

MITCHEL VAN DUUREN

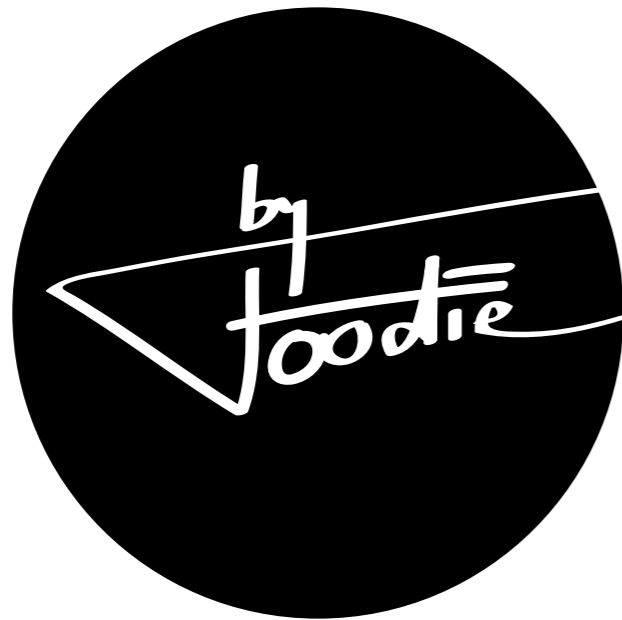
VAN O.A. DE WEBSITES PALEO.NL EN PALEODIEET.NL



3 PALEO BROOD RECEPTEN

**TOCH JE BOTERHAM ZONDER DE NADELEN
VAN GRAAN**

by
foodie



De meest gestelde vraag die ik krijg als mensen overwegen om Paleo een kans te geven is....

... wat kan ik eten in plaats van brood?

Uhhh, een HOOP!

Een enorme variatie aan groenten, vlees, vis, noten, zaden, wat fruit, smoothies, juices etc. etc.

Ja maar... brood is zo gemakkelijk.

Oke, als je brood wilt blijven eten is dit ook geen probleem, maar moet je het alleen wel ZELF MAKEN. Met zelf gekozen ingredienten.

Op de aankomende pagina's vind je 3 recepten voor zelfgemaakt Paleo brood uit ons boek [101 Paleo recepten](#).

Nadat je dit brood hebt gemaakt wil je nooit anders meer!

Je huis ruikt heerlijk naar de lucht van vers gebakken brood, en het maakt je lichaam sterker en gezonder in tegenstelling tot normaal brood wat je juist zwakker en ziek maakt.

Bij elke hap die je in je mond stopt zou je eigenlijk moeten denken.

- 1) Heb ik echt trek?
- 2) Maakt deze voeding mijn sterker of zwakker?
- 3) Geniet ik hiervan?

Eet met je volle verstand.

Groet Mitch

PS: Heb je interesse in meer recepten overweeg dan ons boek [101 Paleo Recepten!](#)





VEELZIJDIG PALEO BROOD

VOOR 1 BROOD

Voor als je toch nog af en toe zin hebt in een plakje brood als snack. Voedzaam en vullend, vol vezels en proteïne. Leuk voordeel ook is dat dit een recept is waarmee je alle kanten op kunt. Varieer bijvoorbeeld eens met extra noten of rozijnen in het brood.

INGREDIENTEN

170 gr amandelmeel
2 eetl kokosmeel
4 eetl gebroken lijnzaad
2 eetl chia zaadjes
1/2 theel Keltisch zeezout
1 1/2 theel baking soda
5-6 eieren (afhankelijk van de grootte)
60 ml (4 eetl) kokosolie, gesmolten
1 eetl honing
1 eetl appelazijn
eventueel: zonnebloempitten (of andere noten/zaden) om te garneren

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 170°C.

Meng de amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, chia zaadjes, zout en baking soda in een grote beslagkom.

Voeg daarna de eieren, kokosolie, honing en azijn toe.

Mix met een handmixer (of in een keukenmachine) tot een egaal beslag.

Stort het beslag in een ingevette of met bakpapier bekleedde brood bakvorm van 25 cm.

Versier de bovenkant eventueel met zonnebloempitten.

Bak in ongeveer 35 min goudbruin, of tot er een houten prikker schoon uit komt.

Laat helemaal afkoelen en bewaar daarna in een gesloten plastic zak.

BANANENBROOD MET WALNOTEN

VOOR 1 BROOD

Ken je het liedje "Banana Pancakes" van Jack Johnson? Daar moet ik altijd aan denken als ik dit bananenbrood aan het bakken ben. Die heerlijke lucht in huis. Jammie!

INGREDIENTEN

150 gr amandelmeel
70 gr kokosmeel
2 eetl gebroken lijnzaad
1/2 theel Keltisch zeezout
1 1/2 theel baking soda
snufje nootmuskaat
5 eieren
1 eetl honing
2 rijpe bananen
1 theel vanille extract
60 ml amandelmelk of rijstmelk
handje walnoten, grof gehakt

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 170°C.

Meng de amandelmeel, kokosmeel, lijnzaad, zout, baking soda en nootmuskaat in een grote beslagkom.

Prak de bananen fijn in een andere kom.

Voeg daar de eieren, honing, vanille extract en amandelmelk aan toe en roer goed door elkaar.

Giet het bananen mengsel daarna bij de droge ingrediënten.

Mix met een handmixer (of in een keukenmachine) tot een egaal beslag.

Roer tot slot de walnoten door het beslag.

Stort het beslag in een ingevette of met bakpapier bekleedde brood bakvorm van 25 cm.

Versier de bovenkant eventueel nog met wat walnoten.

Bak in ongeveer 45 min goudbruin, of tot er een houten prikker schoon uit komt.

Laat helemaal afkoelen en bewaar daarna in een gesloten plastic zak.



KRUIDIG AVOCADOBROOD

VOOR 1 BROOD

Avocado's zijn goed voor zo'n beetje alles. Met dit heerlijke kruidige avocadobrood snap je zelf niet eens meer waarom het zo moeilijk was om normaal brood te laten staan. Met Paleo smaakt gewoon alles lekkerder. Ook het brood.

INGREDIENTEN

3 avocado's, ontpit, ontveld en in stukken

5 eieren

60 ml (4 eetl) honing

60 ml sinaasappelsap, vers geperst

175 gr amandelmeel

70 gr kokosmeel

1 eetl sinaasappelrasp

1 eetl bakpoeder

1 theel kaneel

1 theel piment

1 theel zwarte peper

1 theel Keltisch zeezout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180°C en vet een brood bakblik in.

Plaats de avocado's, eieren, appeldiksap, honing en sinaasappelsap in een blender en blend.

Voeg het amandelmeel, chiazaadjes, sinaasappelrasp bakpoeder, zout en kruiden toe en mix tot een egale massa.

Giet het beslag in de bakvorm en bak in ongeveer 20-25 minuten, of tot een tandenstoker er schoon uitkomt.

Je kunt dit deeg ook in 15-20 minuten in een muffin bakvorm bakken voor kruidige avocado muffins.