

Green Stevia sweet



Kokkerellen met Greensweet-stevia

Inhoudsopgave:	Blz.
Voorwoord	3
Producten van Greensweet-stevia	4/7
Recepten:	
Avocado kreukeltaart	8
Zoetzure rode ui met komkommer	9
Hazelnoot Brownie	10
Glutenvrije chocolade taart uit de airfryer	11
Gevulde portobello 's	12
Paprika chili tortilla bakje met Surinaams gekruid gehakt	13
Kokos pap	14
Uiensoep	15
Suikervrije lange vingers	16
Kokosslagroom met caramel twist	17
Ajam (kip) Ketjap a la Sandra uit de slow cooker	18
Granola Cups	19
Raw avocado lemon pie	20
Nawoord	21

Geachte lezer,

Wat leuk dat u ons E-book met allerlei recepten heeft gedownload !

Lekker blijven eten zonder al die suikers en calorieën,
dat was mijn uitgangspunt toen ik jaren geleden met
Greensweet-Stevia startte. En dat is gelukt.

Steeds meer mensen gebruiken onze suikervervangers en maken
de lekkerste dingen. Voor dit E-book heb ik van verschillende
mensen hun recepten gebruikt:

Monique van der Vloed, Green kitchen princess, Manon van
healthy foodie manon, Manon van Vegan Flavours, Tiffany van
TiffsKitchen en Sandra Kemna.

Ik dank hen allen vooral voor hun inbreng van gezonde en
heerlijke recepten.

Misschien heeft u nog niet eerder gebakken met de Greensweet
Stevia of misschien al wel en zoekt u meer inspiratie.

U vindt in dit E-book allerlei heerlijke gerechten gezoet met Stevia
i.p.v. suiker, zonder dat het afbreuk doet aan de smaak.

Bewust genieten noemen wij het bij Greensweet- Stevia

Ik hoop dat u veel bakplezier zult hebben en ons blijft volgen, we
gaan gewoon door met nieuwe heerlijke recepten met
Greensweet- Stevia.

Hartelijke groet,

Susan, Beau en Monique

Greensweet- Stevia



Even onze producten aan u voorstellen:

Vloeibare stevia 50 ml in 12 smaken:

Deze kunnen worden toegevoegd aan water, koffie, thee, yoghurt, kwark, cake, koekjes en in tal van recepten.
1 druppel staat gelijk aan 1 theelepel suiker.



Greensweet suikers:

Het is allemaal op basis van pure Erythritol en Steviolglycoside. Alleen de Sweet intens is pure Steviolglycoside. De suikers zijn hittebestendig tot 200 graden maar ik adviseer wel om de oventemperatuur zo laag mogelijk te houden, liefst tussen de 160 en 185 graden voor de optimale smaak. Het assortiment is groot en bij deze leggen we graag uit waar het voor is:



Icing:

De poedersuiker is perfect als vervanger voor gewone poedersuiker! Te gebruiken voor over pannenkoeken of als suiker laag over een taart of koekjes. De zoetkracht ligt 1 x zo zoet als gewone poedersuiker (1:2). 400 gram per verpakking.



Erythritol:

Het heeft 70% van de zoetheid van suiker en toch maar 0 calorieën. Greensweet Erythritol is uitstekend geschikt om mee te koken en bakken. 400 gram per verpakking.



Extra Sweet:

Deze is 5-6 maal zoeter dan suiker. Zeer geschikt om mee te koken en bakken. 400 gram per verpakking.



Sweet Intense Poeder :

150 x zoeter dan suiker. Tafelzoetstof op basis van pure Steviolglycoside. 50 gram per verpakking.



Sweet:

Net zo zoet als suiker (1:1). Dit wordt vooral gebruikt met koken en bakken. Te gebruiken voor koken en bakken of te decoreren/bestrooien. 400 gram per verpakking.



Jam Gelei Kristal:

Het is gemaakt met zuivere stevia , Erythritol en Agar Agar. Dit is een plantaardig geleer/bindmiddel, gemaakt van zeewier. De Gelei bevat nauwelijks calorieën en koolhydraten en dit maakt het tot de gezondste gelei suiker verkrijgbaar. Jam gemaakt met onze Jam Gelei kristal blijft 20 dagen houdbaar. 215 gram per verpakking.



Zoetjes:

Een zoetje komt overeen met een klontje suiker. Met als belangrijkste verschil dat Greensweet-stevia zoetjes vrij van calorieën en volkomen natuurlijk zijn. De zoetjes zijn per 200 stuks of per 500 stuks in een dispenser te verkrijgen.



Greensweet Sweet Caramel

Gemaakt van loepzuivere Erythritol (GMO vrij), Steviolglycoside Reb A 98% en natuurlijk caramel aroma.

Zoetheid: 2 keer zoeter dan suiker. 400 gram per verpakking



Greensweet Sweet Chocolade

Gemaakt van van loepzuivere Erythritol (GMO vrij) , Stevia en een natuurlijk chocolade aroma.

Zoetheid: 2 keer zoeter dan suiker. 400 gram per verpakking



Greensweet Sweet Kaneel

Gemaakt van: loepzuivere Erythritol (GMO vrij), Stevia en een natuurlijk kaneel aroma.

Zoetheid: 2 keer zoeter dan suiker. 400 gram per verpakking



Greensweet Sweet Vanille

Gemaakt van loepzuivere Erythritol (GMO vrij), Stevia en natuurlijk vanille aroma.

Zoetheid: 2 keer zoeter dan suiker. 400 gram per verpakking



Greensweet Syrup Gold

Gemaakt van Isomalto Oligosaccaridesiroop, Gerstmout extract, Steviolglycoside.

Net zo zoet als suiker. Niet glutenvrij. Wel vegan en vegetarisch.

450 gram per verpakking



Greensweet Belgische Chocolade:

Greensweet Belgische chocolade is een heerlijke chocolade (Barry Callebaut) zonder toegevoegde suiker en glutenvrij. De reactie van veel mensen is dat de chocolade heerlijk is en je niet proeft dat er geen suiker in zit.

Er zijn 8 verschillende repen van 42 gram. Pure chocolade (Min. 70,3% cacao) in puur, puur met hele hazelnoten, puur met zeezout en puur met hele amandelen. Melk chocolade in melk, melk met hele hazelnoten, melk met hele amandelen en melk met zeezout. Naast de repen hebben we ook nog zakjes bloemetjes (80 gr), kerstboompjes (125g), haasjes (125 g) en letters (140 g) in melk en puur.



Pakket Mini vloeibare stevia (18 smaken)

Wil je weten welke smaak je lekkerder vindt of wil je een klein flesje om mee te nemen?

Dan is dit pakketje bestaande uit alle 18 smaken vloeibare Greensweet-stevia 10ml, iets voor u!



Vloeibare stevia Naturel 100ml

Gebruik je veel Stevia? Dan is deze grote 100 ml voordeelfles iets voor u.

Deze Greensweet naturel 100 ml is werkelijk overal in te gebruiken. Koffie, thee, yoghurt, kwark, soepen, sauzen, smoothies, shakes en om te bakken en koken.



Avocado kreukeltaart

Dit heb je nodig:

voor de bodem:

250 gram volkoren boekweitmeel
 100 gram havermout (droog)
 2 flinke eetlepels Greensweet Extra Sweet
 1 avocado, gepureerd
 225 ml haver of andere melkvervanging (water kan ook)

Voor de topping:

2 avocado's , gepureerd
 4 eetlepels Greensweet Icing
 4 gram Agar Agar poeder

Voor de afwerking:

250 ml verse slagroom of plantaardige slagroom alternatieven
 3 eetlepels Greensweet Icing
 blonde gedroogde moerbeien
 biologische magere cacaopoeder

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 185 graden. Bekleed een dichte ronde vorm (20-22 cm) met bakpapier. Roer alle ingrediënten voor de bodem goed door elkaar. Stort de homogene massa in de vorm en druk aan tot een mooie ronde platte bodem. Zet de bodem 10 minuutjes in de oven. Doe ondertussen alle ingrediënten voor de topping in een steelpan en breng onder voortdurend roeren aan de kook. Zodra de massa begint te borrelen, de pan van het vuur halen. Haal de bodem uit de oven en schenk de massa uit de steelpan op de bodem. Zet de taart weer terug in de oven en bak af in ongeveer 20 minuten, blijf tussentijds controleren. Laat de taart enkele uren afkoelen en harder worden. Klop de slagroom met de icing stijf. Doe in een spuitzak en spuit de slagroom op de afgekoelde taart. Bestrooi met cacaopoeder en moerbeien.



Zoetzure rode ui met komkommer

Wat heb je nodig:

2 komkommers
 2 kleine rode uien (klein gesnipperd)
 1 rode peper (zonder zaden en klein gesneden)
 250 ml water
 100 ml witte wijnazijn
 2 eetlepels Greensweet Extra Sweet
 chilipeper (uit de molen)
 1 theelepel zout

Zo maak je het:



Doe het water met de rode peper, de Greensweet suiker, de wijnazijn en het zout in een pannetje en breng aan de kook. Laat twee minuutjes doorkoken en draai het vuur uit. Laat helemaal afkoelen.

Schil ondertussen de komkommer, snij hem in de lengte door en haal met een lepel de zaadjes eruit. Snij dan ik halve maantjes.

Doe de komkommer, de gesnipperde rode ui in een schaal en meng door elkaar. Strooi chilipeper uit de molen eroverheen (niet TE veel) en meng door elkaar.

Giet het water met de peper enz. er overheen en zet weg in de koelkast.

Heerlijk ingelegd zoetzuur voor bij pittige gerechten.

Ik eet het bij mijn Surinaamse bami.

Eet smakelijk!

Lekker met de Surinaamse bami, de Surinaamse kipfilet en de gewokte paksoi

Als je dat allemaal bij elkaar eet, is het 13 punten!

Hazelnoot brownie

Wat heb je nodig:

225 gram gekookte zwarte bonen
 1 banaan
 25 gram hazelnoten
 15 gram kokosmeel
 50 ml plantaardige melk (of water)
 3 eetlepels Greensweet Brown
 1 theelepel Greensweet Sweet Vanille
 2 theelepels bakpoeder
 Snufje zout

Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 175 graden.
 Pak een bakblik waar je de brownie in wilt doen en vet deze in.
 Laat de zwarte bonen uitlekken in een vergiet en spoel ze goed af.
 Voeg in een keukenmachine de zwarte bonen, de banaan, de hazelnoten, het kokosmeel, de plantaardige melk, de Greensweet Brown en Greensweet Sweet Vanille bij elkaar en voeg hier 2 theelepels bakpoeder en een snufje zout aan toe. Zet de keukenmachine aan en pulseer tot je een smeug beslag krijgt. Eventueel kun je er nog een klein beetje meel naar keuze aan toevoegen als je een stevigere brownie wilt hebben.
 Schep het mengsel in de bakvorm en strooi er nog wat gehakte hazelnoten overheen.
 Zet de brownie nu voor 15-20 minuten in de oven.
 Laat hem volledig afkoelen voordat je hem aansnijdt.



Glutenvrije chocolade taart uit de airfryer

Wat heb je nodig

275 courgette
 100 gram appelmoes
 130 gram Greensweet Sweet vanille
 24 gram Organ natural egg replacer
 4 el ghee
 1,5 el kaneel
 250 gram glutenvrij meel
 100 ml ongezoete amandelmelk
 75 gram cacaopoeder

Voor de topping:

Kokos(slag)room
 verse blauwe bessen
 verse frambozen
 Munt blaadjes ter garnering (optioneel)

En nog:

een springvorm met een diameter van 16 cm
 een springvorm met een diameter van 12 cm
 Een serveerring met een diameter van 10 cm (optioneel)
 Bakpapier

Zo maak je de taart:



Vet de randen van de springvormen in met wat (kokos) olie. Stel de airfryer in op 180 graden. Ik hakte de courgette super fijn. Meng de droge ingrediënten voor de taart in een kom en de natte ingrediënten in een andere kom. Roer dan de droge ingrediënten beetje bij beetje door de natte ingrediënten, roer ook de courgette door het beslag. Vul de springvormen met het beslag. Bak de taarten om de beurt 15-18 minuten in de airfryer. Controleer met een prikker of de taarten goed gaar zijn.

Ik gebruikte een serveerring om het kleine taartje iets kleiner te maken zodat er meer ruimte rondom ontstond om de taart te kunnen versieren maar dit kun je ook overslaan.

Laat de taartdelen goed afkoelen voordat je ze gaat versieren. Als ze zijn afgekoeld smeer je eerst een laag kokosslagroom op de onderste laag. Leg de bovenste laag erop en besmeer ook met slagroom. Versier de taart met het verse fruit en de muntblaadjes. Steek er eventueel een leuke prikker met slinger in om hem extra feestelijk te maken!

Kokosslagroom: Het enige wat je nodig hebt is een blik goede kokosmelk. Dus geen pakje! Ik let er altijd op in de winkel dat als ik een blik koop dat als ik het blik omdraai, ik geen beweging in het blik voel. Dit houdt namelijk in dat de kokosroom en het kokoswater al gescheiden zijn van elkaar en dus dat je een blik kant en klare kokosslagroom in je hand hebt! Het enige wat je dan thuis hoeft te doen is het open te maken en de kokosroom, die dan bovenin het blik zit, eruit te scheppen en dit op te kloppen en wat te zoeten met Greensweet syrup gold of Greensweet Sweet of enkele druppels vloeibare stevia Naturel.

Heb je een blik waar wel beweging in zit dan zul je het blik eerst een nacht (minimaal 12 uur) in de koelkast moeten zetten. Het water en de room moeten gaan scheiden en dat gebeurt alleen als het koud genoeg is. Zet het bij voorkeur achter in de koelkast, want daar is het koudst. En schud het blikje niet want dan mengt de kokosroom weer met het water en heb je dus weer melk.

Gevulde portobello 's

Wat heb je nodig:

2 portobello 's
 400 gram champignon roerbakmix
 50 gram bulgur,
 ongekookt (quinoa, rijst of couscous kan ook)
 50 ml soja saus
 1 El vissaus (voor vegan en vegetariërs weglaten)
 20 gram Greensweet Brown
 Sambal
 10 gram knoflookpasta



Zo maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook de bulgur zoals er op de verpakking staat. Giet het daar af en spoel het onder koud water. (hierdoor gaart de bulgur niet verder door. Verhit wat olijsolie in een wok pan en wok daarin de knoflookpasta, en wok groente.

Meng eerst in een apart kommetje de sojasaus, vissaus en Greensweet Brown. Als je wok groenten zo goed als gaar is, dan doe je de saus erbij en de gekookte bulgur. Als alles goed gemengd is kan de pan van het vuur.

Doe de portobello 's in een ovenschaal en doe daarin de vulling, eventueel nog zout en peper eroverheen. De portobello 's gaan voor ongeveer 20 minuten in de oven.

En klaar zijn je vegetarische (zelfs vegan) gevulde portobello 's!

Paprika chili tortilla bakje met Surinaams gekruid gehakt

Dit heb je nodig:

500 gram mager rundergehakt
 4 "No Fairy tales" Paprika-Chili tortilla wraps
 1 ui (gesnipperd)
 3 teentjes knoflook (geplet en klein gehakt)
 30 ml sojasaus
 25 ml ketjap manis
 20 gram eetlepel tomatenpuree
 1,5 eetlepel 5 spice kruiden
 20 ml gembersiroop
 1 eetlepel Greensweet Brown
 2 kleine maggi blokjes (verkruid)
 5 gram trassi pasta
 10 gram sambal brandal
 zwarte peper uit de molen (naar smaak)
 1 eetlepel Becel light



Zo maak je het:

Verwarm de oven vóór op 170 graden en doe de tortilla wraps in een ovenvast schaalje zodat de wraps een bakje vormen. Die de bakjes 12 minuten in de oven en haal ze eruit. Laat even afkoelen en haal de bakjes uit de schaaljes. Zo heb je leuke bakjes die je kunt vullen.

Fruit de ui aan in de Becel en voeg de tomatenpuree en de trassi pasta toe. Roerbak even kort en doe de Greensweet Stevia Brown erbij.

Blus af met de sojasaus, ketjap en gembersiroop en voeg dan alle andere kruiden en de knoflook toe.

Rul het gehakt hierin gaar.

Vul de bakjes met het gehakt. (Ik had onderin ook wat rucola gedaan)

Eet smakelijk!

Kokos pap

Wat heb je nodig:

20 gram kokosmeel,
 30 gram kokosrasp,
 10 gram Greensweet Sweet Caramel
 of gebruik Greensweet vloeibare stevia caramel.
 Een andere smaak kan natuurlijk ook),
 180 ml plantaardige melk (ik gebruikte amandelmelk)
 14 gram erwten proteïne (optioneel).

Topping:

1 el amandelpasta (of pindakaas),
 wat gecrushte nootjes
 Ook lekker met (verse) frambozen, bramen of bessen.

Zo maak je de pap:

Doe alle ingrediënten (m.u.v. de topping) in een steelpannetje en zet deze op het vuur. Breng aan de kook en roer goed door.

Na 3-5 minuten wordt jouw pap dik en kan je het overgieten in jouw schaalje of boho-tiffin.

Maak af met een topping wat jij lekker vindt en bewaar het in de koelkast.

Top jouw pap de volgende ochtend en neem mee voor onderweg, op het werk of waar je het op wilt eten. Koud is het ook lekker! Vergeet je niet een lepeltje mee te nemen?



Uiensoep

Wat heb je nodig:

(half gas/half slow cooker gemaakt in een 6 liter Crockpot)

Voor 12 kommen soep

2 kilo uien

4 teentjes knoflook (geplet en klein gehakt)

1 pot basisbouillon voor uiensoep (Maggi, 485 ml)

2 eetlepels Greensweet Brown

150 ml witte wijn

4 laurierblaadjes

½ bosje verse tijm

2 kipbouillon blokjes

2 liter kokend water

2 eetlepels Becel light

1 eetlepel bloem

zwarte peper en zout uit de molen

3 eetlepels ketjap manis

stokbrood (in plakjes)

gruyère kaas en/of brie

knoflookpeper



Zo maak je deze heerlijke soep:

Fruit de uienringen met de knoflook in de Becel een minuut of 5 in je uitneembare slow cooker pan (heb je die niet, doe het dan gewoon in een andere pan), doe de deksel op de pan en laat de uien op zacht vuur 15 minuten zacht worden.

Doe dan de Greensweet Stevia Brown en de bloem erbij en roerbak op hoog vuur 10 minuten.

Blus af met de witte wijn en roerbak op hoog vuur nog een minuut of 2.

Voeg dan de pot uien basisbouillon, de 2 liter water en de 2 verkruimelde kipbouillon blokjes toe.

Roer door elkaar en doe de tijm en laurierblaadjes erbij (wel of niet in een kruidenbol/ei).

Zet de slow cooker 5 tot 6 uur op low.

Proef en voeg 3 eetlepels ketjap manis en peper en/of zout naar smaak toe.

Om de soep af te maken, snij plakjes stokbrood en beleg met brie en/of gruyèrekaas en bestrooi met knoflookpeper. Doe ze 2,5 minuut op 180 graden in de airfryer.

Schep de soep in een soepkom en leg de plakjes brood met het kaas erop.

Suikervrije lange vingers

Wat heb je nodig:

2 eieren
 1 el citroensap
 5 druppels Greensweet vloeibare stevia Vanille
 70 gram speltmeel
 65 gram Greensweet Erythritol
 1 tl bakpoeder
 Snufje zout
 Greensweet Sweet kaneel (voor op de lange vingers)

Zo maak je ze:

Verwarm de oven voor op 190 graden en bekleed alvast een bakplaat met bakpapier. Scheidt de eieren. (je heb het eiwit en het eigeel nodig, dus gooi niks weg). Klopt de eidooiers met ongeveer de helft van Greensweet Erythritol op met een mixer. Klopt in een andere vetvrije kom de eiwitten, snufje zout en de rest van Greensweet Erythritol stijf. Voeg deze er pas bij zodra de eiwitten schuimig wordt. Doe dit geleidelijk aan. Spatel de opgeklopte eidooier-mengsel door het stijfgeslagen eiwit-mengsel. Zorg ervoor dat je zo min mogelijk spatel, zodat je geen lucht verliest. Daarna zeef je het speltmeel, het bakpoeder en de Greensweet vloeibare stevia vanille er geleidelijk door. Doe dit ook met een spatel en zorg er weer voor dat je zo min mogelijk lucht verliest. Nu doe je het mengsel in een spuitzak en maak je langwerpige strepen op het bakpapier. Heb je geen spuitzak, dan kan je het ook voorzichtig met een lepel doen. Daarna heb ik nog Sweet kaneel van Greensweet-stevia over de lange vingers gedaan, want ik ben dol op de kaneelsmaak. En dan kunnen ze in de oven voor 12 tot 14 minuten. Haal de bakplaat uit de oven en laat de lange vingers afkoelen, tijdens het afkoelen worden de lange vingers knapperig, zoals ze horen te zijn.



Kokosslagroom met een caramel twist

Wat heb je nodig:

1 blik volle kokosmelk
(1 nacht in de koelkast zette op zijn kop),
Greensweet Sweet Caramel
en Greensweet vloeibare stevia caramel.
Een andere smaak is natuurlijk ook mogelijk.

Zo maak je de kokosslagroom:

Haal het blik kokosmelk uit de koelkast en openen deze. Haal het dikke gedeelte uit het blik en schep het over in een kop of schaal.

Roer met een vork door de kokosroom tot je een luchtig beslag krijgt.

Breng de kokosslagroom op smaak met de Greensweet Sweet caramel (ik gebruikte hiervoor 2 eetlepels) en eventueel wat Greensweet vloeibare stevia caramel.

Schep jouw kokosslagroom over in een schaaltje en bewaar het in de koelkast.

Lekker op een stukje taart, maar ook lekker om 40 ml in een schaaltje te doen met wat pecan nootjes!



Ajam (kip) Ketjap a la Sandra uit de slow cooker

Wat heb je nodig voor 8 personen:

2 kilo kipdijfilet (in grove stukken gesneden))

3 kleine uien (gesnipperd)

1 grote rode peper (klein gesneden)

5 teentjes knoflook (geplet en klein gehakt)

8 eetlepels ketjap manis

2 eetlepels rode wijn azijn

2 eetlepels limoensap

1/2 eetlepel sambal manis

1 eetlepel gemberpuree

1 eetlepel Greensweet Syrup gold

1 eetlepel Greensweet stevia Brown

1,5 theelepel komijn zaad

1 theelepel korianderzaad

3 eetlepels sesamzaadjes

3 kleine maggiblokjes (verkruid)

verse zwarte peper en zout en bloem

2 eetlepels sesamolie

Gemaakt in een 3,5 liter Russel & Hobbs slow cooker



Zo maak je dit heerlijke gerecht:

Bestrooi de kipblokjes met flink peper, zout en de bloem.

Meng alle ingrediënten met elkaar.

Doe alles in de Slow cooker en zet 4 uur op low.

Granola cups

Voor 5-6 granola cups heb je nodig:

150 gram havervlokken, die grove dus, niet havermout
50 gram gehakte hazelnoten
2,5 el ghee of kokosolie, gesmolten
2 el Greensweet Syrup Gold
1/2 tl kaneel
een siliconen muffinvorm

Topping:

kokosyoghurt of andere (plantaardige) yoghurt
vers fruit naar keuze
Optioneel: verse munt ter garnering

Zo maak je de granola cups:

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Meng alle ingrediënten voor de cups. Verdeel het mengsel over 5-6 vormpjes en duw het mengsel tegen de rand wat omhoog zodat je bakjes krijgt. Het valt makkelijk uit elkaar maar dit komt helemaal goed in de oven.

Bak de cups 15-17 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat ze volledig afkoelen voordat je ze gaat vullen met de yoghurt en topping.



Raw avocado lemon pie

Wat heb je nodig:

Bodem:

170 gram rauwe, ongebrande amandelen,
 50 gram rauwe, ongebrande cashewnoten,
 60 gram kokosrasp,
 10 gram Greensweet Extra Sweet (of 120 ml Greensweet Syrup Gold),
 snuf zout,
 Greensweet vloeibare stevia vanille (6-8 druppels)
 60 ml kokosolie (gesmolten).

Vulling:

245 gram rijpe avocado,
 180 ml kokosolie (gesmolten),
 110 ml citroensap,
 rasp van 1 citroen,
 2 theelepel Greensweet Extra Sweet (of 60 ml Greensweet Syrup Gold)
 300 gram silken tofu (1 pakje, optioneel).

Top:

Gecrushte pistachenoten en kokosrasp

Ik heb gebruik gemaakt van een taartvorm met geschulpte rand, voor het maken van bv. quiches. Ø 24 cm. bekleed deze met een bakpapiertje.

Zo maak je de pie:

Ga eerst aan de slag met de bodem. Doe eerst de amandelen, cashewnoten, zout, Greensweet Extra Sweet en de kokosrasp in de keukenmachine. Maal fijn. Voeg daarna de overige ingrediënten toe. Wanneer je een plakkerige substantie hebt, dan is het klaar.

Te droog? Voeg dan nog wat kokosolie (gesmolten) of water toe. Het moet ook zeker niet te nat zijn!

Druk het deeg uit in de taartvorm en zet even voor 10 minuten in de koelkast. Maak de keukenmachine vetvrij en ga aan de slag met de vulling van de taart. Haal de schil van de avocado's en verwijder de pit. Doe het vruchtvlees in de keukenmachine samen met de overige ingrediënten. Wanneer alles goed met elkaar vermengd is en je hebt een egale massa, dan is het klaar. Proef altijd even of het op smaak is. Voeg eventueel naar wens nog wat zoetmiddel toe. Haal de bodem uit de koelkast en schenk jouw avocado smoothie op de bodem. Schud voorzichtig met de taartbodem en zet de taart voor 2,3 uur in de koelkast. Je kan 12 stukken taart eruit snijden. Let op, door de avocado kan je de taart niet lang bewaren. Of je eet de taart binnen 2 dagen op, of je vriest de overige stukken in. Wil je dan later genieten van een stukje taart? Haal de taart dan 1 uur voor het eten uit de vriezer.





Ik hoop dat u er veel plezier aan gaat beleven om deze recepten te gaan uitproberen.
 Heeft u zelf nog recepten die u met ons zou willen delen, laat het ons dan weten door een email te sturen naar :
susan@greensweet-stevia.nl

Alle informatie over onze producten kunt u vinden op onze website:
www.greensweet-stevia.nl