

# Power food

VAN FRIESLAND  
NAAR NEW YORK

*Pure recepten van*

RENS KROES

*Voor een happy & healthy lifestyle*

Spectrum

*Inhoud*

05 VOORWOORD

06  
38  
70  
102  
130  
150  
170



ONTBIJT  
LUNCH  
DINER  
SNACKS  
SWEETS  
TOPPINGS  
DRINKS

190 REGISTER  
192 NAWOORD





Friesland en New York: twee tegenpolen. Zou je denken, maar tóch voel ik me heel erg verbonden met allebei de plekken. In 'it Heitelân' heb ik mijn liefde voor voeding ontdekt. Ik leerde er de basis. Mijn ouders schotelden mij als kind al 'powerfood' voor: voedsel dat een positief effect heeft op je lichaam en je gezondheid. Ik leerde de invloed van eten op je lichaam. Samen met mijn ouders struinde ik biologische winkels en markten af. We haalden onze eieren vers uit het kippenhok van de burens, we verbouwden groenten in onze eigen moestuin en we aten daarnaast ook van alles uit de tuin: brandnetels, Oost-Indische kers, viooltjes, paardenbloembladeren... Voor een extra vitamine-boost. En die mocht ik zelf zoeken. Ik sprong over slootjes om kruiden en bladeren van de kanten te plukken, omdat ze daar het lekkerst zijn. Ook sperziebonen plukken tussen de stokken vond ik geweldig. Mijn moeder gaf me dan een groot vergiet mee dat ik mocht vullen.

We aten de boontjes met home made mayonaise, alsof het patat was. Blauwe bessen en frambozen oogsten behoorde ook tot mijn taakjes, al gebeurde het nét iets te vaak dat ik terugkwam zonder buit, maar mét een hele roodgekleurde mond en handen.

Koken vond ik als kind al te gek. Behalve taartjes bakken, stookte ik achter in de tuin een vuurtje om zelf groentesoep te maken. Ik plukte wat groenten uit de tuin en met een stokje roerde ik de soep. Erg lekker was het niet, maar ik was supertrots dat ik het had gemaakt. Inmiddels is mijn Hollandse groentesoep flink verbeterd en vind je het recept terug in dit boek.

Na mijn tienerjaren wilde ik meer diepgang en ik zocht inspiratie. Er was maar één stad die me daarvoor groot genoeg leek: New York. Mijn liefde voor *food* kreeg daar nog meer vorm. Ik ontdekte internationale keukens zoals Indiaas en Mexicaans, maar ook fantastische vegetarische recepten en raw food. *I fell in love with NYC* en sindsdien is het mijn tweede thuis. Als er een *food market* is, ben ik er te vinden. Ik ken élk restaurantje in mijn favoriete buurtje East Village, ik fiets regelmatig naar China Town op zoek naar fruit en groenten waarmee ik kan experimenteren en Brooklyn fascineert me door de hippe tentjes en nieuwe producten.

## Voorwoord

In Friesland liggen mijn roots en New York heeft me gevormd. Niet alleen als persoon, maar ook in wat ik op tafel zet. En die inspiratie deel ik graag met jullie. In dit boek vind je mijn lievelingsrecepten die ik heb meegenomen uit Friesland en New York. Ik zou het geweldig vinden als het jou ook inspireert, en je dankzij dit boek bewuster naar voeding gaat kijken. Ik hoop dat je met heel veel plezier uit Powerfood - Van Friesland naar New York kookt, dat de recepten je *healthy* en *happy* maken en dat je ervan geniet! Want inmiddels weet je dat dát is waar het om gaat.

With love,

Rens Kroes





# Ontbijt

Ready, set,  
breakfast!

*Breakfast is heilig! Ik sla geen ontbijt over en ik eet nooit drie dagen hetzelfde. Mijn nummer één ontbijtgebod: eet waarvoor je in the mood bent. Dan start je je dag zó lekker. In Amsterdam heb ik vaak veel te doen, dus moet mijn ontbijt een quick fix zijn. In New York maak ik het liefst een lekkere hartige of zoete muffin of een pannenkoek. En in Friesland kies ik voor een roggebroodje met een dikke laag notenpasta.*



# WORTELONTBIJT

MET DIT ONTBIJTJE KRIJG JE EEN FLINKE *shot* BËTACAROTEEN BINNEN. DE WERKZAME STOF IN WORTELEN IS GOED VOOR JE *huid* EN JE *ogen*. KLINGT WORTEL IN DE OCHTEND EEN BEETJE VREEMD? *Just try it!* JUIST DOOR DE WORTEL WORDT DIT ONTBIJT HEERLIJK *zoet*.



**BEREIDINGSTIJD**  
20 MINUTEN

## INGREDIËNTEN (2 PERSONEN)

- ... 2 MIDDELGROTE WINTERWORTELS (CA. 200 G)
- ... 400 ML RIJSTMELK
- ... 100 G HAVERMOUT
- ... 1 EL GEBROKEN LIJNZAAD
- ... SNUFJE ZEEZOUT
- ... 1 TL KANEELPOEDER
- ... 1 TL VANILLEPOEDER, ONGEZOET
- ... 1 TL GEMBERPOEDER
- ... 2 HANDJES GOJIBESSEN
- ... 2 HANDJES MOERBEIEN
- ... 1 TL (ZELFGEMAAKTE) NOTENPASTA

## BEREIDING

Rasp de wortels. Breng 400 ml rijstmelk in een pannetje op middelhoog vuur aan de kook en voeg al roerend de havermout toe. Draai het vuur laag en laat ongeveer 10 min. zachtjes koken. Voeg dan de wortelrasp toe en kook mee tot deze zacht wordt. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen en voeg extra melk toe als de pap te dik wordt.

Wanneer de havermout klaar is, voeg je de andere ingrediënten toe (maar houd de helft van de gojibessen en moerbeien achter voor garnering). Laat nog een paar minuutjes nawellen. Roer dan even goed door en verdeel het wortelontbijtje over twee schaaltes.

Bestrooi met de achtergehouden gojibessen en moerbeien en schep er een grote theelepel notenpasta bij.



# ROGGE-ONTBIJTKOEK

ALS *kind* KREEG IK NOOIT ONTBIJTKOEK, OMDAT MIJN *moeder* VINDT DAT ER TE VEEL SUIKER IN ZIT. HEEFT ZE EEN PUNTJE NATUURLIJK. WÉL KREEG IK *Fries* ROGGEBROOD. *of course!* IK HEB EEN *combinatie* GEMAAKT. IK EET HET ALS ONTBIJT OF IK SNACK EEN PLAK BIJ EEN KOP *thee*.



**BEREIDINGSTIJD**  
15 MINUTEN

**BAKTIJD**  
CA. 60 MINUTEN

**INGREDIËNTEN**  
(1 GROTE ONTBIJTKOEK)

- ... 125 G ONTPITTE DAELS
- ... 200 ML HEET WATER
- ... 3 TL SPECULAASKRUIDEN
- ... 3 EIEREN
- ... 100 G PECANNOTEN, OF ANDERE NOTEN NAAR WENS
- ... 200 G ROGEMEEL
- ... 100 G RIJSTMEEI
- ... 100 ML RIJSTMELK
- ... 3 TL WIJNSTEENBAKPOEDER
- ... KOKOSOLIE, OM BAKBLIK MEE IN TE VETTEN
- ... 1 1/2 EL KOKOSBLOEEMSUIKER

**BENODIGDHEDEN**  
BLENDER OF KEUKENMACHINE  
VIJZEL  
CAKEBLIK

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C. Doe de dadels, heet water, speculaaskruiden en eieren in de blender en mix tot een romig beslag.

Stamp de pecannoten fijn met een vijzel. Schenk de dadelmassa in een kom en voeg meel, rijstmelk en wijnsteenbakpoeder toe. Roer alles goed met een houten lepel door elkaar. Doe vervolgens de noten erbij en roer weer. Vet het blik in met kokosolie en schenk het deeg erin. Bestrooi met de kokosbloesemsuiker.

Zet het blik in de voorverwarmde oven en bak de koek in ca. 60 min. gaar. Prik na 60 min. met een houten prikker in je ontbijtkoek. Als deze er schoon uit komt, is de koek gaar. Zo niet, dan bak je hem nog 10 min. langer.

Laat de koek 10 min. afkoelen voordat je hem uit de vorm haalt. Wacht met snijden tot de koek helemaal is afgekoeld. Ik vind rogge-ontbijtkoek heerlijk met wat chiajam, notenpasta of gewoon met niks erop.





How to be happy?  
Decide every  
morning that you are  
in a good mood.