

De boeken van Pascale Naessens zijn méér dan een hype. Ze hebben de manier waarop mensen naar gezond eten kijken, veranderd. De Vlaamse keuken kreeg een *healthy* make-over. Vitaya ging op zoek naar de succesverhalen: van aanzienlijk gewichtsverlies tot verlost raken van migraine.

door Eva Van Driessche  
m.m.v. Laura De Soomer en Sara Robeijns



16  
LEZERESSEN  
VERTELLEN

# “Pascale veranderde mijn leven”

SLANKER, GEZONDER EN ENERGIEKER  
DANKZIJ PASCALE NAESSENS

Haar passie voor koken en gezondheid bundelde Pascale Naessens in 2010 voor het eerst in het kookboek *Mijn Pure Keuken*. Vijf jaar en vijf kookboeken later hebben haar recepten niet alleen haar leven veranderd, maar dat van duizenden anderen. Wij brachten zestien van hen rond de tafel. Stuk voor stuk stralende vrouwen die enthousiast vertellen over hoe ze door bewuster en gezonder te eten beter in hun vel zitten: slanker en boordevol energie. Pascale straalt ook: “Dit is het allermooiste bewijs dat genieten van gezond eten écht levens kan veranderen. Ik heb zelf

die strijd met mijn eetgewoontes gehad. Dat maakt me geen goeroe of coach, maar eerder een doorgeefluik, ik wil die ervaring delen. En dan is het zo fijn om te zien hoe het ook andere mensen aanspreekt. Hoe positief de reacties zijn. Het geeft je tegelijkertijd ook een enorme verantwoordelijkheid. Mijn boeken zijn niet zomaar een voorbijgaande hype, mensen veranderen er hun eetpatroon door. Daarom wil ik mijn recepten ook zo correct en zo goed mogelijk maken. En dat doe ik nog steeds met evenveel passie. Die na vandaag alleen maar is aangewakkerd!”



# SLANKER MET PASCALE

## HET PRINCIPLE: DE JUISTE VOEDSEL- COMBINATIES

Door goede combinaties verteert voedsel beter. Je voelt je beter, krijgt meer energie én je slankt er van af, want slecht verteerde voeding is ongezond en wordt makkelijker omgezet in vet. Je zult je ook minder opgeblazen voelen.

**Zo doe je het:** vertrek van groenten en combineer ze ofwel met vis, vlees of kaas (proteïnen) óf met aardappelen of pasta (koolhydraten). Combineer geen proteïnen met koolhydraten. Fruit eet je het liefst alleen, als tussendoortje of als ontbijt. Een groot voordeel van deze combinaties is dat je minder (snelle) koolhydraten (uit aardappelen, pasta, rijst) eet. Ze zijn weliswaar niet ongezond, maar we eten ze in te grote hoeveelheden. Pascale: "Aardappelen zijn niet slecht, maar eet ze met mate."



Soepje met garnalen, champignons en lente-uitjes  
(Recept blz. 26)

## Annie Simmilon • 67 jaar • verloor 24 kg in 6 maanden

"Toen ik stopte met werken, voelde ik me niet goed in mijn vel. Ik was erg down, kon niet goed slapen en had behoorlijk wat overgewicht. De boeken van Pascale had ik eens cadeau gekregen, het leek me het moment om het eens te proberen. Ik ben er 24 kilo mee verloren! Dat had ik niet verwacht, want vroeger bij andere diëten kwam het gewicht er gewoon weer aan. Ik voel me stukken beter, slaap weer normaal en ik straal. Als ik mensen lang niet heb gezien, merken ze steeds op hoe goed ik eruit zie. En dat op mijn 67ste! Ik voel me jonger dan voordien."

Annie "Ik voel me stukken beter, slaap weer normaal en ik straal."



Anouk

## Anouk Dirix • 35 jaar • weegt 12 kg minder dan 3 jaar geleden

"Ik hou van eten en koken. Als ik op dieet moet, word ik chagrijnig en triest. Toch wilde ik na mijn bevalling wat kilo's kwijt. En dat lukte vlot met deze methode. Ik hou van het natuurlijk verzadigd gevoel dat je krijgt van de recepten. Je hebt nooit honger en dat maakt het makkelijk om vol te houden. Bovendien eet je geen saaie salades, het is allemaal erg lekker. Ik ben twaalf kilo lichter en geloof ook echt dat ik mijn leven nu - met een drukke job en twee kleine kindjes - zo beter kan volhouden. 's Avonds lig ik niet uitgeblust in de zetel, ik heb veel meer energie!"

Anouk "Ik besef nu dat de verantwoordelijkheid voor een gezonder leven bij mezelf ligt."



## Sandra Clarysse • 38 jaar • slankte 10 kg af in 1 jaar

"Na de bevalling van mijn tweede kindje leek het me tijd om mijn gewicht weer onder controle te krijgen. Een vriendin gaf me een boek van Pascale. Het werkte, in een jaar verloor ik tien kilo. Nochtans had ik niet het idee dat ik iets moest laten. Alleen van suiker heb ik wat moeten afkicken. De recepten zijn handig, je hoeft geen uren in de keuken te staan, wat wel helpt als je twee kleine kindjes hebt.

Mijn man eet ondertussen ook mee volgens Pascales principes. Hij zou anders medicatie voor zijn cholesterol moeten starten, maar bij de laatste controle was alles in orde! Ik vind het ook fijn om een goed voorbeeld aan mijn kinderen te geven over wat gezond eten is. Op school wordt daar te weinig aandacht aan besteed, volgens mij."

Sandra "Het werkte! In een jaar tijd verloor ik tien kilo."



Pascale "Mijn filosofie is geen dieet. Je moet niets afwegen of schrappen, maar ik reik wel één handige regel - goede voedselcombinaties - aan om je te behoeden voor overvloed. We hebben tegenwoordig zoveel keuze dat we alles door elkaar zijn beginnen eten, in combinaties die ons lichaam niet goed kan verwerken."





## SLANKER MET PASCALE

### HET PRINCIPE: JE HOEFT NIETS TE LATEN

Soepelheid is wat Pascales filosofie haalbaar maakt. Je hoeft niets te laten, je geniet écht van eten en zelfs af en toe van een dessert. **Volg je zeventig procent van de tijd strikt het combinatiedieet, dan heb je nog dertig procent om te genieten** van kleine zondes. Pascale: "Er zijn geen verboden vruchten. Als je dingen gaat uitsluiten, ben je te veel op een negatieve manier met eten bezig."



**Lien** "Door volgens de methode van Pascale te eten, sterkte ik aan zonder nog te sukkelen met mijn gewicht."

Quinoa met gegrilde groenten.  
(Recept blz. 26)



Lien

Rina

Rina Saadeh • 56 jaar • **verloor 8 kg in 1,5 jaar**

"Wat me vooral opvalt, is dat mijn huid en haar zoveel mooier geworden zijn! Je krijgt er echt een mooie uitstraling door. Als ik een tijdje niet goed op mijn voeding let, dan zie ik meteen weer het verschil. Ik at altijd al gezond en ik probeerde ook voor mijn kinderen zo vers mogelijk te koken. Maar ik vond het moeilijk om 's avonds iets te koken dat snel én gezond was. Pascales recepten zijn wél makkelijk en liggen in de lijn van hoe ik zelf zou koken. Afvallen was nooit een doel op zich, maar voor ik het besefte was ik toch plots acht kilo lichter. Met gezonde voeding kun je dus ook afvallen, je hoeft geen pillen te nemen of monsterdiëten te volgen!"

**Rina** "Afvallen was nooit een doel op zich, maar voor ik het goed en wel besefte, was ik toch plots acht kilo lichter."



Kim Leys • 33 jaar • **viel 22 kg af in 1 jaar tijd**

"Ik ging op dieet. Het moest wel, maar ik keek er erg tegenop. Ik keek niet uit naar wekenlang honger lijden. Mijn mama gaf me een boek van Pascale. Wat bleek? Die honger kwam er niet en toch viel ik in een jaar 22 kilo af! Mijn collega's zagen het verschil en zijn nu ook allemaal begonnen met de recepten. De grootste aanpassing voor mij was 's morgens en 's middags geen brood eten, maar moeilijk was het niet. Ik vind de variatie nu veel lekkerder. Al eet ik lichter, ik heb het gevoel dat mijn eetpatroon rijker is geworden. Onlangs had ik een bloedonderzoek bij de dokter en alles was top! En dat terwijl vroeger mijn cholesterol en vetgehalte steevast te hoog lagen."

**Kim** "De grootste aanpassing voor mij was 's morgens en 's middags geen brood eten, maar echt moeilijk was het niet."

Kim



Lien Galle • 29 jaar • **slankte 50 kg af**

"Eten was voor mij altijd iets negatiefs. Ik at als ik me slecht voelde en zat daarna met een schuldgevoel omdat ik te veel had gegeten. Ik probeerde een streng proteïenedieet waarmee ik zeker de kilo's kwijtraakte, maar ook mijn gezondheid. Ik was bleek, had geen energie, kreeg huidproblemen en mijn lever bleek zwaar belast. Door volgens de methode van Pascale te eten, sterkte ik aan zonder nog te sukkelen met mijn gewicht. Nochtans was ik wel sceptisch: oei, zoveel vet! Er zit kaas, kokosmelk en olijfolie in haar recepten. Ik was bang dat ik daar nooit van zou afslanken. Ik ben nu niet alleen vijftig kilo slanker, eten is ook echt een plezier geworden. Als ontbijt eet ik een berg fruit in plaats van zo'n stinkend poeder. Ik eet bewuster en geniet er meer van. Ik maak vanzelf betere keuzes in de supermarkt. De zalm met tijm, asperges en pijnboompitjes? Dat vervangt mijn vroegere pizza-moment. Ik word er veel blijer van!"

Zalm met een tijmkorstje,  
tomaatjes en groene asperges  
in de oven. (Recept blz. 26)



**Pascale** "Voeding stuurt onze hersenen. Door gezonder te eten, bereik je op een gegeven moment een kantelpunt. **Je wordt gevoeliger voor bewerkt voedsel.** Natuurlijk mag je het nog eten. Maar wil je het nog wel? Je merkt plots dat je het eigenlijk niet mist."





## GEZONDER MET PASCALE

### HET PRINCIPE: EET MEER GOEDE VETTEN

Denk niet dat je van alle vetten verdikt. Je lichaam heeft vet nodig om gezond te functioneren. Gezonde vetten zijn extra vierge olijfolie en omega-3-vetzuren, die je vindt in vette vis zoals zalm en in walnootolie. Kokosvet is een gezond verzadigd vet dat snel wordt omgezet in energie. Beperk wel de inname van dierlijke vetten en blijf weg van slechte vetten die in geraffineerde, industriële voeding zitten zoals koekjes, chips, fastfood en kant-en-klaar maaltijden.

**TIP!** Gebruik extra vierge olijfolie koud of op een matig vuur. Door te fel te verhitten, verliest de olie zijn goede kwaliteiten.



Christine

Jet

### Christine De Brauwer • 38 jaar • had last van ontstekingen en vermoeidheid

“Op een gegeven moment raakte ik niet meer van mijn bed tot aan de badkamer. Ik was enorm vermoeid en had ontstekingspijnen. De klassieke geneeskunde kon me maar beperkt helpen, dus ben ik zelf op zoek gegaan naar manieren om mezelf met voeding te helpen. Ik vermijd suiker en probeer zoveel mogelijk ontstekingsremmend te eten. De filosofie van Pascale sluit daarbij aan. Zij gaat met die gezonde principes aan de slag en maakt er lekkere recepten mee. Door mijn eetpatroon te veranderen, voel ik me supergoed. Mijn vermoeidheid is weg, de pijnen ook.”

Ann “Als ik op vakantie even niet goed oplet, merk ik dat mijn klachten terugkomen.”

### Ann Neven • 38 jaar • had last van buikpijn en krampen

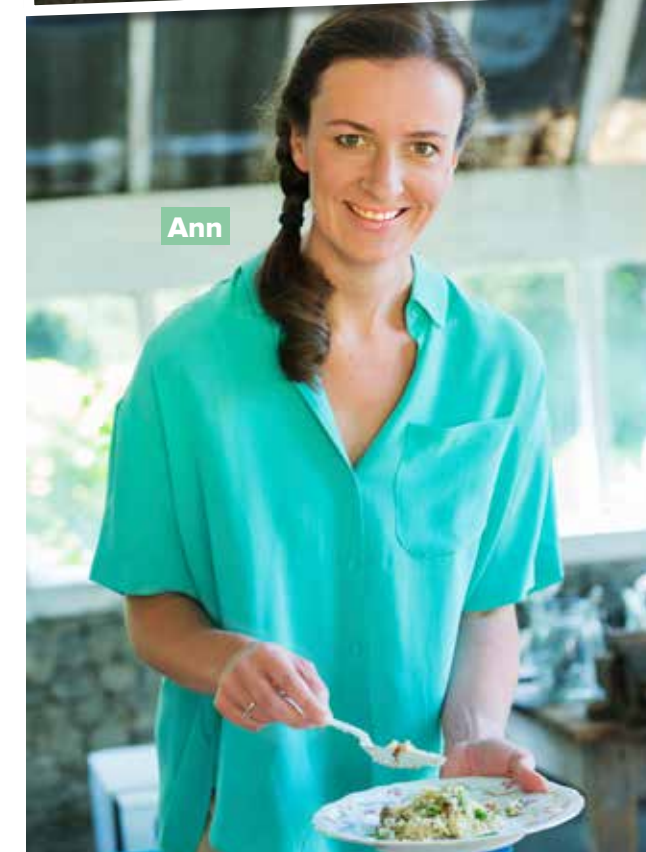
“Ik had ’s avonds vaak last van buikpijn, een opgeblazen gevoel en krampen. En ik had last van suikerdips, waardoor ik soms bijna niet meer op mijn benen kon staan. Ik nam dan een snelle gesuikerde snack. Ik ben zelf op zoek gegaan naar een manier om beter te eten om zo van mijn klachten af te geraken. En het werkt! Als ik op vakantie even niet oplet, komen mijn klachten terug. Door puur te eten, voel ik me energiever. Ik luister nu beter naar mijn lichaam waardoor ik besef waar het nood aan heeft.”

Chateaubriand met gebakken  
bloemkool. (Recept blz. 27)

Anja

Margareta

Petra



Ann

### Anja Deroost • 43 jaar • is diabeet

“Als diabeet is het aanbod in de supermarkt heel confronterend. Ik moet bijna zeventig procent van de rekken overslaan. Ik ben dus uit noodzaak bezig met gezonde voeding en Pascales aanpak van herwaarderen van pure voeding geeft me daar een handig hulpmiddel bij. Het is een manier om de gezondere levensstijl haalbaar en leuk te maken. En dat voel je: ik voel me fitter en energiever en heb mijn insuline kunnen afbouwen. Wanneer je als diabeet overschakelt naar deze voedingsstijl, is het nodig dat je je goed laat begeleiden door je arts. Ga niet zomaar op jezelf overschakelen, want voor sommige diabeten zal lichte tot stevige vermindering van insuline-toediening nodig zijn. Daarin is elke patiënt uniek. Maatwerk, dus! Maar de effecten van gezonde voeding laten zich sowieso voelen in meer energie en veerkracht!”

### Margareta Claeys • 49 jaar • had migraine en gewrichtspijnen

“Ik had diverse klachten zoals hoofdpijn, gewrichtspijn en ontstekingen. Ik bleek intolerant voor gluten en lactose en ik besloot om ook suiker te schrappen. Zoveel schrappen was niet makkelijk, maar met Pascales recepten kom ik een heel eind, al moet ik ze dus wat strenger maken. Sinds ik puur kook, heb ik geen fysieke klachten meer en moet ik geen medicatie meer nemen tegen migraine. Ik heb weer energie en ben opnieuw gestart met sporten. Ik voel me opnieuw helemaal gezond!”



### Petra Cosijns • 40 jaar • haar man had darmklachten

“Mijn man sukkelde al jaren met zijn maag en darmen. We aten nogal klassiek, elke dag boterhammen en vaak aardappelen. Door er meer over te lezen in *De Voedselzandloper* van Kris Verburgh kwamen we bij de eetwijze van Pascale uit. Het hele gezin eet nu zo. Mijn man is van zijn klachten af. Zelf verloor ik wat kilo’s, wat een prettig neveneffect is. Ik ben me veel bewuster van wat bewerkte voeding met je lichaam doet. Ik lees etiketten en kook bijna dagelijks vers.”

Petra “Mijn man is van zijn klachten af. Zelf verloor ik wat kilo’s, wat een prettig neveneffect is.”

Pascale “Voeding is geen wondermiddel. Ik ben ook geen arts. Maar ik geloof erg in de kracht van preventie. Voeding is ons krachtigste wapen tegen ziekte.”





MEER GENIETEN MET PASCALE

HET PRINCIPE: PUUR EN VERS OP HET BORD

Het lijkt logisch dat natuurlijke voeding beter voor onze gezondheid is dan bewerkte, industriële voeding. Maar het is ook lekkerder! Door de pure smaken weer te leren kennen, wordt je lichaam vanzelf gevoeliger voor bewerkte eten. Gezond eten betekent ook niet dat je beperkt wordt in wat je eet. Door gezond te koken, kun je net meer eten, zonder schuldgevoel: een heerlijk bord verse groenten met heerlijke smaakmakers zoals kurkuma, knoflook en balsamico. Pascale: "Eten levert zoveel mooie momenten op. Dat mag niet saai zijn, dan wil je niet zo'n droevig broodje uit de supermarkt als lunch."



Nathalie

Vicky

Vicky Van Den Bergh • 41 jaar • houdt van een simpele, lekkere keuken

"Ik ben helemaal anders beginnen koken door Pascale: in plaats van aardappelen, maak ik nu twee porties groenten. Mijn partner en de kinderen eten gewoon mee en iedereen vindt het lekker! Ik vind het belangrijk om mijn kinderen nu al mee te geven dat gezond eten ook lekker kan zijn, dat het een gewoonte kan worden. We hebben maar één leven en daar moeten we toch zorgvuldig mee omgaan. Als je bewust omgaat met je voeding kun je je levenskwaliteit echt verhogen. De keuken van Pascale is puur, simpel en lekker. Je hebt 's avonds in geen tijd iets heel lekkers op tafel staan!"

Annick Libbens • 51 jaar • kookt nu veel puurder

"Sinds ik de keuken van Pascale volg, kook ik nog meer met pure, onbewerkte ingrediënten. Ik hou van de eenvoud van de recepten. Het is verrassend hoe je met een paar ingrediënten zo'n lekkere gerechten kunt maken. Ze gebruikt ook combinaties waar ikzelf misschien niet aan zou denken zoals appel met mozzarella. Het is ook de eerste keer dat ik me zo goed voel bij een gezond voedingspatroon. Ik zie eten niet meer als een 'zonde' en ik heb nooit nog een schuldgevoel. Daardoor krijg je ook een positiever beeld over voeding."

Annick "Ik zie eten niet meer als een 'zonde' en heb nooit nog een schuldgevoel."



Warme, zachte chocolade met smeuf fruit. (Recept blz. 27)



Nathalie Dirix • 32 jaar • koos voor een gezonder en energiekeer leven

"Ik ben een echte levensgenieter! Ik hou ervan om voor vrienden te koken, maar dan wil ik wel graag iets lekkers dat toch snel klaar is en niet te moeilijk is. Ik werk voltijds, heb twee kinderen én een druk sociaal leven. Het is dus zeker een pluspunt dat de recepten niet al te veel tijd vragen. Ik vind het ook fijn om nieuwe natuurlijke ingrediënten te ontdekken en verrassende smaakcombinaties uit te proberen. Vroeger kroop ik 's avonds moe in de zetel met een vol bord pasta, nu eet ik lekkere recepten waarmee ik ook slank en energiek blijf!"

Nathalie "Ik werk voltijds, heb twee kinderen én een druk sociaal leven. Fijn dus dat de recepten niet al te veel tijd vragen."



Tian van mozzarella, courgette, aubergine en tomaat. (Recept blz. 27)



Annick

Evelien



Evelien Baert • 35 jaar • houdt van de zuiderse toets in de gerechten

"Heerlijk dat de recepten zo snel klaar zijn. Op een kwartier heb je een indrukwekkend gerecht klaar voor het gezin of zelfs voor twintig genodigden. Je hebt geen moeilijke ingrediënten nodig, met basiskruiden kom je al een heel eind. Wij eten ongeveer de helft van de tijd zuiders zoals Pascale en de andere helft Vlaamse kost, omdat onze kinderen dat ook graag lusten. Ik merk dat ik wel veel vaker met groenten, olijfolie en kruiden werk, een beetje zoals op vakantie!"

Evelien "Je hebt geen moeilijke ingrediënten nodig, met basiskruiden kom je al een heel eind."

Pascale "Mijn grootste inspiratiebron voor recepten is Paul. Als hij zegt dat er niets meer in huis is, dan geniet ik ervan om met die paar ingrediënten nog een heus feestmaal op tafel te toveren. Uit beperking komt creativiteit!"







### SOEPJE MET GARNALEN, CHAMPIGNONS EN LENTE-UITJES

BEREIDINGSTIJD: 13 MIN.

**Voor 2 personen:** 200 g bruine champignons • 100 g gepelde grijze garnalen • 4 lente-uitjes • 3 el sojasaus • olijfolie • peper

**ZO GEMAAKT:** Snijd het onderste, harde gedeelte van de champignonstelen. De grote champignons snijd je in kwarten, de kleine laat je in hun geheel. Stoof ze in flink wat olijfolie. Kruid alleen met peper. Sojasaus is al zout genoeg, dus voeg geen extra zout meer toe. Hak in tussen de lente-uitjes fijn.

Zodra de champignons gaar zijn, voeg je water toe tot ze net onderstaan. Doe er dan de sojasaus bij. Laat nog even goed doorkoken. Haal de pot van het vuur en voeg pas dan de lente-uitjes en de garnalen toe.

**TIP!** Als je grijze garnalen laat meekoken, worden ze taai. Voeg ze daarom pas toe als de pot van het vuur staat.



### ZALM MET EEN TIJMKORSTJE, TOMAATJES EN GROENE ASPERGES IN DE OVEN

BEREIDINGSTIJD: 30 MIN.

**Voor 2 personen:** 400 g zalmfilet • 1 bosje groene asperges • 15 kers-tomaatjes • 1 handvol pijnboompitten • gedroogde tijm • komijnzaad • olijfolie • peper en zout

**ZO GEMAAKT:** Verwarm de oven voor op 180° C. Snijd het onderste harde gedeelte van de asperges. Leg ze in een vuurvaste kom, giet er een scheut olijfolie over en kruid stevig met komijnzaad, zwarte peper en een beetje zout. Doe ook de pijnboompitten erbij. Roer alles goed door elkaar zodat alle asperges onder de olie zitten. Leg de asperges aan één kant van de ovenschotel. Leg in het midden de tomaatjes, kruid met een beetje peper en zout en een straaltje olijfolie. Snijd de zalmfilet in stukken en leg die naast de tomaatjes. Kruid stevig met de tijm, zwarte peper en een beetje zout. Giet er in een dun straaltje olijfolie over zodat de tijm in de olie ligt. Zet 20 tot 25 minuten in de oven

**TIP!** Vervang de asperges eens door spinazie. Deze kun je ofwel in de pan garen met een beetje nootmuskaat, peper en zout, of in de oven.

Foto's Benno De Wilde Foto's recepten Heiki Verdurmen Styling Delphine Dumoulin Make-up Ann Schietekat voor Dior en Christel Lieben bij Models Office • Styling met dank aan CKS, Esprit, H & M, Ichi, IKKS, JBC, la Redoute, Mango, Marc'o'polo, New Look, & Other Stories, Patrizia Pepe, 8PM, Selected, S Oliver, Twice as nice, Tikli, Zalando • Locatie met dank aan Alix, tables & jardin d'amis, alixtablejardin.be

Verkoopadressen blz 151

### QUINOA MET GEGRILDE GROENTEN

BEREIDINGSTIJD: 45 MIN.

**Voor 2 personen:** 100 g quinoa • 1 rode biet • ¼ knolselder • 400 g pompoen • 2 rode uien • 2 knoflookteentjes • 2 laurierblaadjes • balsamicoazijn • olijfolie • peper en zout

**ZO GEMAAKT:** Verwarm de oven voor op 180° C. Snijd de knolselder en de rode biet in kleine stukjes, de uien in acht stukken en de pompoen in iets grotere stukken. Leg alle groenten in een ovenschotel. Giet er een flinke scheut olijfolie bij en een scheut balsamicoazijn. Kruid met peper en zout. Meng alles goed. Zet 30 tot 40 minuten met een deksel in de oven (zie tip).

Spoel de quinoa. Kook 1 deel quinoa met 2 delen water. Voeg er de geplette knoflookteentjes aan toe, de laurierblaadjes, een scheut olijfolie en kruid met peper en zout. Laat ongeveer 13 minuten koken met een deksel op de pot. Zet de pot van het vuur en laat nog even nawellen. Meng de quinoa onder de groenten.

**TIP!** Knolselder en rode biet garen iets trager dan de pompoen. Persoonlijk heb ik ze graag beetgaar, maar als je dat niet wilt, kun je de knolselderblokjes en de rodebietblokjes even apart voorkoken.



### CHATEAUBRIAND MET GEBAKKEN BLOEMKOOI

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN.

**Voor 2 personen:** 1 kleine bloemkool • 1 chateaubriand • mayonaise • olijfolie • peper en zout

**ZO GEMAAKT:** Snijd de bloemkool verticaal in plakken van ongeveer een centimeter. De mooiste stukken zijn de plakken die uit het midden zijn gesneden. Giet een goede scheut olijfolie in een grote pan en leg hier eerst de grootste stukken bloemkool in. De kleinere stukjes bloemkool leg je ertussen. Stoof ze ongeveer 10 minuten op een matig vuur en draai de plakjes een paar keer om (zie tip).

Kruid met peper en zout. Bak in een andere pan het vlees, ongeveer 4 minuten aan de ene kant en 3 minuten aan de andere kant. Kruid met peper en zout. Laat even rusten en snijd in plakjes. Schik de stukjes bloemkool op de borden en leg het vlees ernaast. Serveer met mayonaise. Heerlijk en eenvoudig.

**TIP!** Bij het omdraaien kunnen de plakjes uit elkaar vallen. Maak je daar vooral niet druk om, de smaak van de gebakken bloemkool is het belangrijkste.



### ZACHTE CHOCOLADE MET SMEUÏG FRUIT

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN.

**Voor 2 personen:** 300 g pure chocolade (minstens 70% cacao) • 600 g gemengde diepvriesbessen • 4 el suiker • 4 eieren • handvol verse bessen

**ZO GEMAAKT:** Ontdooi de diepvriesbessen en giet het vocht in een kommetje. Laat de chocolade au bain-marie smelten. Scheid de eierdooiers van het eiwit. Meng eerst de suiker onder de eierdooiers en pas dan de bessen. Giet alles in een kleine ovenschaal. Klop het eiwit op tot witte pieken en meng er de gesmolten chocolade onder. Lepel dit mengsel voorzichtig over het fruit. Zet de schaal 10 tot 15 minuten in de oven op 180° C. Ik heb het liefst dat zowel de chocolade als het fruit nog goed smeug is, daarom verkies ik een baktijd van 10 tot 12 minuten. Maar dit hangt ook af van de soort oven en de ovenschaal of bakvorm die je gebruikt. Probeer het best even uit. Werk af met verse bessen.

**TIP!** Kokosbloesemsuiker is minder zoet en heeft een karamelachtige smaak waar ik van hou. Hij is ongeraffineerd, rijk aan antioxidanten en is gunstiger voor je bloedsuikerspiegel dan gewone geraffineerde suiker.



### TIAN VAN MOZZARELLA, COURGETTE, AUBERGINE EN TOMAAT

BEREIDINGSTIJD: 55 MIN.

**Voor 2 personen:** 3 courgettes • 3 aubergines • 10 tomaten • 10 gedroogde tomatenpartjes in olijfolie • 175 g grote, voorgesneden mozzarella-plakjes • 1 bussel basilicum • pijnboompitten • balsamicoazijn • olijfolie • peper en zout

**ZO GEMAAKT:** Snijd de tomaten in plakjes en verwijder het harde gedeelte. Hak de gedroogde tomaten fijn. Stoof ze samen in een flinke scheut olijfolie. Zet geen deksel op de pan zodat het vocht kan verdampen en je een droge, dikke saus krijgt. Vergeet niet af en toe te roeren. Kruid met peper en zout. Snijd de aubergines en de courgettes horizontaal in plakken van een kleine centimeter. Neem twee grote pannen. Bak in de ene pan de courgettes en in de andere pan de aubergines. Keer ze regelmatig om. Wees niet te zuinig met olijfolie, zeker de aubergines hebben veel olie nodig. Kruid met peper en zout. Leg de gare plakjes apart.

Neem een mooie rechthoekige schaal. Vul de schaal, laag per laag, en vergeet de hoeken niet. Onderaan leg je de courgetteplakjes. Daar smeert je een laag tomatensaus op. Vervolgens breng je een laag mozzarella aan en daarbovenop komt de fijngehakte basilicum. Dan volgen de aubergineplakjes en daarbovenop komt weer tomatensaus. Als je nog over hebt, kun je dat nu nog toevoegen: eerst courgette, dan mozzarella en eindigen met de aubergines. Zet een halfuur in een oven van 180° C. Werk af met gegrilde pijnboompitten en wat balsamicoazijn.