

EEN UITGAVE VAN HEALTHFOODS.NL

# Verrassende Kokosolie Recepten

*Geef Jezelf Een Boost Met De Natuurlijke Power  
Van Kokosolie!*

© 2010 - 2011



**BELANGRIJK!** Je bent vrij dit document door te sturen naar wie je maar wilt. De inhoud van dit werk is echter wel auteursrechtelijk beschermd. Ongeoorloofd kopiëren op websites, in kranten of andere media zonder schriftelijke toestemming van de auteur is niet toegestaan.  
© 2010 e.v. HealthFoods NL | [www.kokos-olie.nl](http://www.kokos-olie.nl) | [www.kokosolieplein.nl](http://www.kokosolieplein.nl) | Auteur: Bart van Veen

# Kokosolie Recepten

## Recept 1: Kokosolie Bounty's (± 8 stuks)

### Benodigheden:

extra pure chocola (72%), 100-150 g

kokosolie, 50 g (verkrijgbaar bij [www.kokosolie.nl](http://www.kokosolie.nl))

vers kokosvlees, ongeveer gelijke volumehoeveelheden als de kokosolie, dit is ongeveer 150 gram geschild

### Bereidingsmateriaal:

Grote pan

Kleine pan (of schaal)

Schaal

Plank

Aluminiumfolie

Staafmixer of vergelijkbaar apparaat

Vork, lepel(s)

### Voorbereidende werkzaamheden

Zet de grote(re) pan op met water. Deze dient om de chocola au-bain-marie te smelten. Haal de kokosolie alvast uit de koelkast.

### Bereiding

Neem het kokosvlees van een vers gekraakte kokosnoot.

Snijd de harde bruine buitenkant weg en bewaar alleen het witte vlees voor de bounty's. Snijd het kokosvlees alvast voor in kleine blokjes van ongeveer 0,5 bij 0,5 cm. Gebruik ongeveer gelijke volumedelen kokosvlees/kokosolie. Voeg hier 50 gram kokosolie bij (als je het met een vork uit de pot schraapt, is het klein genoeg om makkelijk te kunnen staafmixen). Mix het geheel totdat alle grote brokken zijn verdwenen en het een egale massa is (vergeet niet het restant tussen de messen van de mixkop weg te halen, hier zit nog heel veel in!). Zet het nu even koud, zodat het mengsel straks een betere consistentie heeft.

Smelt ondertussen de chocola au-bain-marie en zet een plank klaar met aluminiumfolie erop.

Haal na plusminus 5 minuutjes het kokosmengsel weer uit de koeling en rol er cilindertjes van op het voor u wenselijke formaat, bijvoorbeeld het formaat van een minimarsje.

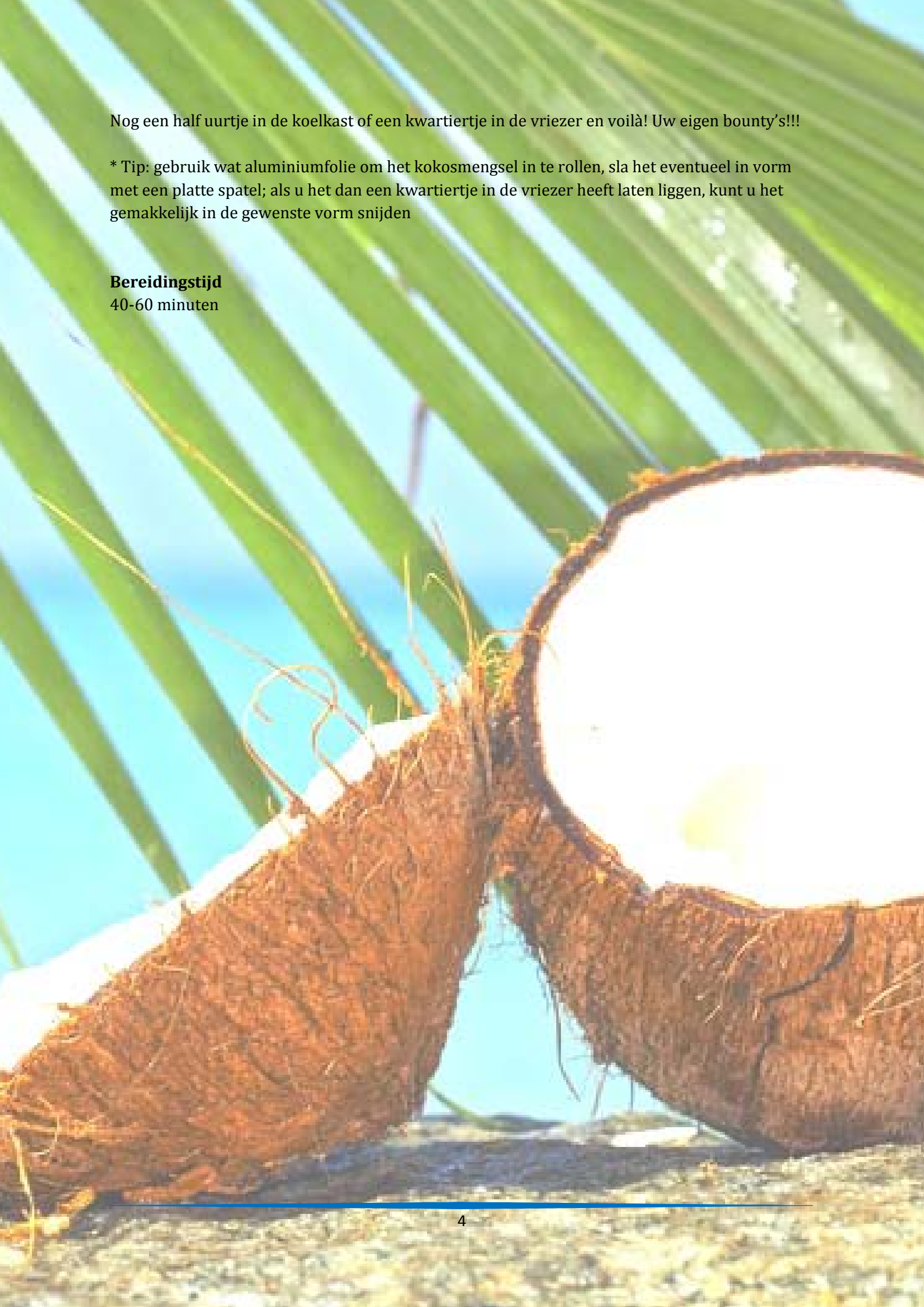
Inmiddels is de chocola gesmolten. Leg nu per keer 1 of enkele rolletjes\* op een frituurspaan of spaan met gaatjes en overgiet de rolletjes met de warme chocola. Even laten uitdruppelen boven de pan, en dan afscheppen met een lepel. Herhaal dit totdat alle rolletjes van een laagje chocola zijn voorzien. Leg de rolletjes nu in de koeling of vriesvak totdat de chocola hard geworden is, en breng daarna op dezelfde wijze naar believen een tweede laagje aan.

Nog een half uurtje in de koelkast of een kwartiertje in de vriezer en voilà! Uw eigen bounty's!!!

\* Tip: gebruik wat aluminiumfolie om het kokosmengsel in te rollen, sla het eventueel in vorm met een platte spatel; als u het dan een kwartiertje in de vriezer heeft laten liggen, kunt u het gemakkelijk in de gewenste vorm snijden

**Bereidingstijd**

40-60 minuten



## Recept 2: Kokospindakaas (400 gram)

### Benodigheden:

pinda's, 320 gram  
kokosolie, 80 gram  
snufje (zee)zout

### Bereidingsmateriaal:

vijzel  
kom

### Bereiding

Neem de pinda's en maal ze met een vijzel zo fijn mogelijk.  
Pak de kokosolie en voeg dit bij het pindamengsel, samen met een snufje (zee)zout.  
Goed mengen en je hebt een heerlijke kokospindakaas.

### Bereidingstijd

15 minuten

## Recept 3: Kokoscake (22 cm)

### Benodigheden:

zachte boter, 150 gram  
kokosolie, 50 gram  
suiker, 150 gram (of suikervervanger)  
kokosrasp, 75 gram  
eieren, 4 stuks  
bloem, 200 gram + bloem voor de vorm

### Bereidingsmateriaal:

cakevorm, 22 cm, beslagkom, handmixer, garde, zeef lepel

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 graden Celsius. Vet een langwerpige cakevorm in met boter, bestuif de vorm met een beetje bloem en schud de resterende bloem eruit. Klop in een beslagkom de boter, de suiker en het zout met ene handmixer tot een lichte, romige massa ontstaat (ong. 10 minuten).

Klop de eieren een voor een door het botermengsel en voeg bij elk ei een deel van de kokosrasp toe. Voeg telkens het volgende ei pas toe als het vorige compleet is opgenomen in het mengsel.

Zeef de bloem boven de kom en spatel dit luchtig door het mengsel. Schep het beslag direct in de vorm (vul deze niet meer dan  $\frac{3}{4}$ ) en strijk de bvenkant glad met de bolle kant van een lepel.

Zet de vorm in de oven op een rooster, één richel lager dan het midden en bak de cake lichtbruin af in ongeveer 1  $\frac{1}{4}$  uur. De cake is gaar als je er een satéstokje in prikt en deze er schoon uitkomt.

Laat de cake ongeveer 5 minuutjes afkoelen in de vorm. Zet een broodplank of taartrooster op de vorm en keer het geheel om. Verwijder de vorm en laat de cake verder afkoelen op het rooster / de plank. Enjoy!

### Bereidingstijd

1  $\frac{3}{4}$  uur

## Recept 4: Kokos-aardbei shake (1 persoon)

### Benodigheden:

- 150 ml (geiten)melk
- 1 zakje vanillesuiker (of suikervervanger)
- 2 bolletjes vanille-ijs
- 4 aardbeien
- 2 afgestreken eetlepels kokosolie

### Bereidingsmateriaal:

- blender OF foodprocessor OF maatbeker + staafmixer
- groot glas

### Bereiding

Verwarm au-bain-marie 2 afgestreken eetlepels kokosolie. Klop de melk, de vanillesuiker, de gesmolten kokosolie, het ijs en de aardbeien in een blender OF foodprocessor OF maatbeker + staafmixer tot een schuimig geheel en serveer in een groot glas. Enjoy!

### Bereidingstijd

10 minuten

## Recept 5: Kokos-pindasoep (2 personen)

### Benodigheden:

dunne prei, 1 stuk  
kokosolie, 2 eetlepels (mag een “kopje” op zitten)  
bouillon, 500 ml  
pindakaas (of kokospindakaas!), 3 eetlepels  
bieslook, 1 eetlepel

### Bereidingsmateriaal:

keukenmes, (groenten)pan, maatbeker, spatel

### Bereiding

Was de prei en snijd deze in kleine ringetjes. Smelt de kokosolie in een pan en fruit (zachtjes bakken op laag vuur) de prei een paar minuten. Maak een ½ liter bouillon van een bouillonblokje en voeg deze samen met de pindakaas toe. Breng aan de kook en laat de soep daarna nog 4 à 5 minuten zachtjes doorkoken.

Garneer met gesneden bieslook en breng naar wens op smaak met sambal / peper / zout.  
Eet smakelijk!

### Bereidingstijd

± 25 minuten



## Recept 6: Kokos-smoothie met dadel en fruit (2 personen)

### Benodigheden:

yoghurt of melk, of een mix hiervan, 400 ml  
crushed ice  
dadels, 4 stuks  
blauwe bessen, 150 gram  
kokosolie, 4 eetlepels

### Bereidingsmateriaal:

Mesje, staafmixer OF foodprocessor, kom, glazen.

### Bereiding

Was de bessen, ontkroon de aardbeien en ontpit eventueel de dadels. Pureer de yoghurt / melk met de dadels en de aardbeien, de kokosolie en de bessen in een foodprocessor of met een staafmixer. Maal op het laatst het gecrushte ijs even mee.

Serveer de smoothie in hoge glazen.

### Bereidingstijd

10 minuten