

**BAS
BOER
NOTEN**
1974

6x recepten 100% lekker, 0% onzin





BBN x HLA

Het lijkt misschien een gekke combinatie maar het is een match made in heaven. In dit boekje vind je de lekkerste recepten, ontwikkeld door Happy Living Academy, met de heerlijke ingrediënten -noten en pasta's- van Bas Boer Noten.

Bas Boer Noten

Bas Boer Noten, een echt familiebedrijf gespecialiseerd in noten, opgericht in 1974. Naast de markten levert Bas Boer Noten online via hun webshop door heel Nederland een ruim assortiment noten, pitten en zaden, muesli's, heerlijke notenpasta's en zoveel meer! Ook voorzien zij een groot aantal zakelijke klanten. Van het standaard assortiment tot private label producten en grootverpakkingen.

Ze laten hun klanten proeven dat je voor minder geld toch een betere kwaliteit kunt krijgen dan verkrijgbaar in de supermarkt. En dat leveren ze gewoon bij je thuis, door heel Nederland, België en Duitsland. Maak kennis op social media of via de webshop op www.basboernoten.nl

Happy Living Academy

Happy Living Academy is in 2020 ontstaan uit AllergiePlatform (2003) waar wij ons inzetten om het leven met een intolerantie of allergie makkelijker te maken. Met de oprichting van Happy Living Academy verbreden wij ons aanbod en richten wij ons óók op een gezonde leefstijl. Dit is een onmisbare basis voor iedereen; met of zonder intoleranties.

Door het delen van recepten en kennis via webinars, cursussen en beurzen, gesteund door onze medisch adviescommissie, willen wij mensen leren dat een lekker leven voor iedereen is weggelegd.

Twee bedrijven met een passie voor gezondheid, voeding, mooie verse producten en lekker eten. Waar Bas Boer Noten de mooiste producten vindt, verwerkt en levert weet Happy Living Academy precies te vertellen hoe deze te gebruiken binnen een gezonde leefstijl en bij overgevoeligheden.

Met hun beider Rotterdamse nuchterheid en wederzijdse waardering voor elkaars werk, was de samenwerking snel van de grond met dit mooie boekje als eindresultaat.

100% GELD TERUG GARANTIE

Bevallen deze recepten je wel en zoek je naar handvatten om je op weg te helpen naar een fijne en gezonde leefstijl? Kijk op www.HappyLivingAcademy.com/BasBoerNoten



GEZONDE BANANENSPLIT

Bananensplit maar dan anders. Als een heerlijk ontbijtje bijvoorbeeld; alles voor een lekkere en gezonde start is aanwezig. Deze combinatie van notenpasta én verse walnoten maakt het een Bas Boer Noten favoriet.

2 personen

Ingrediënten

2 bananen
30 gr pure chocolade
40 gr Bas Boer hazelnootpasta
20 gr walnoten
250 ml Griekse yoghurt
100 gr verse blauwe bessen

Voedingswaarde per persoon

Energie	593 kcal
Vet	38,2 gr
Eiwit	12,2 gr
Kh	46,3 gr
Vezels	7,2 gr

Bereidingswijze

1. Halveer de bananen in de lengte en leg de helften op een bord. Gebruik hiervoor 1 banaan per persoon.
2. Verwarm een laagje water in een steelpannetje en hang er een glazen of metalen kom net boven (au-bain-marie). Smelt hierin rustig de chocolade en voeg wanneer deze zacht is de hazelnootpasta toe. Roer door tot het goed gemengd is. Vind je de saus te stevig, voeg dan een klein scheutje melk toe.
3. Hak ondertussen de walnoten grof.
4. Verdeel de Griekse yoghurt over de gehalveerde bananen en bestrooi met blauwe bessen en de gehakte walnoten.
5. Decoreer het geheel door de hazelnoot-chocolade saus van een lepel op de bananensplit te laten lopen.

“Heb jij last van hooikoorts? Dan kan het zijn dat je wel eens kriebel in je mond krijgt bij het eten van hazelnoten of walnoten. Deze kan je in dit recept gelukkig prima vervangen voor cashewnotenpasta en pecannoten of pindakaas (met stukjes).
Net zo lekker” - **Happy Living Academy**



SIMPELE AMANDELPASTA KOEKJES

Koek én chocolade: als dat niet de ultieme traktatie is... Door de toevoeging van onze mooie amandelpasta wordt dit een heerlijke smeug koekje waar je direct een warm gevoel van krijgt.

12 koekjes

Ingrediënten

250 gr Bas Boer amandelpasta
75 gr bruine suiker
1 groot ei
2 el melk
½ tl bakpoeder
85 gr chocoladedruppels

Voedingswaarde per persoon (1 koekje)

Energie	195,6 kcal
Vet	12,7 gr
Kh	13,6 gr
Eiwit	5,3 gr
Vezels	3,1 gr

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Bedek de bakplaat alvast met bakpapier.
2. Meng alle ingrediënten behalve de chocoladedruppels in een kom.
3. Voeg daarna de chocoladedruppels toe.
4. Vorm daarna kleine balletjes van het deeg en leg deze op de bakplaat.
5. Bak de koekjes 13-15 minuten in de oven totdat deze goudbruin zijn.
6. Laat de koekjes een half uur afkoelen voordat je ze serveert.

“Bij een gezonde leefstijl is ook ruimte voor af en toe een koekje. Het gaat om het totaalplaatje. Houd jij het er bij één?” - **Happy Living Academy**



SALADE MET FOREL EN CRÈME FRAÎCHE-PISTACHE DRESSING

Forel en pistache zijn een match made in heaven, who knew?! Deze salade krijgt een heerlijk volle smaak door de romige dressing met onze pistachepasta. Heel het jaar door genieten van salade; lekker fris én toch vullend.

2 personen

Ingrediënten

6 gr verse bieslook
1 citroen
125 gr crème fraîche
Snuf peper en zout
40 gram Bas Boer pistachepasta
1 appel
4 stronken witlof
250 gr gerookte forel

Voedingswaarde per persoon

Energie	565,5 kcal
Vet	37,5 gr
Kh	17,2 gr
Eiwit	35,8 gr
Vezels	5,3 gr

Bereidingswijze

1. Snijd de bieslook fijn en doe het in een kommetje of schaaltje.
2. Pers de citroen uit en voeg het sap toe aan het schaaltje bieslook. Voeg de crème fraîche en pistachepasta toe en meng het door elkaar. Voeg peper en zout toe naar smaak.
3. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine stukjes. Verwijder de kern van de witlof en snijd in fijne reepjes.
4. Doe de appelstukjes samen met de witlof in een schaal.
5. Schep de dressing door de appels en witlof.
6. Verdeel de salade over 2 (diepe) borden, pluk de forel in stukjes en verdeel deze over de salade.

“Ben jij allergisch voor vis, of vind je dit gewoon niet zo lekker? Je kunt dit vervangen voor gerookte kipfilet. Heb je een koemelkallergie? Vervang dan de crème fraîche vervangt voor een plantaardige vervanger voor kwark of kookroom.” - Happy Living Academy



PASTA AL PISTACCHIO

Deze pasta is niet zomaar een pasta. De mooie kleuren en heerlijke verse ingrediënten springen eruit. Een kleine portie biedt al genoeg energie en alle gezonde voedingsstoffen die je nodig hebt!

2 personen

Ingrediënten

140 gr pasta (tagliatelle)
400 gr bladspinazie
1 el olijfolie
1 ui
2 teentjes knoflook
20 gr Bas Boer pistachepasta
200 ml (plantaardige variant voor)
kookroom
Peper naar smaak
15 gr pijnboompitten

Naar wens toevoegen
10 cherry tomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	693,5 kcal
Vet	36,9 gr
Kh	65,4 gr
Eiwit	19,6 gr
Vezels	10,9 gr

Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens bereidingswijze op de verpakking
2. Bak de ui in olijfolie goudbruin. Pers de knoflook uit en voeg toe.
3. Meng de pistachepasta met de (plantaardige) room tot een saus. Voeg dit mengsel toe aan de ui en knoflook en bak op laag vuur mee voor ca 2 minuten.
4. Voeg de bladspinazie toe en laat deze slinken. Voeg naar smaak peper toe.
5. Halveer de cherrytomaatjes, wanneer je deze erbij wilt serveren.
6. Giet de pasta af en roer deze door de pistachesaus.
7. Serveer de pasta met de frisse cherry tomaatjes en pijnboompitten

“Heb jij een overgevoeligheid voor histamine, je kunt dit recept makkelijk aanpassen. Vervang de spinazie (deels) voor snijbiet, savooiekool of het groene deel van paksoi. De tomaatjes kun je weglaten of vervangen voor geroerbakte pompoenblokjes.” - **Happy Living Academy**



PANNENKOEKEN MET CASHEW- PASTA EN AARDBEIEN

Ontbijt, brunch, lunch of zelfs onderweg, deze pannenkoeken zijn lekker op ieder moment van de dag én ook makkelijk om van tevoren al klaar te maken. Wil je eens variëren? Deze zijn ook heel lekker met onze andere notenpasta's.

2 personen

Ingrediënten

150 gr tarwebloem
1 tl zout
1 ei
250 ml melk (of een plantaardige vervanger)
150 gr diepvries aardbeien (of fruit naar wens)
1 el chiazaad
15 gr ongezouten boter
2 el Bas Boer cashewpasta

Voedingswaarde per persoon

Energie	587 kcal
Vet	25,1 gr
Eiwit	20,5 gr
Kh	66,5 gr
Vezels	5 gr

Bereidingswijze

1. Meng de bloem en het zout in een grote beslagkom. Voeg hieraan de eieren en de melk toe, meng (met een handmixer) tot een glad mengsel.
2. Laat de aardbeien uitlekken in een vergiet en verwarm ze op laag vuur in een steelpannetje. Prak grote stukken eventueel met een vork klein, wanneer het goed ontdooid is. Voeg het chiazaad toe en laat ca 10-15 min onder af en toe roeren indikken.
3. Verhit een klein klontje boter in een koekenpan en schep er een soeplepel van het beslag in. Draai de pan rond tot de hele bodem goed is bedekt met het beslag en laat de pannenkoek 2 minuten bakken op middelhoog vuur. Draai de pannenkoek om en bak nog 1 minuut op de andere kant. Herhaal dit tot het beslag op is.
4. Besmeer de pannenkoeken met een laagje cashewpasta en de aardbeienpuree en rol op. Serveer er 2 per persoon.

“Een pannenkoek maak je makkelijk glutenvrij door de bloem te vervangen voor een glutenvrij alternatief. Ei kun je snel vervangen voor een plantaardige ei-vervanger of voor een halve banaan met een scheutje bruisend water.”

- Happy Living Academy



PINDASOEP

Als je het eenmaal hebt geproefd, ben je fan, dat garanderen we je! Pindasoep is een heerlijk stevige en vullende soep en bovendien makkelijk eigen te maken met groenten naar keuze. Word jij ook fan?

2 personen

Ingrediënten

1 ui
1 teentje knoflook
1 rode paprika
2 el pinda's, ongezouten
1 eetlepel olijfolie
200 gr pastinaak
500 ml water
100 gr 100% Bas Boer pindakaas
Ketjap manis, naar smaak
Sambal naar smaak (optioneel)

Voedingswaarde per persoon

Energie	600 kcal
Vet	41,2 gr
Eiwit	21,5 gr
Kh	30 gr
Vezels	13 gr

Bereidingswijze

1. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de paprika fijn. Hak ook de pinda's.
2. Verhit een soep-/kookpan met olijfolie op middelhoog vuur en fruit de ui, knoflook, paprika.
3. Schil en snijd ondertussen de pastinaak in gelijke kleine stukken. Voeg deze toe aan het ui, knoflook paprika-mengsel. Giet het water in de pan en breng zachtjes aan de kook.
4. Voeg de pindakaas al roerend beetje bij beetje toe aan de soep. Het duurt even voordat de pindakaas in de soep is opgelost. Schenk er naar smaak een beetje ketjap manis doorheen en laat voor ongeveer 10 minuten indikken. Je kunt de ketjap ook later nog toevoegen.
5. Pureer de soep met een staafmixer (of schenk het in een blender).
6. Verdeel de soep over twee kommen en garneer met de gehakte pinda's en eventueel sambal naar smaak.

"Heb jij last van een prikkelbare darm en kun je ui en knoflook niet goed verdragen? Vervang deze voor asafoetida (duivelsdrek) en gebruik knoflookolie in plaats van gewone olie. Pittig eten kán klachten geven bij gevoelige darmen; laat de sambal dan maar achterwege." - **Happy Living Academy**

GRATIS
POT PINDAKAAS

**BAS
BOER
NOTEN**
1974

Gratis pot pindakaas puur
bij elke webshop
bestelling vanaf 60,-



www.basboernoten.nl