RAW CHALLENGE

HEERLIJKE RECEPTEN VOOR EEN GEZONDE LEVENSSTIJL!

MET DE VOEDZAME BIOLOGISCHE PRODUCTEN VAN:

RAW
ORGANIC
FOOD

HELLO!

WAT LEUK DAT JE DIT E-BOOK VOOR JE HEBT! WIJ WILLEN JOU MET DEZE HEERLIJKE EN KLEURRIJKE RECEPTEN INSPIREREN EN UITDAGEN OM ZO VEEL MOGELIJK RAW TE ETEN. DAT KLINKT ALS EEN UITDAGING! OM JE EEN HANDJE OP WEG TE HELPEN, HEBBEN WIJ EEN AANTAL HEERLIJKE RECEPTEN VOOR JE OP EEN RIJTJE GEZET. OOK VIND JE HIER EN DAAR TIPS EN WEETJES OVER INGREDIËNTEN EN RECEPTEN.

WIJ ZIJN BENIEUWD WELKE RECEPTEN JIJ GAAT UITPROBEREN!

#RAWORGANICFOOD

#RAWCHALLENGE

RAW ORGANIC FOOD

ONZE FILOSOFIE

BE PURE EAT RAW

MOEDER NATUUR SCHENKT ONS DE MEEST PURE EN KLEURRIJKE INGREDIËNTEN DIE WIJ ALS MENS KUNNEN ETEN. VANUIT RAW ORGANIC FOOD ZORGEN WIJ ERVOOR DAT OOK JIJ VAN DEZE PRACHTIGE INGREDIËNTEN KUNT GENIETEN, ZODAT JIJ ZOWEL MENTAAL ALS FYSIEK OPTIMAAL KUNT PRESTEREN!

INDEX

4 Legenda
5 Ingrediëntenlijst

WAKE UP. KICK ASS. REPEAT.
10 **Cheerful Crackers** – lijnzaadcrackers met spreads
12 **Açai Attack** – chiapudding
14 **Go Green** – groene smoothie

EAT GOOD. FEEL GOOD.
18 **Powerful Plants** – buddha bowl
20 **Slim Salad** – boerenkoolsalade met sinaasappeldressing
22 **Sweet Spices** – smoothie met verse amandelmelk en kaneel

MOTHER NATURE HAS THE BEST BOX OF INGREDIENTS.
26 **Show up Sushi** – bloemkoolsushi met paprika
28 **Pure Pasta** – courgette pasta met avocadosaus
30 **Winner Wraps** – gevulde slawraps met avocado en walnotenpasta

YOU DESERVE A SNACK, BECAUSE YOU ARE DOING GREAT!
34 **Bliss Balls** – guilt-free snack
36 **No. 1 Nice Cream** – bananenijs
38 **Pretty Pie** – dadel notentaart
40 **Best Bites** – snacks van Raw Organic Food

42 Colofon

LEGENDA

Wij vinden het belangrijk dat je weet wat voor soort recept je voor je neus hebt. Mocht je door dieetwensen of intoleranties bepaalde ingrediënten liever niet eten, dan kan je door middel van deze icoontjes snel zien of het wel of niet bij je past.

VEGAN

PLANTAARDIG

Zie je dit symbool bij een recept staan?
Dan bevat dit recept alleen ingrediënten van plantaardige oorsprong, zoals groenten, fruit en noten.

GLUTENVRIJ

Dit symbool geeft aan dat het recept geen gluten bevat. Sommige producten van RAW Organic Food zijn van zichzelf glutenvrij, maar bevatten wel sporen van gluten. Door dit symbool weet je zeker dat je ook glutenvrij kunt genieten!

INGREDIËNTENLIJST

AÇAI POEDER

Açai is een donkerblauwe tot paarse bes en bevat van nature antioxidanten. Deze vrucht groeit in het Zuid-Amerikaanse Amazonegebied en smaakt naar een combinatie van bosbes, chocolade en noten. Doordat deze vrucht wordt gevriesdroogd en wordt verwerkt tot poeder, blijven de voedingsstoffen behouden. Deze smaakvolle poeder kun je gebruiken door smoothies, sappen of natuurlijk door een açai bowl.

AGAVESIROOP
Deze zoete siroop is afkomstig uit de agaveplant en kan worden gebruikt als plantaardig alternatief voor honing. Deze siroop kan als zoetmiddel worden gebruikt in zelfgemaakte snacks en smoothies.

AMANDELEN

Deze biologische eiwitbommetjes zijn heerlijk als snack (ongeveer 30 gram amandelen per portie) of als topping voor je smoothie. De onverzadigde vetten uit deze noten dragen bij aan een verminderde kans op hart- en vaatziekten.

BAOBABPOEDER

Deze poeder wordt gemaakt uit de vruchten van de baobab- of apenbroodboom en bestaat voor de helft uit vezels. De zoete en citrusachtige smaak is een ideale toevoeging aan sappen, smoothies, fruitsalades en rauwe snacks.

CACAOPOEDER

Deze poeder wordt gemaakt van cacaobonen en is rijk aan antioxidanten en magnesium. Daarnaast is de poeder rijk aan ijzer, chroom, mangaan, zink, koper, vitamine C, omega-6 vetzuren en tryptofaan (deze stof wordt in het lichaam omgezet tot het geluksstofje serotonine). Probeer cacaopoeder eens om jouw snacks, fruitsalade, taarten of smoothies een volle chocoladesmaak te geven.

CACAONIBS

Cacaonibs zijn kleine stukjes rauwe cacaobonen en hebben een krachtige chocoladesmaak. Deze chocoladestukjes zijn ideaal om te strooien over yoghurt of om te verwerken in zelfgemaakte snacks en bevatten geen toegevoegde suikers of melk.

CHIAZAAD
Superhandige zaadjes waarmee je heerlijke fruitspreads kunt maken. Chiazaden zijn neutraal van smaak en een bron van onder andere eiwitten, onverzadigd vet, vezels, calcium, magnesium, zink en ijzer.

DADELS

Zachte en zoete zuidvruchten die goed vullen en waar geen suikers aan zijn toegevoegd. De dadels van Raw Organic Food zijn al ontpit, waardoor je ze direct door je smoothies of snacks kunt verwerken.

De aanwezige beta-carotenen in gojibessen spelen een rol in het ondersteunen van het afweersysteem en het beschermen van de huid tegen zonlicht.

GOJIBESSEN

Zoet-zure rode bessen die op een natuurlijke wijze door de zon zijn gedroogd. Gojibessen bevatten onverzadigde vetten en antioxidanten. De aanwezige beta-carotenen spelen een rol in het ondersteunen van het afweersysteem en het beschermen van de huid tegen zonlicht. Deze bessen kun je eten als snack maar zijn ook lekker om toe te voegen aan een açai bowl.

HAZELNOTEN

Bruine tot donkerbuine biologische ongezouten hazelnoten met een knapperige textuur. Hazelnoten zijn rijk aan ijzer, wat een belangrijke rol speelt bij het zuurstoftransport in het lichaam en bijdraagt aan een optimale sportprestatie. Deze nootjes zijn heerlijk om te eten als snack en/of om te mengen in een (fruit)salade of notenmix.

HENNEPZAAD

Eiwitrijke zaadjes die ook nog eens alle essentiële aminozuren (bouwstenen van eiwit) bevatten. Hennepzaad heeft een licht nootachtige smaak en geur en kan onder andere worden gebruikt in smoothies en salades. Deze kleine witte zaadjes zijn rijk aan eiwit, vezels, vitamine B1 en B6, ijzer, fosfor, magnesium, zink, koper, mangaan en kalium. Daarnaast is hennepzaad ook nog een bron van vitamine E en B3.

LIJNZAAD

Dit vezelrijke zaadje barst van de omega 3 vetzuren en ondersteunt je concentratievermogen. Gebroken lijnzaad is makkelijker om te verteren dan de hele versie. Daarnaast neem je de omega 3 ook nog eens beter op. Lijnzaad kun je makkelijk verwerken in smoothies, baksels of gebruiken als een topping voor yoghurt.

KOKOSCHIPS

RAW kokoschips worden gemaakt van kokosnoten die worden gekraakt en waarvan het vruchtvlees direct wordt gewassen. Na het wassen wordt het vruchtvlees versnipperd en gedroogd. Kokoschips zijn heerlijk om zo te snacken, maar natuurlijk ook lekker over een (fruit-)salade of als strooisel over taart.

KOKOSOLIE

Onze koudgeperste biologische kokosolie heeft een heerlijke kokosgeur- en smaak en bevat geen kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen. Kokosolie kun je in de keuken gebruiken in raw snacks en taarten. Daarnaast kun je kokosolie ook gebruiken als basis voor een haarmasker of om droge plekken op je huid te verzorgen.

HONING

Stroperige, fruitige en frisse rauwe biologische én koudgeslingerde honing zonder toevoegingen. Honing kan worden gebruikt in (fruit-)salades en als zoetstof in rauwe baksels en smoothies.

MACA

De macaplant is een knolgewas uit Peru, is lichtbruin van kleur en heeft een zoete nootachtige vanillesmaak. Macapoeder is smaakvol om te verwerken in smoothies, shakes en heerlijk in combinatie met cacaopoeder.

PARANOTEN

Biologische paranoten zijn rijk aan selenium. Dit spoorelement werkt als antioxidant en draagt bij aan onder andere een goede werking van de schildklier. Paranoten worden ook wel Braziliaanse noten of Amazone noten genoemd en dragen bij aan een goede gezondheid. Wat een powersnack!

POMPOENPIT-POEDER

Fijngemalen biologische pompoenpitten zijn rijk aan eiwitten, vezels, zink, ijzer, magnesum, fosfor, kalium en foliumzuur. Een ideale boost voor je smoothie(-bowl!)

ROZIJNEN

Zongedroogde gerijpte druiven zonder pit. De sultana rozijnen van Raw Organic Food zijn met zorg gewassen en schoongemaakt.
Een heerlijk zoet tussendoortje of lekker voor in een notenmix!

SPIRULINA

Deze zoutwateralg is een bron van chlorofyl (bladgroen). Dit stofje zet bij planten de zonne-energie om in koolhydraten en is ook een krachtige antioxidant. Voeg deze algenpoeder toe aan je smoothie(-bowl), sappen of shakes voor een extra boost!

TAHIN

De biologische tahin van Raw Organic Food bestaat voor 100% uit fijngemalen gepelde sesamzaadjes. Gebruik tahin als basis voor bijvoorbeeld hummus of broodbeleg.

VIJGEN

Een heerlijk natuurlijk zoetmiddel om toe te voegen aan baksels of lekker om te eten als tussendoortje. De biologische vijgen van Raw Organic Food zijn door de zon gedroogd en niet behandeld met zwavel. De vijgen zijn zacht van structuur en zijn een smaakvolle match met walnoten, peer en agavesiroop.

Paranoten zijn rijk aan het spoorelement selenium en werken als antioxidant. Ook draagt het bij aan een goede werking van de schildklier.

WALNOTEN

Deze hersenvormige noten leveren ijzer, vitamine E en vitamine B1. In noten zit veel onverzadigd vet. Het eten van ongezouten noten ondersteunt de bescherming tegen bepaalde hart- en vaatziekten.

ZONNEBLOEMPITTEN

Biologische zonnebloempitten zijn rijk aan selenium, magnesum, ijzer en vitamine B6. Een ideale boost voor je smoothie(-bowl!).

WAKE UP. KICK ASS. REPEAT.

GOEDEMORGEN VROEGE VOGEL! OF BEN JE JUIST EEN UITSLAPER?
WAT JOUW RITME OOK IS, HET IS ALTIJD FIJN OM JE DAG RUSTIG EN POSITIEF TE BEGINNEN.

1. STAP DIRECT UIT BED ZODRA DE WEKKER GAAT, NO LAST MINUTE STRESS!

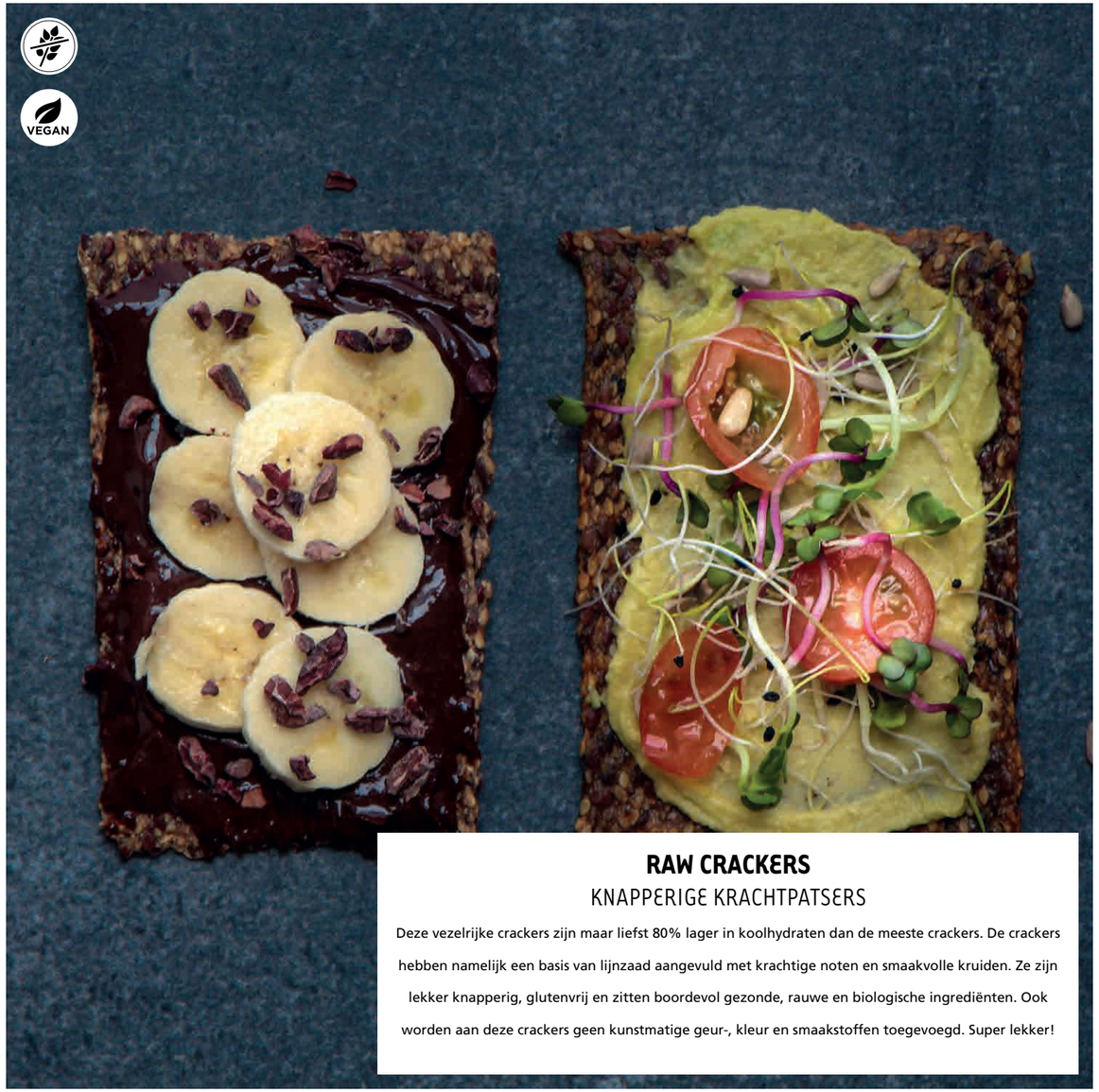
2. STA EEN UURTJE EERDER OP EN GA EEN LEKKER RONDJE WANDELEN OF HARD-LOPEN.

3. START JOUW DAG MET EEN HEERLIJK EN GEBALANCEERD ONTBIJT. JIJ BLIJ. LICHAAM BLIJ :).

4. ZET JOUW FAVORIETE MUZIEK OP EN KLEED JE AL SWINGEND AAN!

5. LEG JE OUTFIT 'S AVONDS AL KLAAR. HOEF JE DAAR OOK NIET MEER OVER NA TE DENKEN.

LATEN WIJ NOU ALVAST DRIE HEERLIJKE RECEPTEN VOOR JE HEBBEN SAMENGESTELD!



RAW CRACKERS

KNAPPERIGE KRACHTPATSERS

Deze vezelrijke crackers zijn maar liefst 80% lager in koolhydraten dan de meeste crackers. De crackers hebben namelijk een basis van lijnzaad aangevuld met krachtige noten en smaakvolle kruiden. Ze zijn lekker knapperig, glutenvrij en zitten boordevol gezonde, rauwe en biologische ingrediënten. Ook worden aan deze crackers geen kunstmatige geur-, kleur en smaakstoffen toegevoegd. Super lekker!

CHEERFUL CRACKERS

LIJNZAADCRACKERS MET VERSCHILLENDE SPREADS

PORTIES
2

SKILLS
3/10

BEREIDINGSTIJD
5 minuten

Voor een meer crunchy ontbijtje of lunch kun je je hart ophalen met deze knapperige crackers. Fans van een hartig ontbijt kunnen aan de slag met het mini recept voor hummus. Ook hebben wij aan de zoetekauwen gedacht: een basis van heerlijke RAW kokos cacaopasta met vers fruit. In onze webshop kun je kiezen uit maar liefst drie verschillende RAW crackers. Welke is jouw favoriet?

BENODIGDHEDEN:

- snijplank
- mes

INGREDIËNTEN:

- RAW crackers (verkrijgbaar in de varianten lijnzaad-tomaat en basilicum, zaden-pitten en lijnzaad-hazelnoot)
- RAW Tahin
- vers fruit of groente
- RAW Cacao kokos pasta

BEREIDINGSWIJZE:

Eigenlijk heeft deze receptuur geen vast stappenplan. Kies en match jouw favoriete crackers met een van onze pasta's en vers fruit!

Ben je een echte zoetekauw? Beleg de cracker met bijvoorbeeld RAW Cacao kokos pasta en een banaan.

Voor de hartige trek: blend twee fijngesneden courgettes, 1 teentje knoflook, 1 theelepel komijn, 2 theelepels citroensap en een eetlepel tahin tot een heerlijk romige hummus!

dit bijzondere zaadje, ook wel vlaszaad genoemd, is heerlijk in yoghurts, salades en handig om zelf crackers te maken.

ONTBIJT - #AÇAIATTACK

AÇAI ATTACK

CHIAPUDDING

PORTIES
1

SKILLS
2/10

BEREIDINGSTIJD
15 minuten, 1 nacht wachten

Wakker worden met dit ontbijt is echt een feestje! Zodra je de basis onder de knie hebt, kun je eindeloos variëren met dit recept. Door de gezonde omega 3 vetzuren die van nature in chiazaad zitten, geeft deze pudding je een vol gevoel. Om de pudding niet te waterig te maken, is de verhouding ongeveer één deel chiazaadjes op zes delen vocht. Dit recept is trouwens ook super handig om voor een paar dagen te maken. Binnen een handomdraai heb je voor een paar dagen een heerlijk ontbijt of lekkere snack!

BENODIGDHEDEN:

- (weck)pot of glas
- blender

INGREDIËNTEN:

Eerste laag:

- 1 handje frambozen
- 1 eetlepel RAW gojibessen

Tweede laag:

- 150 milliliter kokosdrink
- 25 gram RAW chiazaad

Derde laag:

- 0,5 eetlepel RAW acai poeder
- 1 kleine bevroren banaan
- 50 milliliter kokosdrink
- 1 eetlepel RAW amandelpasta

BEREIDINGSWIJZE:

1. Week de gojibessen 5 minuten in warm water en giet af.
2. Prak de frambozen fijn en meng met de gojibessen. Doe dit mengsel vervolgens in een pot of glas en zet in de koelkast.
3. Meng de kokosdrink met het chiazaad en zet even apart totdat het een pudding wordt. Zodra de chiazaadjes de kokosdrink hebben opgenomen, doe je het op het frambozenmengsel (duurt ongeveer 1 uur). Zet het daarna weer terug in de koelkast.
4. Maak de laatste laag door alle ingrediënten te mixen in een blender of keukenmachine en doe dit bovenop de chiapudding. Zet in de koelkast voor de volgende dag.

TIP: MAAK DEZE PUDDING DE AVOND ERVOOR KLAAR, ZODAT JE 10 MINUUTJES LANGER KUNT BLIJVEN LIGGEN.

DE AVOCADO

EEN VRUCHT MET BALLEN!

De naam 'avocado' is afgeleid van het woord dat de lokale Nahuatl Indianen aan de vrucht gaven, ahuacatl. Dit woord betekent testikel en de vrucht is waarschijnlijk door zijn vorm zo genoemd.

De vrucht bevat meer kalium dan een banaan! Kalium draagt bij aan de zenuwprikkelgeleiding en voor het handhaven van een normale bloeddruk. Verder is kalium noodzakelijk voor het samentrekken van de spieren en voor de energiehuishouding in de spieren.

GO GREEN

GROENE SMOOTHIE

PORTIES
2

SKILLS
1/10

BEREIDINGSTIJD
10 minuten

Met deze smoothie begin je jouw ochtend met flink wat extra vitaminen en mineralen. De spirulina zorgt voor een extra groene kleur én extra antioxidanten. Voor dit recept hebben we honing gebruikt, maar dit kun je natuurlijk ook vervangen door RAW agavesiroop. Voor een zomerse versie kun je de banaan eerst invriezen of ijsblokjes toevoegen.

BENODIGDHEDEN:

- blender

INGREDIËNTEN:

- 1 avocado
- 1 banaan
- 1 handje RAW amandelen
- 1 eetlepel RAW honing
- 2 takjes munt
- 1 eetlepel RAW spirulina

BEREIDINGSWIJZE:

1. Mix alle ingrediënten samen in een blender.
2. Voeg eventueel water toe om de smoothie iets te verdunnen.

amandelen zijn zeer rijk aan magnesium, een mineraal waarvan de meeste mensen niet genoeg binnenkrijgen. dit mineraal is onder andere nodig voor het goed functioneren van je spieren. een handje amandelen kan dus helpen om te knallen in de gym!

EAT GOOD.
FEEL GOOD.

WAT VIND JIJ BELANGRIJK AAN JE LUNCH OF AVONDETEN? EET JIJ VAAK HETZELFDE?
TIJD VOOR VERANDERING! WAT DACHT JE VAN:

1. GEEN DIP MAAR JUIST EEN ENERGIEBOOST KRIJGEN NA HET ETEN

2. GEEN OPGEBLAZEN GEVOEL HEBBEN

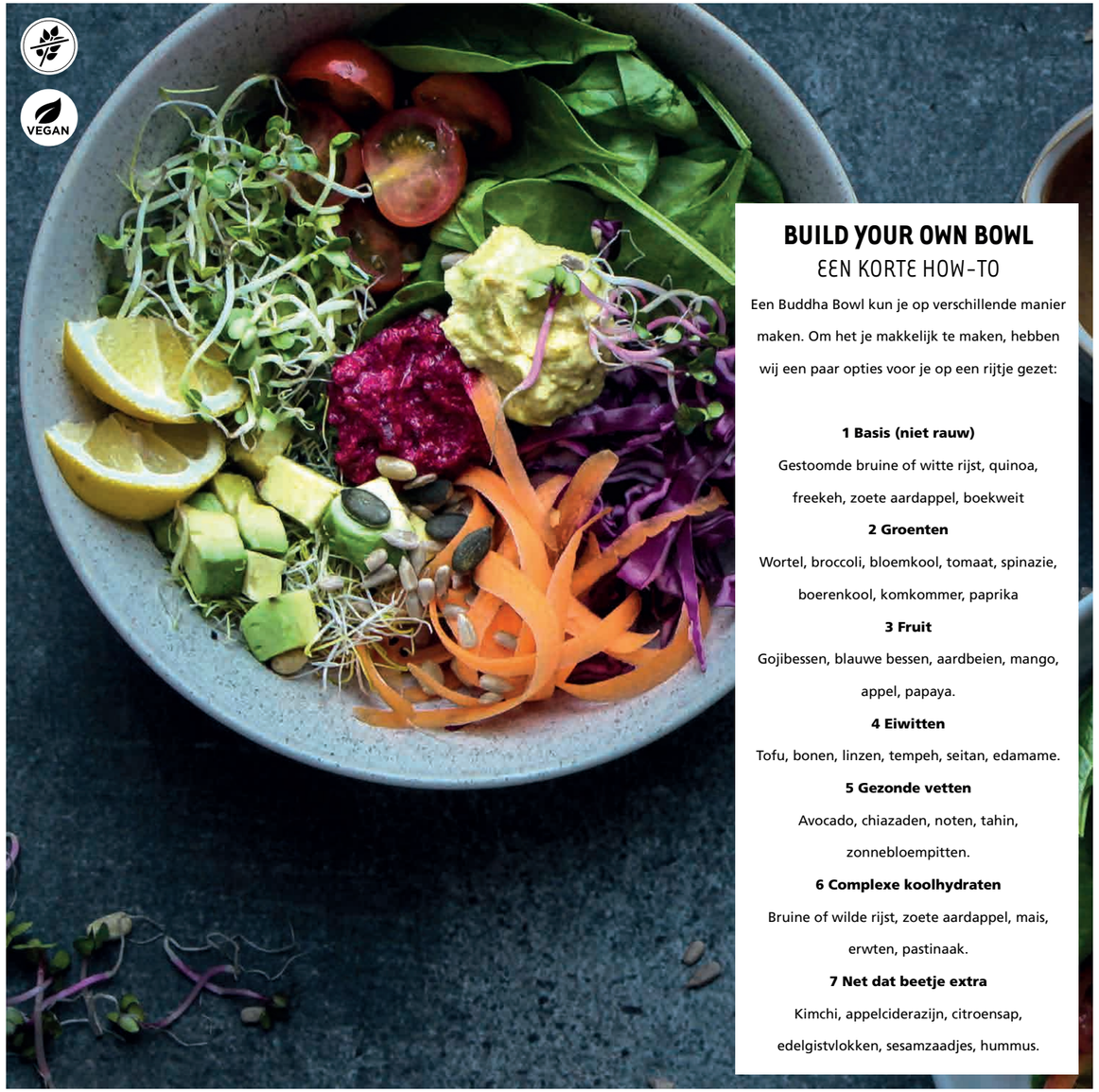
3. HET TEMPEREN VAN DIE CRAVING NAAR SNACKS.
LEES: NIET OM 21.00 UUR 'S AVONDS NAAR EEN ZAK CHIPS WILLEN GRIJPEN ;)

4. EEN VERZADIGD GEVOEL HEBBEN WAAR JE LANG OP KAN TEREN

5. RUSTIG KUNNEN GENIETEN VAN JE MAALTIJD

De maaltijdrecepten die hierna volgen kunnen zowel als lunch of avondeten dienen. Het draait om, je raadt het al: balans.

We sluiten af met healthy snacks!



BUILD YOUR OWN BOWL

EEN KORTE HOW-TO

Een Buddha Bowl kun je op verschillende manier maken. Om het je makkelijk te maken, hebben wij een paar opties voor je op een rijtje gezet:

1 Basis (niet rauw)

Gestoomde bruine of witte rijst, quinoa, freekeh, zoete aardappel, boekweit

2 Groenten

Wortel, broccoli, bloemkool, tomaat, spinazie, boerenkool, komkommer, paprika

3 Fruit

Gojibessen, blauwe bessen, aardbeien, mango, appel, papaya.

4 Eiwitten

Tofu, bonen, linzen, tempeh, seitan, edamame.

5 Gezonde vetten

Avocado, chiazaden, noten, tahin, zonnebloempitten.

6 Complexe koolhydraten

Bruine of wilde rijst, zoete aardappel, mais, erwten, pastinaak.

7 Net dat beetje extra

Kimchi, appelciderazijn, citroensap, edelgistvlokken, sesamzaadjes, hummus.

POWERFUL PLANTS

BUDDHA BOWL

PORTIES
2

SKILLS
4/10

BEREIDINGSTIJD
10 minuten

Een kommetje vol met gezonde ingrediënten, wie wordt hier nou niet blij van? Een Buddha Bowl bestaat uit een kom/schaal met een basis van eiwitrijke groenten zoals linzen, granen of zaden zoals quinoa. De meest gebruikte topping is de geliefde avocado, aangevuld met allerlei andere kleurrijke groenten. Wat dacht je van restjes groenten van de vorige dag? Om deze Buddha Bowl iets smeuïger te maken, kun je deze bowl afwerken met heerlijke hummus. Enjoy!

BENODIGDHEDEN:

- snijplank
- mes

INGREDIËNTEN:

- een handje spinazie
- geraspte wortel
- paarse kool, in reepjes gesneden
- avocado, in blokjes gesneden
- rode en/of gele paprika, in reepjes gesneden
- pittige kiemgroentemix
- hummus (recept is te vinden bij de Cheerful Crackers op pagina 10)

BEREIDINGSWIJZE:

Een Buddha Bowl is niks anders dan een grote kom die is gevuld met de meest kleurrijke groenten, noten, bonen en andere lekkernijen. Met de ingrediënten van dit recept kan je natuurlijk al een heerlijke basis maken en daarna lekker aanvullen met jouw favoriete groenten!

WIST JE DAT DEZE RIJKGEVULDE BOWL OOK WEL RAINBOW BOWL, MACRO BOWL, HIPPIE BOWL, GLORY BOWL OF SUNSHINE BOWL WORDT GENOEMD?

ROZIJNEN

EEN HEERLIJKE SNACK

Rozijnen zijn gedroogde druiven en van nature rijk aan vezels. Ook zijn deze vruchtjes een goede bron van kalium. Dit mineraal is betrokken bij verschillende celfuncties in je lichaam, waaronder het samentrekken en de energiehuishouding in de spieren. Naast rozijnen zijn bladgroenten, fruit, bonen en zoete aardappelen ook rijk aan kalium. Met deze goed gevulde salade krijg je in ieder geval een goede dosis vitaminen en mineralen binnen!

SLIM SALAD

BOERENKOOLSALADE MET SINAASAPPEL

PORTIES
2

SKILLS
5/10

BEREIDINGSTIJD
20 minuten

Voed jouw lichaam en geest met deze kleurrijke salade, gevuld met de lekkerste natuurlijke ingrediënten. Het geheim van een salade die niet verveelt, is het gebruiken van verschillende texturen en smaken. Doordat deze salade zo lekker smaakt als dat het er uit ziet, zullen jouw lichaam en smaakpapillen dansen van plezier bij elke hap. Dat wil je!

BENODIGDHEDEN:

- snijplank
- mes
- grote kom

INGREDIËNTEN:

- 300 gram boerenkool
- 2 geperste sinaasappels
- 1 eetlepel versgeperste limoensap
- 2 eetlepels RAW pompoenpitolie
- 4 theelepels RAW agavesiroop
- 1 grote geraspte wortel
- 3-4 teentjes fijngehakte knoflook
- 4 gepelde mandarijnen
- 4 eetlepels RAW sultana rozijnen
- een snufje zout en cayennepeper

BEREIDINGSWIJZE:

1. Pluk de blaadjes boerenkool van de stronk, was deze bladeren goed en snijd het vervolgens in fijne stukjes.
2. Voeg aan de stukjes boerenkool de limoen- en sinaasappelsap, pompoenpitolie, agavesiroop, knoflook, zout en cayennepeper toe en masseer de ingrediënten voor ongeveer twee minuten.
3. Versier het boerenkoolmengsel met de mandarijnen, rozijnen en geraspte wortel. Nu is je salade klaar om opgegeten te worden!

Pompoenpitolie heeft een nootachtige smaak en is heerlijk door salades en dressings. De olie is koudgeperst, waardoor de vitaminen en mineralen behouden blijven.

LUNCH - #SWEETSPICES

SWEET SPICES

SMOOTHIE MET VERSE AMANDELMELK EN KANEEL

PORTIES
1

SKILLS
7/10

BEREIDINGSTIJD
6 uur weektijd + 20 minuten bereiding

Wij vinden dat je een lekkere smoothie op ieder moment van de dag kunt 'eten', dus ook als lunch! Dit recept is iets ingewikkelder dan de Go Green smoothie, maar dat is het helemaal waard. Door amandelmelk zelf te maken, is deze vrij van conserveringsmiddelen en andere toevoegingen.

BENODIGDHEDEN:

- blender
- fijne zeef

INGREDIËNTEN:

- 75 g cranberry's
- 1 grote appel
- 40 gram RAW walnoten
- 1 eetlepel RAW agavesiroop
- 140 g RAW amandelen
- 800 ml water
- ¼ theelepel kaneel

BEREIDINGSWIJZE:

1. Week de amandelen minimaal 6 uur in een kom met water.
2. Mix de amandelen met het water in een blender totdat het één geheel is.
3. Haal de amandeldrink door een fijne zeef.
4. Doe de amandeldrink terug in de blender, voeg de overige ingrediënten toe en blend de smoothie-to-be tot een egaal mengsel.
5. Verse amandelmelk blijft in een gesteriliseerde fles ongeveer 3-4 dagen goed in de koelkast.

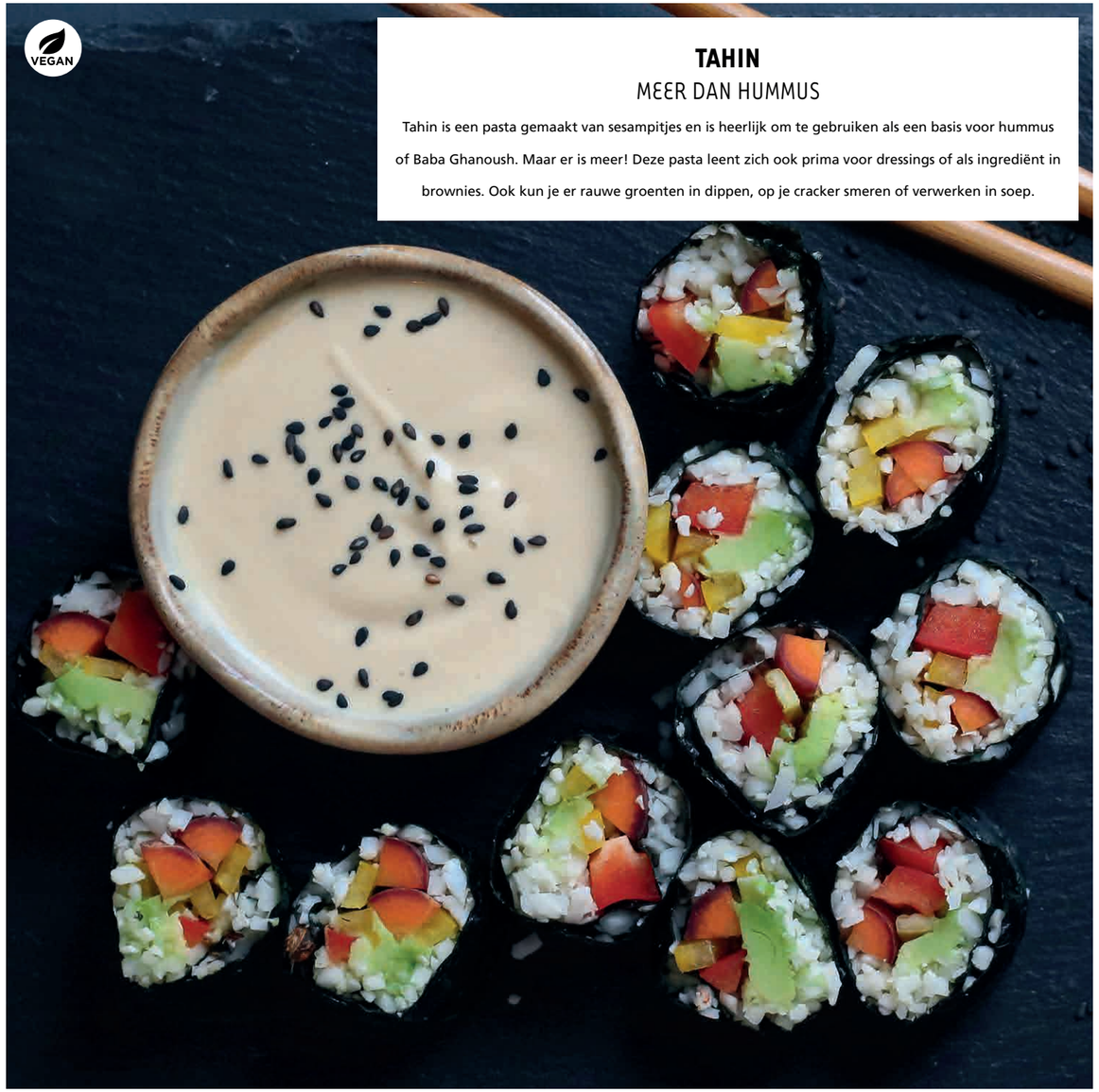
TIP: MAAK VAN DE OVERGEBLEVEN AMANDELPULP JE EIGEN AMANDELMEEL! VERWARM HIERVOOR DE OVEN VOOR OP DE LAAGSTE STAND. VERDEEL DE PULP ZO VEEL MOGELIJK OVER EEN BAKPLAAT EN ZET DIT VOOR ONGEVEER EEN UUR IN DE OVEN OF TOT HET DROOG IS. ROER HALVERWEGE EEN KEER OM.

MOTHER NATURE HAS THE BEST BOX OF INGREDIENTS.

HOE SIMPEL KAN HET ZIJN?

MET DE VOLGENDE DRIE RECEPTEN KUN JE EEN HEERLIJKE AVONDMAALTIJD OP TAFEL ZETTEN!

UITERAARD KUN JE ALTIJD JOUW FAVORIETE NATUURLIJKE INGREDIËNTEN TOEVOEGEN.



TAHIN

MEER DAN HUMMUS

Tahin is een pasta gemaakt van sesampitjes en is heerlijk om te gebruiken als een basis voor hummus of Baba Ghanoush. Maar er is meer! Deze pasta leent zich ook prima voor dressings of als ingrediënt in brownies. Ook kun je er rauwe groenten in dippen, op je cracker smeren of verwerken in soep.

SHOW UP SUSHI

BLOEMKOOLSUSHI MET PAPRIKA

PORTIES
4

SKILLS
8/10

BEREIDINGSTIJD
60 minuten

BENODIGDHEDEN:

- blender
- snijplank + mes
- spatel
- bamboemat

INGREDIËNTEN:

- 125 g RAW zonnebloempitten
- een halve bloemkool, gepureerd
- stengel bleekselderij, gehakt
- ½ rode paprika, fijngehakt
- eetlepel RAW tahin
- eetlepel verse peterselie, gehakt
- 1 eetlepel ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 theelepels versgeperst citroensap
- norivellen
- 1 wortel, geraspt
- ½ rode en 1 gele paprika, in reepjes gesneden
- 1 avocado, in reepjes gesneden

Met deze gezonde variant op de traditionele sushi krijg je net even wat extra groenten binnen. Bloemkool tover je namelijk binnen no-time in rijst met behulp van de blender. Hierdoor is dit recept ook geschikt voor als je op je koolhydraatinname wilt letten. De zonnebloempitpasta uit dit recept leent zich ook als heerlijke dip.

BEREIDINGSWIJZE:

1. Wel de zonnebloempitten een half uurtje in lauwwarm water en blend deze tot het lijkt op broodkruimels.
2. Voeg de selderij, paprika, ui, knoflook, peterselie, citroensap, tahin en zout toe aan de zonnebloempitpasta en blend het tot een gladde massa. Schraap af en toe met een spatel langs de zijkanten van de blenderkom, zodat je alles mee pakt.
3. Beleg elk norivel met een laagje pasta, bloemkool'rijst', geraspte wortel, paprika en avocado.
4. Rol de de norivellen zo strak mogelijk op. Om er voor te zorgen dat de uiteindes aan elkaar blijven plakken, maak je de randen een beetje nat met water.

SPIRELLI

GROENTESLIERTJES ALS PASTA

Geef je gerecht een bite met spirelli! Dan kan door met een spiraalsnijder 'pasta' te maken van groenten! Denk aan courgette, bietjes, wortel en natuurlijk komkommer.

PURE PASTA

COURGETTE PASTA MET AVOCADOSAUS

PORTIES 2

SKILLS 7/10

BEREIDINGSTIJD 30 minuten

Deze spaghetti van courgette (ook wel courgetti genoemd) is glutenvrij, vegan én koolhydraatarm. Het is snel klaar, super eenvoudig om te maken en het vult heel goed. Met dit gerecht hoef jij je geen zorgen te maken of je wel genoeg groenten binnen krijgt vandaag ;)

BENODIGDHEDEN:

- spiraalsnijder
- snijplank
- mes

INGREDIËNTEN:

- 4 kleine courgettes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 100 gram baby spinazie, fijngesneden
- 2 eetlepels versgeperste citroen
- 250 g cherrytomaatjes, gehalveerd
- Zwarte peper en zout
- 1 rijpe avocado
- 10 g basilicum
- 1,5 versgeperste citroensap
- 0,5 tl fijngehakte knoflook
- RAW salademix Italiaans

BEREIDINGSWIJZE:

1. Snijd met behulp van de spiraalsnijder de courgettes (uiteindes afsnijden!) in lange slierten en leg deze in een grote kom.
2. Voeg de paprika, cherrytomaatjes en spinazie toe aan deze kom.
3. Besprenkel het citroensap over de groenten en hussel het geheel door elkaar. Laat ongeveer tien minuutjes intrekken.
4. Maak ondertussen de saus: mix de avocado, basilicum, citroensap en knoflook in een blender tot een glad geheel.
5. Verdeel de groentemix, saus en de rest van de basilicumblaadjes over twee borden.
6 Maak deze salade af met de RAW salademix, Italian style!

DINER - #WINNERWRAPS

WINNER WRAPS

GEVULDE SLAWRAPS MET PARIKA, AVOCADO EN WALNOTENPASTA

PORTIES
2

SKILLS
5/10

BEREIDINGSTIJD
30 minuten

Deze knapperige wraps zijn goed gevuld met verse groenten en noten. Je kunt ze eten als lunch, maar natuurlijk ook als avondeten. In dit recept worden onze walnoten gebruikt, maar je kan natuurlijk ook andere noten gebruiken. Heb je een beetje notenpuree over? Gebruik deze als heerlijke notenspread op een cracker!

BENODIGDHEDEN:

- keukenpapier
- blender
- mesje
- snijplank

INGREDIËNTEN:

- 4 grote blaadjes kropsla
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 avocado, in dunne plakjes gesneden
- alfalfa naar wens
- 1/2 limoen
- 1 kopje RAW walnoten
- 1/2 theelepel fijngehakte knoflook
- 1/2 theelepel geraspte gember
- 1 theelepel geroosterde sesamolie

BEREIDINGSWIJZE:

1. Snijd de bladeren van de krop sla af, was deze goed en dep de bladeren droog met keukenpapier.
2. Doe de walnoten, fijngehakte knoflook, geraspte gember en de sesamolie in een blender en blend deze ingrediënten totdat het een egaal mengsel is.
3. Besmeer de slablaadjes met een laagje walnotenmix en beleg deze met de paprika, avocado een scheutje limoensap en alfalfa.
4. Vouw de bovenkant en de onderkant van het belegde blaadje sla om en rol de slabladeren op. Snijd doormidden en serveer direct.

onze raw noten zijn niet bewerkt en bevatten alleen de eigen aanwezige voedingsstoffen!

YOU DESERVE A SNACK, BECAUSE YOU ARE DOING GREAT!

SNACKEN KAN VOOR SOMMIGEN EEN UITDAGING ZIJN. GELUKKIG ZIJN ER VEEL OPTIES OM ZONDER SCHULDGEVOEL EEN TUSSENDOORTJE TE PAKKEN. EEN HANDJE NOOTJES OF EEN STUK FRUIT KAN NATUURLIJK ALTIJD. WIL JE WAT MEER UITPAKKEN? MET DE VOLGENDE SNACKS KAN JIJ PRIMA UIT DE VOETEN!

KOKOSOLIE

BAKKEN EN BEAUTY

Naast dat je kokosolie in de keuken kan gebruiken, zijn er nog veel meer dingen die je met deze olie kunt doen! Met deze tips kan jij aan de slag met je innerlijke en uiterlijke beauty.

- Masker voor een droge huid -
- Scheer- en nachtcrème -
- Make-up remover -
- Nagelriemcrème -
- Lippenbalsem -
- Haarmasker -
- After sun -
- Badolie -

BLISS BALLS

GUILT-FREE SNACK

PORTIES
20

SKILLS
4/10

BEREIDINGSTIJD
20 minuten + 30 minuten koeltijd

Deze zoete balletjes zijn een echte traktatie! Het leuke van de RAW bliss balls is dat je zelf verschillende smaakcombinaties kunt maken door te variëren met de noten, poeders en toppings. Wat denk je bijvoorbeeld van walnoot, cacao en kokosrasp? Ideaal om uit te delen of natuurlijk om zelf op te eten!

BENODIGDHEDEN:

- keukenmachine

INGREDIËNTEN:

Voor de basis

- 150 g RAW ontpitte dadels
- 1 el RAW kokosolie
- 75 gr RAW noten naar keuze (bijvoorbeeld walnoten, hazelnoten of een heerlijke notenmix)
- 1 eetlepel RAW amandelpasta

Voor de topping

- 1 el RAW hennepzaad
- 1 el RAW cacaopoeder
- 1 el RAW kokosrasp

BEREIDINGSWIJZE:

1. Mix en match met jouw keuze aan ingrediënten.
2. Maal alle ingrediënten, behalve de toppings, met elkaar in een keukenmachine fijn.
3. Voeg extra kokosolie of notenpasta toe als het mengsel te droog is óf voeg noten of havermout toe als het mengsel te nat is.
4. Maak balletjes van het mengsel en rol door de topping(s).
5. Zet ze minimaal een half uur in de koelkast om op te stijven.

SNACKS - #NUMBERONENICECREAM

NO. 1 NICE CREAM

BANANENIJS

PORTIES
2

SKILLS
2/10

BEREIDINGSTIJD
10 minuten

Al een tijdje razend populair op Instagram en nu ook in jouw keuken: Nice cream! Dit ijs op basis van banaan bevat geen toegevoegde suiker, room of vet en is daarnaast volledig plantaardig en bevat geen gluten. Zo kun je ook van ijs genieten als je struggelt met een glutenintolerantie of een koemelkallergie. De banaan zorgt voor de superromige structuur waar je geen genoeg van kunt krijgen.

BENODIGDHEDEN:

- blender
- ijsbak (afsluitbaar)
- ijslepel

INGREDIËNTEN:

Voor de basis

- 2 bevroren bananen, in stukjes
- Water

KIES KOUW FAVO SMAAK:

- 1 el RAW cacaopoeder
- 1 el RAW baobabpoeder

TOPPING:

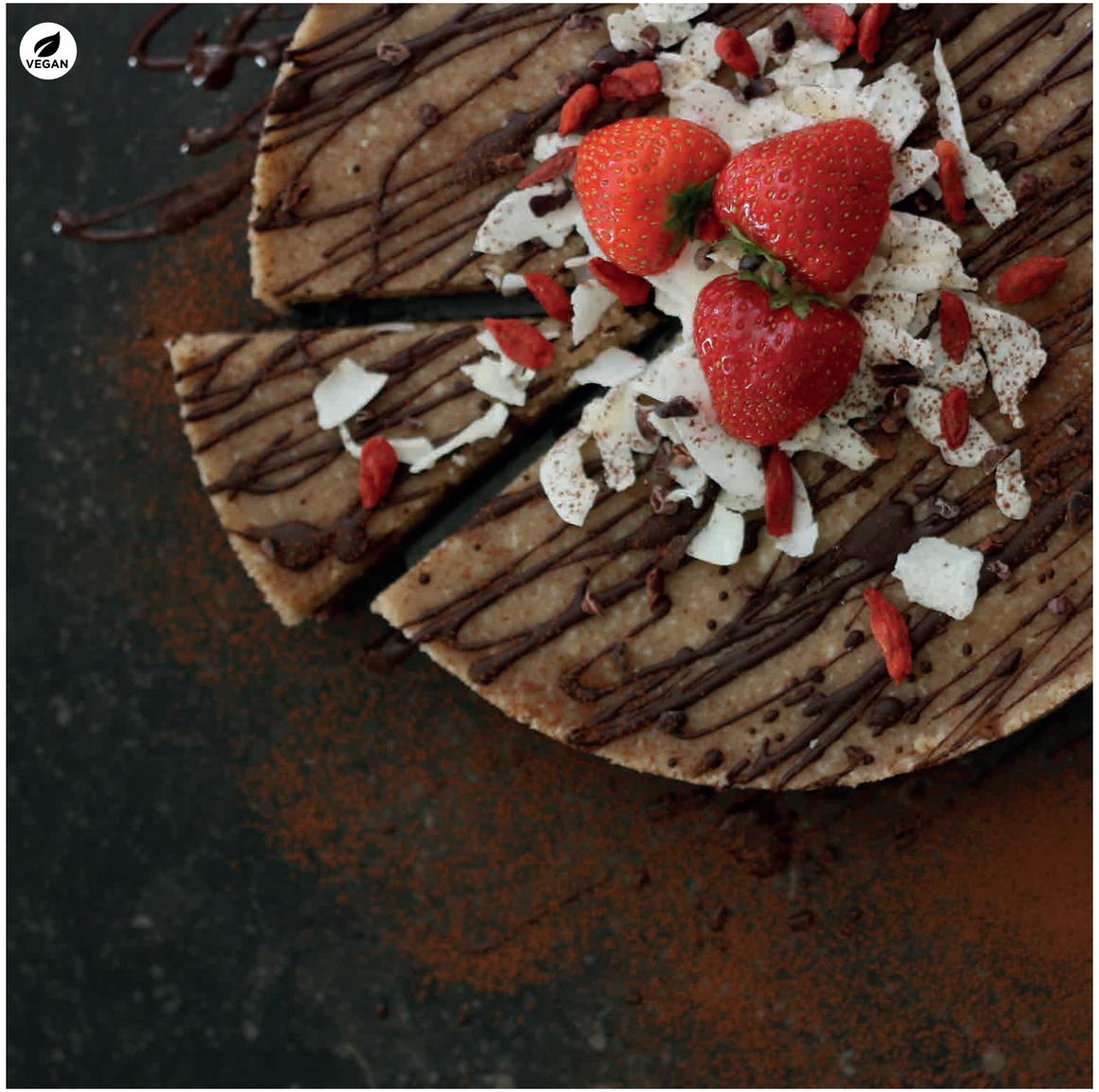
- RAW kokoschips
- RAW chocolade reep, fijngehakt
- RAW fruit & notenreep, in kleine stukjes gesneden

BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de bananen in een blender en voeg twee eetlepels water en jouw favoriete RAW poeder toe.
2. Blend de bananen, water en poeder tot een smeuïg geheel. Voeg nog een eetlepel water toe als het mengsel nog iets te droog is.
3. Strooi jouw lievelingstopping over de Nice cream heen en genieten maar!

TIP: KRIJG JE GEEN EGAAL BANANENMENGSEL IN DE BLENDER?

DOE ER EEN EETLEPEL WATER BIJ. NU MOET HET WEL LUKKEN!



SNACKS - #PRETTYPIE

PRETTY PIE

DADEL NOTENTAART

PORTIES
12

SKILLS
6/10

BEREIDINGSTIJD
30 min/ wachttijd: 5 uur

BENODIGDHEDEN:

- taartvorm Ø 23 cm
- bakpapier
- keukenmachine

INGREDIËNTEN:

Bodem:

- 300 g RAW amandelen
- 300 g RAW ontpitte dadels
- 1 eetlepel RAW cacaopoeder
- RAW kokosolie

Tweede laag:

- 200 gram cashewnoten
- 30 gram RAW kokosolie
- 20 gram RAW baobabpoeder
- 20 gram RAW lucumapoeder
- 2 eetlepels RAW agavesiroop
- 100 gram kokosrasp

Versiering (optioneel):

- RAW kokoschips
- RAW cacao kokos pasta
- RAW cacao poeder
- aardbeien

Deze dadel notentaart is bijna te mooi om op te eten en ook nog eens onweerstaanbaar lekker. Een raw taart met een zoete bodem van dadel, cacao en amandel en daarop een smeuïge laag van cashewnoten en kokos. Pak helemaal uit met het versieren van de taart. Denk aan: vers fruit, kokos, noten en cacao. Als dat geen feestje wordt!

BEREIDINGSWIJZE:

1. Week de cashewnoten minimaal 4 uur, zodat ze zacht worden.
2. Mix de dadels, amandelen en cacao poeder in de keukenmachine fijn.
3. Vet de bodem van de bakvorm in met kokosolie en bekleed deze met bakpapier. Doe hier vervolgens het dadel-amandel mengsel op. Druk aan en zet in de koelkast.
4. Begin nu met de tweede laag. Giet de geweekte cashewnoten af en mix in de keukenmachine samen met de kokosolie, lucumapoeder, agavesiroop en kokosrasp. Mix tot een glad geheel.
5. Doe het cashewmengsel op de eerder gemaakte laag en zet minimaal een uurtje in de koelkast om op te stijven.
6. Haal de taart voor het serveren uit de koelkast en versier de bovenkant met kokos cacao pasta en andere toppings.

SNACKS - #RAWBITES

RAW BITES

DE SNACKS VAN RAW ORGANIC FOOD

Je hoeft natuurlijk niet altijd in de keuken te duiken om gezond te snacken. Maak kennis met een aantal verantwoorde snacks van RAW Organic Food!

RAW CHOCOLADE

Een (of twee!) blokje(s) pure chocola doen het altijd goed en passen prima in een gezonde levensstijl. Verkrijgbaar in de smaken gojibessen, noot-rozijn of puur naturel.

RAW NOTEN

Oneindig veel keuze! Paranoten, hazelnoten, amandelen (officieel vruchten, maar we zetten ze er even bij), walnoten of gewoon een notenmix (met rozijnen en andere vruchten). Een handje per dag en je hebt weer extra eiwitten, vitamines en onverzadigde vetten binnen.

RAW CACAO BITES

Drie ronde, hapklare snacks in de smaken cashew, goji en kokos! Alledrie met een basis van dadels, honing en rozijnen. Yum!

RAW GOJIBESSEN

Deze bijzondere rode bessen bevatten relatief weinig calorieën en veel antioxidanten. Per 100 gram bevatten gedroogde gojibessen evenveel vitamine C als een kleine sinaasappel.

RAW ZUIDVRUCHTEN

Dadels, vijgen, abrikozen... You name it and we have it! Onze vruchten zijn door de zon gedroogd en vrij van geur-, kleur- en smaakstoffen.

COLOFON

TEKST EN RECEPTEN

Romana den Engelse, Saskia van Rijn & foodies verbonden aan RAW Organic Food

FOTOGRAFIE EN STYLING

Romana den Engelse & Jade van Boekel

UITVOERING EN PRODUCTIE

Romana den Engelse & Saskia van Rijn

De Raw Challenge is een initiatief van Raw Organic Food, één van de merken van de Smaakspecialist. Dit e-book is bedoeld als inspiratiebron voor recepten waarin producten van Raw Organic Food een rol spelen en bij kunnen dragen aan een gezonde mentale en fysieke levensstijl.

www.raworganicfood.bio

Dit e-book is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt middels drukwerk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© De Smaakspecialist

BRING IT ON!

WAT LEUK DAT JIJ DEZE CHALLENGE AAN GAAT! WIJ WILLEN JOU MET DEZE HEERLIJKE EN KLEURRIJKE RECEPTEN INSPIREREN EN UITDAGEN OM ZO VEEL MOGELIJK RAW TE ETEN. SPECIAAL VOOR JOU HEBBEN WIJ EEN AANTAL HEERLIJKE RECEPTEN VOOR JE OP EEN RIJTJE GEZET. DAARNAAST VIND JE OOK TIPS EN WEETJES OVER ONZE INGREDIËNTEN EN DE RECEPTEN.

#RAWCHALLENGE

#RAWORGANICFOOD

#BEPUREEATRAW

RAW ORGANIC FOOD