



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
0. 6 tips om de beste en lekkerste Power Pancakes te bakken.....	p. 6
1. Luchtige pannenkoeken(taart).....	p.7
2. Groene Pizza.....	p.7
3. Hartige wafels.....	p.10
4. Broodje gezond.....	p.10
5. Banaancakejes.....	p.13
6. Gekruid naanbroodje	p.13
7. Monsterwraps/rotivellen.....	p.16
8. Cinnamonrolls.....	p.16
9. Dino-chip cookies.....	p.19
10. Bonenbrownies.....	p.19
11. Bessen-kersenmuffins	p.22
12. Groen(te) Quiche.....	p.22
13. Warme fruitcrumble.....	p.25
14. Bolletjes.....	p.25
15. Monsterburgers.....	p.27
16. Regenboogwafels.....	P.27



Voorwoord

Voor dit e-book hebben wij Ralph en Janneke, oftewel 'Ralph & Jane' aan Annemieke de Kroon (*De keuken van Annemieke*) gevraagd om al haar creativiteit los te laten op de Ralph & Jane Power Pancake mix en de (W)Healthy Wondermix. Ze laat je zien hoe ook jij de lekkerste, snelste en makkelijkste Hormoonfactorproof recepten kunt maken, vol vezels en resistent zetmeel voor een gezonde darmflora.

Maar liefst 16 recepten met foto zijn uitgewerkt. Ook hebben we 6 tips voor je om de beste en lekkerste Power Pancakes te bakken. Het maken van de perfecte pannenkoek is namelijk helemaal niet zo moeilijk, als je je maar aan deze basistips houdt.

De recepten kun je gemakkelijk meenemen voor onderweg, want ze zijn supersnel te maken. De eerste keer zal misschien even zoeken zijn, maar daarna maak je ze in een handomdraai! Ook lekker voor in de lunchboxen mee naar school voor de kids of voor jezelf mee naar het werk of als brandstof voor een lekkere work-out! Je krijgt door de voedingsstoffen mooi gedoseerd je energie en je bent lang verzadigd (*dus geen rommelende maag!*).

De meeste recepten kun je op voorraad maken (*in het weekend & invriezen*) of de avond ervoor al voorbereiden, zo hoeft je lunch er niet bij in te schieten en heb je altijd iets dat je snel kunt pakken!

Wij, Ralph-Jane-Annemieke, wensen je veel bak- en smulplezier toe!



6 Tips om de beste en lekkerste Power Pancakes te bakken!

Pannenkoeken bakken lijkt erg simpel, maar dat is het niet. Zo verdwijnen er genoeg pannenkoeken in de prullenbak, die zijn aangebrand, aangekoekt of in tien stukken gebroken. En dit zou extra zonde zijn wanneer dit een Ralph and Jane Power Pancake zou zijn ,waarbij de meest hoogwaardige ingrediënten verloren gaan.

Voor het maken van de perfecte pannenkoek moet je bijvoorbeeld de ideale mix hebben, de meest geschikte pan, de juiste temperatuur en optimale baktijd. Dat de eerste pannenkoek nog een misbaksel is kan wel eens gebeuren, maar daarna moet de rest van de stapel er toch echt prachtig uit kunnen zien.

Tip 1: Zorg voor het juiste beslag

Dit betekent allereerst dat het beslag de juiste dikte moet hebben. Het ideale beslag moet met een dunne stroom uit de lepel vloeien. Je kunt het qua dikte met drinkyoghurt vergelijken. Daarnaast is het ook aan te bevelen het beslag, als je het gemaakt hebt, even tien minuten te laten rusten alvorens het nog een keer te kloppen. Gebruik een zo groot mogelijke garde, want dan kun je de meeste lucht erin kloppen. Voor hele luchtige pannenkoeken kun je een combi gebruiken van wijnsteenbakpoeder en appelazijn. (*zie verhouding bij pannenkoekentaart*). Zorg er in ieder geval voor dat wanneer je eieren gebruikt dat deze kakelvers zijn. Als je de kans op het breken van de pannenkoeken nog kleiner wil maken, dan kun je ook nog een eetlepel psylliumvezels of tapiocameel toevoegen.

Tip 2: Gebruik de beste pan

Het maakt bij het pannenkoeken bakken een enorm verschil welke pan je gebruikt. Om pannenkoeken te bakken kun je het beste een zware pan hebben met een dikke bodem voor een goede warmteverdeling, die glad en krasvrij is en lage opstaande randen heeft. Er bestaan dan ook speciale pannen voor pannenkoeken.

Tip 3: Zorg ervoor dat de bodem van de pan overal helemaal ingevet is

Als je dit nonchalant doet krijg je vaak een ongelijke verdeling, waardoor er stukken minder vet zijn waar beslag aan kan gaan koeken. Er zijn speciale bakkwasten waarbij je de verdeling kunt verbeteren. Vaak werkt olie zoals kokosolie beter dan boter, omdat het niet bruin kleurt en een hoger brandpunt heeft.

Tip 4: Zet het vuur niet te hoog

Als je het vuur vol open zet dan lijkt het of de pannenkoek steviger en beter van structuur wordt. Toch werkt het vaak anders dan je denkt. De buitenkant wordt snel te gaar en de binnenkant blijft te zacht waardoor de pannenkoek makkelijk breekt bij het omdraaien. Het vuur wat lager zetten geeft vaak betere resultaten. Wacht zeker drie minuten wanneer je het beslag voor de eerste pannenkoek erin doet om de pan tijd te geven op temperatuur te komen.

Tip 5: Draai de pannenkoeken niet te vroeg om

Wacht tot de bovenkant van de pannenkoek helemaal droog oogt met zichtbare gaatjes. Als je bij het omdraaien de welbekende pannenkoekflip niet beheerst, kun je ook een platte deksel gebruiken die net zo groot is als de pan. Je kunt dan de pannenkoek hier voorzichtig op schuiven en met de deksel de pannenkoek omdraaien.

Tip 6: Gebruik een houten spatel

Een houten spatel werkt beter dan eentje van metaal.





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

4

Broodje gezond**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.

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 cacaopoeder
 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 kruiden

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

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 haverhurt-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!

