

# Paleo Brood

**MET 10 HEERLIJKE  
GLUTENVRIJE &  
GRAANVRIJE  
BROODRECEPTEN**

*Foodie*

# Paleo Brood

## Inhoudsopgave

Appel Vinegar Brood	4
Rozemarijn Brood	7
Zoete Aardappel Brood	8
Paleo Knoflook Brood	11
Kaneel Banaan Brood	12
Paleo Sandwich Brood	15
Rozijnen Brood	16
Focaccia	19
Courgette Brood	20
Basic Paleo Brood	23
Mixed Berry "Jam"	24

# Appel Vinegar Brood

## INGREDIËNTEN

240g cashewboter  
4 grote eieren  
2,5 theel appelazijn  
60 ml amandelmelk  
30 gr kokosmeel  
1 theel bakpoeder  
1/2 theel zeezout

## INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Bedek de bodem van een broodvorm met bakpapier, en maak het papier vettig met kokosolie.
3. Meng alle ingredienten in een kom met een garde (of een staafmixer) tot een gladde massa.
4. Voeg het mengsel toe aan de broodvorm en bak het brood 45-50 minuten in de oven, tot de bovenkant goudbruin is en als je bij het prikken van een mespunt deze schoon uit het brood komt.
5. Haal het brood uit de oven en laat deze afkoelen (15-20 minuten).
6. Bewaar een week in de koelkast of 3 tot 5 dagen buiten de koelkast.







## Rozemarijn Brood

### INGREDIËNTEN

4 eieren  
60 ml olijfolie  
60 ml kokosmelk  
1 theel vers gemalen  
rozemarijn  
1 theel bakpoeder  
1 theel zeezout  
30 gr lijnzaadmeel  
80 gr kokosmeel

### INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 180C.
2. In een kom, klop je de eieren, olijfolie, kokosmelk, en rozemarijn tot een gladde massa.
3. Voeg vervolgens de lijnzaadmeel, bakpoeder en zeezout toe en meng deze goed.
4. Voeg de kokosbloem en meng goed (inmiddels zal het mengsel behoorlijk droog zijn).
5. Bak 45 minuten in de oven, en check of dat je een ingestoken tandenstoker schoon uit het brood kan halen.
6. Bewaar niet langer dan een week in de koelkast.

# Zoete Aardappel Brood

## INGREDIËNTEN

300 gram gekookte  
zoete aardappel

55 gr kokosmeel

3 eieren

3 eetl kokosmelk

1 theel bakpoeder

Sap van een halve  
citroen

Snufje zout

## INSTRUCTIES

1. Kook de aardappels +/- 20 min in een pan met water tot deze zacht is (met schil).
2. Laat de aardappels afkoelen en prak ze met een vork tot puree.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden.
4. Bekleed een middelgrote broodvorm met bakpapier en vet deze lichtjes in (met kokosolie).
5. Doe de ingrediënten in een blender of keukenmachine en blend tot glad mengsel.
6. Giet het mengsel in de bakvorm.
7. Bak 40 minuten. Bedek het brood met folie en bak nog 20 minuten.
8. Haal het brood uit de oven en laat afkoelen.
9. Bewaar niet langer dan 1 week in de koelkast.







# Paleo Knoflook Brood

## INGREDIËNTEN

90 ml olijfolie  
90 ml water  
1 theel zeezout  
80 gr amandelmeel  
30 gr kokosmeel  
1 ei  
1/2 theelepel Italiaanse kruiden  
1/2 theelepel fijngehakte knoflook

## INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. In een kleine pan combineer je de olijfolie, water en het zeezout en breng je dit aan de kook.
3. Neem de pan van het vuur en voeg de knoflook en vervolgens het amandelmeel toe.
4. Meng goed en laat 5 minuten rusten.
5. Voeg de Italiaanse kruiden en het ei toe.
6. Voeg de kokosmeel toe en dan kneed het deeg 1 minuut.
7. Verdeel het deeg in 2 hoeveelheden en maak hier 2 broodjes van.
8. Leg de broodjes op een ingevette bakplaat.
9. Bak op 175 graden voor 35 - 40 minuten.
10. Bewaar niet langer dan een week in de koelkast.

# Kaneel Banaan Brood

## INGREDIËNTEN

2 eieren  
1 rijpe banaan,  
gepureerd  
209 gr kokosolie,  
gesmolten  
1/2 theelepel vanille  
poeder  
150 gr amandelmeel  
40 gr kokosmeel  
1 theel kaneel  
1/4 theel zout

## INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Meng alle ingredienten in een kom en roer tot een gladde massa (dit kun je eventueel ook met je handen doen).
3. Vet een bakplaat in met boter, ghee of kokosolie of gebruik bakpapier.
4. Maak van het deeg twee broden en leg deze op de bakplaat.
5. Bak ongeveer 30 minuten of totdat de broodjes goudbruin zijn.







## Paleo Sandwich Brood

### INGREDIËNTEN

180 gr amandelpasta  
6 eieren  
60 ml kokosolie,  
gesmolten  
1/2 theel appelazijn  
30 gr lijnzaadmeel  
3 eetl kokosmeel  
1 theel bakpoeder  
1/2 theel zeezout

### INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. In een grote kom, meng je de amandelpasta, eieren, honing, kokosolie en appelazijn met een staafmixer of keukenmachine.
3. In een aparte kom, combineer je de lijnzaadmeel, kokosmeel, bakpoeder en zeezout.
4. Meng het droge met het natte deeg en giet dit in de ingevette broodvorm.
5. Bak vervolgens 35-40 minuten.
6. Haal uit de oven en laat afkoelen (10 minuten).
7. Bewaren in een goed afgesloten broodtrommel bij kamertemperatuur 3-4 dagen, in de koelkast 7-10 dagen, in de vriezer +/- een maand.



# Rozijnen Brood

## INGREDIËNTEN

300 gr zoete aardappels  
60 gr kokosmeel  
3 eieren  
60 gr ghee  
1 theel bakpoeder  
1 eetl citroensap  
2 theel kaneel  
1 theel vanille  
1 handvol rozijnen  
Snufje zout

## INSTRUCTIES

1. Kook de aardappels +/- 20 min in een pan met water tot deze zacht is (met schil).
2. Laat de aardappels afkoelen en prak ze met een vork tot puree.
3. Verwarm de oven voor op 180 graden.
4. Bedek een kleine broodvorm met bakpapier.
5. Meng alle ingrediënten - behalve de rozijnen - in de keukenmachine of blender tot een glad mengsel.
6. Roer als laatste voorzichtig de rozijnen door dit mengsel.
7. Schep het mengsel in de bakvorm en verspreid het mengsel goed door de bakvorm met een lepel.
8. Bak 40 minuten in de oven.
9. Bedek het brood met folie en bak nog eens 20 minuten. Haal het brood uit de oven en laat afkoelen.





## Focaccia

### INGREDIËNTEN

104 gr lijnzaadmeel  
112 gr amandelmeel  
18 gr bakpoeder  
2 gr rozemarijn (vers)  
4 gr zeezout  
8 eieren  
54 gr olijfolie  
36 gr knoflook

### INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. In een grote kom, combineer de lijnzaadmeel, amandelmeel, bakpoeder, rozemarijn en de helft van het zout.
3. Voeg de eieren, olijfolie en knoflook toe aan het mengsel. Meng alles goed door.
4. Vet een vierkanten ovenschaal in en voeg het mengsel toe.
5. Strooi de rest van de zout bovenop het mengsel.
6. Bak ongeveer 20 tot 25 minuten in de oven, of tot de focaccia licht goudbruin kleurt.
7. Laat het broodje 10 min afkoelen.
8. Eet smakelijk.



# Courgette Brood

## INGREDIËNTEN

56 gr kokosmeel  
1 theel bakpoeder  
1/2 theel zeezout  
1 eetl kaneel  
1/2 theel nootmuskaat  
4 eieren  
2-3 eetl rauwe honing of  
ahornsiroop  
1 kleine courgette, fijn  
geraspt  
1 rijpe banaan,  
gepureerd  
1 eetl kokosolie  
1 handje walnoten  
(optioneel)

## INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Vet een broodvorm in met kokosolie of bekleed met bakpapier.
3. Rasp de courgette, en knijp met behulp van een notendoek het vocht uit de courgette.
4. Meng de eieren, honing en banaan samen in een grote kom.
5. Voeg de droge ingrediënten en courgette toe en roer tot je een glad mengsel krijgt.
6. Voeg de noten toe en roer goed door het mengsel.
7. Giet het mengsel in je broodvorm en bak 45-50 minuten of tot een goudbruine kleur.
8. Laat het brood afkoelen en serveer.







## Basic Paleo Brood

### INGREDIËNTEN

200 gr amandelmeel  
40 gr lijnzaadmeel  
55 gr kokosmeel  
1 theel bakpoeder  
1/2 theel zout  
72 gr kokosolie  
6 eieren  
80 ml amandelmelk

### INSTRUCTIES

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Vet een broodvorm in met kokosolie of bekleed met bakpapier.
3. Meng alle ingrediënten in een grote kom met een staafmixer, keukenmachine of met een vork.
4. Voeg het mengsel toe aan de broodvorm.
5. Bak 40-45 minuten. Controleer het brood ongeveer halverwege de baktijd .
6. Als het brood te snel bruin begint te worden kun je het afdekken met folie en verder bakken.
7. Afkoelen en serveer met "Mixed Berry Jam".

# Mixed Berry "Jam"

## INGREDIËNTEN

300 gr gemengde  
bessen, bevroren of vers

1 theel citroensap

1/2 theel honing (indien  
nodig)

## INSTRUCTIES

1. Verwarm de bessen en citroensap op laag vuur in kleine steelpan.
2. Af en toe roeren, 20 tot 30 minuten.
3. Voeg honing toe en blijf op laag vuur roeren tot de saus dikker begint te worden.
4. Proef en voeg meer citroensap en / of zoetstof indien nodig.
5. Haal de pan van het vuur en laat de jam afkoelen (1 uur).
6. De jam wordt dikker als deze afkoelt.

