



BONE BROTH RECEPTEN

Get your collagen intake on track!

- 2** KRUIDEN
- 3** BONE BROTH DRINKEN
- 7** SMOOTHIES
- 9** BULLETPROOF KOFFIE
- 10** ONTBIJT
- 13** CHOCOLADE
- 14** COMFORT SOEP



ANCIENT FOOD



LOW IN SALT



CLEAN LABEL



HIGHT PROTEIN



KRUIDEN

GEBRUIK BIOLOGISCHE, HOOGWAARDIGE MERKEN

- ZEEZOUT/ KELTSCH ZOUT/ ROZE ZOUT
- GEROOKT ZOUT
- ZWARTE PEPER
- BASILICUM
- VENKEL
- CAYENNEPEPER
- CHILIPOEDER
- HARISSA
- KURKUMA
- KOMIJN
- GEMBER
- COCOS AMINOS
- APPEL CIDER AZIJN
- LAURIERBLAD
- TIJM
- PETERSELIE
- ROZEMARIJN
- DILLE
- KORIANDER
- OREGANO
- CITROENGRAS
- KNOFLOOK
- JALAPENO
- EN MEER!





BONE BROTH DRINKEN

VOEDZAAM

Als je er nooit aan hebt gedacht om bouillon rechtstreeks te drinken met je favoriete kruiden en specerijen, dan mis je echt wat. Natuurlijk is koken met bouillon geweldig, maar wat als je geen tijd hebt om een uitgebreide maaltijd te maken?

De drankjes die je hier ontdekt, kunnen wellicht de makkelijkste manier zijn om geleidelijk echte bouillon collageen in je gezonde levensstijl op te nemen, met zo min mogelijk tijd en gedoe.

KLASSIEK

INGREDIËNTEN

- 200 ml Kippenbouillon van botten
- Een snufje Himalaya/ Keltisch zeezout
- Een snufje gemalen zwarte peper
- Voeg verse kruiden toe zoals peterselie

In een pannetje op middelhoog vuur, combineer alle ingrediënten en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten sudderen.

Drink het **warm**.

KURKUMA | CHILI | GEMBER

INGREDIËNTEN

- 200 ml bouillon (rund/varken/kip)
- 1/4 serranopeper, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in blokjes gesneden
- Plakje verse gember
- Een snufje gemalen kurkuma
- Een snufje Himalaya/ Keltisch zeezout

In een pannetje op middelhoog vuur, combineer alle ingrediënten en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten sudderen.

Drink het **warm**.

CHILI | KNOFLOOK

INGREDIËNTEN

- 200 ml bouillon (rund/varken/kip)
- 1/4 serranopeper, zaadjes en zaadlijsten verwijderd, in blokjes gesneden
- 1 teentje knoflook
- Een snufje gemalen zwarte peper
- Een snufje Himalaya/ Keltisch zeezout

In een pannetje op middelhoog vuur, combineer alle ingrediënten en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten sudderen.

Drink het **warm**.

PAPRIKA | UI | TIJM

INGREDIËNTEN

- 200 ml bouillon (rund/varken/kip)
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- ¼ theelepel uienpoeder
- ¼ theelepel tijm
- ¼ theelepel zwarte peper
- Zout naar smaak

In een pannetje op middelhoog vuur, combineer alle ingrediënten en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten sudderen.

Drink het **warm**.

ROZEMARIJN

INGREDIËNTEN

- 200 ml bouillon (rund/varken/kip)
- Een snufje Himalayazout of Keltisch zeezout
- Een snufje gemalen zwarte peper
- Rozemarijn

In een pannetje op middelhoog vuur, combineer alle ingrediënten en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten sudderen.

Drink het **warm**.

LEMON | GINGER SIPPING BROTH

INGREDIËNTEN

- 200 ml Kippenbouillon
- Plakje verse gember
- Plakje citroen
- Een snufje gemalen zwarte peper

In een pannetje op middelhoog vuur, combineer alle ingrediënten en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten sudderen.

Drink het **warm**.

TIJM

INGREDIËNTEN

- 200 ml bouillon (rund/varken/kip)
- Een snufje Himalayazout of Keltisch zeezout
- Een snufje gemalen zwarte peper
- Tijm

In een pannetje op middelhoog vuur, combineer alle ingrediënten en breng aan de kook. Laat het 2-3 minuten sudderen.

Drink het **warm**.

SMOOTHIES OF BROTHIES

FRUIT EN GROENTEN

Het maken van smoothies (brothies) is een geweldige manier om bouillon te verbergen in iets zoets en verfrissends. Aangezien bouillon meestal wordt gebruikt in hartige gerechten, kan het wat ongebruikelijk lijken om verse vruchten en groenten te combineren met bouillon, maar we beloven je dat de resultaten de sprong in het diepe waard zijn.

Ja, we begrijpen dat dit misschien buiten je comfortzone ligt, maar hier vragen we om een open geest. Het is moeilijk voor te stellen dat bouillon een koude, verfrissende drank kan zijn - totdat je het hebt geprobeerd.



OCHTEND COLLAGEEN SMOOTHIE

unflavored bone broth | Pure

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels Bone Broth Pure
- 1/2 kopje kokosmelk
- 1 handvol gemengde bessen
- 1/2 avocado
- 1/2 - 1 theelepel pure vanille-extract
- 1 eetlepel chiazaadjes of lijnzaadjes
- 1 kopje verse babyspinazie

In een blender, combineer alle ingrediënten en blend tot een gladde consistentie. Serveer direct, of bewaar afgedekt in de koelkast tot maximaal 24 uur.

AARDBEIEN COLLAGEEEN SMOOTHIE

unflavored bone broth | Pure

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels Bone Broth Pure
- 1 kopje ongezoete amandelmelk of een andere zuivelvrije melk
- een handvol verse aardbeien
- 1/2 theelepel gemalen lijnzaad
- 1 lepel amandelmeel

In een blender, combineer alle ingrediënten en blend tot een gladde consistentie. Serveer direct, of bewaar afgedekt in de koelkast tot maximaal 24 uur.

SPINAZI & BANAN COLLAGEEEN SMOOTHIE

unflavored bone broth | Pure

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels Bone Broth Pure
- 1 kopje verse baby spinazie
- 1/2 bevroren of verse banaan
- 1 kleine groene appel of peer
- 1/4 avocado (of meer)
- sap van 1/2 limoen
- handvol verse munt

In een blender, combineer alle ingrediënten en blend tot een gladde consistentie. Serveer direct, of bewaar afgedekt in de koelkast tot maximaal 24 uur.

KOFFIE OR BROFFIE

BOTTEN BOUILLON COLLAGEEN

We begrijpen wat je denkt. Bouillon in mijn koffie? Geloof het of niet, koffie en bouillon zijn perfect voor elkaar. Je kunt je ochtendkoffie omtoveren tot een superfood door de effecten van cafeïne te balanceren met collageen proteïne, waardoor je langer energiek kunt blijven!

Voeg gewoon 1-2 theelepels bone broth pure toe aan je dagelijkse koffie, roer door en geniet.



BULLETPROOF BROFFIE

unflavored bone broth | Pure

INGREDIËNTEN

- 1 kopje hete, vers gezette koffie
- 1-2 eetlepels Bone Broth Pure
- 1-2 eetlepels Ghee of ongezoeten boter
- 1 eetlepel MCT-olie of kokosolie

In een blender, combineer alle ingrediënten en meng tot een gladde drank.

Serveer direct.

ONTBIJT

HAVERMOUT

Hoewel het waar is dat havermout veel voedingsstoffen bevat, betekent dat maar weinig als je ze niet kunt opnemen. Haver is laag in gluten, maar hoog in fytaatzuur. Fytaatzuur is een antinutriënt dat je lichaam kan belemmeren bij het goed opnemen van mineralen. Alleen door het graan te laten weken, stellen we enzymen en andere nuttige micro-organismen in staat om fytaatzuur af te breken en te neutraliseren, evenals gluten voor te verteren. Daarom is het noodzakelijk om je havermout langdurig te laten weken in gezouten water voordat je je favoriete havermout maakt.



Voeg eiwitrijk bone broth gelatine toe aan je pap! Waarom bone broth gelatine? Het helpt bij het afbreken van suiker; het levert essentiële aminozuren aan je lichaam en vergemakkelijkt de opname van vitamines en mineralen. Het vermindert ook de schadelijke bijwerkingen die sommige mensen ervaren bij het eten van haver, zoals spijsverteringsirritatie of een allergische reactie.

HET RECEPT: Het is een ouderwets recept, maar het is gemakkelijk te volgen. Er is geen urenlang zwoegen boven een hete kachel. Een beetje voorbereiding is alles wat je nodig hebt. Probeer het eens; je zult het geweldig vinden.

INGREDIËNTEN

- 1 kopje biologische havervlokken
- 1 kopje water
- 1 theelepel ongepasteuriseerde appelciderazijn
- een snufje zeezout
- 1 kopje pompoenpuree
- 1 theelepel kaneel.
- 1-2 theelepels rauwe honing
- 1 grote eetlepel Babs Pure Bone Broth
- een paar walnoten
- één flinke eetlepel biologische boter

Week de havervlokken in net genoeg water om ze te bedekken.

Voeg het zeezout en de appelciderazijn toe. Laat het een nacht staan. De volgende ochtend, giet het havermout/zout/azijn mengsel af en spoel het grondig af.

Voeg opnieuw water toe, genoeg om de haver te bedekken, en breng het havermout/water mengsel aan de kook op middelhoog vuur.

Als je van "dunne" havermout houdt, voeg dan meer water toe. Voeg de pompoenpuree toe. Zet het vuur laag-medium en roer tot de pap de gewenste dikte heeft.

Je kunt water toevoegen als je de havermout wat dunner wilt hebben. Haal de pan van het vuur en voeg de boter en honing toe.

Voeg de bone broth toe. Dek af en laat het mengsel ongeveer 5 tot 10 minuten rusten.

GENIET VAN JE ONTBIJT. HET IS DE BELANGRIJKSTE MAALTIJD VAN DE DAG!

ONTBIJT

BONE BROTH EGG MET EI EN SPINAZIE



INGREDIËNTEN

- 1 kop (ongeveer 200 ml) bone broth
- 1/2 kop (115 g) babyspinazieblaadjes
- 1 groot ei, licht geklopt
- een snufje zeezout en zwarte peper

In een steelpan op middelhoog vuur de ingrediënten combineren. Kook gedurende 2-3 minuten, regelmatig roeren.

Eet het warm.

CHOCOLADE

ENERGIE

Deze combinatie van bouillon en chocolade geeft je de energie en stemmingverbetering om je de hele dag sterk, gefocust en kalm te houden.



CHOCO BOOSTER

unflavored bone broth | Pure of Varken

INGREDIËNTEN

- 1,5 kop bone broth (puur of varken)
- 2-3 eetlepels rauwe honing
- 2-3 eetlepels rauwe cacao
- biologische melkroom of kokosroom

In een steelpan op middelhoog vuur de ingrediënten combineren. Kook gedurende 2-3 minuten, regelmatig roeren.

Drink het **warm**.

SOEP

HEERLIJK VOEDZAAM COMFORTVOEDSEL

Als het gaat om het kiezen van ons favoriete voedzame troostvoedsel, staat SOEP bovenaan onze lijst. Het is de perfecte maaltijd, elke dag van het jaar. Soep, wanneer op de juiste manier bereid met voedzame beenderbouillon, biedt een uitzonderlijk licht verteerbare en voedzame maaltijd. Alle recepten zijn puur en wachten op jouw persoonlijke touch.

POMPOEN SALIE SOEP

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote pompoen
- 1 rode ui
- 1-2 tenen knoflook
- 1 rode chilipeper
- 1 middelgrote wortel
- 4 tot 5 blaadjes verse salie (of meer!)
- 2 kopjes (500 ml) kippenbouillon
- Olijfolie

Was de groenten en pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de pompoen doormidden en verwijder de zaadjes. Snijd de pompoen in blokjes (schillen hoeft niet).

Snijd de wortel in plakjes en snijd de paprika doormidden. Verwijder de zaadjes en hak de paprika in kleine stukjes.

Verhit je soeppan met een scheutje olijfolie en bak de salieblaadjes ongeveer 2 minuten tot ze een beetje knapperig zijn. Haal de salie uit de olie en leg ze op een keukendoek om uit te lekken.

Bak in dezelfde olie de paprika, ui en knoflook ongeveer 2 minuten. Voeg de wortel en pompoen toe en bak ze 3 minuten op matig vuur. Af en toe roeren.

Voeg de bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de soep afgedekt ongeveer 15 minuten zachtjes koken. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Schep de soep in kommen en garneer met de gebakken salieblaadjes.

Optioneel: Om van deze gezonde soep een hartige maaltijd te maken, kun je er geitenkaas over verkrumelen of linzen toevoegen. Je kunt ook de pompoenpitten roosteren en als topping toevoegen.

SNEL & MAKKELIJK: PHO

lunch idee

Dit is een fantastisch, eenvoudig lunchidee dat perfect is voor werkdagen of onderweg. Je plaatst simpelweg de ingrediënten die je kiest in een glazen pot en laat de bouillon alle ingrediënten verwarmen tot een heerlijke, draagbare soep. Als je meerdere uren van huis bent, kun je deze soep 's ochtends in een thermosfles met een brede opening maken en een lekkere lunch, diner of snack hebben wanneer je het nodig hebt



PHO

De avond ervoor bereid je je gesneden groenten, vlees en eventuele andere toevoegingen (kruiden, vetten, en dergelijke) voor. Plaats ze in een glazen pot, zorg ervoor dat je ruimte overlaat voor de bone broth en rijstnoedels. Wanneer je klaar bent om te eten, verwarm je eenvoudigweg je bone broth. Wanneer de bouillon warm is, giet je voorzichtig de bouillon in de pot. Voeg de rijstnoedels toe: zodra ze zacht zijn geworden in de pot, plaats je de deksel weer op de glazen pot. Laat het 5-7 minuten staan. Breng op smaak naar wens.

INGREDIËNTEN

- Dun gesneden groenten naar keuze (courgette, wortels, radijsjes, tomaten, uien, kool, broccoliroosjes, bloemkoolroosjes, enz.)
- Dun gesneden gekookt vlees zoals kip, vlees of garnalen
- Gefermenteerde groenten en hete sauzen (zoals kimchi, zuurkool, bieten of sambal)
- Aromatische kruiden naar keuze (zoals basilicum, bieslook, peterselie of koriander); een goede richtlijn is 1/4 tl. van elk kruid per potje
- Zeezout en peper naar smaak
- Rijstnoedels
- Voldoende bone broth om een pot te vullen, met ruimte voor toevoegingen



ALLEEN GOEDE BOTTEN, KRUIDEN, WATER EN VUUR!

Babs Bone Broth wordt gemaakt met integriteit, biologische ingrediënten en de juiste methoden om hoogwaardig proteïne collageen te garanderen. Geen shortcuts, pillen, poeders of andere vreemde ingrediënten.



ANCIENT FOOD



LOW IN SALT



CLEAN LABEL



HIGHT PROTEIN

www.babsbonebroth.com