8 recepten
met ahorn

✔vegan ✔ongeraffineerd ✔suikervervanger

GOED ZOET

TERRA SANA
positive eating

LEER ONS KENNEN

We helpen je graag bij het ontwikkelen van jouw ultieme levensstijl. Bij ons weet je zeker dat onze 436 producten biologisch zijn. Daarnaast kiezen we vaak bewust voor vegan en glutenvrije producten, zodat iedereen kan genieten van goed en lekker eten. Eten waarmee je niet alleen goed doet voor jezelf en je lichaam, maar ook voor de wereld om je heen. Dat is positive eating!

Volg ons op social media!

100%	436	96%	78%
biologisch	producten	vegan	glutenvrij

- ✓ Japans
- ✓ Mediterraan
- ✓ Notenpasta
- ✓ Superfood
- ✓ Snacks
- ✓ Latte
- ✓ Brood en cakes

AHORN? ZO MAKEN WE HET.

Ahornsiroop is een zoetmiddel dat we winnen uit de esdoornboom (*maple tree*). Het staat bekend als ‘pannenkoekensiroop’, maar zoals je in dit boekje zult ontdekken, is ahornsiroop héél veel meer.

Onze ahornsiroop maken we in Canada. Daar hebben we heel weinig voor nodig, want het meeste werk doet de boom uit zichzelf. In de zomer produceert de esdoorn suiker. Dit slaat hij op als zetmeel in de wortels. In het voorjaar zet hij dit zetmeel om in een suikerachtig sap. De boom vult zich met zo'n 80 liter sap. In maart en april *(sugar season)* maken we een klein gat in de boom, kan het sap worden opgevangen. Dit koken we in tot siroop. Zo ontstaat dit heerlijke ‘vloeibare goud’!

DE VOORDELEN.

- ✓ Vegan vervanging voor honing.
- ✓ 100% natuurlijk: geen geur-, kleur- of smaakstoffen.
- ✓ 100% puur: ahornsiroop bestaat uit maar één ingrediënt: esdoornsap.
- ✓ De boom (het sap) vernieuwt zichzelf ieder jaar. De kracht van de natuur!
- ✓ Bevat polyfenolen: antioxidanten die van nature in o.a. fruit, groente, volkoren producten en koffie voorkomen.
- ✓ Veel gebruikt bij de populaire citroensapkuur.

✓ 100% pure ✓ bio+organic

DE VERSCHILLEN.

Amber rich taste
Graad A

- ✓ pure smaak, vrij neutraal
- ✓ lichtbruin van kleur
- ✓ voor dressings en desserts
- ✓ tappen we aan het begin van *sugar season*

Dark robust taste
Graad C

- ✓ sterke ahornsmaak, karamelachtig
- ✓ donkerbruin van kleur
- ✓ voor koken, bakken, fruit en saus
- ✓ tappen we aan het eind van *sugar season*

GLYCEMISCHE INDEX.

Hoe hoger het product scoort, hoe sneller je bloedsuikerspiegel stijgt bij het eten ervan.

12 porties

vegan

glutenvrij

ontbijt

GRANOLA

knapperig ontbijt

Ingrediënten

voor de basis:
200 g havervlokken (grof) ✓
175 g nuts & seeds mix ✓
1 el kaneelpoeder

voor de crunch:
30 g kokosolie
4 el ahornsiroop ✓

evt. later toevoegen:
30 g sultana rozijnen ✓
20 g bananenchips ✓
15 g kokoschips ✓

onze keuze bij dit recept

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160°C. Meng alle ingrediënten voor de basis in een grote kom. Smelt de kokosolie in een vuurvast schaaltje in de oven. Meng met de ahornsiroop. Roer dit goed door de havernotenmix, zodat iedere vlok en noot bedekt is. Verspreid dit mengsel gelijkmatig over een met bakpapier bedekt rooster. Bak in ca. 20 minuten gelijkmatig bruin. Schep af en toe even om.

ontbijt

ONTBIJTKOEK zonder gluten

Ingrediënten
400 g havermeel ✓
400 g appelpuree ✓
150 g ahornsiroop ✓
100 g havermelk
2 el speculaaskruiden
3 tl bakpoeder
75 g cashewnoten ✓

onze keuze bij dit recept

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding
Verwarm de oven voor op 160°C. Hak de cashewnoten grof en zet apart. Meng de rest van de ingrediënten in een kom, tot een stevig deeg ontstaat. Doe in een cakeblik of overschaal en strooi de cashewnoten erover. Bak in ca. 50 minuten goudbruin in de oven.

12 stukken

TERRA SANA

vegan

glutenvrij

ontbijt

PANNENKOEKEN

met kokosmelk

Ingrediënten
2 eieren
1 blik (200 ml) kokosmelk ✓
snufje zout
100 g (haver)melk
160 g bloem
kokosolie om in te bakken

voor de topping:
fruit naar keuze
scheutje ahornsiroop ✓
evt. baobab- of macapoeder ✓
evt. kokosroom ✓

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding
Klop de eieren los in een mengkom. Voeg de kokosmelk, havermelk, bloem en zout toe. Meng en klop tot alle klontjes verdwenen zijn. Doe een beetje kokosolie in een koekenpan en bak er ca. 8 grote of 20 kleine pannenkoeken van. Serveer met fruit, bestuif evt. met wat baobab- of macapoeder en maak het af met een scheutje ahornsiroop en evt. een schep kokosroom.

Tip: gebruik een blik kokosmelk van 400 ml en gebruik de dikke helft voor room en 200 ml vocht voor het pannenkoekendeeg.

snack

IJSLOLLY'S *zonder ijsmachine*

Ingrediënten
1 blikje (200 ml) kokosmelk ✓
100 g amazake bruine rijst ✓
60 g tahin wit ✓
3 g instant koffie
1 tl shiro miso ✓
4 el ahornsiroop ✓

onze keuze bij dit recept

✓deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding
Doe alle ingrediënten in de blender en mix glad. Meng niet te lang, anders ontstaat een te grote schuimlaag. Doe het mengsel in ijsvormpjes en zet minimaal 5 uur in de vriezer.

Tip: je kunt het beslag ook in een ijsblokjesvorm doen voor kleinere bites!

4-6 ijsjes

vegan

glutenvrij

glutenvrij

vegan

8 porties

snack

BROWNIES

fudgy choco

Ingrediënten

150 g pure chocolade (70%)
50 g kokosolie
100 ml (160 g) ahornsiroop ✓
150 ml havermelk
3 el raw cacaopoeder ✓
100 g havermeel ✓
1/2 tl vanillepoeder
snufje zout

evt. voor de chocolaag:
50 g pure chocolade (70%)
1 tl kokosolie

onze keuze bij dit recept

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Smelt 150 g pure chocolade en kokosolie au bain-marie. Voeg de ahornsiroop, havermelk, cacao- en vanillepoeder en zout toe en meng. Voeg de havermeel toe en meng. Het beslag is vrij nat. Bak in de oven in 40 minuten gaar. Laat afkoelen. Snijd in kleine vierkantjes. Voor het extra laagje chocolade smelt je 50 g chocolade samen met 1 tl kokosolie. Doe in een spuitflesje en verspreid over de brownies.

diner

SOBA

sweet & spicy

Ingrediënten
1 pak (200 g) sobanoedels ✓
2 middelgrote rode uien
1 grote aubergine
3 st. pikante rode pepers ✓
handje verse koriander

voor de saus:
2 teentjes knoflook
2 el tahin ✓
3 el ahornsiroop ✓
3 el tamari ✓
sap van 2 citroenen

onze keuze bij dit recept

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding
Bereid de soba volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de rode uien. Snijd de aubergine in blokjes. Pers de knoflook en meng met de ingrediënten voor de saus. Marineer de aubergine met 3/4 van de saus. Laat een uurtje staan. Fruit de ui in kokosolie in een koekenpan. Voeg het auberginemengsel toe en bak in ca. 10 minuten zacht. Snijd de pikante rode pepers en koriander fijn. Voeg dit op het laatst toe aan de aubergine. Bak nog een minuutje. Meng de rest van de saus met de sobanoedels. Dien op met de aubergine en evt. extra koriander.

2 porties

TERRA SANA

vegan

glutenvrij

4 sandwiches

vegan

lunch

SANDWICH

met tofuslice

onze keuze bij dit recept

Ingrediënten

voor de basis:
200 g tofu
2 el kokosolie (om in te bakken)
4 sneetjes proteïnebrood ✓
handje spinazie
1 tomaat
4 el hummus met koriander ✓
4 augurken ✓

voor de marinade:
2 teentjes knoflook
1 el shiro miso ✓
2 el ahornsiroop ✓
1 el genmai su ✓

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding

Knijp de tofu goed uit en dep droog met een schone theedoek. Snijd het blok over de korte kant in vieren, in dunne plakken van 0,5 tot 1 cm. Pers de knoflook en meng met de rest van de ingrediënten voor de marinade. Laat de tofu marineren (hoe langer hoe lekkerder). Doe een flinke eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de plakken tofu in ca. 5 minuten goudbruin. Herhaal met de andere 2 plakken. Snijd de tomaten in plakken. Dien het brood op met wat spinazie, tomaat, de tofuslice, augurken en besmeer met hummus.

dessert

CRUMBLE

appel-cranberry

Ingrediënten

voor de basis:
1 appel
3 el ahornsiroop ✓
1 tl kokosolie
handje gedroogde cranberry's ✓
1/2 tl kaneel
snufje nootmuskaat

voor de topping:
70 g amandelmeel ✓
30 g amandelschaafsel + 1 el voor garnering ✓
50 ml ahornsiroop ✓
1 tl kokosolie

onze keuze bij dit recept

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Snijd de appel in kleine stukjes. Doe in een grote kom. Voeg alle ingrediënten voor de basis toe en meng. Doe de appellaag in vuurvaste schaaltjes. Doe alle ingrediënten voor de topping in een kom. Meng losjes, zodat het geen glad deeg wordt maar brokkelig. Bedek de appellaag hiermee. Garneer met 1 el extra amandelschaafsel en bak in 30 minuten goudbruin.

TERRA SANA

2 porties

vegan

glutenvrij

SCHEUTJE AHORN...

in je koffie

thee

latte

smoothie

of ontbijt

✓ 100% pure ✓ bio•organic

ZO GEBRUIK JE AHORN.

Wil je suiker vervangen door ahornsiroop, houd er dan rekening mee dat ahornsiroop je baksel natter maakt dan suiker. Houd dit in je hoofd:

100 ml honing	- 100 ml ahornsiroop
100 ml agavesiroop	- 100 ml ahornsiroop
100 g kristalsuiker	- 65 g ahornsiroop
100 g bruine suiker	- 65 g ahornsiroop

SNEL...

meer recepten?
terrasana.nl

DRESSING

1 el sesamolie ✓
1 el sushi-azijn ✓
1 el tamari (sojasaus) ✓
1 tl ahornsiroop ✓
1/2 tl mosterd
Meng en doe over je salade of buddha bowl!

NUTTY SNACK

50 g noten naar keuze ✓
2 el ahornsiroop ✓
1 el kokosolie
1 tl kaneelpoeder
snufje zout
Meng, rooster 10 minuten in de oven (160°C) en knabbel erop los!

POPCORN

3 el olijfolie
50 g pofmaïs
100 ml kokosmelk ✓
3 el ahornsiroop ✓
Doe de olie in een pan (met deksel). Vul aan met pofmaïs. Laat poffen op middelhoog vuur (schud regelmatig heen en weer). Laat de kokosmelk en ahornsiroop inkoken tot saus. Giet over de popcorn.

MAPLE BUTTER

50 g roomboter
40 g ahornsiroop ✓
1/4 tl kaneelpoeder
Meng en smeer op brood!

ook in jugs van 500 of 1000 ml

✓ deze producten koop je natuurlijk van TerraSana!

TERRA SANA

positive eating

TerraSana heeft 400 biologische producten in het assortiment. Ontdek ze allemaal!

terrasana.nl

art.no. 261.0451

8 713576 002416

EKOPLAZA Odin NATUUR WINKEL marqt + (online) natuurvoedingswinkels door heel Nederland