

A top-down photograph of a white ceramic plate filled with a fresh salad. The salad consists of long, thin ribbons of zucchini, bright orange citrus peels (likely orange or grapefruit), halved cherry tomatoes, and dark olives. The plate is set on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth or placemat. The overall lighting is soft and natural, highlighting the vibrant colors of the ingredients.

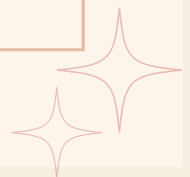
Ayurveda

WEEKMENU

FLEUR AUKEMA
WWW.ALAFLEUR.NL

Weekmenu herfst/winter

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snack
Maa	Haver mout	Dahl soep met zadencrackers	Pasta met rucola pesto	Bananen brood
Din	Haver mout	Leftover dahl	Fried rice	Bananen brood
Woe	Haver mout	Leftover fried rice	Pannenkoeken met groente	Bananen brood
Don	Rijstepap	Leftover Pannenkoeken	Pompoen risotto	Dadels met amandelpasta en honing
Vrij	Rijstepap	Linzensoep	Tray bake	Dadel met amandelpasta en honing
Zat	Weekend: baked oats	Linzensoep	Leftovers	Nootjes
Zon	Weekend: Baked oats	Maaltijd soep	Maaltijd soep	Nootjes



A photograph of a breakfast scene. In the foreground, a wooden bowl filled with granola sits on a wooden surface. A wooden spoon is stuck into the granola. In the background, a glass bottle of milk and a paper bag are visible. The image is partially covered by a semi-transparent orange rectangle containing the text 'ONTBIJT RECEPTEN'.

ONTBIJT RECEPTEN



RECEPT AYURVEDISCHE HAVERMOUT

INGREDIENTEN:

- 50 gr havermout
- 200 ml water
- 200 ml plantaardige melk
- handje rozijnen
- handje kokosrasp
- 2 el sesamzaadjes
- ¼ tl kaneel
- ¼ tl kardemom (optioneel)
- ¼ tl kurkuma
- 1 tl ghee

Verhit de ghee in een pannetje. Voeg de specerijen toe, roer goed door en voeg de havermout erbij. Laat dit 2 minuten zachtjes bakken op laag vuur. Voeg dan de melk, rozijnen en water toe.

In een ander pannetje kun je de kokosrasp, sesamzaadjes en eventueel pompoenpitten roosteren. Dit is lekker als garnering.

“

Cooking
with love
provides
food for
the soul



ZOET RIJST ONTBIJT

Dit is eigenlijk een dessert, maar kan natuurlijk ook als ontbijt gegeten worden. Dessert rijst is niet het meest vezelrijk. Je kunt ook kiezen voor ronde zilvervliesrijst of ronde volkoren rijst, dat werkt ook erg goed. Je moet deze rijst soorten alleen wel weken, anders is de kooktijd in de ochtend erg lang.

Voor 2 flinke porties

- 100 gram Arborio rijst of dessert rijst
- 500 ml Plantaardige melk (of gemixt met kokosmelk)
- 100 ml Water
- 1 tl Kardemom poeder
- 1 tl Kaneel
- 2 el rijstsiroop of ander zoetmiddel (zoals agave of oerzoet)
- 1 el Ghee
- Handje noten en rozijnen

Werkwijze

1. Verwarm een lepeltje ghee in een kook pannetje, en doe dan de kruiden er bij, kardemom, kaneel, en/of steranijs, laat 10 seconden roosteren in de ghee
 2. Voeg dan de rijst toe en meng de specerijen en rijst even goed door elkaar
 3. Voeg dan de melk en water toe en breng aan de kook
 4. Blijf af en toe roeren, het kan wel 20 tot 30 minuten duren voordat de rijst echt helemaal gaar is en er een pap ontstaat. Voeg meer water of melk toe als het te dik wordt
 5. Zoet het naar smaak
 6. Rooster nu de noten in een aparte pan in ghee. Zodra ze licht geroosterd zijn, voeg je een handje rozijnen toe en laat ze ook licht roosteren
 7. Hak de noten grof en serveer ze met de rozijnen over de kheer
- Eet smakelijk!



BAKED OATS

Ons favoriete weekend ontbijt. We garneren het vaak met wat yoghurt en cruesli, maar ook handig om in stukjes mee te nemen als tussendoortje gedurende de dag.

Voor 4 personen

- 120 gram havermout malen tot meel
- 50 gram havermout
- 2 tl lijnzaad
- 80 gram geweekte dadels
- 200 ml amandelmelk
- 2 bananen
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl speculaaskruiden
- 1 tl Kaneel
- Handje walnoten in stukjes
- Snufje zout
- Optioneel: tl vanille extract

Werkwijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
 2. Maal de havermout met het lijnzaad fijn in een keukenmachine, blender of nutribullet en doe het in een kom, voeg de overige havermout erbij, samen met het bakpoeder, specerijen en zout
 3. Maal dan de bananen samen met de geweekte dadels, het weekwater, amandelmelk, vanille in een blender fijn en doe het bij het havermengsel
 4. Doe dan de walnootjes er door en stort het mengsel in een cakevorm of een brownie vorm (20x20 cm)
 5. Bak de havermout in 35 minuten gaar. Het kan dan nog wat zacht zijn
- Eet smakelijk!

A close-up photograph of a bowl of food, likely a salad or a bowl of rice, topped with green mung beans and a variety of seeds (black, white, and brown). The bowl is white and sits on a rustic wooden table. In the foreground, several cinnamon sticks are scattered on the table. The background is softly blurred, showing more of the wooden surface. The overall lighting is warm and natural.

LUNCH/ DINER RECEPTEN



PASTA MET RUCOLA PESTO

Ingrediënten voor 2/3 porties:

- 250 gr glutenvrije of spelt pasta
- 500 gram broccoli
- Bosje basilicum
- 75 gram amandelen of pistache nootjes
- 40 gram parmezaanse kaas/ grana padano
- 75 gram rucola
- 1 of 2 tenen knoflook
- 90 ml olijfolie
- 1 citroen, sap en een beetje schil
- Zout en peper (pippali als je dat hebt)
- Handje zonnebloempitjes
- Lekker met een komkommer salade ernaast

Werkwijze

1. Zet een pan met water en zout op het vuur voor de broccoli en later de pasta. Zodra het water kookt doe je broccoli erin en laat 5 minuten koken of totdat ze gaar zijn. Schep ze eruit met een schuimspaan
2. Zodra de broccoli gaar is en uit de pan is gehaald, doe je de pasta in het kokende water en kook gaar
3. Maak de pesto door de rucola, knoflook, parmezaanse kaas, noten, zout in een staafmixer fijn te malen tot een pesto
4. Rooster in een koekenpan zonnebloemzaadjes totdat ze bruin worden
5. Zodra de pasta gaar is, giet je het af en bewaar je een beetje van het kookvocht. Doe dat eventueel bij de rucola saus om het gladder en dunner te maken
6. Meng de pasta met de pesto en dien op met de broccoli, zaadjes en een salade



FRIED RICE MET SCRAMBLED EI/ TOFU

Ingrediënten voor 2 maaltijden:

- 150 gram basmati rijst
- 1 ui
- 2 wortels
- 250 gr sperziebonen of doperwtjes en andere (groene) groente
- 100 gr tofu of 2 eitjes
- 1 tl kurkuma
- 1 tl paprika poeder
- zout & peper (pippali is een beter alternatief voor zwarte peper)
- mespuntje asafoetida
- 2 el tamari
- 1 el geraspte gember
- ghee of zonnebloemolie
- optioneel toevoegen: cashewnoten of zonnebloempitten en rozijnen

Bereiding:

- Als de rijst nog niet is gekookt, kook dan eerst de rijst met een beetje himalaya zout
 - Lek de tofu uit en druk het vocht er zoveel mogelijk uit
 - Verbrokkel de tofu en voeg de kurkuma, paprikapoeder en asafoetida toe, of klop het ei los met de kruiden
 - Snij de groenten in kleine stukjes. Het liefst zo klein mogelijk, max 0,5 cm
 - Bak de groente in de olie voor 5 minuten. Doe er dan een klein scheutje water bij en doe een deksel op de pan. Laat de groente nog een aantal minuten stoven totdat ze beetgaar zijn.
 - In een andere pan bak je de tofu met de tamari totdat deze een beetje bruin gebakken zijn
 - Voeg nu alles bij elkaar, de rijst, de groenten, tofu en eventueel noten en rozijnen
 - Erg lekker met een chutney er naast
- Eet smakelijk!!



POMPOEN SALIE RISOTTO

INGREDIENTEN:

- 125 gram gerst, farro, spelt, of gewoon risotto rijst. Let op: gerst moet eerst een nachtje weken
- 500 gram pompoen, in stukken van 1,5 cm
- 1 tl gemberpoeder
- 1/2 prei
- 750 ml bouillon
- takje salie
- optioneel: 1 el miso
- optioneel: plantaardige room
- 1 el ahornsiroop
- Ghee/olie

Bereiding:

1. Verwarm de oven op 180 graden, doe de pompoen in een ovenschaal en rooster 20 minuten in de oven met een beetje ghee/olie, de gemberpoeder en 1/2 tl zout
2. Maak in een saus pannetje de bouillon warm, doe in een klein kommetje de miso met een paar el bouillon en roer tot een glad papje. Doe de miso dan weer bij de bouillon
3. Smelt in een ruime pan een tl ghee, en rooster daarin de prei totdat het bruin begint te kleuren, doe dan de risotto graan en 4 blaadjes salie in de pan en roer goed door
4. Voeg de bouillon bij de risotto en doe een deksel op de pan, laat 15 minuten zachtjes pruttelen

Eet smakelijk



PANNENKOEKEN MET GROENTEN

Pannenkoekjes met groenten en tahin saus (2/3 personen)

- 500 gram groenten: wortel, chinese kool/witte kool, sperziebonen/snijbonen, of restjes groente die je in je koelkast hebt
- 2 tl korianderpoeder
- 2tl komijnpoeder
- 2 el Kokosrasp

Pannenkoeken (5 stuks):

- 200 gram (Glutenvrij) meel: bv haver en boekweit mix, of spelt met boekweit
- 200 ml Amandelmelk
- 1 ei
- Snufje bakpoeder, snufje zout, oliedom in te bakken

Tahin saus:

- 60 gram tahin
- 1 el olijfolie
- 50 ml warm water
- ¼ tl komijnpoeder (of zaadjes even gevizeld)
- ¼ tl kurkuma
- 200 ml Kokosmelk
- sap van een halve citroen snufje zout en peper

Garneren met bijvoorbeeld geroosterde cashewnoten, verse kruiden

1. Maak de tahin saus door alle ingrediënten te mixen, zet apart
2. Maak het beslag voor de pannenkoeken en zet even apart
3. Snij de wortel in blokjes, kool in reepjes en sperziebonen en andere groente in stukjes
4. Verhit olie of ghee in de pan en rooster de koriander en komijn 10 seconden, voeg dan alle groenten toe en roer goed door elkaar
5. Voeg 50 ml water toe, doe de deksel op de pan en laat het mengsel 10 minuten garen op zacht vuur
6. Bak ondertussen de pannenkoekjes
7. Zodra de groenten gaar zijn, schep je een beetje groente op een pannenkoekje met een lepel tahin saus er over



3: TRAY BAKE & PARANOTEN PESTO

Een tray-bake is een simpel gerecht voor een doordeweekse dag. Heb je groente over? Ideaal voor bij een beetje rijst de volgende dag, of in een omelet

Ingrediënten:

- 1000 gram groente naar keuze: krieltjes, zoete aardappel, biet, wortel, courgette, venkel, rode ui
- 2 tl venkelzaadjes
- 2 tl nigella zaad
- 1 tl kurkuma
- 1 el oregano
- 1 tl zout
- 250 gram ricotta
- 4 el Milde olijfolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Zet een ovenschaal klaar. Doe de groente erin en besprenkel het met 2 el olijfolie. Sprenkel de zaadjes over de groente, samen met de kurkuma, zout en peper en meng goed door elkaar
3. Zorg ervoor dat de groente genoeg ruimte hebben in de tray. Stort de ricotta tussen de groente, en besprenkel met nog 2 el olijfolie en een beetje oregano
4. Zet de ovenschaal voor 30 minuten in de oven, schep alles halverwege goed door elkaar.
5. Serveer eventueel met een tahin - yoghurt saus (200 ml yoghurt, 2 el tahin, sap van een halve citroen, 1 el olijfolie, zout, peper en een scheutje water samen mixen)



LINZENSOEP

Ingrediënten:

- 1 el ghee
- 1 rode ui in blokjes (kan ook weggelaten worden)
- 2 zoete aardappels in blokjes van 1,5/2 cm
- 2 grote winterwortels in blokjes van 1 cm
- 200 gr rode linzen
- 1 tl kurkuma
- 1 tl komijn
- 1 tl koriander
- ½ tl kardemom
- ½ tl kerriepoeder
- ½ tl laos
- 2 biologisch groentebouillonblokjes

Bereiding:

1. Verhit de ghee in een grote pan. Doe de specerijen in de pan en laat een minuutje warm worden in de ghee. Voeg dan de ui toe en laat deze even bakken.
2. Doe dan ruim 1,5 liter water in de pan, samen met de rode linzen en het bouillonblokje
3. Als de soep 5 minuten heeft gekookt kunnen de worteltjes en zoete aardappelblokjes er bij.
4. Laat alles nog 15 minuten doorkoken. Proef en voeg eventueel nog zout en peper toe naar smaak.



MUNGBONEN MAALTIJD SOEP

Let op: laat de mungbonen minimaal 24 uur weken

Ingredienten voor 4 kommen:

- 400 gram zoete aardappel
- 100 gram spinazie
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 2 tenen knoflook
- 1 el geraspte gember
- 1 goede el tijm
- 150 gram groene mungbonen geweekt
- 100 gram bruine rijst geweekt
- 1,5 liter bouillon
- 200 ml kokosmelk

1. Verwarm de oven tot 180 graden. Snij de zoete aardappel in blokjes, doe ze in een ovenschaal met wat olie en zout en rooster deze in 25 minuten gaar

2. Doe een beetje olie of ghee in een soep pan. Bak de ui en bleekselderij totdat deze lichtbruin is, voeg de knoflook, geraspte gember toe en bak nog een aantal minuten totdat het goed begint te verkleuren. Zorg er voor dat er genoeg olie in de pan zit of voeg een scheutje water toe.

3. Voeg dan de tijm, geweekte mungbonen en de rijst toe, samen met 1,5 liter water. Laat het geheel minimaal 30 minuten zachtjes koken. Voeg eventueel meer water toe.

4. Voeg als laatste de geroosterde zoete aardappel, spinazie en kokosmelk toe en breng op smaak met himalaya zout en verse zwarte peper.

A photograph of two loaves of almond cake resting on a light-colored wooden cutting board. The cakes are golden-brown and topped with a generous amount of sliced almonds and a dusting of white powder. The background is a light gray surface. An orange semi-transparent rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the text.

TUSSEN- DOORTJES



BANANENBROOD

Ingrediënten:

- 150 gram speltmeel
- 100 gram amandelmeel
- 3 bananen
- 60 ml olie
- 100 gram dadels, geweekt
- 10 amandelen geweekt
- 100 ml (dadel week)water
- 1 tl Vanille extract
- 1 el speculaas kruiden
- 1 tl kaneel
- Snufje zeezout
- 2 tl Bakpoeder
- 1 tl Baking soda
- 40 gram walnoten

Bereiden:

- Verwarm de oven voor op 180 graden
- Prak de bananen in een kom
- Doe de dadels, amandelen, 100 ml weekwater, en de olie in een blender en maal tot een zacht geheel. Schenk dit bij de bananen en roer er ook de vanille door
- In een andere kom doe je de meelsoorten, vanille, specerijen, bakpoeder, baksoda, zout, noten
- Meng nu de droge en natte ingrediënten bij elkaar, en roer goed door. Voeg nog wat water of olie bij het mengsel als het te droog is.
- Doe het mengsel in een cakevorm en bak het in 45 minuten gaar of tot een prikker schoon eruit komt
- Laat rustig afkoelen en wacht even met aansnijden

Eet smakelijk!



DADEL TUSSENDORTJE

Tijdens een reset periode krijg je, als het goed is, te maken met een honger gevoel. Dit honger gevoel is soms misleidend, omdat het vaak de verkeerde bacteriën zijn die met ons brein communiceren. Zij leven van suikers, en dit is dan ook je craving. Soms kan het ook echt zijn dat je te weinig eet, let daar dus goed op, en let ook op het verschil. Een honger gevoel vanuit een slechte craving, kan vaak opgelost worden door ademhaling, een wandeling, het drinken van thee. Een écht honger gevoel blijft, en je lichaam vraagt dus duidelijk om eten. Geef daar wel gehoor aan. Als je dit te lang negeert, val je af en/of raakt Vata uit balans.

Een optie is dan om een dadel te eten. Alleen een dadel leidt tot een hoge piek in je bloedsuikerspiegel. Combineer daarom een dadel altijd met iets vettings, zoals tahin en ghee. Je kunt het heel simpel houden door gewoon een beetje **tahin** in de **dadel** te smeren, of een mengsel maken van **tahin, ghee, zout, vanille extract, kaneel, sesamzaadjes, kokosrasp**. Leef je uit! Dit ritueel is erg geschikt om in de middag te plannen, zo rond 15/16 uur. Kinderen vinden het vaak ook erg lekker en het combineert goed met een kopje chai!

Geniet ervan!