

# BIG FOOD BONE BROTH RECEPTEN

 **PLENT**  
HEALTHY LIFESTYLE



# Bone Broth Voordelen



BEVORDERT EEN GEZONDE  
SPIJSVERTERING EN ONDERSTEUNT  
DE DARMGEZONDHEID



BEVORDERT EEN  
GEZONDE, STEVIGE HUID EN  
STERK HAAR EN NAGELS



ONDERSTEUNT GEZONDE  
GEWRICHTEN EN BEVORDERT EEN  
GEZONDE GEWRICHTSFUNCTIE





## INHOUDSOPGAVE

- [4](#) Paleo Flat Bread
- [6](#) Suikervrije Fudge Brownie
- [8](#) Zoete Aardappel Hummus
- [10](#) Golden Milk Kurkuma Latte
- [12](#) Chinese Egg Drop Soup
- [14](#) Puree van Pastinaak & Bloemkool met Knoflookboter



# Paleo Flat Bread

MET BIG FOOD BONE BROTH





# Paleo Flat Bread Recept

Een gezond Paleo Flatbread-recept, perfect voor het maken van wraps, sandwiches, taco's of om gewoon in je favoriete saus te dippen.

Vorbereiding:

15 minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale Tijd:

30 minuten

Porties:

6

## INGREDIËNTEN

- 1 cup cassavemeel (130 g)
- [1 eetl. \(8 g\) Big Food Bone Broth](#)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1/4 theelepel natriumcarbonaat (baking soda)
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 cup yoghurt
- 2 eetl. water
- avocado-olie om mee te bakken

## BEREIDING

1. Combineer de droge ingrediënten (cassavemeel, Big Food Bone Broth, bakpoeder, baking soda, zout) in een grote mengkom.
2. Meng de natte ingrediënten (yoghurt en water) erdoor met een spatel. Gebruik vervolgens je handen om het deeg te kneden.
3. Verdeel het deeg in 6 stukken. Rol elk stuk tot een bal.
4. Druk de balletjes één voor één plat en rol ze met een deegroller tussen twee vellen bakpapier. Gebruik een beetje cassavemeel op het oppervlak zodat het rollen gemakkelijker gaat.
5. Verwarm een grote koekenpan voor.
6. Giet 1 theelepel avocado-olie in de koekenpan en leg het flatbread deeg in de pan. Bak totdat de onderkant goudbruin is (1-2 minuten).
7. Draai het flatbread om met een spatel en bak nog eens 1-2 minuten.
8. Herhaal tot alle flatbread gaar is.



# Suikervrije Fudge Brownie

MET BIG FOOD BONE BROTH



# Suikervrije Fudge Brownie Recept

Een heerlijke brownie zonder toegevoegde suikers en met Bone Broth poeder? De combinatie klinkt misschien wat vreemd, maar het resultaat is werkelijk om te smullen!

Vorbereiding:	Bereidingstijd:	Totale Tijd:	Porties:
20 minuten	20 minuten	40 minuten	ong. 24 stuks

## INGREDIËNTEN

- 300 gram extra fijn chufameel
- 300-400 gram rijpe bananen, dat zijn ongeveer 3 grote geschilde bananen
- 250 gram roomboter, ghee of kokosolie
- 3-4 eieren
- [75 gram bio cacaopoeder](#)
- [20-40 gram Big Food Bone Broth poeder](#)
- Eventueel slagroom of blauwe bessen om te garneren

De brownies kunnen in de koelkast maximaal een week bewaard worden. Ze kunnen ook ingevroren worden, dan blijft het een paar maanden goed.

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Smelt het vet zachtjes in een pannetje.
3. Doe ondertussen de geschilde bananen, eieren (ook geschild),cacaopoeder en bone broth poeder in een (hoge) mengkom of blender.
4. Voeg het gesmolten vet toe en mix daarna alles goed door elkaar.
5. Roer dan de chufameel er goed door heen, dat kan eventueel in een andere mengkom.
6. Spatel alles in een bakvorm naar keuze en bak het ongeveer 20 minuten, prik regelmatig even met een vork er in om te kijken hoe plakkerig het deeg is. Er mag wat aan de vork blijven plakken, dan voelt hij smeuiig, heerlijk!
7. Houd zelf goed in de gaten dat hij niet te lang bakt, want dan wordt het wat droog.

Met dank aan Esther de Geus: [Bekijk recept online](#)

Extra opties:

- Ben je gewend om suikervrij te eten dan vind je deze brownie waarschijnlijk zoet genoeg. Mag het van jou wel wat zoeter, dan kun je een beetje kokosbloesemsuiker aan het recept toevoegen.
- Je kunt er voor kiezen om een topping te maken van een reep 100% pure chocolade, gesmolten in 100 gram boter of kokosolie.



# Zoete Aardappel Hummus

MET BIG FOOD BONE BROTH



# Zoete Aardappel Hummus Recept

Je kent misschien zoete aardappelpuree of -frietjes, maar wat dacht je van deze heerlijke hummus? Dit recept geeft het extra pit door de toegevoegde Bone Broth van Big Food!

Vorbereiding:

15 minuten

Bereidingstijd:

40 minuten

Totale Tijd:

55 minuten

Porties:

8

## INGREDIËNTEN

- 1,5 kilo geschilde zoete aardappelen
- 100 gram tahini
- 10 gram [Big Food Bone Broth poeder](#)
- 2 grote tenen knoflook, gehakt
- 60 ml limoensap
- 1 eetlepel citroensap
- ½ theelepel zeezout
- ½ theelepel zwarte peper
- olijfolie (garnering)
- 40 gram koriander (garnering)

## BEREIDING

1. Schil de zoete aardappelen, snijd ze in grote stukken en doe ze in een pan met kokend water.
2. Laat de aardappelen 40 minuten koken, of tot ze zacht zijn.
3. Giet het water af van de zoete aardappelen.
4. Voeg de zoete aardappelen toe aan een keukenmachine met de tahini, bone broth poeder, knoflook, limoensap, citroensap, zeezout en peper.
5. Pureer tot een gladde massa.
6. Zet de hummus in de koelkast in een luchtdichte verpakking totdat deze is afgekoeld.
7. Garneer de hummus voor het serveren met olijfolie en koriander.

Extra opties:

- De Big Food Bone Broth kan eventueel vervangen worden door [Plent Viscollageen Naturel](#).



# Golden Milk Kurkuma Latte

MET BIG FOOD BONE BROTH

# Golden Milk Kurkuma Latte Recept

Geniet van een ontspannend moment met deze Golden Milk Latte. Met 2 krachtige ontstekingsremmende ingrediënten; bone broth en kurkuma die je darmen en immuunsysteem ondersteunen en versterken.

Vorbereiding:	Bereidingstijd:	Totale Tijd:	Porties:
2 minuten	8 minuten	10 minuten	1

## INGREDIËNTEN

- 10 gram [Big Food Bone Broth poeder](#)
- 240 ml ongezoete amandelmelk
- 1 eetlepel [Big Food MCT-olie](#)
- 1 theelepel kurkumapoeder
- ½ theelepel kaneel
- snufje zwarte peper
- 1 - 1 ½ theelepel agavesiroop

## BEREIDING

1. Zet een steelpan op middellhoog vuur en voeg de amandelmelk, Bone Broth, MCT-olie, kaneel, kurkuma en zwarte peper toe.
2. Klop met een garde tot de ingrediënten goed gemengd zijn en het mengsel goed heet is.
3. Giet het mengsel in blender en voeg de agavesiroop toe.
4. Blend het mengsel in de blender, zo'n 30 seconden, totdat het geheel begint te schuimen.
5. Giet het mengsel in een mok en garneer met een snufje kaneel.
6. Ga ontspannen zitten en neem de tijd om van jouw Golden Milk te genieten!





# Chinese Egg Drop Soup

MET BIG FOOD BONE BROTH



# Chinese Egg Drop Soup Recept

In China is egg drop soup een klassieker in restaurants of als verwarmende afhaalmaaltijd bij guur weer. Deze versie heeft een paar extra ingrediënten in vergelijking met de traditionele en is in slechts 15 minuten klaar!

Vorbereiding:	Bereidingstijd:	Totale Tijd:	Porties:
10 minuten	5 minuten	15 minuten	1

## INGREDIËNTEN

- 480 ml water
- 1 bouillonblokje
- 15 gram [Big Food Bone Broth poeder](#)
- 5 gedroogde shiitake-paddenstoelen
- 1 theelepel gehakte gember
- 1/4 gesneden lange rode peper
- 1 eetlepel vissaus
- 1/2 eetlepel sojasaus
- 1/4 theelepel witte peper
- 1 paksoi, bladeren gescheiden, gewassen en gehalveerd
- 2 eieren
- 1 eetlepel gehakte lente-uitjes
- Handvol verse korianderblaadjes

## BEREIDING

1. Doe het water met een bouillonblokje, het bone broth poeder, de gember en de shiitake in een kleine pan.
2. Zet de pan op hoog vuur en breng aan de kook.
3. Zodra het kookt, zet je het vuur laag en voeg je de rode peper, vissaus, sojasaus, witte peper en paksoi toe.
4. Laat het geheel een minuutje doorkoken.
5. Klop ondertussen de eieren los in een kleine kom.
6. Voeg de lente-uitjes toe aan de soep en zet het vuur laag om zachtjes te laten sudderen.
7. Giet het eimengsel langzaam en geleidelijk in de pan en roer het erdoor met een vork. Het eimengsel zal direct gaan stollen.
8. Zet het vuur uit en voeg de koriander toe.
9. Schep de soep in een kom en genieten maar!



# Puree van Pastinaak & Bloemkool met Knoflookboter

MET BIG FOOD BONE BROTH



# Puree van Pastinaak & Bloemkool met Knoflookboter

Deze puree van pastinaak en bloemkool is heerlijk bij vlees, kip of vis. Ook ideaal als rijke lunch met een gekookt ei erbij of geroosterd brood met boter.

Vorbereiding:

10 minuten

Bereidingstijd:

15 minuten

Totale Tijd:

25 minuten

Porties:

4

## INGREDIËNTEN

- 480 ml water
- 1 bouillonblokje
- 15 gram [Big Food Bone Broth poeder](#)
- 1 grote pastinaak, geschild en in blokjes gesneden
- 1 middelgrote bloemkool, grof gesneden
- 2 teentjes knoflook, grof gesneden
- flinke snuf zout
- snufje witte peper
- 1-2 eetlepels boter (ong. 15-20 g)
- 1 theelepel citroenschil
- Peterselie om te garneren

Voor de knoflookboter:

- 2 middelgrote teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 eetlepels boter of ghee
- snufje zout

## BEREIDING

1. Voeg het water, het bouillonblokje, het bone broth poeder, de pastinaak, bloemkool en knoflook toe aan een middelgrote pan en breng aan de kook.
2. Kook gedurende 10 minuten, tot de pastinaak en bloemkool zacht zijn.
3. Zeef de bouillon in een kom en doe de gekookte groenten in een keukenmachine. Voeg 1/3 van de kookbouillon toe aan de keukenmachine en voeg een beetje zout, peper, boter en citroenrasp toe. Verwerk tot een gladde puree, ongeveer 30-40 seconden, terwijl je de zijkanten schraapt. Je kunt eventueel ook een staafmixer gebruiken of de groenten met de hand pureren.
4. Voeg ondertussen de andere fijngesneden knoflook en boter toe aan een kleine koekenpan of een steelpan. Verhit op middelhoog vuur, onder regelmatig roeren, tot de knoflook goudbruin wordt. Dit duurt ongeveer een minuut of twee.
5. Schep de puree in een schaal en besprenkel het met de knoflookboter. Garneer de puree met peterselie.
6. Eet smakelijk!