

David Frenkiel  
Luise Vindahl

# The Green Kitchen at Home

*Gezond, vegetarisch en  
snel eten voor elke dag*



**BECHT**  
Haarlem



Voor Elsa, Isac en baby Gabriel



## Inhoud

9	Inleiding
21	Koelkastfavorieten
43	Ontbijt
83	Handige maaltijden
109	Doordeweeks
151	In het weekend
197	Spreads en bijgerechten
213	Nagerechten
246	Register
253	Over de auteurs
254	Dankwoord



## Inleiding

We moeten iets bekennen. En iets beloven.

*Eerst de bekentenis.* Als we bij een recept schrijven dat het erg lekker is, betekent dit niet automatisch dat we het thuis vaak klaarmaken. Omdat het ons werk is te koken en recepten te ontwikkelen, zijn we altijd op zoek naar nieuwe methodes, smaken en combinaties van ingrediënten. Dus ook als een recept goed in de smaak valt, en het tijdens het schrijven ervan (voor onze website, een tijdschrift of een boek) onze absolute favoriet is, past het niet altijd bij ons gezin of onze gewoontes (of de smaak van onze kinderen).

*En nu de belofte.* Dit boek staat vol met recepten die we zelf thuis het meest maken. Onze echte favorieten. De meeste ervan hebben we de afgelopen jaren vele keren klaargemaakt en kennen we uit ons hoofd.

Omdat we thuis met zijn vieren zijn (vijf, als dit boek gedrukt is) delen we hier vooral veel eenvoudige, kindvriendelijke vegetarische recepten die doordeweeks op drukke dagen snel op tafel staan. Maar ook de gerechten waar wat meer tijd voor nodig is, die we vaak in het weekend bereiden als er mensen komen eten, ontbreken niet. Verder vind je in dit boek bijna al onze dagelijkse ontbijtjes en lekker veel eenvoudige toetjes die je snel in elkaar flanst terwijl de kinderen een tekenfilm kijken. Gerechten die leuk zijn om klaar te maken, heerlijk smaken en precies de goede balans hebben tussen interessant en ongecompliceerd. We willen dat dit boek meer is dan alleen een verzameling recepten – we laten ook graag zien hoe we onze maaltijden samenstellen en welke snelle keukentrucjes we door de jaren heen hebben geleerd. Het klaarmaken van gezonde maaltijden kan voor iedereen die werkt of een gezin heeft een uitdaging zijn. Graag helpen wij je om elke dag goed en gezond te eten – zelfs als de koelkast halfleeg is en de kinderen met hun vuisten op tafel trommelen en roepen dat ze zo'n honger hebben.

## Ons eten

Eten draait voor ons om jezelf goed voelen. Het kookproces, het eetplezier en de energie die we ervan krijgen – het dient allemaal hetzelfde doel. Veel van onze beste herinneringen hebben te maken met eten – van de kaneelgeur in de medina van Marrakesh tot de lol die we vaak hebben als we met zijn allen rond de keukentafel zitten. Ik kan me met geen mogelijkheid herinneren hoe de film afliep die ik laatst heb gekeken, maar ik zal nooit vergeten hoe onze dochter als peuter altijd na elke hap eten haar ogen sloot, haar hoofd naar achter gooide en 'mmmmm' zei.

# Boodschappenlijst

In ons eerste boek publiceerden we een lijst met ingrediënten voor de voorraadkast die zo lang was dat we er zelf moe van werden. Deze keer is de lijst beduidend korter. In plaats van elk ingrediënt kort toe te lichten, vertellen we je gewoon welke producten wij standaard op voorraad hebben. We hopen dat deze lijst je helpt bij het aanpassen van je kookgewoontes of bij het kiezen van de juiste ingrediënten in de supermarkt. Met de onderstaande ingrediënten in huis ben je in staat de meeste recepten in dit boek klaar te maken.



## OP HET AANRECHT

Ahornsiroop  
Appelciderazijn  
Fruit (een selectie uit het seizoen)  
Honing  
Kokosolie  
Olijfolie  
Roggebrood  
Verse kruiden  
Zeezout  
Zwarte peper

## DROGE INGREDIËNTEN

Amandelen  
Amandelmeel (of gemalen  
amandelen)  
Arrowrootpoeder/aardappelzetmeel/  
maïzena  
Biologische bouillonblokjes  
Boekweitgrutten  
Boekweitmeel  
Bonen uit blik (verschillende soorten)  
Cashewnoten  
Gedroogde abrikozen  
Gierst  
Havervlokken  
Hazelnoten  
Kokosmelk  
Lijnzaad  
Linzen (verschillende soorten)  
Pompoenpitten  
Quinoa  
Rijstmeel  
Rozijnen  
Tomaten uit blik (hele en blokjes)  
Volkoren pasta of bonen pasta  
(verschillende soorten)  
Zachte dadels  
Zilvervliesrijst  
Zonnebloempitten

## GEDROOGDE SPECERIJEN

Cayennepeper  
Gember  
Kaneel  
Kardemom  
Kerriepoeder  
Komijn  
Kurkuma  
Sumak of za'atar

## KOELKAST

Amandelmelk (of andere plantaardige  
melk)  
Eieren  
Feta  
Groentes (een selectie uit het  
seizoen)  
Havermelk  
Notenspreads  
Roomboter  
Tahin  
Tofu  
Yoghurt (zuivel of plantaardig)

## VRIEZER

Bananen  
Bosvruchten  
Broccoli  
Erwtjes  
Spinazie



# Koelkastfavorieten

Er was eens een potje gekookte quinoa, een blik linzen en twee bakplaten vol geroosterde groentes. Op dinsdag kwamen ze terecht in een maaltijdsalade, op woensdag werden ze verwerkt in een soep en op vrijdag gingen ze op in een frittata.

Met voldoende tijd, het juiste recept en alle ingrediënten op voorraad is het niet zo moeilijk om een uitgebalanceerde, op groentes gebaseerde maaltijd samen te stellen. Maar als je de tijd niet hebt, wordt het al lastiger. In minder dan 20 minuten iets lekkers koken dat ook nog eens goed voor je is, is een behoorlijke uitdaging als je niet vooruit hebt gepland. Vooral als je daarbij op de vingers wordt gekeken door een hongerig kind/man/vrouw/huisgenoot. Gevolg: je raakt gestrest, alle inspiratie verdwijnt als sneeuw voor de zon en een wandeling naar het Thaise restaurant om de hoek is plots een heel reële optie.

Deze koelkastfavorieten helpen ons in tijden van stress. Ze vormen de basis voor een snelle, goede maaltijd en we proberen ze altijd in huis te hebben, klaar voor gebruik. Het bereiden van een maaltijd wordt hierdoor een stuk makkelijker – en dat is precies waar we doordeweeks zo'n behoefte aan hebben. Veel van de favorieten uit dit hoofdstuk staan ook kant-en-klaar in de schappen bij de supermarkt. Natuurlijk, zelfgemaakte versies smaken altijd beter en zijn gezonder en goedkoper, maar op de dagen dat je geen tijd hebt om eigenhandig een hummus of pesto in elkaar te draaien, is zo'n potje uit de winkel een prima optie. Kies dan wel het potje met de kortste of meest natuurlijke ingrediëntenlijst.

Op de volgende bladzijden vind je onze koelkastfavorieten terug in verschillende recepten. Maar je kunt ze ook heel makkelijk met elkaar combineren. Door één extra ingrediënt toe te voegen heb je al een supersnelle, gezonde maaltijd:

- Snelle quinoa + perfecte pesto + kerstomaten = eenvoudige salade*
- Luie linzen + hemelse hummus + ovengroentes + appelblokjes = vullende lunch*
- Flinke voorraad tomatensaus + snelle quinoa + ei = vullende maaltijd*
- Rijstflensjes + hemelse hummus + luie linzen = gevulde flensjes*
- Regenboogplatbrood + pompoenpuree + perfecte pesto = snelle toast of pizza*
- Flinke voorraad tomatensaus + luie linzen + spaghetti = snelle avondmaaltijd voor de kinderen*

We hebben ook een recept voor chiapudding in dit hoofdstuk opgenomen, omdat we het vaak gebruiken als basis voor snelle ontbijtjes, snacks en nagerechten. *David & Luise*

# Banaan-spinaziepannenkoekjes

Voor ongeveer 15 kleine  
pannenkoeken

Vorbereiding +  
bereiding:  
25 minuten

We maken dit beslag altijd klaar in onze blender – die is perfect voor pannenkoekenbeslag, helemaal als je er ook nog bananen en spinazie aan toevoegt. We eten al jaren spinaziepannenkoekjes, maar nog niet eerder verscheen dit recept in een boek. Om het goed te maken, geven we nu maar meteen twee versies.

De pannenkoekjes zijn stevig, lekker zoet en perfect als ontbijt. De spinazie voegt niet alleen een fijne kleur toe, de hartige smaak ervan brengt ook het zoete van de bananen mooi in balans. De kleur is afhankelijk van de hoeveelheid spinazie en de hitte van je pan (als de pan te heet is, worden de pannenkoekjes bruin).

4 scharreleieren  
2 rijpe bananen, gepeld  
120 ml plantaardige melk naar keuze  
handje spinazie of spinazie uit de  
vriezer, licht ontdooid  
15 verse muntblaadjes (eventueel)  
50 g amandelmeel  
60 g boekweitmeel  
40 g ongezoete kokosrasp  
1 tl bakpoeder

snufje zeezout  
virgin kokosolie of roomboter, om in  
te bakken

OPDIENEN MET  
volle ongezoete yoghurt  
ahornsiroop of honing (eventueel)  
bosvruchten naar keuze  
passievruchtenpulp  
pitten naar keuze, fijngehakt

Breek de eieren in de blender, voeg de bananen, melk, spinazie en munt (als je die gebruikt) toe en pureer.

Voeg de droge ingrediënten toe, pureer tot het een glad beslag is en schenk over in een kan. Laat het beslag een paar minuten rusten.

Verhit op middelhoog vuur wat olie in een koekenpan van 20 cm met antiaanbaklaag. Klop het beslag kort door en schep voor elk pannenkoekje 60 ml in de pan (als het goed is passen er nu vier pannenkoekjes tegelijk in). Bak ongeveer 1½ minuut of tot er luchtbelletjes verschijnen en de onderkant goudkleurig is. Keer voorzichtig om met een spatel en bak de andere kant een minuut tot ook die goudkleurig is. Leg de gebakken pannenkoeken op een bord en herhaal met de rest van het beslag (misschien moet je na de eerste pannenkoekjes het vuur iets lager zetten).

Dien op met een schepje yoghurt, wat ahornsiroop, bosvruchten en passievruchtenpulp en bestrooi met fijngehakte pitjes.

## TIPS

*Je kunt het beslag ook in een grote mengkom maken met een garde of staafmixer. Prak dan wel eerst de bananen en snijd de spinazie en munt (als je die gebruikt) fijn.*

*Je kunt de spinazie vervangen door bosvruchten naar keuze.*



## Havermout met eiwitboost

Voor 2

Vorbereiding +  
bereiding:  
10 minuten

1 scharrelei  
100 g havervlokken  
360 ml plantaardige melk naar keuze  
½ tl vanillepoeder of 2 tl vanille-  
extract  
snufje zeezout

OPDIENEN MET  
volle ongezoete yoghurt  
rijpe avocado, in plakjes  
verse frambozen  
hennepzaad  
chiazaad, kleur naar keuze

Breek het ei in een middelgrote pan en klop los. Voeg de rest van de ingrediënten voor de havermout toe, samen met 250 ml water en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat ongeveer 5 minuten zacht koken of tot de pap dik en romig is. Roer af en toe zodat de havermout niet aanbrandt. Dien op met een schepje yoghurt, wat plakjes avocado en frambozen en bestrooi met hennep- en chiazaad..

## Zoete kokoshavermout

Voor 2

Vorbereiding +  
bereiding:  
10 minuten

100 g havervlokken  
360 ml kokosmelk  
snufje zeezout

OPDIENEN MET  
cacao-hazelnootspread of makkelijke  
notenspread naar keuze (blz. 203)  
verse aardbeien, in plakjes  
grofgehakte geroosterde hazelnoten  
geroosterde zonnebloem- en  
pompoeppitten  
geroosterde ongezoete kokosrasp  
gojibessen

Breng havervlokken, kokosmelk en zout met 250 ml water in een middelgrote pan aan de kook, draai het vuur laag en laat ongeveer 5 minuten zacht koken tot de pap dik en romig is. Roer af en toe zodat de havermout niet aanbrandt.

Dien op met een schepje notenspread, wat aardbeien en bestrooi met hazelnoten, pitten, kokos en gojibessen.

### TIP

Voor een notenvrij alternatief vervang je de notenspread door zonnebloempitten- of pompoeppittenspread en de hazelnoten door extra zonnebloem- of pompoeppitten.





# Sushi met paddenstoelen en bloemkoolrijst

Voor 4 (ongeveer 40 stuks/4 rollen)

Vorbereiding + bereiding: 35 minuten

Sinds we thuis 'rijst' maken van bloemkool, is het maken van sushi een heel stuk eenvoudiger geworden. De tahin, rijstazijn, ahornsiroop en sesamolie maken de rijst verrassend kleverig en geven het die herkenbare sushismaak.

## BLOEMKOOLRIJST

1 bloemkool (ongeveer 900 g)  
3 el rijstazijn  
2 el tahin  
1 el ahornsiroop  
1 el sesamolie  
¼ tl zeezout

## GEBAKKEN PADDENSTOELEN

200 g bruine paddenstoelen, schoongeveegd  
1 el sesamzaadolie  
½ tl zeezout  
¼ tl versgemalen zwarte peper

## VULLING

4 vellen nori  
1 stevige, rijpe avocado, pit verwijderd, vruchtvlies eruit geschept  
10 cm komkommer, in dunne reepjes  
½ rode paprika, pitjes en steeltje verwijderd, in dunne repen  
2 el zwart sesamzaad

## OPDIENEN MET

zwart sesamzaad  
ingemaakte gember  
wasabi  
biologische sojasaus of tamari

Breng wat water aan de kook. Hak de bloemkoolroosjes in een foodprocessor fijn tot ze op rijstkorrels lijken. Doe de korrels in een zeef in de gootsteen, schenk het kokende water erover en laat goed uitlekken. Doe de bloemkool samen met de rest van de ingrediënten voor de 'rijst' in een schaal en roer door elkaar. Zet in de koelkast.

Snijd de paddenstoelen in dunne plakjes. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur, doe de paddenstoelen in de pan met het zout en de peper en bak tot ze goudkleurig en gaar zijn. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen.

Leg een vel nori op een bamboe sushimatje met de gladde kant naar beneden. Besmeer twee derde deel van het vel met een laagje van 5 mm 'rijst'.

Snijd de avocado in dunne reepjes. Maak in het midden van de 'rijst' een horizontale rij van wat avocado-reepjes, leg er wat komkommer, paprika en paddenstoelen op en bestrooi met sesamzaad. Til de voorkant van het sushimatje op en rol het vel voorzichtig maar strak op. Maak het uiteinde een beetje nat met water en sluit de rol. Leg in de koelkast terwijl je de rest van de sushi maakt. Doop een scherp mes in heet water en snijd de sushirollen in plakken van 2 cm. Bestrooi met zwart sesamzaad en dien op met gember, wasabi en sojasaus.

## TIPS

Je kunt hier kastanjechampignons, oesterzwammen of shiitake gebruiken.

Heb je geen bamboe sushimatje? Gebruik dan een stuk plasticfolie op een dubbelgevouwen theedoek.



# Penne al pomodoro met vegan tonijn

Voor 4

Vorbereiding +  
bereiding:  
20 minuten + 6 uur  
weken

Als je geweekte zonnebloempitten fijnhakt met zoute kappertjes, ui, olie, appelciderazijn, citroen en nori krijg je iets dat verrassend veel lijkt op tonijn uit blik. Het mengsel heeft dezelfde kruimelige, smeùige textuur en een smaak die doet denken aan de zoute zee en umami.

Wij gebruiken deze vegan tonijn voor van alles: als spread op brood, in een salade met bleekselderij en verse kruiden, maar ook in deze tomatensaus met penne. De 'tonijn' geeft een fijne textuur en heerlijke smaak aan dit klassiek Italiaanse boerengerecht. De kinderen zijn er gek op! Zo zet je een eenvoudige en snelle maaltijd op tafel die net iets specialer is dan een basic pasta al pomodoro. Dus leg snel wat zonnebloempitten in het water en laat ze goed weken!

## VEGAN TONIYN

1 kleine rode ui, gepeld  
150 g zonnebloempitten, 6 uur in gefilterd water geweekt, afgespoeld en uitgelekt  
1 vel nori, verkruimeld (of ander zeewier of zilte smaakmaker)  
3 el kappertjes, plus vocht uit het potje  
1 el extra vierge olijfolie  
1 el citroensap  
1 tl ongefilterde appelciderazijn  
½ tl zeezout

## SUGO AL POMODORO

120 ml witte wijn of groentebouillon  
½ hoeveelheid (1100 ml) flinke voorraad tomatensaus (blz. 22)

## OPDIENEN MET

gekookte volkoren of glutenvrije pasta naar keuze (zoals penne)  
kapperappeltjes, afgespoeld en uitgelekt  
grofgesneden verse peterselie  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
extra vierge olijfolie

## TIPS

*Je kunt de 'tonijn' ook met een staafmixer in een diepe kom maken of met de vijzel en stamper.*

*Sla de stap om de zonnebloempitten te weken niet over. Hierdoor krijgen de pitten de juiste textuur.*

Snij de ui grof en doe met de rest van de ingrediënten in de foodprocessor. Pulseer tot het mengsel de textuur van tonijn heeft.

Zet een grote koekenpan op middellaag vuur, schenk de wijn en tomatensaus erin, breng aan de kook, draai het vuur laag en voeg de 'tonijn' toe (bewaar wat voor de garnering). Laat ongeveer 10 minuten zacht koken. Roer af en toe zodat de saus niet aanbrandt. Roer de saus door de pasta. Dien op met een paar kapperappeltjes, bestrooi met wat peterselie en zout en peper. Maak af met een scheutje olie.





## Vega fish-and-chips van bloemkool

Voor 20-24 stuks/  
4 personen

Vorbereiding +  
bereiding:  
1 uur en 30 minuten

Onze vriezer heeft drie lades. De bovenste is gereserveerd voor bosvruchten, fruit en ijs. Die zit altijd helemaal vol. De tweede lade is voor groentes: meestal een mengsel van erwten, spinazie, broccoli en mais. In de derde lade bewaren we onze klikjes. Onderop liggen een paar vergeten soepjes en curry's zonder etiket, wat brood, een rol perfecte pesto (blz. 25) en, als we geluk hebben, ook een voorraadje van deze 'groente-vis'. Dit is onze vegetarische versie van de klassieker. Zoals bij de meeste gerechten die je met je handen kunt eten, zijn de kinderen er dol op. Maar ook bij volwassenen valt dit gerecht doorgaans goed in de smaak.

Het is geen precieze imitatie van vis, maar de balletjes hebben wel datzelfde lichte gevoel. Met wat citroensap erover en wat tartaarsaus erbij zijn ze vrij overtuigend. De aardappels worden tegelijk met de 'vis' in de oven gebakken; wel zo makkelijk. Maak een dubbele hoeveelheid van deze bloemkoolvis, zodat je altijd een extra portie in de vriezer hebt liggen voor dagen waarop je er behoefte aan hebt.

### BLOEMKOOLVIS

2 el virgin kokosolie of extra vierge  
olijfolie  
1 ui, gepeld  
1 prei, boven- en onderkant  
verwijderd, afgespoeld  
2 tenen knoflook, gepeld  
1 middelgrote bloemkool (600 g),  
stronk en roosjes  
1 courgette (250 g)  
2 scharreleieren  
120 g amandelmeel  
150 g hüttenkäse  
geraspte schil van 1 grote citroen  
zonder waslaagje  
½ tl zeezout

### PATAT

1 kg krieltjes, schoongeborsteld  
2 el extra vierge olijfolie  
zeezout en versgemalen zwarte peper

### TARTAARSAUS

2 el kappertjes, uitgelekt  
3 el fijngesneden verse bladpeterselie  
250 ml yoghurt  
sap van 1 citroen  
zeezout en versgemalen zwarte peper

### OPDIENEN MET

verse bladpeterselie  
partjes citroen

*Lees verder op de volgende bladzijde*

# Bietenquiche met geitenkaas

Voor 4

Vorbereiding +  
bereiding:

1 uur en 10 minuten +  
30 minuten rusten

**TIP**

*Voor een notenvrij alternatief  
vervang je het amandel- of  
walnootmeel door  
pompoenpitten-,  
zonnebloempitten- of  
lijnzaadmeel.*

Dit is het moment van de waarheid: houd je van bieten of niet? Het schijnt dat sommige mensen ze echt heel vies vinden, maar eerlijk gezegd kunnen we ons daar niet zoveel bij voorstellen. Wij houden van die zoete, aardse smaak en die explosie van kleur op ons bord. Bieten zijn ongelooflijk veelzijdig en heerlijk om mee te koken. In dit boek gebruiken we ze voor brood, sap, flensjes, burgers en salades.

In deze quiche vormen de bieten een ijzersterk trio met de geitenkaas en walnoot. Handenvol munt zorgen voor een scherp contrast met het zoete, nootachtige van de biet. Als het blad van de bieten er nog mooi uitziet, dan gebruik je dat ook in de quiche. Anders vervang je het door spinazie, snijbiet of boerenkool.

Heb je een hekel aan bieten? Dan bieden we alvast onze excuses aan voor onze bietenobsessie. (Hoewel we natuurlijk diep vanbinnen hopen dat je onze bietenrecepten een keer probeert, en dat je dan ontdekt dat ze eigenlijk best lekker zijn.)

**DEEG**

100 g havervlokken  
50 g amandel- of walnootmeel  
50 g rijst- of speltmeel  
40 g lijnzaad  
2 el arrowrootpoeder of  
aardappelzetmeel  
½ tl zeezout  
80 g roomboter, in blokjes, koel, of  
virgin kokosolie, plus extra voor  
het invetten

**VULLING**

250 g rauwe bieten, boven- en  
onderkant verwijderd, blad  
bewaard  
1 el virgin kokosolie  
1 rode ui, gepeld  
3 tenen knoflook, gepeld

2 tl verse tijmblaadjes of  
1tl gedroogde tijm  
20 verse muntblaadjes  
100 g rauw blad van bieten of spinazie  
2 el biologische appelciderazijn of  
citroensap  
2 el vloeibare honing, plus extra voor  
erover  
zeezout en versgemalen zwarte peper  
3 scharreleieren  
120 ml plantaardige melk naar keuze  
100 g zachte geitenkaas  
12 walnoten

**OPDIENEN MET**

volle Turkse of Griekse yoghurt  
(eventueel)  
verse muntblaadjes

*Lees verder op de volgende bladzijde*



## Italiaanse cheesecakepotjes

Voor 4

Voorbereiding +  
bereiding:  
25 minuten

### TIPS

*Voor een notenvrij alternatief  
vervang je de amandelen door  
zonnebloem- of  
pompoenpitten.*

*Voor een lichtere versie  
vervang je de mascarpone  
door gewone yoghurt.*

*Voor een veganistisch  
alternatief vervang je de  
mascarpone door  
kokosyoghurt.*

*Kun je geen zachte dadels  
vinden, week dan gedroogde  
dadels 20 minuten in heet  
water.*

Dit is zo'n toetje dat je maakt in de zomer, als je wel zin hebt in iets zoets, maar geen puf hebt om aan de slag te gaan met mixers en de oven. Dit eenvoudige dessert is perfect voor zomerfeestjes. Het bevat twee van onze favoriete zomervruchten op een bedje van romige citroen-vanillemascarpone en rauwe crumble. Door het fruit in citroensap en honing te weken, versterk je de smaak en komt een deel van het sap vrij. Is het aardbei- en perzikseizoen voorbij? Kies dan een andere soort fruit uit het seizoen.

### TOPLAAG

16 verse aardbeien, kroontje  
verwijderd  
2 rijpe perziken, pit verwijderd  
1 el vloeibare honing of ahornsiroop  
sap van ½ citroen

### BODEM

75 g amandelen  
8 zachte dadels, pit verwijderd  
snufje zeezoutvlokken

### VULLING

250 g mascarpone  
1-2 el vloeibare honing of ahornsiroop  
geraspte schil van 1 citroen zonder  
waslaagje  
sap van ½ citroen  
½ tl vanillepoeder of 2 tl vanille-  
extract

### OPDIENEN MET

in stukken gescheurde blaadjes  
citraenmelisse of munt  
vlierbloesem of bloemblaadjes  
lavendel (eventueel)

Maak de toplaag door het fruit in stukjes te snijden. Doe het fruit in een middelgrote schaal, besprenkel met de honing of siroop en het citroensap en schep om. Zet weg en laat 15 minuten rusten.

Maak intussen de bodem. Hak de amandelen grof en prak de dadels fijn met een vork. Schep in een mengkom, voeg het zout toe en wrijf met je handen de dadels door de amandelen. Zet weg terwijl je de vulling maakt.

Roer de mascarpone, honing of siroop, citroenschil, citroensap en vanille in een mengkom door elkaar.

Verdeel de amandel-dadelkrumels over vier potjes, schep de mascarpone-vulling erop en maak af met het fruit.

Dien op met citraenmelisse of munt en eventueel vlierbloesem of lavendel.