



Consenza

gluten free

Met heerlijke
glutenvrije
recepten

Weekplanner



Consenza weekplanner

Een kant en klare weekplanner (7dagmenu's) met heerlijke gluten-vrije recepten. Van ontbijt tot lunch, diner en tussendoor.

In de Consenza weekplanner delen 7 glutenvrije experts hun ideale dagmenu. Allemaal hebben zij een eigen motivatie om glutenvrij te eten. De een vanwege een intolerantie en de ander omdat haar zoon coeliakie heeft. Hun ideale dagmenu's hebben allemaal hetzelfde doel: laten zien dat glutenvrij eten een feestje kan zijn.

Consenza gelooft dat een gluten-intolerantie geen belemmering hoeft te zijn om lekker en verantwoord te eten. Met deze weekplanner kun je alle kanten op. Een balans tussen gezond, lekker en vooral genieten.

"Consenza helpt jou opweg naar een glutenvrij leven!"

Over Consenza

Consenza is één van de merken van de Smaakspecialist. De Smaakspecialist ontwikkelt, produceert en distribueert duurzame levensmiddelen.

Wij geloven dat kennis- en inspiratiedeling over voeding een belangrijke bijdrage kan leveren aan het maken van een bewuste keuze over wat je als mens eet. Mede door de transitie van Consenza naar zo veel mogelijk biologisch, bieden wij een keuze met impact voor jezelf, jouw omgeving en onze toekomst.

En keuze is er volop: met meer dan 120 producten focust Consenza op gemak, gezondheid, smaak en duurzaamheid. En is het met ontbijt, lunch, diner en tussendoor de totaalaanbieder voor de glutenvrije consument.





Deel!

#consenzaweekplanner

Weekplanner

Maandag- met Judith

Wafels met vers fruit

Rijstwafel met avocado en zongedroogde tomaat

Panzanella: Italiaanse salade met brood

Taco's met vegetarische kip en feta

Vrijdag- met Melissa

Poffertjes met vers fruit

Choco teff fingers met fruit

Salade met croutons

Soep met pesto brood

Dinsdag- met Judith

Baked oats met pompoen en stroopwafel

Rozijnen bollen meerzaden

Macaroni carbonara

Trifle met aardbeien

Zaterdag- met Fenna

Ontbijttaartje met banaan en kokos

Rijstwafels met pompoen hoemoes

Appelcake met stroopwafel

Kippenragout met doperwten en tomaat

Woensdag- met Sanne

Pannenkoeken spaghetti met vers fruit

Crackers met roomkaas en avocadocrème

Bladerdeeg taartje met crème van geitenkaas

Macaroni met pesto

Monchou in een glaasje met speculaaskoek

Zondag- met Raquel

Rijstwafel met choco spread

Pannenkoek rolletjes met vers fruit

Poffertjes

Hartig taartje met feta

Donderdag- met Aaike

Wentelteefjes met gekarameliseerde appel

Pompensoep met kaaskorstjes

Quiche met geitenkaas en spekjes

Stoofpotje met ontbijtkoek

Cupcakes met hazelnoten

Recepten index

Bij iedere gang hoort een bepaalde kleur, kijk naar de titels van de gangen en zoek het gerecht!

Ontbijt

- 11 Wafels met vers fruit
- 21 Baked oats met pompoen en stroopwafel
- 31 Pannenkoeken spaghetti met vers fruit
- 43 Wentelteefjes met gekarameliseerde appel
- 55 Poffertjes met vers fruit
- 65 Ontbijttaartje met banaan en kokos
- 75 Rijstwafel met choco spread en choco teff fingers

Tussendoortje

- 12 Rijstwafel met avocado en zongedroogde tomaat
- 35 Bladerdeeg taartje met crème van geitenkaas en vijgen
- 44 Pompoensoep met kaaskorstjes
- 56 Choco teff fingers met fruit
- 69 Appelcake met stroopwafel
- 79 Poffertjes



Lunch

- 15 Panzanella: Italiaanse salade met brood
- 22 Meerzaden rozijnen bollen
- 32 Crackers met roomkaas en avocadocrème
- 47 Quiche met geitenkaas en spekjes
- 59 Salade met croutons
- 66 Rijstwafels met pompoen hoemoes
- 76 Pannenkoek rolletjes met vers fruit

Diner

- 16 Taco's met vegetarische kip en feta
- 25 Macaroni carbonara
- 36 Macaroni met pesto
- 48 Stoofpotje met ontbijtkoek
- 60 Soep met pesto brood
- 70 Kippenragout met doperwten en tomaat
- 80 Hartig taartje met feta

Dessert

- 26 Trifle met aardbeien
- 39 Monchou in een glaasje met speculaaskoek
- 51 Cupcakes met hazelnoten

Het dagmenu van



Judith
myfoodblog_nl

“Hi, ik ben Judith van My Foodblog!”

Op mijn platform deel ik kleurrijke gerechten boordevol smaak. Ik ben dol op reizen, kruiden en nieuwe smaken en dat vind je terug in mijn recepten.

Omdat ik last heb van een prikkelbare darm, eet ik glutenarm. Ik deel dan ook graag een dag met jou!”

Maandag



Ontbijt

Wafels

met vers fruit

Ingrediënten

- * Consenza wafelshaker wafelmix
273 ml (plantaardige) melk
Vers seizoensfruit
Scheutje maple syrup

Bereiding

Bereid de wafels volgens de instructies op de verpakking van de wafelshaker.

Top met vers fruit naar keuze en maak eventueel af met een klein scheutje maple syrup.

Benodigheden

Wafelijzer

Tip:
kies in de
herfst
(gebakken)
appel of peer
met kaneel



Rijstwafel

*met avocado
& zongedroogde tomaat*

Ingrediënten

- * 1 Consenza rijstwafel
- 1/2 avocado
- 3 zongedroogde tomaten
- Optioneel: cress

Bereiding

Prak de avocado met een vork grof. Je mag nog wat stukken zien.

Besmeer de rijstwafel met de avocado. Leg hier de tomaatjes op en maak eventueel af met wat cress.



Tussen-
doortje

Tip:
probeer ook
eens avocado
met feta en
chilivlokken

Lunch

Tip:
brood over?
Dan kun je dit
perfect in deze
salade
gebruiken!

Panzanella

Italiaanse salade met brood

Ingrediënten

* 1 Consenza ciabatta
400 gram pruimtomaatjes
180 gram gegrilde artisjok
150 gram (mini) mozzarella
2 el extra vergine olijfolie
Verse basilicum

Bereiding

Warm de ciabattas op volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de artisjokken eventueel wat kleiner en voeg deze samen met de pruimtomaatjes en de mozzarella toe aan een grote saladekom.

Top de salade af met 2 eetlepels extra vergine olijfolie en verse basilicum. Breek het brood in stukjes en serveer deze bij de salade.



Taco's

met vegetarische kip & feta

Ingrediënten (2 personen)

✿ 8 Consenza maistortilla wraps
250 gram vegetarische kipstukjes
2 maïskolven
100 gram rucola
100 gram radijsjes
3 el appelazijn
5 el feta kaas
100 gram zure room
150 gram gekookte kikkererwten
2 el olie
2 el picadillo kruiden
2 el tomatenpuree
Koriander en jalapeño
Peper optioneel als garnering

Benodigheden

Koekenpan
Grillpan (optioneel)
Bakplaat
Bakpapier

Bereiding

Verwarm de oven voor op 210 C (hetelucht-oven). Spoel de kikkererwten goed af en dep ze droog met keukenrol. Strooi 1 el picadillo kruiden + 1 el olie over de kikkererwten. Breng eventueel extra op smaak met zout. Roer goed door zodat alles goed verdeeld is en leg op de bakplaat. Bak gedurende circa 30 minuten. Snijd de radijsjes in kwarten en leg ze in een kommetje met de azijn. Zet de grillpan op hoog vuur. Heb je deze niet? Gebruik dan een koekenpan met een beetje olie. Bak de maïskolven circa 15 minuten. Keer regelmatig zodat ze aan alle kanten gaar zijn. Haal ze vervolgens van het vuur af, evenals de grillpan.

Zet de koekenpan op middelhoog vuur. Giet 1 el olie in de pan en bak de 'kipstukjes' rondom bruin. Voeg 1 el picadillo kruiden en tomatenpuree toe en giet er enkele eetlepels water bij. Laat op laag vuur sudderen. Haal de kikkererwten uit de oven en laat even afkoelen. Snijd de maïskorrels van de maïskolven af. Verwarm indien gewenst de tortilla's. Begin met wat sla, verdeel vervolgens de andere toppings hier overheen. Maak af met zure room, koriander, feta kaas en krokante kikkererwten.



Diner

Het dagmenu van



Judith
judith_ikeetvrij

“Hi, ik ben Judith de persoon achter Ikeetvrij. Ik moet nu ongeveer 15 jaar glutenvrij eten en ik ben 7 jaar geleden begonnen met het delen van glutenvrij tips, hotspots en recepten. Met mijn tips en recepten hoop ik mensen te inspireren en te laten zien dat glutenvrij eten echt geen beperking hoeft te zijn. Ik ben al jaren fan van de producten van Consenza en gebruik ze daarom geregeld!”

Ik heb een dagmenu samengesteld met mijn favoriete producten van Consenza. Om te beginnen bakes oats met stroopwafel, als lunch een versgebakken rozijnen meergranenbol met een plakje kaas, als diner mijn nummer 1 pasta namelijk pasta carbonara en als dessert iets wat bijna iedereen wel lekker vindt: trifle met vanille cake en aardbeien!”

Dinsdag





Ontbijt

Met dit
ontbijt krijg
je al
125 gram
groenten
binnen!

Baked oats

pompoen & stroopwafel

Ingrediënten (1 portie)

90 gram glutenvrij havermeel
of havermout
1 ei
125 gram pompoenpuree
1 tl bakpoeder
2 tl kaneel
1 tl vanille aroma
1 el honing of agavesiroop
* 1 Consenza stroopwafel
Optioneel: honing
of schenkstroop

Benodigheden

1 ovenschaaltje van 12 cm

Bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden. Meng alle ingrediënten in een mengkom, behalve de stroopwafel. Verdeel het beslag over het bakje.

Breek de stroopwafel. Duw stukjes stroopwafel in het beslag en doe de helft bovenop.

Bak de baked oats in 25 minuten gaar in de oven op 190 graden. Maak eventueel af met wat extra honing of schenkstroop.



Ook koemelkvrij!

Rozijnen bollen

meerzaden

Ingrediënten (4 personen, 12 bollen)

- * 450 gram Consenza bakmix voor meergranenbrood
- 425 ml water
- 7 gram gedroogde gist
- 70 gram rozijnen
- 70 gram zonnebloempitten
- 2 tl kaneel

Benodigheden

Ijsschep
Mengkom

Bereiding

Maak het deeg zoals op de verpakking staat aangegeven. Voeg de rozijnen, zonnebloempitten en kaneel toe.

Laat het deeg 30 minuten rijzen in de mengkom, dus niet in de broodvorm zoals op de verpakking staat aangegeven. Bedek de bakplaat met bakpapier. Schep met de ijsschep bollen van beslag op de bakplaat. Laat de bollen nogmaals 20 minuten rijzen. Verwarm de oven voor op 200 graden tijdens het rijzen. Smeer de bollen na het rijzen in met een losgeklopt eitje en bak de bollen vervolgens voor 25 minuten op 200 graden.



*Serveertip:
half warme
bollen met een
plak (vegan)
kaas*



Lunch

Diner

Macaroni

carbonara

Ingrediënten (3-4 personen)

* 300 gram Consenza
volkoren mais macaroni
250 gram spekblokjes
1 teentje knoflook
225 gram Parmezaanse
kaas (geraspt)
3 eierdooiers
Snufje peper
Verse peterselie gesneden

Bereiding

Pers het teentje knoflook uit en bak deze samen met de spekJes. Bak de spekJes niet ter ver. Laat de spekJes en knoflook uitlekken op een stuk keukenpapier. Rasp de Parmezaanse kaas. Meng de geraspte Parmezaanse kaas, de eidooiers en peper in een kom. Kook de pasta zoals aangegeven op de verpakking. Giet de pasta af en doe terug in de pan. Zet het vuur niet aan, want dan kan het ei gaan stollen. Voeg het kaasmengsel en de spekJes toe aan de pasta en blijf roeren tot het geheel warm is. Maak af met peterselie. Je kan ook de peterselie mee roeren door de pasta.

Benodigdheden

Pan
Rasp



Trifle

met aardbeien

Ingrediënten (2 personen)

* 1 Consenza roomboter
cake vanille (2-3 plakken)
125 ml verse slagroom
1 zakje vanille suiker
1 el kristalsuiker
2 el vanillevla
Verse aardbeien (of ander
rood fruit zoals frambozen of
bramen)

Benodigheden

2 glazen
mixer



Bereiding

Klop de slagroom stijf. Voeg daar
de vanillesuiker en kristalsuiker
aan toe.

Snijd 4 aardbeien in plakjes.
Begin met stapelen. Leg stukjes
cake op de bodem van de glazen.
Duw de aardbeien tegen de
zijkant van de glazen. Verdeel de
slagroom en de vanillevla over de
cake. Maak af met slagroom en
stukjes aardbei.

Dessert



*Je kunt in
plaats van
aardbeien ook
ander rood fruit
gebruiken zoals
frambozen of
bramen!*

Het dagmenu van



Sanne
sanneglutenvrij

“Hoi, ik ben Sanne van en ik ben 28 jaar oud. Ik ben werkzaam in het speciaal onderwijs. Vanaf mijn 8ste weet ik dat ik coeliakie heb en ik ben inmiddels 20 jaar ervaringsdeskundige op het gebied van glutenvrije voeding. Het motiveert mij om de mogelijkheden te delen van het glutenvrije eten en hierbij te laten zien dat ook glutenvrij eten een feestje kan zijn. Ik heb voor dit dagmenu gekozen vanwege de diversiteit van zoet en hartig en hoe je van iets simpels iets speciaal kan maken.”

Woensdag



Ontbijt



Soms moet
je van je
ochtend een
feestje
maken!

Pannenkoeken

spaghetti met vers fruit

Ingrediënten Bereiding

* Consenza pannenkoekenmix

300 ml (plantaardige) melk

Vers fruit

Optioneel: schenkstroop of
poedersuiker

Bereid de pannenkoeken volgens
de instructies op de pannen-
koeken shaker.

Bak de pannenkoeken in de pan
en snijd ze daarna in reepjes.

Benodigdheden

Pan

Doe de slierten in een kom en
bestrooi met blauwe bessen,
frambozen en aardbeien.

Je kunt in
plaats van
koemelk ook
plantaardige
melk naar
keuze
gebruiken!



Crackers

met roomkaas en avocadocrème

Ingrediënten

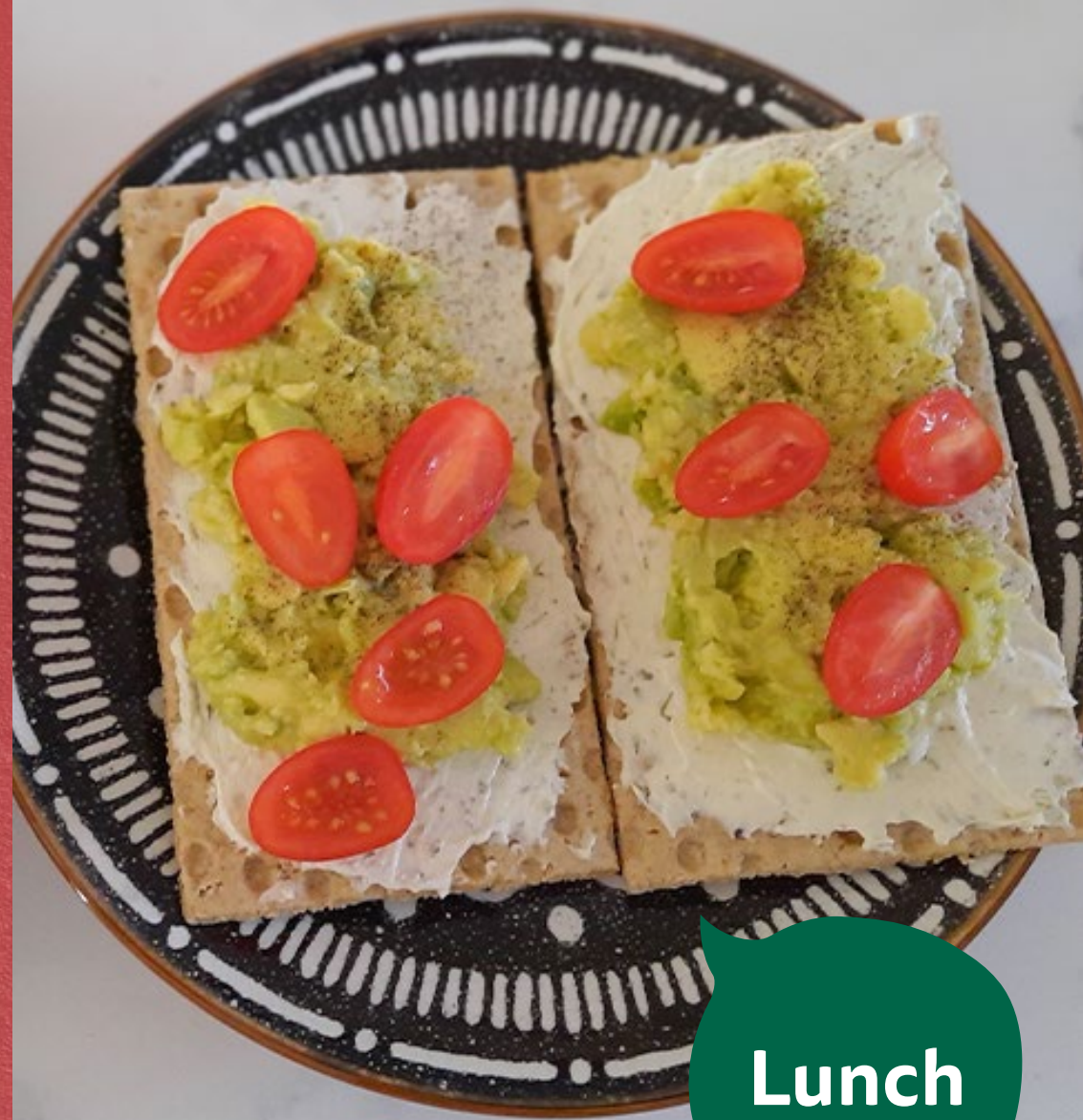
- * Consenza Knäckebröd
meergranen
1 avocado
Kruidenroomkaas
1 limoen
Tomaatjes
Peper en zout

Bereiding

Prak de avocado in een schaalkje en voeg hier wat peper en zout aan toe.

Om de avocado wat frisser te krijgen kun je er nog 1 theelepel limoensap aan toevoegen. Even mengen en daarna uitsmeren op de kruidenroomkaas.

Nog wat tomaatjes erop en je hebt een heerlijke voedzame lunch.



Lunch

Tussen-
doortje



Bladerdeeg taartje

met crème van geitenkaas & vijgen

Ingrediënten Bereiding

* Consenza bladerdeeg
8 verse vijgen
200 gram verse geitenkaas
Tijm
Pijnboompitten
2 el olijfolie
2 el honing
Sap van één limoen
1 ei

Leg het bladerdeeg even uit de vriezer zodat het kan ontdooien. Meng in een blender de geitenkaas, tijm, honing, olijfolie, limoen tot een glad smeersels.

Leg het bladerdeeg in een bakvorm met de zijkanten over de rand (deze vouw je straks over je vijgen heen).

Smeer geitenkaas crème op je bladerdeeg en leg de verse vijgen in rondjes op je geitenkaas crème.

Strooi de pijnboompitten er overheen en vouw de zijkant van het bladerdeeg naar binnen. Dan mag het bladerdeeg taartje in de oven voor 20 minuten op 220 graden.



Macaroni

met pesto

Ingrediënten (2 personen)

- * 300 gram Consenza
volkoren
rijstmacaroni
- 1 courgette
- 2 el groene pesto
- Pijnboompitjes
- Parmezaanse kaas
- Basilicum



Bereiding

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking totdat hij beetgaar is, giet af en voeg er een klein scheutje olijfolie aan toe.

Snijd de courgette in blokjes en bak deze in een andere pan op. Doe vervolgens over de gebakken courgette de pesto. Schep de macaroni door de courgette pan heen zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Als dit gebeurd is doe je de macaroni in een kommetje en bestrooi je deze met pijnboompitten, Parmezaanse kaas en verse basilicum!

Diner



Dessert



Monchou

met speculaaskoek

Ingrediënten (2 personen)

Witte chocolade
* Consenza speculaas koekjes
200 gram monchou
100 gram volle kwark
Gemixt rood fruit

Benodigdheden

2 glazen
mixer

Bereiding

Smelt de witte chocolade in een steelpannetje. Mix de monchou, volle kwark en de witte chocolade tot 1 geheel.

Verkruimel de speculaaskoekjes. Pak een glas en doe hier de verkruimelde speculaas koek in, hierover heen leg je de monchou mix, dan een handje fruit.

Om het in laagjes op te bouwen herhaal je dit nog een keer.

*Geen
keukenmachine?
Leg de koekjes in
een boterhamzakje
en ga er met een
deegroller over
heen.*

Het dagmenu van



Aaike rockin_in_the_glutenfree_world

“Hoi, ik ben Aaike. 10 jaar geleden werd bij onze zoon coeliakie vastgesteld. Ik heb er mijn persoonlijke missie van gemaakt om dit strikte dieet geen beperking voor hem te laten zijn.

Ik ben begin 2021 met een glutenvrije Instagrampagina rockin_in_the_glutenfree_world begonnen. Dit om via de glutenvrije Instagram community veel bij te leren, maar ook om mensen te helpen en te inspireren. Mijn motto is: Voor alles is er een lekker glutenvrij alternatief.

Voor deze weekplanner heb ik me laten inspireren door het seizoen. Wentelteefjes, soep, quiche, een stoofpotje en omdat ik graag bak lag de cupcake voor de hand!”

Donderdag





Maak de
wentelteefjes
helemaal af
met wat extra
vruchten

Ontbijt

Wentelteefjes

met gekarameliseerde appel

Ingrediënten Bereiding

✱ 8 Consenza witte boterhammen
1 ei
100 ml melk
1 el suiker
Klontje boter

Schil de appels en snijd ze vervolgens in blokjes. Doe de stukjes appel in een kommetje samen met 1 theelepel kaneel en 2 eetlepels suiker.

Gekarameliseerde appeltjes

2 el kristalsuiker
2 appels
1 tl kaneel
Klontje boter

In een ander kommetje klop je met een garde de eieren, de melk en 1 eetlepel suiker goed los. Leg het brood in het mengsel en laat even liggen. Let wel dat het brood niet te zacht wordt.

Toppings

Kwark
Enkele seizoensvruchten

Bak de wentelteefjes zo'n 2 minuten aan elke zijde in een pan met een klontje boter tot ze goudbruin zien. Ondertussen bak je het mengsel van appel, kaneel en suiker in een pannetje met een klontje boter. Roer regelmatig door het mengsel tot de appeltjes gekarameliseerd zijn.

Serveer de wentelteefjes met het appelmengsel en een lepeltje kwark en werk eventueel af met wat extra seizoensvruchten.

Pompoensoep

met kaaskorstjes

Ingrediënten

1 kg vruchtvlees van een pompoen
3 uien
4 stengels selderij
3 wortelen
3 teentjes knoflook
4 takjes tijm
4 blaadjes laurier
1 takje rozemarijn
3 l kippenbouillon
Peper & zout
Klontje boter

Kaaskorstjes

* 2 Consenza witte puntjes
35 gram oude boerenkaas
(type Oud Roeselare)

Olijfolie

Bereiding

Snijd de pompoen in 4, verwijder de schil en pitten. Snijd de pompoen vervolgens in grove stukken. Maak de uien, de selderij, de wortels en de knoflook schoon. Snijd in grove stukken en stoof dit in een diepe pan met een klontje boter. Voeg nu de stukken pompoen toe en meng alles goed door elkaar en laat nog even stoven.

Maak ondertussen een kruidenpakketje met de laurier, tijm en rozemarijn en voeg dit toe aan de groenten. Giet 3 liter warme kippenbouillon over de groenten, laat het met deksel een uurtje verder garen op een matig vuur. Haal het kruidenpakketje uit de soep en mix de soep vervolgens fijn. Kruid de soep af met peper en zout.

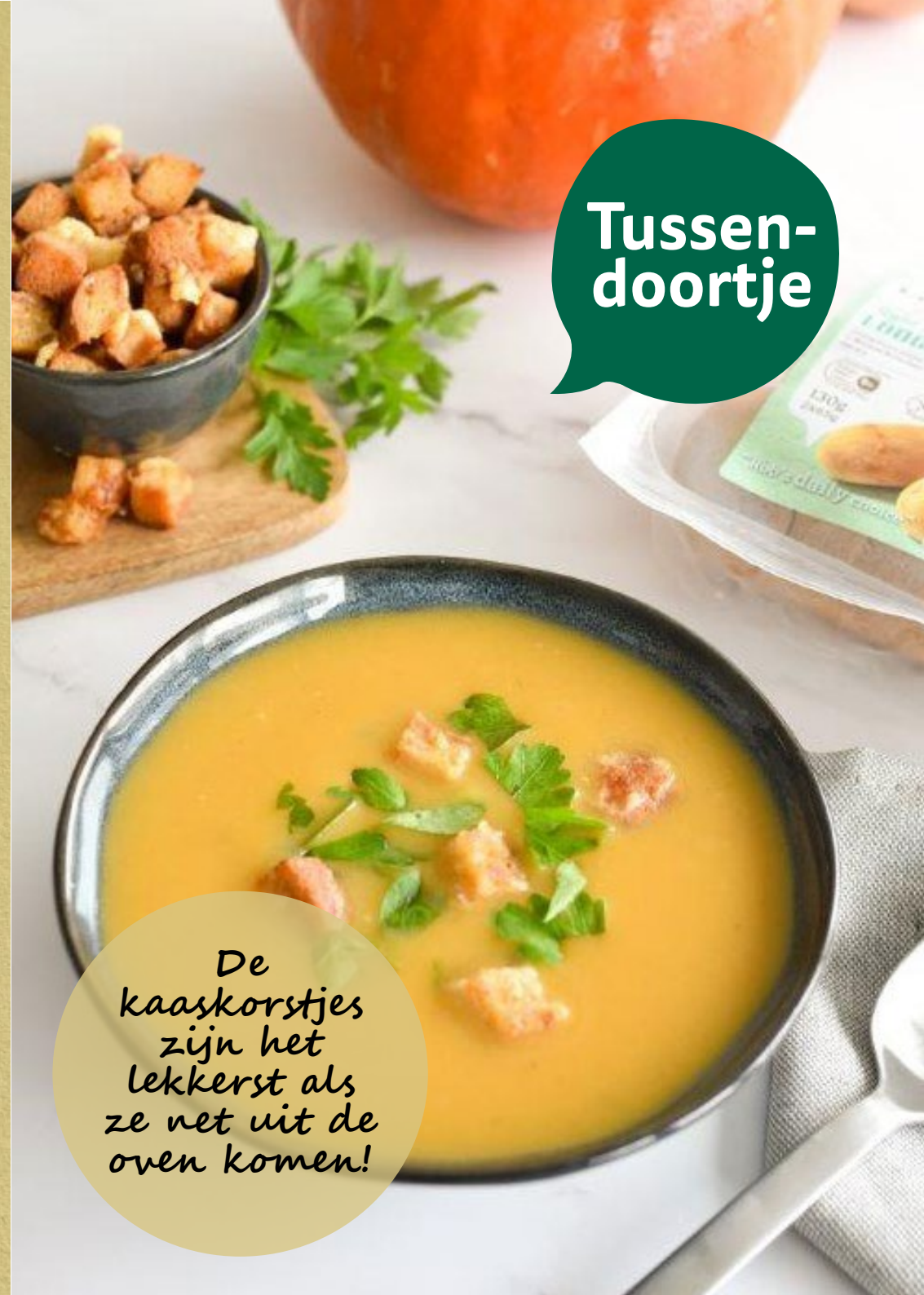
Kaaskorstjes

Verwarm de oven voor op 180°C boven- en onderwarmte. Snijd 2 Consenza witte puntjes in blokjes van een centimeter. Leg de blokjes in een mengkom en doe er wat olijfolie over. Rasp de kaas en meng ze vervolgens onder de blokjes brood. Verdeel de kaaskorstjes gelijkmatig over een ovenplaat met bakpapier. Bak de korstjes in de oven op 180°C gedurende 15 minuten. Meng ze regelmatig zodanig dat ze gelijkmatig kunnen kleuren en niet aanbakken.



Tussen-
doortje

De
kaaskorstjes
zijn het
lekkerst als
ze net uit de
oven komen!





Tip:
combineer
met een
lekker fris
slaasje!

Lunch

Quiche

met geitenkaas en spekjes

Ingrediënten Bereiding

- * 7 plakjes Consenza bladerdeeg
- 140 gram geitenkaas
- 4 eieren
- 1 el honing
- 2 takjes verse tijm
- 1 appel
- 100 gram spekreepjes
- 200 ml room
- 5 walnoten
- Peper en zout

Benodigheden

Bakvorm van 22 cm diameter

Laat de bladerdeegplakjes zo'n 10 minuten ontdooien. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de taartvorm in en bekleed ze vervolgens met de plakjes bladerdeeg. Duw het deeg lichtjes aan, snij het overtollige deeg weg en prik met een vork gaatjes in de deegbodem.

Leg op het deeg een groot vel bakpapier dat er een eindje uitsteekt en leg er wat steunvulling in als bijvoorbeeld speciale keramische kniekers of droge bonen. Dit om te voorkomen dat het deeg te ver zal uitzetten. Bak de taartbodem vervolgens 10 minuten op 180 graden. Verwijder nu het bakpapier met steunvulling en laat de taartbodem nog 5 minuten verder bakken.

Bak het spek even aan in een pan. Schil de appel en snijd ze net als de walnoten in kleine stukjes. Klop de eieren los in een kom samen met de room en melk. Breng het eimengsel op smaak met peper en zout.

Verdeel de stukjes appel en walnoot over de bodem met daarover de geitenkaas en vervolgens de spekjes. Verdeel het eimengsel over de quiche.

Werk de quiche af met de honing en tijmblaadjes en bak ze vervolgens zo'n 25 minuten af in de oven. Laat de quiche na het bakken een minuut of 15 afkoelen in de vorm. Dan kun je ze lekker opsmullen of verder laten afkoelen op een taartrooster om de knapperige bodem te behouden.



Stoofpotje

met ontbijtkoek

Ingrediënten (5 personen)

- * 120 gram Consenza ontbijtkoek
- 750 ml rode wijn
- 0,5 l runderbouillon
- 250 gram spekjes
- 250 gram champignons
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 3 stengels selder
- 3 wortels
- 3 takjes tijm
- 3 blaadjes laurier
- Klontje boter
- Peper & zout
- Bladpeterselie

Bereiding

Smelt een klontje boter in een grote kookpot en laat de spekjes en het rundstooftvlees rondom kleuren. Pel de ui en snij ze in stukken. Voeg deze toe aan het vlees. Pel de knoflook en plet ze even met het lemmet van je mes. Snijd deze verder in stukken en doe ze ook in de kookpot.

Was de wortels en selderij goed en snijd ze vervolgens in stukken om ze hierna ook aan het vlees toe te voegen. Maak een kruidentuiltje met de laurier en tijm en voeg dit erbij. Verkruimel de ontbijtkoek die dan ook bij het vlees en de groenten in de pot mag.

Voeg nu de runderbouillon en rode wijn toe en laat alles 1 1/2 uur op een laag vuurtje verder garen. Roer regelmatig even in de bereiding om aanbranden te voorkomen en zorg ervoor dat het vlees niet begint te koken want dan wordt het taai.

Zodra de saus de gewenste densiteit heeft mag je het deksel op de kookpot zetten. Bak vervolgens de gesneden champignons aan en voeg ze pas aan het einde van het stoofproces toe. Laat de bereiding vervolgens nog een minuut of 10 op een laag pitje sudderen. Breng het stoofpotje op smaak met peper en zout en werk het voor het serveren eventueel af met wat fijngehakte bladpeterselie.



Diner

Dessert



Cupcakes

met hazelnoten

Ingrediënten (12 stuks)

125 gram ongezoeten boter
(op kamertemperatuur)
125 gram fijne suiker + 5 extra lepels
✱ 125 gram Consenza Broodmix Wit
2 el melk
2 eieren
130 gram hazelnoten
(in stukjes zonder schil)
12 volledige hazelnoten
(zonder schil: als afwerking)
Klontje boter

Cream cheese frosting

200 gram roomkaas
150 gram poedersuiker
75 gram boter
30 gram cacaopoeder
1 tl vanille-extract

Benodigheden

12 cupcake vormpjes
Mixer
Spuitzak

Bereiding

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Verwarm de oven voor op 170 graden. Doe de volledige hazelnoten samen met de hazelnoten in stukjes in een pan. Rooster ze even op een hoog vuur. Draai het vuur zachter en voeg de suiker en een klontje boter toe. Meng alles goed en laat de suiker voorzichtig karamelliseren. Blijf hierbij roeren zodat de suiker niet verbrand. Laat het hazelnootmengsel even afkoelen op wat bakpapier. Haal de volledige hazelnoten uit het mengsel samen met zo'n 30 gram hazelnootkaramel ter decoratie naderhand.

Mix in een kom de boter en suiker tot een luchtige massa. Voeg 1 voor 1 de eieren toe op een middelhoge snelheid. Voeg beetje per beetje de gezeefde bloem toe tot deze volledig is opgenomen. Voeg de hazelnootkaramel bij het cakebeslag en mix deze massa nog even goed door op middelhoge snelheid. Voeg tenslotte de 2 eetlepels melk toe en mix alles nog 1 minuut goed door elkaar om middelhoge snelheid.

Zet de cupcakevormpjes in een bakblik en vul ze voor 2/3de met het beslag. Bak de cupcakes zo'n 20 minuten op 170 graden in de voorverwarmde oven. Controleer met een houten prikker of de cupcakes haar zijn, want iedere oven is anders. Laat de cupcakes afkoelen op een rooster.

Cream cheese frosting

Zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn. Anders krijg je klontjes. Doe de boter in een kom en klop deze in een paar minuten licht en romig. Voeg vervolgens de roomkaas, de gezeefde cacaopoeder en de poedersuiker toe en klop dit enkele minuten door tot een luchtig en stevig resultaat. Voeg het vanille-extract toe en klop dit nog 1 minuut door het glazuur. Je kan het glazuur voor het opspuiten nog even laten opstijven in de koelkast indien dit nodig is. Spuit met een spuitzak mooie toeven op de cupcakes en werk af met de volledige hazelnoten en de resterende hazelnootcrunch.

Het dagmenu van



Melissa
lislovescooking

“Hey,

Ik ben Melissa van het blog Lislovescooking. Het liefst sta ik elke dag uren in de keuken om de lekkerste recepten te maken. Ik ben dan ook vaak te vinden in de keuken! De meeste recepten van mij zijn glutenvrij en lactosevrij, verder ben ik gek op taartjes bakken.

Ik probeer elke dag gezond te eten, daarom vind je in veel van mijn recepten groente en fruit. Dit probeer ik op de meest originele manieren ook in mijn recepten terug te laten komen!

Ik hoop dat ik je met mijn dagmenu kan inspireren om zelf ook lekker te gaan experimenteren in de keuken. Geef je eigen draai aan mijn recepten zodat jouw favoriete ingrediënten de hoofdrol spelen!”

Vrijdag



Ontbijt



Poffertjes

met vers fruit

Ingrediënten (2 personen)

- * 1 pak Consenza poffertjes
- 1 appel
- 200 gram blauwe bessen & frambozen
- 200 gram kokosyoghurt
- 1 tl kaneel
- 2 el maple syrup (optioneel)

Bereiding

Snijd de appel in stukjes. Verwarm een koekenpan met een beetje water op middelhoog vuur. Bak hierin de stukjes appel met de kaneel zacht.

Verwarm de poffertjes zoals op de verpakking aangegeven staat. Verdeel de appel, fruit en de yoghurt over twee kommetjes en leg als laatste de poffertjes erop.

Serveer eventueel met wat maple syrup, gehakte nootjes of wat granola.



Choco feest

met fruit

Ingrediënten

- * Consenza Choco teff fingers
Fruit naar keuze



Tussen-
doortje





Tip:
Vervang de
croutons ook
eens door
gekookte
macaroni.

Lunch

Salade

met croutons

Ingrediënten (1 persoon)

Croutons

* 1 Consenza ciabatta
1 el olijfolie
Peper & zout

Salade

Veldsla
Groenten, bijv: komkommer,
tomaat en zongedroogde
tomaat
Pitten/zaden
1 tl mosterd
1 el olijfolie
1 el yoghurt
1 tl gedroogde basilicum
Peper/zout

Bereiding

Begin met het maken van de croutons. Snijd het broodje in blokjes. Meng deze met de olijfolie en peper en zout en hussel goed door elkaar. Leg een vel bakpapier op een bakplaat en stort hierop de blokjes brood. Bak de croutons voor 10 à 20 minuten af in de oven. Oventijd is afhankelijk van wat voor soort oven je hebt en hoe groot de stukjes brood zijn. De croutons zijn klaar als ze krokant van buiten zijn. Laat ze afkoelen buiten de oven en als ze afgekoeld zijn bewaar ze dan in een goed afsluitbaar trommeltje.

Maak ondertussen de dressing voor de salade door de olijfolie, mosterd, yoghurt en kruiden te mengen.

Serveer de veldsla met de groente naar keuze, dressing, pitten en zaden en de brood croutons.

Ook lekker
met: paprika,
gebakken wortel
en courgette



Soep

met pesto brood

Ingrediënten **Bereiding**

(2 personen)

- * 2 Consenza long buns
Potje groene pesto
Soep naar keuze

Maak je favoriete soep klaar. Wanneer je soep bijna klaar is verwarm je de oven voor volgens de verpakking en bekleed je een bakplaat met bakpapier.

Snijd de broodjes in plakjes. Smeer op elk plakje brood een lik pesto en 'plak' het volgende broodje hier weer tegenaan. Ga zo door totdat je alle plakjes van het broodje weer aan elkaar hebt zitten. Bak je broodje af volgens de verpakking.

Serveer je soep met jouw favoriete toppings als noten/pitten/zaden, blokjes kaas, olijven of een (vega)burger en met het broodje.



Diner



Tip:
Je kunt de
pesto ook
vervangen
voor rode
pesto

Het dagmenu van



Fenna fennashealthyfoodspecials

“Mijn naam is Fenna Glaap, 26 jaar en ik woon samen met mijn vriend in 's-Hertogenbosch. Mijn passie voor koken is ontstaan doordat ik in het jaar 2019 de strijd aan ging tegen de kilo's en maar liefst 30 kilo afviel op eigen kracht. Ik ben mede daardoor een eigen Instagram en Facebook pagina gestart genaamd; Fenna's Healthy Food Specials. Sinds een jaar geleden weet ik dat ik een intolerantie heb voor gluten, melk en soja. Uiteindelijk is de website www.fennashealthyfoodspecials.nl ontstaan, waarin ik nu allergeenvrije recepten bedenken, deel en opzoek ga naar nieuwe allergeenvrije producten.

Dit weekmenu is voor mij ideaal, omdat het volledig allergeenvrij is, makkelijk te maken is en ook nog eens gezond. Er is in ieder geval genoeg mogelijk met een allergeenvrije leefstijl en je geniet extra met de glutenvrije producten van Consenza!”

Zaterdag



Ontbijt

Dit taartje is
genoeg voor 2
ochtenden een
heerlijk
ontbijt!

Ontbijttaartje

met banaan en kokos

Ingrediënten Bereiding

200 ml plantaardige yoghurt
1 banaan
1 tl vanille extract
2 el pure vlokken of hagelslag
* 2 Consenza (choco)
kokos makronen
3 blaadjes gelatine
of 7 gram agar agar

Topping

Granola of muesli

Benodigheden

Springvorm van 12 cm
Foodprocessor
Mengkom

Week de gelatine blaadjes in koud water. Maal de kokosmakronen in een foodprocessor en verdeel ze over de springvorm met bakpapier. Druk het goed aan met een lepel en zet even in de koelkast.

Pureer de banaan en meng met de yoghurt, vanille extract en vlokken.

Wring de gelatine blaadjes goed uit en verwarm met 3 el water. Als de gelatine helemaal gesmolten is voeg je dit toe bij de yoghurt en meng je dit goed door elkaar. Neem de springvorm uit de koelkast en giet de yoghurt over de bodem heen.

Zet het taartje nu voor minimaal 3 uur in de koelkast. Als het taartje klaar is verdeel je er nog wat granola overheen en klaar.



Rijstwafels

*met pompoen hummus
en gegrilde paprika*

Ingrediënten

* 4 Consenza rijstwafels

Pompoen hummus

1 potje gegrilde rode paprika

2 plakjes rauwe ham

Topping (optioneel):

Zonnebloempitjes

Pijnboompitjes

Bereiding

Neem 4 rijstwafels en smeer er een laag hoemoes pompoen overheen. Neem de gegrilde paprika uit het potje en leg deze op een vel keukenpapier, zodat er niet teveel olie op zit.

Snijd wat gegrilde paprika in reepjes en verdeel deze over de rijstwafels. Scheur dan de plakjes rauwe ham en verdeel deze ook over de rijstwafels.

Maak het eventueel af met wat zonnebloempitjes op pijnboompitjes.



*Probeer ook
eens
pindakaas
met
banaan*

Lunch



Tussen-
doortje

Tip:
Prik met een
satéprikker in
de cake. Schoon?
Dan is je cake
gaar!

Appelcake

met stroopwafel

Ingrediënten

175 gram zelfrijzend bakmeel
(glutenvrij)
175 gram appelmoes (suikervrij)
70 ml gesmolten kokosolie
2 eieren
1 appel
2 tl kaneel
* 2 Consenza stroopwafels
Karamelsaus
Karamelblokjes
Amandelschaafsel

Benodigheden

Cakevorm
Mengkom

Bereiding

Verwarm de oven op 175 graden.
Meng de meel, appelmoes, kokosolie,
eieren en kaneel tot één beslag.

Snijd de appel in kleine blokjes en de
stroopwafels in kleine stukjes. Voeg
de appelstukjes en stroopwafels toe
aan het beslag en giet het in een
cakevorm. (Je kan er ook voor kiezen
de topping nu mee te bakken in de
oven zonder de saus, zodat het er
straks niet af valt).

Zet de cake voor 45 minuten in de
oven op 175 graden. Als de cake
klaar is dan laat je hem wat afkoelen.

Besprenkel de cake met karamel-
blokjes, amandelschaafsel, karamel-
saus en wat extra stukjes stroopwafel.



Kippenragout

met doperwten en tomaat

Ingrediënten (2 personen)

* 2 blikjes Consenza ragout
120 gram zilvervliesrijst
2 blikjes doperwten (320 gram)
1 ui
125 gram Cherry tomaten
1 tl bouillon poeder
100 ml water
Peper en zout
Kerrie poeder
Olie om in te bakken

Benodigheden

Diepe pan
Snijplank



Bereiding

Kook de rijst voor 10 minuten.
Snijd de ui in stukjes en fruit
deze in de pan.

Laat de doperwten uitlekken en
voeg deze bij de ui samen met
de ragout. Voeg wat bouillon-
poeder en water toe om de
ragout wat te verdunnen.

Laat dit goed verwarmen en
voeg wat peper, zout en flink
wat kerrie poeder toe. Als het
goed warm is kun je de ragout
serveren met de rijst.

Diner



Je kunt de
kippenragout
ook perfect
serveren met
Consenza
ragoutbakjes

Het dagmenu van



Raquel
raquel.glutenfree

“Bij een sportieve leefstijl hoort goed eten.

Goed eten betekent voor mij voedzaam en gezond, en met de komst van steeds meer glutenvrije producten, is dat de afgelopen jaren eenvoudiger geworden.

Goed eten is ook bewust eten, ik hecht dan ook veel aandacht aan plantaardig eten. Natuurlijk is er altijd ruimte voor lekkere tussendoortjes: het gaat om de balans. Ik deel graag mijn favoriete recepten die helemaal glutenvrij en vegetarisch zijn.”

Zondag



Ontbijt

Poffertjes

Ingrediënten

* 1 pak Consenza poffertjes

Wist je dat:
De poffertjes een
van de winnaars
waren van de
product
challenge?
check it out!



Rijstwafel

met choco spread
& Choco teff fingers

Ingrediënten

- * Consenza Rijstwafels
Chocolade protein spread
- * Consenza Choco teff fingers

Bereiding

Besmeer de rijstwafels met de chocolade spread en serveer met de Consenza Choco teff fingers.



Tussen-
doortje



Vervang het
verse fruit eens
door groenten
zoals tomaatjes
of
gebakken
champignons



Lunch

Pannenkoek rol

met vers fruit

Ingrediënten

- * Consenza Pannenkoeken shaker
- 300 ml amandelmelk
(of andere plantaardige melk)
- Frambozen
- Bosbessen

Bereiding

Voeg amandelmelk toe aan de pannenkoeken shaker tot de streep en schud goed.

Bak de pannenkoeken in een pan met een beetje boter erbij.

Rol de pannenkoeken en snijd in reepjes. Rijk de stukjes om en om op een stokje, afwisselend met de frambozen en bosbessen.



Hartig taartje

met feta

Ingrediënten Bereiding

- * Consenza bladerdeeg
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 3 cherry tomaten
- 75 g feta
- Crème fraîche
- Peper
- 2 eieren
- Verse basilicum

Benodigheden

Springvorm 12 cm

Warm de oven voor op 200 graden. Verdeel 3 bladerdeeg vellen over de springvorm die belegd is met bakpapier.

Snijd de paprika, feta en ui in stukjes en doe ze in een kom. Voeg 2 eetlepels crème fraîche toe en de 2 eieren en wat peper. Meng het geheel en doe het in de springvorm.

Doe de quiche voor +/- 25 minuten in de oven op 200 graden. Voeg daarna de basilicum toe als garnering.

*Lekker met
een groene
salade of een
verse soep!*



Diner





Deel jouw dagmenu!



#consenzaweekplanner



Volg Consenza ook op Facebook ([@Consenza](#)), Pinterest ([Consenza Glutenvrij](#)) en Instagram ([@consenzaglutenvrij](#))



Colofon

De Consenza Weekplanner is een uitgave van De Smaakspecialist
www.desmaakspecialist.nl

Concept en vormgeving

Steffie van Leest & Doortje Bot

Recepten en fotografie

Judit - myfoodblog.nl

Judith - [judith_ikeetvrij](http://judith_ikeetvrij.nl)

Sanne - [sanneglutenvrij](http://sanneglutenvrij.nl)

Aaike - [rockin_in_the_glutenfree_world](http://rockin_in_the_glutenfree_world.nl)

Melissa - [lislovescooking](http://lislovescooking.nl)

Fenna - [fennashealthyfoodspecials](http://fennashealthyfoodspecials.nl)

Raquel - [raquel.glutenfree](http://raquel.glutenfree.nl)

Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit boek te kopiëren en/of verspreiden zonder toestemming van de Smaakspecialist. Wil je materiaal uit dit boek gebruiken? Neem dan contact op met de Smaakspecialist, info@desmaakspecialist.nl.