

RECIPTEN



*Not so guilty*

# PLEASURES

Genieten mag!  
Deze lekkernijen van Rens Kroes  
zijn lekker én verantwoord.

★★ **30** ★★  
minuten bereiding

## *Raw Oreo's*

RENS KROES: 'TOEN IK IN NEW YORK WOONDE, ZAG IK IEDEREEN DEZE COOKIES VERSLINDEN. ZE ZIJN GODDELIJK, MAAR NIET ZO GEZOND. NO WORRIES! IK HEB EEN HEALTHY VARIANT BEDACHT WAAR JE LIJF WÉL HAPPY VAN WORDT.'

★★ 90 ★★  
minuten bereiding

## Familie Kroes' favoriete cupcakes

RENS: 'OM DEZE CAKEJES TE LATEN LUKKEN, HEB IK MEZELF DAGENLANG OPGESLOTEN IN DE KEUKEN BIJ MIJN MEM IN EASTERMAR. NA TIG MISLUKTE POGINGEN WERD DIT RECEPT OFFICIEEL GOEDGEKEURD DOOR DE MEEST KRITISCHE JURY EVER: MIJN FAMILIE. ALS IK NU MET DEZE CAKEJES NAAR HET NOORDEN AFREIS, KAN IK NOG GEEN STAP IN HUIZE KROES ZETTEN OF ZE ZIJN FOETSIE... GEGARANDEERD SUCCES MET DEZE CUPCAKES DUS!'



» Naomi: «

'Deze gezonde toetjes ga ik meteen maken. Ik heb me voorgenomen zo weinig mogelijk suiker te eten, maar dat is best moeilijk. In deze gerechtjes zitten alleen natuurlijke suikers.'



## RAW OREO'S

DIT HEB JE NODIG  
VOOR DE KOEKJES

- 50 g havermout
- 180 g amandelen
- 100 g dadels, pitten verwijderd
- 120 g rauwe cacao
- 0,5 tl kaneel

VOOR DE CASHEWROOM

- 130 g rauwe cashewnoten
- 2 tl water
- 1 tl ongezoet vanille-extract
- 1 el gesmolten kokosolie
- Snufje zout
- 1 el agavesiroop

EXTRA

- Blender

Week de cashewnoten 4 uur en de dadels ongeveer 15 minuten in water. Voeg de ingrediënten voor de koekjes op volgorde beetje bij beetje toe aan de blender. Mix goed totdat alles helemaal fijn is. Haal het deeg uit de blender, leg het op bakpapier en rol het met een deegroller uit. Druk er met een vormpje of een dop kleine rondjes uit. Leg de koekjes op een bord en zet dit in de koelkast. Spoel de blender schoon, doe de ingrediënten voor de cashewroom erin en mix alles tot een romig geheel. Schep de room in een kommetje. Haal de koekjes uit de koelkast, schep met een theelepel wat cashewroom op een koekje en druk er een ander bovenop. Herhaal dit tot er geen koekjes meer over zijn.



## FAMILIE KROES' FAVORIETE CUPCAKES

DIT HEB JE NODIG

(voor ongeveer 10 cakejes)  
VOOR DE ONDERSTE LAAG

- 50 g amandelen
- 60 g pecannoten
- 170 g dadels
- Snufje zeezout

VOOR DE MIDDELSTE LAAG

- 120 g gemengde notenpasta
- 170 g dadels
- 50 g kokosolie
- Snufje zout en vanillepoeder

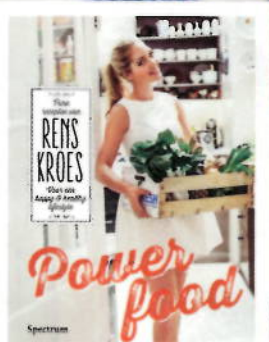
VOOR DE BOVENSTE LAAG

- 70 g kokosolie
- 4 el cacaopoeder
- 90 g kokosbloesemsiiker

EXTRA

- Papieren cupcakevormpjes
- Cupcake- of muffinbakvorm
- Blender
- Vriezer

Mix de ingrediënten voor de onderste laag fijn in de blender en doe het mengsel in de vormpjes. Druk het goed aan. Spoel de blender schoon. Mix nu alle ingrediënten voor de middelste laag fijn in de blender. Dit keer is de substantie wat zachter. Schep de pasta boven op de onderste laag. Verhit de kokosolie voor de bovenste laag in een pannetje en voeg de cacaopoeder en kokosbloesemsiiker toe. Even goed roeren. Deze laag is het zachtst. Schenk het mengsel op de cupcakejes. Doe de cakejes een uur in de vriezer en dan smullen maar!



Deze recepten komen uit **Powerfood** door Rens Kroes, € 19,99, verkrijgbaar in alle (online) boekhandels.

★★ 90 ★★  
minuten bereiding

## Familie Kroes' favoriete cupcakes

RENS: 'OM DEZE CAKEJES TE LATEN LUKKEN, HEB IK MEZELF DAGENLANG OPGESLOTEN IN DE KEUKEN BIJ MIJN MEM IN EASTERMAR. NA TIG MISLUKTE POGINGEN WERD DIT RECEPT OFFICIEEL GOEDGEKEURD DOOR DE MEEST KRITISCHE JURY EVER: MIJN FAMILIE. ALS IK NU MET DEZE CAKEJES NAAR HET NOORDEN AFREIS, KAN IK NOG GEEN STAP IN HUIZE KROES ZETTEN OF ZE ZIJN FOETSIE... GEGARANDEERD SUCCES MET DEZE CUPCAKES DUS!'

» Naomi «

'Deze gezonde toetjes ga ik meteen maken. Ik heb me voorgenomen zo weinig mogelijk suiker te eten, maar dat is best moeilijk. In deze gerechtjes zitten alleen natuurlijke suikers.'