

Raw Food Party



www.legallyraw.be

Raw Food Party

Zoals beloofd, hierbij het verslag van mijn avondje Raw Food.

Op het laatste moment van de voorbereidingen sloeg de schrik me om het hart dat ik niet genoeg zou hebben.

Het leek zo weinig.

Alhoewel je niet verwacht dat groenten vullen, toch is dat wel zo door de vezels.

Ik ging nog bij de burens een extra tafel halen en ze vroegen me hoeveel zakken chips ik had gemaakt. Aiai, als je mijn chips optelde had ik er zo'n 80 gemaakt. Ik denk dat dit neer komt op één of anderhalve zak???

Gelukkig kwam alles goed en was het toch genoeg. Eens je begint te eten, voelde je dat het vullend was. Oef!

De video vind je verderop in deze bijlage. Natuurlijk zei iedereen dat ze het goed vonden. Ze zijn zo lief dat ze niet anders zouden zeggen. Maar mijn gevoel was dat ze vooral de chips en het dessert heel erg lekker vonden. En zowel Ann als Sandra namen 2 extra pizzabodempjes mee om vandaag als lunch te verorberen.

Ik was vooral blij verrast dat één van de kids erg zat te smullen. De andere 2 vonden het ok. Niet te vergelijken met frietjes van het frituur maar wel ok.

En ... ik moet eerlijk zeggen dat het niet volledig rauw was want de flessen wijn zijn er ook goed doorgedaan, alsmede de amaretto die zonder mijn inbreng ineens op tafel stond.

Maar het was vooral supergezellig en zeker voor herhaling vatbaar.



Katinka

www.legallyraw.be

Raw Food Party

1. Een immuno shotje

Dat klinkt alsof het een alcoholisch shotje is, maar dat is niet zo.

Elke dag drink ik mijn immunoshotje, wat eigenlijk een klein glaasje sap is waarvan ik geloof dat het goed is om je warm te houden in de winter en je te beschermen tegen verkoudheden.

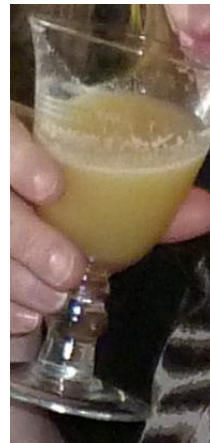
Ingrediënten

Appelsap (vers geperst of gekocht) 1 liter

4 cm gember

1 citroen

Eventueel wat stevia als je het zoeter wil



Bereiding

Hak de gember in stukjes en mix deze met het appelsap het sap van de citroen.

Zoet indien gewenst.

Raw Food Party

2. Taco chips

Ingrediënten

5 koppen maïs (uit de diepvries, ontdooid)
¾ kop water
2 gele paprika's
2 tl himalayazout
½ tl chilipoeder
¾ kop lijnzaad



Bereiding

Mix alles in de blender, spreid uit op een droogovenrooster en laat drogen tot je de gewenste substantie hebt.



Het leuke van het drooggoventje is dat je kan kiezen :

- Laat je het een 6-tal uur drogen, dan is je textuur slap en kan je een wrap maken
- Laat je het zo'n 8 à 10 uur drogen dan heb je een vastere textuur en is het een pizzabodem
- Laat je het nog langer drogen dan wordt het harder en krijg je een cracker.

Raw Food Party

3. Nacho cheese saus

Deze vond ik niet zelf uit. Je vindt deze op <http://kristensraw.com/nacho>

Deze dip is erg pittig, maar ik vind deze heerlijk bij :

- chips
- op een notenburger
- als dressing over een sla
- als dip bij vers gesneden groentjes

Hou je het liever iets minder pikant, maak dan de rode paprika hummus in de plaats :

<http://legallyraw.be/rode-paprika-hummus/>

Nachosaus >>



<< hummus

<< salsa van tomaten
en paprika

Raw Food Party

4. Rauwe pizzabodems

Rauwe pizzabodems zijn een makkie met een droogventje.

Velen onder jullie hebben dit niet en ik heb me laten vertellen dat je ook een gewone oven kan gebruiken.

Wat is het verschil? Het droogventje kan warmen op 42°. Voor Raw Foodies betekent dit een volledig behoud van alle enzymen, vitaminen en mineralen.

Een gewone oven heeft als minimum 50°.

Ik heb het eerlijk gezegd nog niet geprobeerd en kan je dus niet adviseren qua tijd. Het zal sowieso een stuk korter zijn dan in het droogventje.

Ingrediënten :

1 kop lijnzaad

1 kop water

Aanvullen naar wens :

Ik gebruik vaak kruiden zoals oregano, basilicum of koriander.

Maar je kan ook kiezen voor banaan of appel en kaneel.

Soms doe ik er ook tomaten of wortels bij. Deze bevatten water en ofwel verminder ik het water wat, ofwel verleng ik de droogtijd.

Bereiding :

Mixen en drogen tot je de gewenste textuur hebt. Voor een pizzabodem is dit 8 à 10 uur.

Raw Food Party

4. Rauwe pizzabodems



Ik gebruik een taart springvorm om mooie ronde vormen te maken.

www.legallyraw.be

Raw Food Party

5. Marinara saus om de pizza te beleggen

1 kop kerstomaatjes
½ kop zongedroogde tomaatjes
1 rode paprika
¼ kop olijfolie
1 klein lookteentje
Snuf zout

Kruiden naar smaak : een handjevol basilicum en oregano.

Eventueel wat zoeten met een beetje kokosbloedsuiker of een dadel.



Verder maakte ik allerlei groentjes om de pizza verder mee te versieren :

- Tomatenblokjes
- Paprika's verwarmd in het droogoven
- Champignons verwarmd in het droogoven
- Avocado in reepjes gesneden
- Olijven
- Hummus
- Mix van sla
- Dipsausjes van bij de tacochips

P.S. : ik maakte ook een kaassaus van noten die wat op parmezaan moest lijken, maar deze vond ik zelf niet zo geslaagd. Hier wordt nog aan geknutseld vooraleer ik het receptje doorgeef.

Raw Food Party

6. Godinnentaart

Goh, het blijft toch mijn ding hoor, zoetigheden maken. Ik vond zelf de taart erg geslaagd en superlekker.

Ze is ook heel gemakkelijk te maken, al gaat het wel in 3 delen die elke keer moeten vriezen. Dus op zich gaat er wel even tijd over.

Het principe gaat als volgt :

Mix alles van deel 1 en vries in.

Mix alles van deel 2 en doe dit bovenop deel 1 en laat vriezen.

Mix alles van deel 3 en doe dit boven op deel 2 en laat vriezen.

DEEL 1 : de bodem

De bodem bestaat uit : 1 kop walnoten + $\frac{1}{4}$ rauwe cacao nibs + $\frac{3}{4}$ kop gedroogde kokos + 2 tl cacaopoeder + $\frac{1}{2}$ kop rozijntjes

Meng in de hakker tot een plakkerig deeg. Doe in een vorm en druk de bodem goed aan. Plaats in de vriezer voor een uurtje.

DEEL 2 : vulling onderste laag

Deze laag bestaat uit : 2 $\frac{1}{4}$ kop cashewnoten (gedurende 1 uurtje geweekt) + $\frac{3}{4}$ kop agavesiroop + $\frac{1}{2}$ kop water + $\frac{1}{2}$ kop cacaoboter (vloeibaar) + 2 el kokosolie + 1 el amandelextract + $\frac{3}{4}$ kop cacaopoeder + een snuf himalaya zout

Meng in de hakker tot een smeuijge massa en giet deze over de bodem. Vries gedurende 1 à 2 uur (of meer).

Raw Food Party

De bodem



www.legallyraw.be

Raw Food Party

Vulling onderste laag



De bovenste vulling gaat op dezelfde manier, maar toen was ik al helemaal niet meer zo rustig en vergat ik foto's te nemen.

Raw Food Party

6. Godinnentaart

DEEL 3 : vulling bovenste laag

Deze laag bestaat uit : 1 kop cashewnoten + ½ kop water + ¼ kop agavesiroop + ¼ kop cacaoboter (vloeibaar) + 2 el kokosolie + 1 tl amandelextract + snuf zout

Meng in de hakker tot een smeūige massa en giet deze over de bodem.
Vries gedurende 1 à 2 uur (of meer).

VERSIERING :

Versier de taart bovenop nog met gemalen cacaonibs.



Raw Food Party

De video vind je hier :

<http://www.youtube.com/watch?v=dlzWbbImIH0>



De video is wat schokkerig en natuurlijk niet over te doen, maar alle reacties staan er wel op.

www.legallyraw.be

Raw Food Party

Zin in meer recepten?



Neem dan een kijkje bij het [Slank en Gezondprogramma](#)

[**www.legallyraw.be**](http://www.legallyraw.be)