

Just Lean

M E N U

Ontbijt

Notenbrood

BENODIGDHEDEN:

600 gram fijngemalen noten

6 eieren

flinke eetlepel kokosolie

Himalaya zout

optioneel: gemalen kokos, gedroogde abrikozen, vijgen of dadels

BEREIDING:

1 verwarm de oven voor op 170 graden

2 klop de eieren los en doe de fijngemalen noten, vruchten en de rest erbij

3 doe het geheel in een cakeblik

4 bak het geheel 40 minuten in de oven met aluminiumfolie op het blik en vervolgens 40 minuten zonder aluminiumfolie erop

5 het brood kan in de diepvries worden bewaard

Just Lean

M E N U

Lunch

Maaltijdsalade

BENODIGDHEDEN :

krop sla

1 ei

1/2 avocado

1 wortel

1/2 mango

blokjes kipfilet

zaden

olijfolie, als dressing

peper

zout

BEREIDING:

Meng het geheel met elkaar.



M E N U

Avond

Chinese roerbakgroenten, oesterzwammen en kipfilet

BENODIGDHEDEN (2 personen):

600 gram chinese roerbakgroenten

150 gram oesterzwammen

300 gram kipfilet

1 el kokosolie

Keltisch zeezout

peper

kerrie

1 el roomboter

1 brik kokosmelk



M E N U

Avond

Chinese roerbakgroenten, oesterzwammen en kipfilet

BEREIDING:

- 1 snijd de kipfilet in reepjes en kruid dit met zout, peper en kerrie*
- 2 bak de kipfilet in milde olijfolie op matig vuur in ongeveer 10 minuten gaar. Schep regelmatig om*
- 3 neem een wok en wok de chinese groenten in kokosolie. Roerbak 5-10 minuten*
- 4 veeg de oesterzwammen schoon en snijd ze in stukken*
- 5 bak de oesterzwammen aan beide kanten lichtbruin en gaar ze in roomboter. Dit duurt slechts enkele minuten*
- 6 kruid met peper en zout*
- 7 meng het geheel door elkaar*
- 8 voeg de kokosmelk toe. Laat deze even inkoken. Klaar!*