



Wie had ooit gedacht dat
gezond zo lekker kon smaken?



heerlijke, snelle & simpele

Paleo

Toetjes & Snack
Recepten



Nathalia Sastoque Rueda &
Mitchel van Duuren



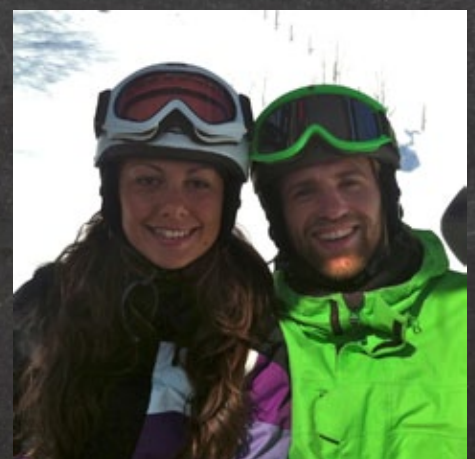
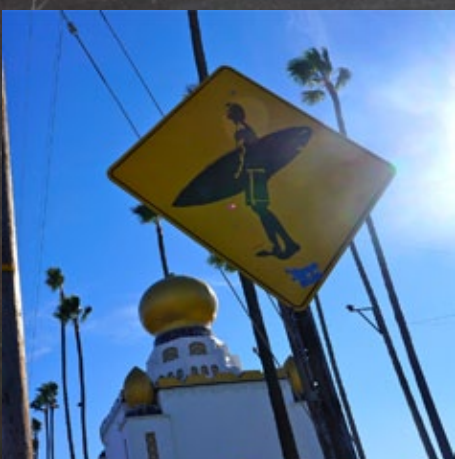
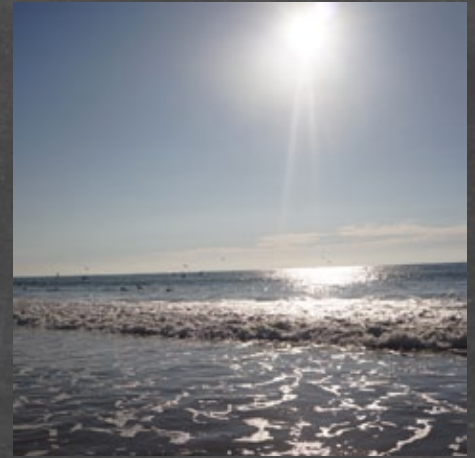
heerlijke, snelle & simpele

Paleo

Toetjes & Snack
Recepten

INHOUDSOPGAVE

Introductie	5	Taart	42
Vooraf...	7	Pompoentaart	43
Chocola	9	Blauwe Bessen Appel Crumble	44
Chocoladedip	10	Nellie's Appeltaart	46
Paleotella	11	Paleo Cupcakes met Blauwe Bessen	49
Mousse de Chocolate	12	Banaanbrood met Appel en Walnoten	51
Chocobites	14	Amandelkoekjes	53
Gevulde Chocolate Bonbons	16	Manderijn Taart	55
Paleo Brownie	18	Cheesecake met Blauwe Bessen	57
Paleo Chocomuffin	20	Marmelade	60
Witte Chocolate	22	Amandelcake	60
Chocolademousse Taart	24	Snacks	62
Mousse en pudding	26	Dipping Fruits	63
Pompoenpurree	27	Paleo "Snickers"	64
Irish Moss Gel	28	Cake Pops	66
Pompoen Mousse	29	Fudge met Pecannoten	68
Kokos Slagroom	30	Coco Chipcookies	70
Ananas Mousse	32	Amandelboterballetjes	72
Mango Pudding	34	Over de Auteurs	74
Moussetaart van Blauwe Bessen	36	Andere Boeken	75
IJs	38		
Fruitijsje	39		
Bananenijs	40		



INTRODUCTIE

Daar zijn we dan...

Zoals je op de vorige pagina hopelijk al kon zien zijn Nathalia en ik échte levensgenieters. We proberen het leven te benaderen op onze eigen manier. Een aantal van de foto's zijn van de "beruchte roadtrip" in Amerika waar wij eind 2011 voor het eerst kennis maakten met Paleo.

Daarom krijgen ze ook een speciaal plekje in het eerste boek wat Nathalia en ik samen maken.

Sinds die eerste ontmoeting is er namelijk veel veranderd in ons leven. Eten begon een steeds belangrijkere rol te spelen, en de rol van dankbaarheid voor alles wat we hebben (samen) werd steeds sterker. Als je je lichaam de voeding geeft waar het naar verlangt en niet volstopt met chemische "troep" dan ga je vanzelf merken dat je mindset ook gaat opklaren. Je wordt scherper, kan stress beter de baas, je ogen worden helder en zoveel meer. Wij zijn verliefd geworden op Paleo en op deze manier van leven.

Er is alleen één maar... Juist omdat we levensgenieters zijn (wellicht net als jij) is de hunkering naar een beloning - iets zoets - af en toe wel op z'n plek. Met deze Paleo toetjes is dit

geen probleem meer. In mijn overtuiging kun je twee kanten op met voeding. Of je eet voeding die je lichaam gezonder maakt, of je eet voeding die je lichaam minder gezond maakt. Dit zijn de opties.

Met het eten van traditionele toetjes maak je je lichaam minder gezond en kies je voor optie twee. Maar gelukkig kan het ook anders. Door te kiezen voor natuurlijke ingrediënten is het prima mogelijk om lekkere en gezonde toetjes te maken en eten zonder dat dit je gezondheid in gevaar brengt.

Ik vind het werkelijk een te gek idee dat de voeding die we in ons lichaam stoppen ons serieus beter kan maken.

Ik heb al vele succesverhalen mogen ontvangen van mensen die niet alleen zijn afgevallen, maar ook vele kwaaltjes en ziektes zijn kwijtgeraakt door middel van het volgen van een Paleo lifestyle.

Als Paleo eters, is het mogelijk om onze smaakpapillen af en toe laten dansen van geluk, maar veel mensen weten niet hoe. Dat is de reden dat we dit boek met Paleo toetjes gemaakt hebben. Om Paleo toetjes te delen waar jij en je lichaam zich goed bij voelen.



Dat wil dan weer niet zeggen dat we de volgende boodschap de wereld in willen sturen “Hey, kijk eens naar alle toetjes die je kunt eten tijdens Paleo!”

Het idee is dat we je de betere optie geven als je op zoek bent naar iets lekkers. Want zo is het leven. Je kunt weleens onbedwingbare trek krijgen in zoet, of een speciale gelegenheid hebben. De toetjes uit dit boek bieden je het alternatief.

Ik denk dat ik het niet hoeft te zeggen, maar doe het toch, Paleo toetjes is geen dagelijks vast onderdeel van je Paleo dieet. Het is juist een tool om het juiste Paleo pad te blijven volgen want ik ben nog nooit iemand tegen gekomen die een voedingspatroon volhoudt waarbij hij/zij geen lekkere maaltijden / toetjes mocht eten.

Ziezo... we hebben ons babbeltje gedaan. :-)

Wij zijn absoluut excited dat jij dit boek hebt aangeschaft en ik hoop dat onze recepten een thuis vinden in jouw keuken. Wees niet verrast als vrienden en familie (ook kinderen) jouw gaan vragen “Is dit Paleo? Wat lekkûhrr!”

Mitchel & Nathalia

Chocobites

De chocobites zijn heerlijk als tussendoortje of als toetje te gebruiken. De gedroogde superfoods en noten geven een lekkere smaak aan de chocolade.

Hoeveelheid: 20 stuks - Klaar in: 15 minuten

chocolade van 75% cacao
(of meer)
goji bessen
moerbeien
walnoten



Bereidingswijze:

- Smelt de chocolade in een pan.
- Giet de gesmolten chocolade in de vorm die je hebt gekozen.
- Voeg goji bessen, moerbeien en noten toe naar smaak.

CHOCOLLA



Cheescake met Blauwe Bessen Marmelade (1)

Dit smaakt serieus naar echte cheesecake. Yummiee!!

Hoeveelheid: 8 taartpunten - Klaar in: 50 minuten

Bodem:

110 gr amandelen
90 gr geraspte kokos
100 gr rozijnen
1 t vanillepoeder
1 t zeezout
1~2 theelepels water

Cheesecake vulling:

100 gr kokos boter
100 gr cashewnoten
130 ml kokosmelk
1 t vanillepoeder
snufje zout
60 gr gesmolten kokosolie
druppels stevia (naar smaak)

Bereidingswijze bodem:

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine.
Druk het mengsel in een de bodem van een ingevette kleine taartvorm.

Bereidingswijze taart:

Meng alle ingrediënten in een blender of keukenmachine
Giet dit cheesecakemengsel op de bodem.
Zet 12 uur in de koelkast of 4 ~ 6 uur in de vriezer.

TAART

Cheescake met Blauwe Bessen Marmelade (2)

Blauwe bessen marmelade:

2 eetlepels Irish moss gel
2 handen blauwe bessen
10 druppels stevia
2 eetlepels kokosolie

Bereidingswijze marmelade:

Giet de marmelade over de taart als die hard is.
Stop de taart terug in de koelkast voor 12 uur of in de vriezer voor 4 uur.
Laat op kamertemperatuur komen voor consumeren.

TAART



Fudge met Pecannoten

Wie is er niet gek op? Fudge. Hmm... Romig, vol van smaak en lekker zacht. De smaak van deze fudge van pecannoten was echt een verrassing voor ons. Wat lekker!

Hoeveelheid: 4 ~ 6 porties - Klaar in: 10 minuten

120 gr gesmolten cacaoboter
75 gr cashewnoten
80 gr gesmolten kokosboter
45 gr pecannoten
4 eetlepels kokosnectar of
kokossuiker
1 t vanillepoeder
6 druppels stevia

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een gladde massa.

Giet het mengsel in een vierkante schaal.

Strooi gehakte pecannoten over het mengsel (deze trekken vanzelf in het mengsel).

Laat afkoelen in de koelkast voor 4 ~ 6 uur.

Snijd de fudge met een heet mes (voorkomt plakken van het mes).

(Houdt het mes onder de warme kraan en droog af met een theedoek).



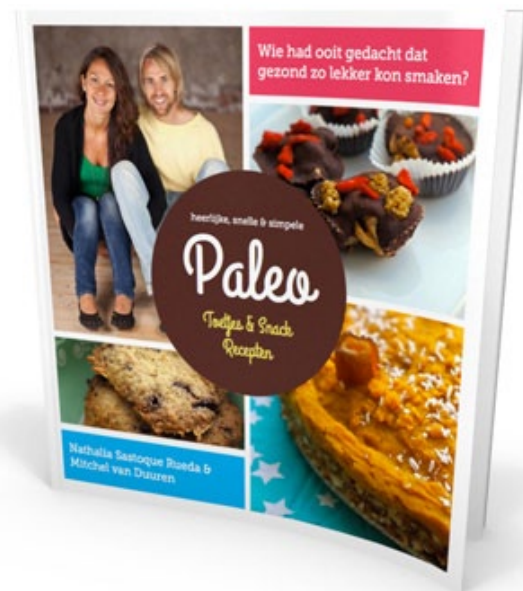
HEB JE DE SMAAK TE PAKKEN?

Ik hoop dat je net zoveel plezier hebt aan het maken van bovenstaande toetjes als wij dat hebben.

Mocht je hongerig zijn geworden naar meer van dit soort heerlijke toetjesrecepten dan is wellicht ons toetjesboek iets voor jou.

Hierin 30+ Heerlijke Paleo Proof toetjes.

Groetjes Mitchel & Nathalia



Bestel Paleo Toetjes

PS: Er zit ook een waardebon in het boek van **5 euro korting** op de ingrediënten die je nodig hebt om een aantal van deze toetjes te kunnen maken.