

CAROLINA VAN DORENMALEN

LEKKER GELUKKIG

van gezond tot zondiger



TREAT YOURSELF MET DIT BAKBOEK VAN FOODIE-NESS



INHOUD

6 | VOORWOORD

8 | HOOFDSTUK 1

Bakken met

- 9 | Een royale kop (zelf)liefde
- 11 | Een mespunt mind(re)set
- 12 | Een eetlepel of twee body positivity
- 14 | Een stevige snuf balans
- 15 | *Killing koolhydraten? bye!*
- 15 | *Slechte suikers? bye!*
- 15 | *Billen-buik-benenboter? bye!*
- 15 | *Zoek je eigen balans*

16 | HOOFDSTUK 2

Hoe werkt dit boek?

- 17 | Van theorie naar euforie
- 18 | Van geluk naar gelukt
- 18 | *Basisgereedschap*
- 19 | *Bewaren en invriezen*
- 20 | Baktips
- 21 | Carries bakgeheimen

HOOFDSTUK 3 | 22

Recepten

Doordeweeks bakken 24

- Ontbijt | 28
- Sporten | 38
- 4-uurtjes | 44
- Bij de koffie/thee | 48
- Meeting | 60
- On the go | 66

Weekendgebak 72

- Breakfast in bed | 76
- Netflix & chill | 80
- Sunday baking day | 88
- High tea | 96
- Brunch | 104
- Desserts | 114

Festive bakings 120

- Verjaardag | 124
- Valentijnsdag | 142
- Pasen | 148
- Sinterklaas | 152
- Kerst | 156
- Oud & Nieuw | 166

Dankwoord | 170

- Alle recepten op een rij | 172
- Register | 174



VOORWOORD

Lieve jij,

Terwijl jij dit boek in handen hebt en de eerste woorden leest die ik met kriebels in mijn buik schrijf, is de kans groot dat we nu al iets gemeen hebben. Ik ben Carolina van Foodie-ness en lekker eten is altijd de rode draad in mijn leven geweest. Natuurlijk is voeding een basisbehoefte van de mens, maar voor mij is het zoveel meer dan dat. In eten vind ik gezelligheid, euforie, ontspanning, saamhorigheid, troost en zelfs, ja zelfs (zelf)liefde. Maar ik heb er ook verdriet in gevonden, eenzaamheid, pijn, haat, schuldgevoel, een ongezonde levensstijl en slechte conditie van lichaam en geest. Herken je hier al iets in?

Mijn eerste boeken, *Geluksfactor 10* en *Het geluksdieet*, beschrijven mijn persoonlijke haat-liefdeverhouding met eten. Ze gaan over de keuzes van een meisje met ongezond overgewicht, de vermoeiende strijd tegen de kilo's en met name over haar jarenlange zoektocht naar een gelukkige en gezonde mind(re)set met een positief zelf- en spiegelbeeld. Deze jojo-jaren hebben mij geholpen te groeien, te leren en te balanceren en zo voor beide boeken een vierwekenformule te ontwikkelen om via voeding, als brandstof en als medicijn, gezondheid en ultiem geluk te vinden in lichaam en geest.

Als ik terugkijk op de succesvolle resultaten van de tienduizenden vrouwen die de methoden uit mijn boeken hebben gevolgd, vallen me twee dingen op. Ten eerste een gevoel van trots. Ik ben trots op ieders persoonlijke motivatie, doorzettingsvermogen, vertrekpunt en overwinningen. Ten tweede die ene vraag die telkens terugkwam: 'Hoe kan het dat ik met jouw boeken zo veel en lekker mag eten en toch mijn doelen heb bereikt, terwijl me dat in jaren met andere "diëten" niet is gelukt?' Omdat het kan. Omdat voedzaam, verantwoord, vullend, makkelijk, betaalbaar, plezierig en écht lekker eten samen kunnen komen. In dit boek staan zestig voedzame en lekkere recepten om jezelf en anderen mee te verwennen. Zie het als guilty pleasures, maar dan not so guilty. Eten met schuldgevoel? Opgeblazen buik? Extra kilo's, onrustige huid of op hol geslagen suikerspiegel? Ik bespreek alle kwaaltjes, valkuilen en negatieve overtuigingen die wij vrouwen kunnen hebben en leg je uit hoe bakken wél past in een gezonde en gelukkige levensstijl.

Van gezond naar zondiger en voor elke gelegenheid mijn favoriete treats, zodat jij van elke ochtend, meeting, feestdag, work-out, verjaardag, high tea, brunch en on the go een geluksmomentje kunt maken! Zoet en hartig, makkelijk te maken in je eigen keuken, en ik deel natuurlijk al mijn bakgeheimen met je. Aan het eind van dit boek hebben we zeker één ding gemeen: we bakken lekker gelukkig.

Liefs, Carolina



ROYAL REESE'S

peanut butter cups

PORTIES: 6 STUKS • BEREIDINGSTIJD: 80 MINUTEN

vegan • glutenvrij • lactosevrij

200 g pure chocolade
(min. 80% cacao)
50 g pindakaas
(van 100% pinda's)
1 tl agavesiroop
3 tl kokosolie, gesmolten
zeezout

Smelt de chocolade au bain-marie en verdeel de helft over de 6 holtes van de muffinvorm (er moet op zowel de bodem als de rand van de vormpjes een laagje chocolade zitten). Laat 30 minuten stollen in de koelkast.

Meng in een kom de pindakaas, agavesiroop en kokosolie en schep in het midden van elke chocoladecup een eetlepel pindakaas.

Smelt de rest van de chocolade opnieuw au bain-marie en verdeel het over de cups. Laat de peanut butter cups minimaal 30 minuten opstijven in de koelkast. Beetje zeezout erover en klaar!

De Amerikaanse

Reese's Peanut Butter Cups zijn een heerlijke combo van chocolade en pindakaas. Dit recept gives you all of that!

bakgereedschap: siliconen muffinvorm met 6 holtes

voedingswaarden: 272 kcal • 21 g vet • 13,7 g koolhydraten • 9 g suikers • 4,8 g eiwit



FRENCHY LEMON

madeleines met pistache

PORTIES: 24 STUKS • BEREIDINGSTIJD: 60 MINUTEN

lactosevrij

75 g pistachenoten
(houd 1 el apart)
1 el poedersuiker +
extra voor bestuiven
4 eieren
50 g honing
100 ml kokosolie, gesmolten
1 citroen, rasp en sap
100 g speltbloem
mespunt zout
1 tl bakpoeder
1 tl vanille-extract

Verwarm de oven voor op 175 °C en vet de madeleinevormen in met bakspray. Zet ze tot gebruik in de koelkast.
Maal de pistachenoten in een keukenmachine met 1 eetlepel poedersuiker fijn. Houd 1 eetlepel achter voor garnering.
Klop in een kom de eieren luchtig met een handmixer. Voeg de honing, kokosolie en het citroensap toe en klop nog 1 minuut op de hoogste stand. Meng de speltbloem, de gemalen pistachenoten, zout en bakpoeder en voeg dit mengsel lepel voor lepel toe aan het beslag. Spatel tot slot het vanille-extract en de citroenrasp erdoor.
Zet het beslag 15 minuten in de koelkast. Verdeel het dan over de madeleinevormen (vul de holtes niet helemaal tot de rand) en tik één tot twee keer met de vorm op het aanrecht om grote luchtballen uit het beslag te krijgen. Bak de madeleines circa 15 minuten in de voorverwarmde oven, tot ze goudbruin zijn. Haal ze direct uit de bakvorm en laat ze afkoelen op een rooster.
Bestuif ze met poedersuiker en het apart gehouden pistachekruim.

Ik heb twee jaar
in Frankrijk gewoond en voor deze schelpvormige cakejes
uit Commercy kun je me nog steeds wakker maken!

bakgereedschap: 2 madeleinevormen voor 12 cakejes • bakspray • keukenmachine • handmixer

voedingswaarden: 91 kcal • 6,5 g vet • 5,3 g koolhydraten • 2,2 g suikers • 2,3 g eiwit



BAKERS
MAKE
THE WORLD
SMELL
BETTER

AI-AI-AAI

avocado fries met dip

PORTIES: 2-4 • BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN

FRIES

2 grote (net rijpe) avocado's
50 g speltbloem
1 tl cayennepeper
1 tl gemalen komijn
1 tl knoflookpoeder
75 g panko
(Japans paneermeel)
1 ei
peper en zout
olijfolie om in te bakken

DIP

4 el cream cheese light
1 el mayonaise light
½ tl cayennepeper
½ tl gemalen komijn
1 limoen, rasp en sap
peper en zout
5 g koriander

Snijd de avocado's doormidden, haal de pit eruit en snijd het vruchtvlees in de lengte in repen van circa 8 mm dik.

Meng de speltbloem met de cayennepeper, komijn en het knoflookpoeder en strooi dit mengsel op een plat bord. Strooi op een tweede platte bord de panko en klop in een diep bord het ei los. Wentel de avocadorepen eerst door de bloem, haal ze dan door het ei en tot slot door de panko. Bestrooi met flink wat peper en zout. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een ruime koekenpan en bak de avocado fries 5 minuten, keer halverwege. Laat de fries uitlekken op keukenpapier.

Roer voor de dip de cream cheese, mayonaise, cayennepeper, komijn, het limoensap en de -rasp, en een snuf peper en zout door elkaar. Snijd de koriander grof en strooi hem over de dip en avocado fries (optioneel).

De avocado fries

werden spontaan een hit op mijn Foodie-ness Youtube-kanaal en dat proef je ;-) Liever geen pikante dip? Schrap de cayennepeper of vervang hem door gerookte-paprikapoeder.

bakgereedschap: keukenpapier

voedingswaarden: 501 kcal • 31,9 g vet • 36,4 g koolhydraten • 4,6 g suikers • 12,1 g eiwit



(C)ARRETJES CAKE

in een sesam-tahinjasje

PORTIES: CIRCA 12 PLAKKEN • BEREIDINGSTIJD: 60 MINUTEN + 4 UUR OPSTIJVEN

lactosevrij

TAHINKOEKJES

4 el speltbloem
100 g amandelmeel
½ tl bakpoeder
75 g tahin
50 ml agavesiroop of honing
40 g sesamzaad

CAKE

2 grote eieren
100 g kokosbloesemsuiker
50 g cacao poeder
100 g pure chocolade
(min. 72% cacao)
50 g kokosolie
2 el sesamzaad
2 el tahin

Verwarm de oven voor op 170 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng in een kom met een garde de speltbloem, het amandelmeel en bakpoeder. Voeg de tahin en agavesiroop of honing toe en meng ze er goed door met een houten lepel tot er zich een deeg vormt.

Doe het sesamzaad in een bakje. Maak je vingertoppen nat en rol kleine balletjes van het deeg. Rol de balletjes vervolgens door het sesamzaad en druk ze plat op de bakplaat.

Bak de koekjes 12 minuten in de voorverwarmde oven. Laat ze helemaal afkoelen.

Doe de eieren samen met de kokosbloesemsuiker in een kom en klop met een handmixer 2 minuten tot een luchtige massa. Doe de cacao erbij en klop goed om klontjes te voorkomen.

Smelt de chocolade au bain-marie en voeg van het vuur de kokosolie toe. Laat iets afkoelen en doe de chocolade al kloppend met de handmixer op een lage stand bij het eierbeslag.

Verkruimel de koekjes grof (niet te fijn) en spatel ze erdoor. Zet het beslag 10 minuten in de koelkast.

Rooster ondertussen in een droge koekenpan het sesamzaad tot het goudbruin is. Laat afkoelen op een bord.

Bekleed een cakevorm van 22 cm met vershoudfolie. Schenk de tahin in de vorm van een swirl op de folie en bestrooi met het sesamzaad. Schep het chocoladebeslag erop. Dek af en laat minimaal 4 uur (of een nacht) opstijven in de koelkast.

Let op: dit gerecht bevat rauwe eieren en is daarom niet geschikt voor oudere, zieke en zwangere mensen.

bakgereedschap: bakpapier • handmixer • cakevorm van 22 cm • vershoudfolie

voedingswaarden: 315 kcal • 21,2 g vet • 20,3 g koolhydraten • 13,4 g suikers • 8,3 g eiwit



BAKING IS MY THERAPY

Word lekker gelukkig met de 60 healthy & delicious bakes van Foodie-ness!

Not so guilty pleasures, dat is waar het om draait. Want ook als je bewust eet, kun je jezelf en anderen verwennen met gezondige, lekkere home-baked treats – zonder extra kilo's. Dus of je nu 's ochtends vroeg uit bed stapt, on the go bent, een high tea organiseert of de feestdagen viert, met deze easy bakrecepten voor body en mind, zowel zoet als hartig, maak je van elk moment een geluuksmoment.

*Een mespunt mindset, twee eetlepels
body positivity en een stevige snuf
balans: in het recept voor een
gelukkig leven hoort zeker taart!*



CAROLINA VAN DORENMALEN, a.k.a. Foodie-ness, inspireert dagelijks 150.000 vrouwen met haar posts, vlogs, podcast en boeken rondom food, move & mind – drie pijlers voor een bewuste en gezonde lifestyle die je op weg helpt naar je gelukkigste zelf.



9 789021 583686

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

foodie-ness

F.

▶ Foodie-ness

📷 foodie_ness