



# GEZONDER GELUKKIG

- ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIES -

## Reinigende voeding



## Heerlijke voeding





## Powersnack voor onderweg



### Ingrediënten:

¾ cup ongezoeten amandelen  
1 cup medjool dadels zonder pit  
3 desertlepels amandelpasta  
5 desertlepels kokosolie (kokosolie 'de witte parel' verkrijgbaar bij gezondergelukkig.nl)  
1 ½ cup kokosrasp (ongezoet)  
2 desertlepels maca poeder  
1 theelepel vanille extract  
snufje zeezout  
t

### Bereiding:

Amandelen fijn malen in de blender (ong. 3min), Medjool dadels erbij doen met de amandelpasta en kokosolie goed mengen  
Voeg de andere ingredienten toe tot een plakkerige massa Rol er stevige balletjes van en rol ze daarna door een beetje kokosrasp en laat ze in de koelkast opstijven.



## Gluten vrije Tabouli salade



### **Ingrediënten:**

- 1 cup afgekoelde quinoa
- ½ cup fijngehakte peterselie
- ½ cup fijngehakte rode ui
- 2 desertlepels fijngehakte munt
- sap van 1 biologische citroen
- ¾ cup gesneden rode paprika
- ¼ cup olijfolie
- 2 fijngeknepen knoflook teentjes
- ¼ theelepel cayennepeper
- ½ theelepel fijngemalen keltisch zeezout

### **Bereiding:**

Doe alle ingrediënten in een schaal en meng alles door elkaar heen.  
Wees ervan verzekerd dat de quinoa goed is afgekoeld.  
Laat een uurtje staan zodat de smaken goed mengen.