekjes	129

## **SPREADS** 131

---

Baba ganoush	132
Blauwekaasspread	134
Cashewspread	134
Hummus met banaan en pindakaas	135
Hummus met chorizo	136
Hummus met curry	138
Linzenspread	139
Microgreen- en avocadospread	139
Rodebietenspread	141
Notenspread	141
Tomatenspread	142
Tuinbonenspread	144
Zalmspread	145
Zwartelook- en olijvenspread	146

## **SNACKS** 151

---

Banaanrepen met notenpasta	152
Bliss balls	155
Granolarepen	156
Granolasnack	159
Frozen yoghurtbars	160
Kaascrackers	163
Kokoscrackers	164
Pindarepen	164
Zoeteaardappelsnack met boerenkool	167
Matcharepen	168

## **SAPPEN & DRANKJES** 171

---

<b>G&amp;t - gezond &amp; tonic</b>	<b>172</b>
Pompelemoes-vlierbloesem & tonic	172
Pompelemoes-vlierbessen & tonic	172

<b>G&amp;w - gezond &amp; water</b>	<b>175</b>
Aardbei-pompelemoes-sinaasappel-wortel	175
Appel-avocado-banaan-rode biet-sinaasappel-venkel	175
Appel-citroen-gember-komkommer-venkel	176
Appel-gember-sinaasappel-selderij	177

<b>G&amp;W<sup>2</sup> - gezond &amp; watermeloen</b>	<b>179</b>
Watermeloen-aardbei-passievrucht	179
Watermeloen-appel-kiwi-peer	179
Watermeloen-boerenkool-komkommer	179

<b>G&amp;h - gezond en hartig</b>	<b>180</b>
Aloë vera-citroen-gember-komkommer-peterselie	180
Tomaat-gember-selderij	180
Vegan bloody mary	180
Komkommer-avocadodrink	183
Frozen avocadosoep	184
Peterselie ontgiftingssap	186
Vers tomatensap	189

<b>Warm &amp; Koud</b>	<b>191</b>
Dalgona café	191
Detox	192

## ZOET 195

---

### Desserts 196

Ananasdessert	196
Bounty	196
Chocoladetruffels met amandelen	199
Clafoutis van aardbei en rabarber	200
Crème brûlée van banaan	202
Gamarineerde ananas	205
Gratin van appel en kaneel	206
Hazelnootsaus	206
Kokosdessert	209
Mangodessert	210
Ricottasoufflé	212
Vegan chocoladepudding met avocado	214
Vegan chocoladeschuim	214

### IJs 216

Ijsjes van passievrucht en ananas	216
Avocado softijs	216
Ijswafeltjes	218
Pinda-bananenijs	218

### Waterijsjes 220

Mango	220
Woudvruchtenijsjes	223
Yoghurtijs met granola	224
Watermeloen	224

### Icecake 227

Banaan-mango icedcake	227
Limoen icedcake	227

### Koekjes & Gebakjes 228

Brownie van zoete aardappel	228
Gestoomde chocoladecakejes	228
Kokosrotsjes	230
Sorghumkoekjes	230
Veenbessengebakjes met kaneel	232

## Taart 233

Appeltaart zonder deeg	233
Chocolade-aardbeienecake	234
Chocoladetaart van kikkererwten	237
Chocoladetaart van rode biet en ganache	238
Paranotentaart	240
Kwarktaart	240
Vijgencake	243
Passievruchtaart met mango	243
Walnotentaart met vijgen	245
Yoghurtaart	246
Worteltaart met gemalen kokos	249

## LUNCH & DINER 251

---

### Burgers 253

Broccoliburger	253
Champignonburger	253
Quinoaburger	254
Zoetaardappelburger	257

### Dressings, pasta's, sauzen en pesto's 258

Dressing - kruiden	258
Dressing - mosterd	258
Dressing- sesam-soja	258
Dressing - yoghurt	258
Currypasta korma	259
Currypasta tandoori	259
Groentesausen	260
Pesto's	262

### Gebakken 263

Bloemkooltaart met roquefort	263
Courgettebrood	264
Kruidig gehaktbrood	264
Lunchgebakjes met ham en ei	267
Rodelinzenbrood	267
Tartiflette met geitenkaas	268

<b>Gestoomd</b>	269	<b>Salades</b>	301
Gestoomde lamsbout	269	Bloemkoolsalade	301
Groenteballetjes	270	Broccolisalade	302
Kippenballetjes in tomatensaus	271	Quinoasalade	302
Mediterraanse kippenbout	272	Salade van watermeloen	303
		Wortelsalade	303
<b>Groenten</b>	273	Rijtsalade met tonijn	304
Bokaaltje detox maandag	273	Salade van rode zomerbietjes en geitenkaas	304
Omelet van courgette met groene kruiden	275	Salade van bloemkool, broccoli en selderij met gepocheerd eitje	307
Pompoenpuree	275		
Schapekwark en bloemkool	276	<b>Soep</b>	308
		Erwtensoepp met basilicum	308
<b>Oosters</b>	278	Gazpacho met coeur de boeuf en garnaal	308
Aubergineshotel met bulgur	278	Groeneaspergesoepp met gestoomd ei	310
Couscous Marrakech	280	Kikkererwtensoepp	310
Falafel met dipsausje	285	Soepje van galiameloen met burrata	311
Libanese taboulé	285	Noedelsoep met piepkuiiken	313
		Uiensoep	314
<b>Pasta</b>	286	Wortelsoep met gember en kokos	314
Fusilli met burrata en basilicum	286	Gemarineerde feta	315
Fusilli met parmigiano, peultjes en pistachenoten	289		
Pasta groentebolognese	290	<b>Sous-vidé</b>	317
Volkoren lasagne	290	Asperges in het groen	317
Volkoren penne met kikkererwten en za'atar	291	Gemarineerde kippenbout sous-vidé	317
		Kabeljauwhaasje	319
<b>Pizza</b>	292	Eend met wortelcrème	319
Pizzabodem van bloemkool	292	Kalfsvlees	320
Pizzabodem van broccoli	292	Kipfilet	320
Pizzabodem van courgette	295	Kiprolletjes met boursin-vulling en paprikasaus	321
		Pulled chicken	322
<b>Rijst</b>	296	Lamskroon	323
Nerone rijst met champignons	296	Zalm	323
Pompoenrijst	296		
Rijst koken	298	<b>Vis</b>	327
Risotto met burrata en courgettepesto	298	Curry van kabeljauw	327
Spinazierijst met asperges	300	Rode mul met bruschetta	327
		<b>Wraps</b>	328
		Boekweitwraps met merguez, tomaat en yoghurt dressing	328
		Paprikawraps met mangohummus en groenten	330
		Rodebietenwraps met asperges en ei	331
		Wortelwraps met champignons en kruidenkaas	332

# INDEX

# RECEPTEN

## ONTBIJT 21

5-granenvlokkenpap met chiazaad	89
Amandelbroodjes	23
Amarantpap met frambozen	90
Avocadomilkshake	85
Bananenbrood	24
Bananenmilkshake	85
Blauwebessenmilkshake	85
Broodjes, gestoomd	26
Chocoladegrnola	63
Chocoladehazelnootpap	93
Chocoladepudding met chiazaad	94
Confituur van frambozen en johannesbroodpitmeel, suikervrije	47
Drinkyoghurt	116
Granola van 5-granenvlokken	56
Granola van Freekeh	59
Granola van quinoa en haver	60
Havermoutflensjes	64
Haverpannenkoekjes met cottage cheese en blauwe bessen	67
Hüttenkäseyoghurt	119
Kokosyoghurt	119
Mangolassi	80
Mangomilkshake	85
Notenmelk	50
Notenpasta	43
Ontbijtkoek met abrikozen	73
Ontbijtkoek met noten	74
Ontbijtpap van rabarber en aardbei	96
Ontbijtpizza	68
Papajalassi	80
Passievruchtlassi	83
Perziklassi	83
Pindakaasbrood	29
Pompelmoesmilkshake	85
Pompoenbrood	30
Proteïnebrood	33

Proteïnedrank voor na het sporten	52
Quinoapap	99
Smoothie bowl met açai	103
Smoothie bowl met ananas, mango en papaja	104
Smoothie bowl met avocado en kokos	108
Smoothie bowl met avocado, bessen en chia	107
Smoothie bowl met granaatappel en havermout	111
Smoothie bowl met mango en kurkuma	113
Smoothie bowl met pistache	114
Smoothie van aloë vera en banaan	100
Smoothie van papaja en wortel	100
Smoothie van spinazie en banaan	101
Smoothie van watermeloen en aardbei	101
Vegetarische ontbijtworstjes	71
Yoghurt, vol	116
Zuurdesemstarter	34

## AQUAFABA 121

Aquafaba chocoladekoekjes	122
Aquafaba chocoladeschuim	125
Aquafaba hazelnootkoekjes	129
Aquafaba muffins	126

## SPREADS 131

Baba ganoush	132
Blauwekaasspread	134
Cashewspread	134
Hummus met banaan en pindakaas	135
Hummus met chorizo	136
Hummus met curry	138
Linzenspread	139
Microgreen- en avocadospread	139
Notenspread	141
Rodebietenspread	141
Tomatenspread	142
Tuinbonenspread	144
Zalmspread	145
Zwartelook- en olijvenspread	146



<b>SNACKS</b>	151	<b>ZOET</b>	195
Banaanrepen met notenpasta	152	Ananas, gemarineerd	205
Bliss balls	155	Ananasdessert	196
Frozen yoghurtbars	160	Appeltaart zonder deeg	233
Granolarepen	156	Avocado softijs	216
Granolasnack	159	Banaan-mango icecake	227
Kaascrackers	163	Bounty	196
Kokoscrackers	164	Brownie van zoete aardappel	228
Matcharepen	168	Chocolade-aardbeiencake	234
Pindarepen	164	Chocoladecakejes, gestoomd	228
Zoeteaardappelsnack met boerenkool	167	Chocoladetaart van kikkererwten	237
		Chocoladetaart van rode biet en ganache	238
		Chocoladetruffels met amandelen	199
		Clafoutis van aardbei en rabarber	200
		Crème brûlée van banaan	202
		Gratin van appel en kaneel	206
		Hazelnootsaus	206
		Ijsjes van passievrucht en ananas	216
		Ijswafeltjes	218
		Kokosdessert	209
		Kokosrotsjes	230
		Kwarktaart	240
		Limoen icecake	227
		Mango	220
		Mangodessert	210
		Paranotenttaart	240
		Passievruchttaart met mango	243
		Pinda-bananenijs	218
		Ricottasoufflé	212
		Sorghumkoekjes	230
		Veenbessengebakjes met kaneel	232
		Vegan chocoladepudding met avocado	214
		Vegan chocoladeschuim	214
		Vijgencake	243
		Walnotentaart met vijgen	245
		Watermeloen	224
		Worteltaart met gemalen kokos	249
		Woudvruchtenijsjes	223
		Yoghurtijs met granola	224
		Yoghurttaart	246
<b>SAPPEN &amp; DRANKJES</b>	171		
Aardbei-pompelmoes-sinaasappel-wortel	175		
Aloë vera-citroen-gember-komkommer-peterselie	180		
Appel-avocado-banaan-rode biet-sinaasappel-venkel	175		
Appel-citroen-gember-komkommer-venkel	176		
Appel-gember-sinaasappel-selderij	177		
Dalgona café	191		
Detox	192		
Frozen avocadosoep	184		
Komkommer-avocadodrink	183		
Peterselie ontgiftingssap	186		
Pompelmoes-vlierbessen & tonic	172		
Pompelmoes-vlierbloesem & tonic	172		
Tomaat-gember-selderij	180		
Tomatensap, vers	189		
Vegan bloody mary	180		
Watermeloen-aardbei-passievrucht	179		
Watermeloen-appel-kiwi-peer	179		
Watermeloen-boerenkool-komkommer	179		

<b>LUNCH &amp; DINER</b>	251	Nerone rijst met champignons	296
		Noedelsoep met piepkuiken	313
Asperges in het groen sous-vide	317	Omelet van courgette met groene kruiden	275
Aubergineschotel met bulgur	278	Paprikawraps met mangohummus en groenten	330
Bloemkoolsalade	301	Pasta groentebolognese	290
Bloemkooltaart met roquefort	263	Penne met kikkererwten en za'atar; volkoren	291
Boekweitwraps met merguez, tomaat en yoghurt dressing	328	Pesto's	262
Bokaaltje detox maandag	273	Pizzabodem van bloemkool	292
Broccoliburger	253	Pizzabodem van broccoli	292
Broccolisalade	302	Pizzabodem van courgette	295
Champignonburger	253	Pompoenpuree	275
Courgettebrood	264	Pompoenrijst	296
Couscous Marrakech	280	Pulled chicken sous-vide	322
Curry van kabeljauw	327	Quinoaburger	254
Currypasta korma	259	Quinoasalade	302
Currypasta tandoori	259	Rijst koken	298
Dressing – kruiden	258	Rijstsalade met tonijn	304
Dressing – mosterd	258	Risotto met burrata en courgettepesto	298
Dressing – yoghurt	258	Rode mul met bruschetta	327
Dressing- sesam-soja	258	Rodebietenwraps met asperges en ei	331
Eend met wortelcrème sous-vide	319	Rodelinzenbrood	267
Erwtensoepp met basilicum	308	Salade van bloemkool, broccoli en selderij met gepocheerd eitje	307
Falafel met dipsausje	285	Salade van rode zomerbietjes en geitenkaas	304
Feta, gemarineerd	315	Salade van watermeloen	303
Fusilli met burrata en basilicum	286	Schapekwark en bloemkool	276
Fusilli met parmigiano, peultjes en pistachenoten	289	Soepje van galiameloen met burrata	311
Gazpacho met coeur de boeuf en garnaal	308	Spinazierijst met asperges	300
Gehaktbrood, kruidig	264	Tartiflette met geitenkaas	268
Groeneaspergesoep met gestoomd ei	310	Uiensoep	314
Groenteballetjes	270	Wortelsalade	303
Groentesausen	260	Wortelsoep met gember en kokos	314
Kabeljauwhaasje sous-vide	319	Wortelwraps met champignons en kruidenkaas	332
Kalfsvlees sous-vide	320	Zalm sous-vide	323
Kikkererwtensoepp	310	Zoetaardappelburger	257
Kipfilet sous-vide	320		
Kippenballetjes in tomatensaus	271		
Kippenbout sous-vide, gemarineerd	317		
Kiprolletjes met boursin-vulling en paprikasaus sous-vide	321		
Lamsbout, gestoomd	269		
Lamskroon sous-vide	323		
Lasagne, volkoren	290		
Libanese taboulé	285		
Lunchgebakjes met ham en ei	267		
Mediterraanse kippenbout	272		





**THER  
MO  
MIX**  
*Gezond*

**ONTBIJT**



# BROD

## AMANDELBROODJES

VOOR 6 STUKS

INGREDIËNTEN:

30 g kokosolie | 125 g water | 10 g citroensap | 200 g amandelmeel | 10 g bakpoeder | 40 g psyllium | 4 eieren | olijfolie om in te vetten | 20 g zonnebloempitten | 20 g pompoenpitten | 10 g kokoschilfers | 25 g gehakte amandelen

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Doe de kokosolie en het water in de mengbeker en verwarm 4 min./95 °C/snel 1.
- Voeg het citroensap, amandelmeel, bakpoeder en de psylliumvezels toe en meng 30 sec./-/snel 4.
- Voeg de eieren toe en meng 30 sec./-/snel 4.
- Vet een siliconen bakvorm met aparte vormpjes van ca. 4 x 6 cm in met wat olijfolie.
- Vul de vormpjes voor driekwart met het deeg en duw de pitten, schilfers en noten in het deeg.
- Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- Haal de broodjes uit de vorm en laat ze afkoelen op een rooster.

TIP:

*Bij de productie van amandelmeel of gemalen amandelen wordt de hele amandel gebruikt, zonder het velletje. Alle voedingsstoffen blijven dus in het amandelmeel. Amandelpoeder, daarentegen, wordt gemaakt van amandelen waaruit al olie is geperst, en heeft daardoor veel minder smaak.*

---

## AMANDELEN

Wist je dat er twee soorten amandelen bestaan? We kennen allemaal de zoete amandel die we in tal van gerechten en desserts gebruiken. Maar er is ook een medicinale tegenhanger: de bittere amandel. Deze werd vroeger ook in gerechten gebruikt – wie kent nog de bitterkoekjes? – maar wordt steeds minder vaak geproduceerd.

---

