

SPECIAAL VOOR MAMA CARE

5 recepten *voor een blije buik*

Eenvoudig, verwarmend en met een snufje Ayurveda



Goed voor jezelf zorgen.
Van binnen en van buiten.

Esther Hendriks | Ayurvedic Practitioner ®
www.moyas.nl



Havermout ontbijt

Een warme, zachte start voor jou en je buik.

Voor 1 persoon

- 40 g havermout
- 200–250 ml water
- 1 rijpe peer (bijv. Conference)
- 1 theelepel ghee
- ½ theelepel kaneel
- ¼ theelepel kardemompoeder
- 1 kruidnagel
- snufje zout
- 1–2 geroosterde walnoten, grof gehakt
- 3–4 geroosterde amandelen, grof gehakt
- 1 theelepel gebroken lijnzaad (optioneel)



1. Schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes of dunne partjes.
2. Smelt de ghee in een pannetje. Verwarm de kaneel, kardemom en kruidnagel ongeveer 20 seconden op laag vuur (niet laten verbranden!).
3. Voeg de peer en twee eetlepels water toe. Afgedekt 5 min. zachtjes laten stoven.
4. Voeg de havermout, 200 ml water en het zout toe. Laat 5–8 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig en voeg extra water toe tot de pap lekker smeuïg is (naar smaak).
5. Verwijder de kruidnagel. Roer eventueel het gebroken lijnzaad erdoor.
6. Schep in een kom en strooi de noten erover.

Met een snufje Ayurvedische kennis

Warm, zacht en smeuïg: precies de kwaliteiten die Ayurveda waardeert bij een ontbijt, zeker op frisse dagen. Gestoofde peer is volgens Ayurveda makkelijker verteerbaar. Ghee geeft wat smeuïgheid, terwijl de specerijen traditioneel worden gebruikt om de spijsvertering te ondersteunen. De havermout en noten maken het voedzaam. Een rustig begin van de dag, voor jou én je buik.

Esther Hendriks - Ayurvedic Practitioner ®
Founder & owner van Moyas - Ayurveda Praktijk

www.moyas.nl
info@moyas.nl
+ 31 6 299 16 520

Scan de code voor meer informatie en het aanvragen van een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Fluweelzachte rode-linzensoep met kokos & limoen

Voor als je weinig zin hebt om te koken, maar wél heel graag lekker wilt eten 😉

Ingrediënten voor 2 personen

- 100 g rode linzen
- 1 eetl kokosolie
- 1 kleine wortel, fijngesneden
- 1 tl versgeraspte gember
- ½ tl kurkuma
- 1 tl komijnzaad
- ½ tl venkelzaad
- 500 ml water
- 100 ml kokosmelk
- sap van ½ limoen
- Himalayazout
- verse koriander



1. Verhit de kokosolie in een pas en rooster de komijn en venkel tot de geuren vrijkomen.
2. Voeg gember, kurkuma, wortel, linzen en water toe.
3. Laat ongeveer 20 minuten zacht koken.
4. Voeg de kokosmelk toe en pureer gedeeltelijk, hij mag nog een beetje structuur houden.
5. Breng op smaak met zout en limoen en serveer met koriander.

Met een snufje Ayurvedische kennis

Rode linzen zijn snel gaar en behoren tot de makkelijker verteerbare peulvruchten. Gember, komijn en venkel helpen het gerecht nog wat vriendelijker te maken voor je spijsvertering. Kokos en limoen geven tegenwicht aan de verwarmende specerijen. Balans dus, daar zijn we nogal dol op binnen Ayurveda.

Esther Hendriks - Ayurvedic Practitioner ®
Founder & owner van Moyas - Ayurveda Praktijk

www.moyas.nl
info@moyas.nl
+ 31 6 299 16 520

Scan de code voor meer informatie en het aanvragen van een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Geroosterde wortel met tahin, limoen & komijn

Het bewijs dat een wortel behoorlijk sexy kan zijn 😉

Ingrediënten voor 2 personen

- 400 gr schone wortels
- 1 el olijfolie
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl karwijzaad
- 1½ tl gemalen koriander
- snuf Himalayazout
- 1½ el tahin
- sap van ½ limoen
- 1–2 el lauwwarm water
- handje verse koriander of platte peterselie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor hete lucht 190 °C.
2. Rooster de komijn en karwijzaad in een droge koekenpan, laat afkoelen en maal/vijzel tot poeder.
3. Halveer de wortels in de lengte, meng met olie, komijn-karwijzaadmengsel, koriander en zout en rooster circa 20–25 minuten.
4. Roer tahin, limoensap en water tot een romige dressing.
5. Lepel over de warme wortels en maak af met verse kruiden.

Met een snufje Ayurvedische kennis

Roosteren maakt wortel warm, zacht en zoeter van smaak. Karwijzaad heeft een warme, aromatische smaak die ergens tussen komijn, venkel en anijs in zit. En samen met komijn wordt het vaak ingezet om de spijsvertering te ondersteunen. De tahin maakt het gerecht wat rijker en voedender, terwijl limoen voor frisheid zorgt. Zo krijg je verschillende smaken én kwaliteiten op één bord.

Esther Hendriks - Ayurvedic Practitioner ®
Founder & owner van Moyas - Ayurveda Praktijk

www.moyas.nl
info@moyas.nl
+ 31 6 299 16 520

Scan de code voor meer informatie en het aanvragen van een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Gouden courgettekoekjes met munt

Voor mensen die bij ‘courgette’ nog niet onmiddellijk beginnen te juichen 😉

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 middelgrote courgette
- 50 g kikkererwtenmeel
- 1 ei
- ½ tl komijn
- ½ tl kurkuma
- ½ tl verse geraspte gember
- ¼ tl cayennepoeder
- 1 el fijngesneden munt
- Himalayazout
- ghee of koolzaadolie om in te bakken



1. Rasp de courgette en knijp er **heel** goed het vocht uit.
2. Meng met de overige ingrediënten tot een stevig beslag.
3. Bak kleine koekjes op middelhoog vuur goudbruin, ongeveer 3 minuten per kant.

Met een snufje Ayurvedische kennis

Courgette is zacht en wat vochtig van kwaliteit. Door hem goed uit te knijpen, warm te bereiden en te combineren met gember en komijn geef je het gerecht meer warmte en lichtheid. Munt zorgt vervolgens voor een frisse noot. Oftewel: soms zit Ayurveda gewoon in slim koken.

Esther Hendriks - Ayurvedic Practitioner ®
Founder & owner van Moyas - Ayurveda Praktijk

www.moyas.nl
info@moyas.nl
+ 31 6 299 16 520

Scan de code voor meer informatie en het aanvragen van een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Chocolade-chai dadelballetjes

Omdat Ayurveda óók gewoon heel goed samengaat met chocolade 😉

Voor 8-10 balletjes

- 8 zachte Medjoul-dadels
- 50 g amandelen
- 1 el ongezoete cacaopoeder
- ½ tl kaneel
- ¼ tl kardemom
- klein snufje gedroogde gember
- kleine snufje zwarte peper
- snuf Himalayazout
- 1 tl ghee
- fijn kokosrasp om doorheen te rollen



1. Maal de amandelen even grof in een kleine keukenmachine.
2. Voeg dadels, cacao, specerijen, zout en ghee toe en mix tot een plakkerig geheel.
3. Maak er kleine balletjes van en rol ze vervolgens door de kokos.
4. Laat ze een halfuurtje opstijven in de koelkast.

Met een snufje Ayurvedische kennis

De zoete smaak wordt binnen Ayurveda geassocieerd met verzadiging en opbouw. Specerijen als kardemom, kaneel en gember brengen daar warmte en aromatische lichtheid tegenover. Maar ook Ayurveda kent het begrip hoeveelheid. Dus: omdat er kardemom in zit, worden zes balletjes achter elkaar niet ineens een Ayurvedische behandeling 😉

Esther Hendriks - Ayurvedic Practitioner ®
Founder & owner van Moyas - Ayurveda Praktijk

www.moyas.nl
info@moyas.nl
+ 31 6 299 16 520

Scan de code voor meer informatie en het aanvragen van een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek.