

(RALPH)  
& JANE



16  
OERLEKKERE  
RECEPTEN!





**Colofon**

Ralph & Jane recepten e-book

Copyright © 2022

Ralph Moorman & Janneke Rutten

Receptontwikkeling & Fotografie: Annemieke Groenendijk- de Kroon

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.*





Voorwoord	p.4
1. Luchtige pannenkoeken(taart).....	p.6
2. Groene Pizza.....	p.6
3. Hartige wafels.....	p.9
4. Broodje gezond.....	p.9
5. Banaancakejes.....	p.12
6. Gekruid naanbroodje .....	p.12
7. Monsterwraps/rotivellen.....	p.15
8. Cinnamonrolls.....	p.15
9. Dino-chip cookies.....	p.18
10. Bonenbrownies.....	p.18
11. Muffins (2 variaties) .....	p.21
12. Groen(te) Quiche.....	p.21
13. Warme fruitcrumble.....	p.24
14. Bolletjes.....	p.24
15. Monsterburgers.....	p.26
16. Regenboogwafels.....	P.26











## Wat heb je nodig voor 4 pannenkoeken?

70 gr powerpancakemix of (w)healthy wondermix  
4 grote eieren  
2 tl (wijnsteen)bakpoeder  
½ el appelciderazijn (*troebel*)

## Hoe maak je ze?

**Stap 1.** Mix alle ingrediënten luchtig (*gebruik een blender of garde*). Laat even 10 min. staan

**Stap 2.** Gebruik een kleine pannenkoekenpan of een grote pan met 2 ronde vormen erin waar je het beslag tot 0,5 cm in giet

**Stap 3.** Bak ze op laag vuur. Als de bovenkant een beetje droger aan het worden is kun je ze gemakkelijk omdraaien

**Stap 4.** Stapel ze en maak af met een topping naar keuze!

*Tip: Je kunt ze ook tussen bakpapiertjes in een afgesloten bak invriezen*

## 2 Groene Pizza

## Wat heb je nodig voor 2 kleine pizza's?

155 gr (w)healthy wondermix  
30 gr psylliumvezels  
35 ml water  
35 gr kokosolie e.v., gesmolten op laag vuur  
2 eieren  
+ beleg naar keuze (*bv. zachte geitenkaas, limoenpesto, tomaatjes, verse basilicum, pijnboompitjes*)

## Hoe maak je ze?

**Stap 1.** Warm je oven voor op 180 gr. (*heteluchtoven*)

**Stap 2.** Meng alles in een grote kom en kneed tot een mooie deegbal

**Stap 3.** Verdeel in 2 stukken, maak er 2 ballen van en druk ze gelijkmatig plat tot een 0.5 cm. dunne pizzabodem.

**Stap 4.** Bak die op een bakplaat met bakpapier voor in 10-12 min

**Stap 5.** Beleg ze en bak nog 5 min. af

*Tip: ook lekker met tomatenpuree, rozemarijn, oregano, knoflook, mozzarella-plakjes (drooggedept met een keukenpapiertje), tonijn (op MSC-waterbasis) en rode uienringen*













**Wat heb je nodig voor 1 vol wafelijzer (6 stukjes)?**

30 gr (w)healthy wondermix  
 2 eieren  
 ½ el zachte ghee  
 1 tl (wijnsteen)bakpoeder  
 snufje zeezout  
 + topping naar keuze

**Hoe maak je hem?**

**Stap 1.** Zet je wafelijzer op stand 5 en mix alle ingrediënten in een kom (*klontvrij*)

**Stap 2.** Vul het ijzer vanuit het midden met het volledige mengsel

**Stap 3.** Bak hem in 2.5 min. gaar

*Beleg hem met bijvoorbeeld gebakken kippendij (deze zijn gebakken in kokosolie e.v. + 1,5 tl curry madras van Jonnie Boer) & getopt met granaatappelpitjes, verse pesto, kokosyoghurt*

**Wat heb je nodig voor een middelgroot broodje?**

180 gr powerpancakemix  
 125 ml sparood  
 15 gr psylliumvezels  
 3 grote eieren  
 1 tl (wijnsteen)bakpoeder  
 1 el zachte ghee

**Hoe maak je hem?**

**Stap 1.** Warm je oven voor op 175 gr. (*heteluchtoven*)

**Stap 2.** Meng alles in je keukenmachine, schep daarna over in een kom en laat 15 min. rusten

**Stap 3.** Vorm daarna een mooie luchtige broodbol en bak in 20 min gaar

**Stap 4.** Zet de oven uit en laat hem nog even 20 min. nagaren met de ovendeur op een kiertje  
 Dan is de kern ook gaar

Snijd in dunne plakken, beleg met je favoriete hormoonproofbeleg en geniet!













**Wat heb je nodig voor 2 cakejes?**

135 gr (w)healthy wondermix  
 125 gr eetrijpe banaan + wat extra plakjes voor bovenop  
 50 gr roomboter, gesmolten op laag vuur  
 2 medjooldadels in stukjes geknipt  
 1 groot ei, geklutst  
 ½ el (wijnsteen)bakpoeder  
 handje walnoten  
 snufje zeezout

**Hoe maak je ze?**

**Stap 1.** Warm je oven voor op 165 gr. (*heteluchtoven*)

**Stap 2.** Mix het meel, de banaan, het ei (houd 2 tl over), de roomboter, bakpoeder en zeezout in je keukenmachine tot een romig geheel. Pulse de walnoot en dadel er rustig doorheen en verdeel over 2 kleine cakevormpjes (*evt. ingevet als nodig*)

**Stap 3.** Druk wat extra banaan in de bovenkant (*bestrijk deze evt. nog met een beetje ei*)

**Stap 4.** Bak ze af in 20 min.

6 **Gekruid naanbroodje****Wat heb je nodig voor 2 naan?**

100 ml water  
 60 gr power pancakemix  
 45 gr zachte boter  
 20 gr psylliumvezels  
 snuf wijnsteenbakpoeder  
 (*verse*)kruiden naar keuze (*knoflook, oregano, zeezout, rozemarijn etc.*)

**Hoe maak je ze?**

**Stap 1.** Meng alle droge ingrediënten in een kom, meng daarna de boter erdoor en als laatste het water. Het mengt vanzelf tot een mooi deeg.

**Stap 2.** Maak 2 ballen van het deeg. Druk ze plat tot de vorm van naanbroodjes

**Stap 3.** Bak ze aan beide kanten gaar, op laag vuur, in een koekenpan met een klontje kokosolie (*deksel erop*).













## Wat heb je nodig voor 2 vellen?

60 ml (zuiver) water  
 30 gr tapiocameel  
 30 gr (w)healthy wondermix  
 2 grote eieren  
 2 tl komijnzaad  
 flinke snuf zeezout

## Hoe maak je ze?

**Stap 1.** Meng de ingrediënten met een garde in een kom tot een klontvrij beslag  
**Stap 2.** Bak 2 dunne "koeken" aan beide kanten gaar in een klontje ghee, op laag vuur (gebruik een deksel). Vul ze met alles waar je zin in hebt!

## Cinnamonrolls

## Wat heb je nodig voor 6 stuks?

90 g power pancakemix  
 90 g kokosmeel  
 20 gr tapiocameel  
 2 el versgemalen lijnzaad  
 1 groot ei  
 3 el kokosbloesemsuiker  
 1 el psylliumvezels  
 snufje zeezout  
 225 ml (zuiver) water

## Voor de vulling

½ el kaneel + ½ el gemalen kokosbloesemsuiker + 1 tl vanillepoeder  
 roomboter

## Voor de saus

125 ml dikke kokosyoghurt + 1 el ahornsiroop + 1 tl vanillepoeder

## Hoe maak je ze?

**Stap 1.** Warm je oven voor op 160 gr en vet een ovenschaaltje in

**Stap 2.** Mix alles voor het deeg in je keukenmachine tot een mooie deegbal

**Stap 3.** Leg een bakpapiertje op je aanrechtblad en strooi er wat meel op tegen het plakken  
 Leg de deegbal op het bakpapier en duw het met je (koude) handen of een deegroller tot een egale platte rechthoek (*ongeveer 4 mm dik*). Bestrijk met een kwast met gesmolten roomboter.

**Stap 4.** Meng in een kommetje de kaneel, kokosbloesemsuiker en vanille door elkaar en bestrooi het gehele deeg met dit poeder. **Houd aan 1 lange rand 1 cm vrij.**

**Stap 5.** Rol daarna met behulp van het bakpapier het deeg in de lengte. Gebruik het bakpapier voor het rollen (*zoals bij sushi*). Druk het laatste stukje deeg voorzichtig goed aan en snijd het met een heel scherp mes in 8 stukken.

**Stap 6.** Zet de rollen rechtop in de ovenschaal, lak de bovenkant nog even af met het restje gesmolten roomboter en zet 25-30 minuten in de oven. Laat ze 30 minuten afkoelen.

Maak na het volledig afkoelen af met de saus













**Wat heb je nodig voor 8 koekjes?**

50 gr (w)healthy wondermix  
 50 gr havermout  
 30 gr gesmolten roomboter  
 1 grote, eetrijpe banaan, fijn geprakt  
 1 el honing  
 chocoladedruppels  
 snuf zeezout

**Hoe maak je ze?**

**Stap 1.** Warm je oven voor op 165 gr (*heteluchtoven*)

**Stap 2.** Meng alle ingrediënten goed door elkaar, maak er 8 balletjes van en druk ze plat op een met bakpapier beklede bakplaat, tot mooie koekjes

**Stap 3.** Bak af in +/- 12- 15 min.

10 **Brownies****Wat heb je nodig voor 6 stukjes ?**

1 groot ei  
 50 gr roomboter  
 50 gr power pancakemix  
 45 gr pure chocola  
 30 gr kokosbloesemsuiker  
 1 el honing  
 1 1/2 el rauwe cacao poeder  
 1/2 tl verse vanillepoeder  
 snufje zeezout  
 optioneel als laatste toevoegen: notenstukjes en stukjes chocola

**Hoe maak je ze?**

**Stap 1.** Verwarm je oven voor op 160 gr. (*heteluchtoven*)

**Stap 2.** Bedek je brownievorm met bakpapier en vet de randjes in

**Stap 3.** Smelt de chocola en roomboter au bain-marie, voeg daarna alles in je keukenmachine samen en meng tot een goed beslag (*je kunt hier nog extra ingrediënten doorheen pulsen zoals nootjes, chocoladedruppels etc.*)

**Stap 4.** Bak 20 min. (met zilverpapier erover tegen verbranden) in de oven. Daarna nog 8 min. zonder zilverpapier

**Tip:** Voor chewy brownies wil je dat ze snel afkoelen en niet nabakken. Zet ze 5 min. buiten de oven en daarna op een onderzetter in je koelkast voor max. 45 min. Geniet!













Wat heb je nodig voor 4 muffins?

125 gr powerpancakemix  
 70 gr blauwe bessen  
 45 gr zachte roomboter  
 2 grote eieren  
 1 el honing (*\*voor de zoetekauw ietsje meer*)  
 ½ el wijnsteenbakpoeder  
 snufje zeezout  
 optioneel: 2 el geweekte, uitgelekte rozijnen

**Toppingoptie:** kokosyoghurt, 1 el ery, ½ tl biet- of frambozenpoeder, gedroogde kersenstukjes

Hoe maak je ze?

**Stap 1.** Warm je oven voor op 150 gr. (*heteluchtoven*)

**Stap 2.** Meng de ingrediënten (behalve de bessen) in je keukenmachine tot een mooi beslag.

**Stap 3.** Pulse daarna de bessen er heel kort door, verdeel het beslag over 4 muffinvormpjes en zet ze er 20- 25 min. in

**Stap 4.** Als ze helemaal zijn afgekoeld kun je ze toppen en versieren!

## 12 Groen(te) Quiche

Wat heb je nodig voor een kleine quiche ?

80 gr (w)healthy wondermix (+ 1 el extra)  
 30 gr versgemalen lijnzaad  
 20 gr tapiocameel  
 1 el psylliumpoeder  
 snufje (wijnsteen)bakpoeder  
 snuf zeezout  
 1 el Provençaalse kruiden  
 2 eieren  
 25 ml olijfolie e.v.

Hoe maak je hem?

**Stap 1.** Meng alles tot een mooi deeg en laat 10 min. rusten

**Stap 2.** Daarna kun je de bol deeg tussen 2 bakpapiertjes met een deegroller mooi rond uitrollen tot 3 mm dikte.

**Stap 3.** Bestrijk een lage quichevorm (*met karteltjesrand*) met een beetje kokosolie (*dan blijft het bakpapier netjes op zijn plek*). Leg de vorm even op je uitgerolde deeg om te checken of hij groot genoeg is uitgerold. Haal de bovenste laag papier eraf en laat de onderste zakken in de vorm. Druk de randjes deeg lichttjes aan.

**Stap 4.** Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en strooi de overgebleven 1 el meel over de bodem tegen het eventuele overgebleven vocht.

**Stap 5.** Bak hem op 160 gr. (*heteluchtoven*) in 25 min. gaar met een vulling naar keuze!

**Tip:** Doe er na 15 min even zilverfolie over, zodat de bovenkant niet gaat verbranden.

Voorbeeldvulling: *gehakt, prei, geitenkaas, courgette, paprika, curry madras en 5 eieren*













**Wat heb je nodig voor de crumble voor 2 p?**

50 gr zachte roomboter  
 50 gr havermout  
 50 gr power pancakemix  
 3 el ahornsiroop  
 snuf kardemom  
 snuf zeezout

**Wat heb je nodig voor de vulling?**

75 gr blauwe bessen  
 1 appels, in stukjes  
 1 kleine, rijpe banaan, in stukjes  
 ½ el citroenrasp en een scheutje sap  
 snufje verse vanille

**Hoe maak je ze?**

- Stap 1.** Warm de oven voor op 175 gr. (*heteluchtoven*)  
**Stap 2.** Meng het fruit met de vanille en leg in een ingevette ovenschaal  
**Stap 3.** Kneed met je handen de crumble tot een korrelig geheel en strooi over het fruit  
**Stap 4.** Zet +/- 12-15 min. in de oven tot de bovenkant lichtbruin gaat kleuren

**Wat heb je nodig voor 2 bolletjes ?**

1 10 gr power pancakemix  
 20 gr versgemalen lijnzaad (*in droge blender malen*)  
 10 gr psylliumpoeder  
 1/2 el wijnsteenbakpoeder  
 1/2 tl bakingsoda  
 2 eieren, geklutst  
 snuf zeezout  
 100 ml lauwwarm (zuiver) water

**Hoe maak je ze?**

- Stap 1.** Verwarm je oven op 160 gr. (*heteluchtoven*)  
**Stap 2.** Meng alle droge ingrediënten goed in een kom met een vork, voeg daarna de natte toe en meng tot een luchtig beslag, laat 5 min. staan, zodat je het daarna makkelijk kunt gebruiken  
**Stap 3.** Verdeel in 2 gelijke delen. Maak ronde ballen en leg ze op een ovenplaat bedekt met bakpapier  
**Stap 4.** Bak af in 12 min en laat nog 10 min. nagaren met de oven uit









## Wat heb je nodig voor 2 burgers?

25 gr. (w)healthy wondermix  
 100 gr fijngeraspte courgette  
 75 gr verkruimelde feta of geitenkaas  
 ½ el garam masala kruiden (*Jonnie Boer*)  
 1 ei, geklutst

## Hoe maak je ze?

**Stap 1.** Dep de courgetterasp goed droog tussen keukenpapier (*knijp goed uit*). Dep de feta ook even droog voordat je gaat kruimelen

**Stap 2.** Voeg alles samen in een kom en meng goed door met een vork

**Stap 3.** Gebruik een ronde steker of hamburgermaker om 2 mooie burgers van te maken

**Stap 4.** Bak ze aan beide kanten lichtbruin in een klontje gezond vet. Gebruik een deksel op je pan, zodat de binnenkant ook goed kan garen!

*Tip: Lekker tussen een bolletje met slamix, sappige tomaatjes, rode uiringen (evt. gebakken) plakjes komkommer en een dot frisse kokosyoghurt met wat verse knoflook erdoor of suikervrije ketchup*

## 15 Regenboogwafels

## Wat heb je nodig voor 2 stuks?

65 gr power pancakemix  
 60 gr kokosyoghurt ongezoet  
 25 ml water  
 1 groot ei  
 flinke 1 tl koek- & speculaaskruiden  
 snufje (wijnsteen)bakpoeder  
 snufje zeezout

## Hoe maak je ze?

**Stap 1.** Verwarm je tosti-ijzer en zet hem waterpas. Mix ondertussen alles voor het beslag tot een romig, klontvrij geheel

**Stap 2.** Vet het ijzer in met een kwastje kokosolie of roomboter, vul met het mengsel (evt. 2 delen) en druk voorzichtig dicht, (*maak ze niet te dik*). Check na een paar minuten of ze gaar zijn en licht gekleurd. Beleg bijv. met wat Oatly havergurt-bosbes en wat fruit naar keuze!









**Wat heb je nodig voor 2 rösti's?**

100 gr zoete aardappelrasp  
25 gr power pancakemix  
2 geklutste eieren  
geknipte bieslook  
1 geperst knoflookteentje  
2 el rode ui, gesnipperd  
zeezout & peper

**Binnenkant**

MSC gerookte (sokeye) zalm  
zachte geitenkaas

**Topping**

kokosyoghurt, ongezoet  
geknipte bieslook  
citroenrasp

**Hoe maak je ze?**

**Stap 1.** Meng alles voor de rösti in een diep bord

**Stap 2.** Besmeer 2 zalmplakken met zachte geitenkaas

**Stap 3.** Verhit een flinke klont kokosolie in een grote koekenpan op laag vuur en schep er 2 hoopjes rösti in en druk wat platter. Leg daar de zalm met de besmeerde kant naar beneden op

**Stap 4.** Smeer de bovenkant in met geitenkaas en schep er nog wat rösti bovenop. Doe de deksel op de pan en laat garen. Draai na een paar minuten om en zorg dat die kant ook gaar wordt. Draai ze evt. nog een paar keer om en maak ondertussen de topping

**HEEL VEEL PLEZIER  
IN DE  
KEUKEN!**





