

Lentekuur dag 7: Golden oldies

Begin de dag met een glas water met A.Vogel Zuur Base Balans.

Drink de rest van de dag 1,5 – 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag). Let op: alle recepten zijn voor 1 persoon

Ontbijt: Heavenly chocolate

Ingrediënten

- 1 avocado
- 3 verse dadels
- 100 ml kokosmelk
- circa 25 gram cacao poeder
- 50 gram bosfruit (diepvries)

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Haal de pit uit de dadels en de avocado. Verwijder de schil van de avocado. Meng met een blender (of staafmixer) de avocado, dadels, cacao poeder en kokosmelk tot een romige mousse. Garneer de mousse met het bosfruit.

Tussendoor

1 banaan

Lunch: Sweet frittata

Ingrediënten

- 1 kleine zoete aardappel (ongeveer 300 gram)
- 200 gram spinazie
- 50 gram feta
- 2 eieren
- 2 sjalotjes
- roomboter
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 35 minuten

Bereiding

Breng in een pan water aan de kook. Schil ondertussen de zoete aardappel en snijd deze in kleine stukken. Kook de stukjes aardappel in 15-20 minuten gaar en giet af. Kluts ondertussen in een kom de eieren los, voeg Herbamare kruidenzout en peper toe en meng de helft van de feta door het mengsel. Snipper de sjalotjes.

Verhit roomboter in een koekenpan en bak de sjalotjes tot ze glazig zijn. Voeg de spinazie toe en roer goed totdat deze geslonken is. Voeg vervolgens de stukjes zoete aardappel toe en roer nog 2 minuten door. Zet het vuur dan heel zacht en giet het ei/feta mengsel in de pan. Bak de frittata in 10-12 minuten gaar. Verbreekel in de laatste 4 minuten, wanneer de bovenkant bijna gestold is, de overgebleven feta erover.

Tussendoor

2 stukjes pure chocolade (>72% cacao)

Diner: Courghetti

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 blikje tonijn (op water of olijfolie)
- 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- een paar blaadjes verse basilicum
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 20 minuten

Bereiding

Snijd de courgette met een kaasschaaf in lange plakken en snijd deze plakken vervolgens in dunne repen (courgetteslierten maken kan ook met een spirellisnijder). Zet de courgette even opzij. Snijd de ui. Meng vervolgens de tomatenpuree, Herbamare kruidenzout, ui en de helft van de basilicum in een kom en voeg de tonijn toe aan dit mengsel. Voeg wat olijfolie toe om het geheel tot een saus te maken.

Roerbak de repen courgette in wat olijfolie tot ze zacht maar niet papperig geworden zijn. Voeg het tonijnmengsel toe en roer nog even goed door. Bestrooi het geheel met het een paar blaadjes basilicum.

Liever geen tonijn? Deze courghetti is ook heerlijk met pesto of vegetarisch gehakt.