



BOODSCHAPPENLIJST

Wat neem je mee van huis om aan de slag te kunnen op vakantie:

Droogwaren:
 Havermout, geraspte kokos, wijsteenbakpoeder, lijnzaad, meel (speltmeel, -bloem of boekweitmeel), geschaalde amandelen, speltwraps (natuurwinkl)

Kruiden:
 Keltisch zout, peper, Baharat (eventueel te vervangen door paprikapoeder met een snufje cayennepeper), Vaurovan (eventueel te vervangen door kerriapoeder met een snufje kurkuma), kanol, knoflookpoeder, gemberpoeder, kurkuma, Komjapoeder, Koranderspoeder, laan, vanillestokjes of pods, bouillottes (Rapaal zonder gist)

Natuurlijke zoetstoffen:
 Inkerhoning, Klein potje Kokosbloesemsuiker

Extra:
 Balsamicoazijn, Tamari of sojasaus, pinda-kaas, sambal (natuurwinkl), eventueel plantaardige melk (bijvoorbeeld amandelmelk, havermelk o.i.d.), suikerrijke Rutchap (Tou's), tomaatpomporen, taco's, mosterd (natuurwinkl), bakpapier

Verdere ingrediënten die gebruikt worden in dit boek zijn in de meeste vakantielanden goed verkrijgbaar in de supermarkt.

GEITENKAAS SALADE

MET HONING-MOSTERDDRESSING

Ingrediënten voor 2 personen:

Voor de salade:
 80 gram gemengde sla, 1/2 rode ui, 6 cherrytomaatjes of ongedroogde tomaten, 10 groene olijven, 2 stengels bleekselderij, 1 wortel, 1/2 rode paprika, 2 eetlepels pompoenpitten of de pittersmin, 2 eetlepels gehakte walnoten, 100 gram zachte geitenkaas, extra vierge olijfolie, Keltisch zout en peper

Voor de honing-mosterd dressing:
 2 eetlepels mayonaise, 1 theelepel biologische honing, 1 theelepel mosterd, Keltisch zout en peper

BEREIDING

Was de sla, laat goed uitlekken en druppel er wat olijfolie en maal er wat peper overheen. Meng goed door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden.

Snijd voor de rauwkost de bleekselderij in dunne reepjes, de wortel en paprika in kleine blokjes. Snijd de rode ui in ringen, de tomaatjes in reepjes of kwarten. Verdeel de rauwkost, de rode ui, tomaatjes, olijven, pompoenpitten en walnoten over de borden. Brokkel de geitenkaas eroverheen.

Meng de ingrediënten voor de honing-mosterd dressing en serveer deze bij de salade.



GEVULDE TACO'S

Tip: Serveer de taco's met een lekkere salade en guacamole.

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 graden.

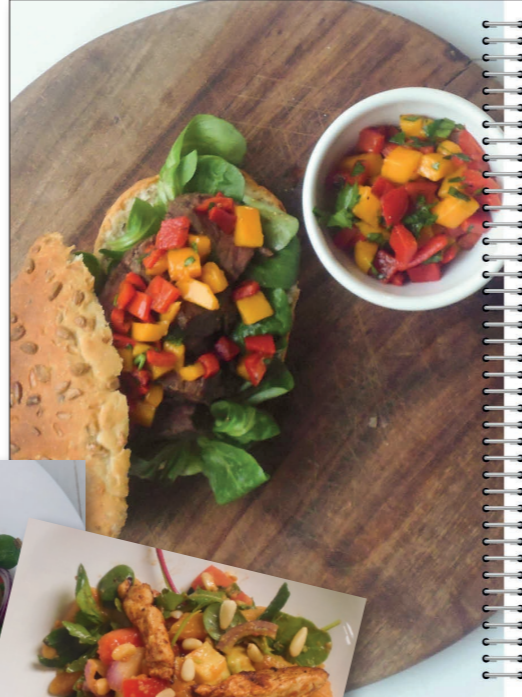
Snipper de ui en de knoflook. Snijd de paprika en de courgette in kleine blokjes, de champignons in plakjes. Giet de kikkererwt af. Smelt wat boter in een ruime pan en fruit de ui en de knoflook. Voeg het rundergehakt toe en bak rul. Voeg de paprika, courgette en champignons toe en roerbak deze een paar minuten mee. Maak op smaak met de kruiden, zout en peper. Voeg de kikkererwt toe en schep goed om. Vul de tacoschelpen met het gehaktmengsel en zet in een ovenschaal. Bestrooi met geraspte kaas servere.

Heb je een oven tot je beschikking? Gratineer de schelpen dan nog een minuut of 10 in de oven.

Guacamole maak je zo:

Prak het vruchtvlees van 2 avocado's fijn hierbij een heel fijn gesneden tomaat en met zout en peper en een paar druppel eventueel verder op smaak brengen met citroensap of een rood uitje.

Ingrediënten voor 3-4 personen:
 1 pak taco's (AH, tacosalpuri), 250 gram biologisch rundergehakt, 1 rode paprika, 2 uien, 2 tenen knoflook, 1/2 courgette, 125 gram kastanje-champignons, 1 pot kikkererwt (AH, biologisch), 2-3 theelepels baharatkruiden, Keltisch zout en peper, geraspte kaas



BROODJE BIEFSTUK

Ingrediënten voor 2 personen:
 2 biefstukjes, 2 broodjes, 4 gegrilde paprikas, 1 mango, schiedje balsamico, Keltisch zout en peper, veldsla, paar zakjes platte peterselie

BEREIDING

Kruid de biefstukjes met zout en peper. Bak de biefstukken om en om gaar in een pan. Snijd de paprika's en mango in kleine blokjes. Hak de peterselie fijn en meng met de blokjes paprika en mango. Maak op smaak met de balsamico. Beleg de broodjes met de sla, de in plakjes gesneden biefstuk, en de salsa van mango en paprika.

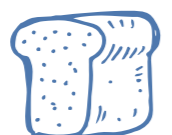
Een aantal recepten kun je al gemakkelijk thuis klaarmaken zodat je het op de camping lekker makkelijk hebt! Vakantie begint met een goede voorbereiding.

Hier een aantal recepten die verder in het boek bij een aantal recepten terugkomen!

Onder de échte kampeer-liefhebbers was de vraag groot naar een gezond en dan natuurlijk ook vooral gemakkelijk Camping kookboek. Een geweldige leuke uitdaging voor mij! En of je nu ver weg gaat kamperen, in Nederland blijft of gewoon in je achtertuin kampeert, met deze gezonde en gemakkelijke recepten moet het goedkomen, deze zomer.

Ik wens je alvast heel veel voorpret en een geweldige Smakelijke vakantie toe!

Liefs Williene



VOORPRET