



# Gouden *Kurkuma* melk

Om 'Gouden Kurkuma Melk' te maken heb je eerst de 'Gouden Pasta' nodig.

**Dit heb je nodig voor de 'Gouden Pasta':**

- 1 kop Biologische Kurkuma poeder
- 2 kopjes water
- 3 theelepels gemalen zwarte peper
- 3 eetlepels extra virgin kokosolie

Doe alles (behalve de kokosolie) in een pannetje en verwarm het water, de Kurkuma en de zwarte peper totdat het een dikke pasta vormt. Roer ongeveer 7-10 minuten op laag vuur en voeg evt. wat extra water toe als het helemaal indroogt.

Door het koken mixt de peper goed met de Kurkuma. Haal het pannetje van het vuur en voeg de kokosolie met behulp van een garde toe. Mix alles goed door elkaar. De combinatie van peper, kokosolie en Kurkuma zorgt ervoor dat de gezonde stoffen van de Kurkuma extra goed worden opgenomen door je cellen. De 'Gouden Pasta' is nu klaar. Stop het in een glazen weckpotje en zet in de koelkast. Je kunt dit mengsel maximaal vier weken bewaren.

**Dit heb je nodig voor 'Gouden Melk' voor 2 personen:**

- 1 flinke theelepel 'Gouden Pasta'
- 2 kopjes melk (amandelmelk, rijstmelk, of kokosmelk)
- Honing naar smaak (optioneel)
- Snufje kaneel (optioneel)

Doe 2 kopjes melk met 1 theelepel 'Gouden Pasta' in een pannetje en warm rustig op. Zorg dat het niet gaat koken! Een garde is handig om de pasta goed met de melk te vermengen. Als de 'Gouden Pasta' op temperatuur is, haal je het pannetje van het vuur af.

---



# Veggie green *smoothie*

Deze smoothie bevat je dagelijkse dosis groente.

**Dit heb je nodig:**

- 1 stengel bleekselderij
- 100 ml water
- 20 gram zonnebloempitten
- 150 gram spinazie (vers of uit de diepvries)
- 100 gram boerenkool (vers of uit de diepvries)
- 1 banaan
- 1 mandarijn

Doe alle ingrediënten, behalve de zonnebloempitten, in de blender en blend tot een gladde smoothie. Voeg als laatste de zonnebloempitten toe. Voor een gladdere smoothie kun je eventueel extra water toevoegen.

Deze smoothie vult enorm door alle vezels en voedinstoffen en zorgt ervoor dat je voorlopig geen 'food cravings' meer hebt.

---



# Havermout *fruit* koekjes

**Dit heb je nodig:**

- 4 grote rijpe bananen
- 200 gram havermout
- Handje gedroogde abrikozen
- Handje gedroogde cranberries
- Blauwe bessen
- 1 appel
- 1 peer
- 1 eetlepel kokosolie

Verwarm de oven voor op 180C. Plaats bakpapier op je bakplaat. Prak de 4 bananen, voeg de havermout en de kokosolie toe en roer dit door elkaar. Snijd het fruit in kleine stukjes, voeg de rest van het fruit en de blauwe bessen toe, roer door elkaar en maak er koekjes van. Leg de koekjes op de bakplaat en bak ze ongeveer 20-30 minuten in de oven totdat ze goudbruin zijn.

Voor een tropische variant kun je de appel en peer vervangen door bijvoorbeeld ananas of mango.

---