



# GEZONDE RECEPTEN MEER BIOLOGISCHE RECEPTEN

Geeft het maximale aantal BioSalt-korrels aan.



# TIP



## 02

WAT ZIJN  
BIOSALT  
PARELS?

WAT MAAKT ZE  
ANDERS DAN  
ANDERE  
ZOUTEN?

## 03



## 04

VOORDELEN  
VAN  
ONBEWERKT  
ZEEZOUT



EENVOUDIGE  
EN GEZONDE  
RECEPTEN

## 06





# WAT ZIJN BIOSALT- PARELS?

Dit **zijn parels van puur zeezout, dubbel gecertificeerd biologisch**. Ze komen uit het natuurpark Baai van Cádiz, dat al eeuwenlang door velen wordt beschouwd als **de beste zoutproducerende regio ter wereld**. Ze zijn uniek omdat:

- 🌿 De **natuurlijke kristallisatie ervan**.
- 🌿 Het **karakteristieke boeket**.
- 🌿 Zijn **spons**
- 🌿 Het **evenwichtige vochtigheidsniveau**



# WAT MAAKT ZE ANDERS DAN ANDERE ZOUTEN?

Het is een gezonder zout omdat het 100% natuurlijk en puur, het bevat de **mineralen en sporenelementen die essentieel zijn voor ons lichaam**. Het is het beste alternatief voor keukenzout.

BioSalt-parels worden geoogst met behulp van: uitzonderlijke expertise, ontwikkeld door ervaren zoutmeesters met behulp van eeuwenoude, geperfectioneerde technieken, maakt hen de enigen ter wereld die de kwaliteit van het zout kunnen behouden. Er vindt slechts één oogst per jaar plaats, op het optimale rijpingsmoment, waardoor een maximale mineraalretentie gegarandeerd is. Wij adviseren een dagelijkse inname van 4 tot 5 gram BioSalt voor een optimale mineralenopname.



# 9 VOORDELEN

Negen redenen om te stoppen met het gebruik van keukenzout en over te stappen op biologisch, **onbewerkt**

**zeezout.**

-en vooral BioSalt- 😊

"Dat doen we niet," meldt de krant ABC.

1

Gewoon keukenzout bestaat hoofdzakelijk uit natriumchloride.

2

Echt, onbewerkt zeezout (zoals dat van ons) heeft geen chemische behandeling ondergaan en is volledig natuurlijk.

3

Onze BioSalt-parels hebben een intensere smaak, ideaal om al uw gerechten mee op smaak te brengen.

4

Zuiver zeezout is vanwege het lage natriumgehalte geschikter voor mensen met hoge bloeddruk.

5

Matige consumptie van onbewerkt zeezout draagt bij aan een goede afvoer van gifstoffen.

6

Het ondersteunt de nierfunctie en draagt bij aan de regeneratie van botten en haar.

7

Het verbetert de spijsvertering, en bevordert de productie van maagsappen.

8

Het is gunstig op mentaal en emotioneel vlak: het verbetert de concentratie en het vermogen om het leven te waarderen.

9

Onbewerkt zeezout verbetert de seksualiteit.

# !GEMAKKELIJKE RECEPTEN

## EN HET IS OOK NOG EENS GOED VOOR JE GEZONDHEID!

Ontdek de ideale combinatie van voedingsmiddelen om uw  
gezondheid te verbeteren en regeneratie te bevorderen.

**celregeneratie**





# ANDIJVIESTAMPPOT



Vorbereidingstijd:  
**15 min**



Kooktijd:  
**20 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Gemakkelijk**

## Ingrediënten

Bloemaardappelen | 1 kg  
Kruisla | 400 g  
Pancetta of spek | 250 g  
Volle melk | 100 ml

Boter | 50 g  
Worst | 1 stuk  
Gemalen zwarte peper  
Nootmuskaat  
BioSalt

## Bereiding

1. Kook de aardappelen 20 minuten in water met een theelepel BioSalt. Voeg de worst de laatste 15 minuten toe.
2. Bak het spek op middelhoog vuur in een pan. Haal het spek uit de pan en leg het op een bord met keukenpapier. Bewaar het spekvet.
3. Giet de aardappelen af en stamp ze fijn. Roer de boter, warme melk en een eetlepel spekvet erdoor.
4. Voeg de rauwe witlof in porties toe aan de hete aardappelpuree. Roer voorzichtig tot de witlof iets zachter wordt, maar nog wel knapperig blijft.
5. Roer het spek erdoor. Breng op smaak met BioSalt, peper en nootmuskaat. Serveer de hete aardappelpuree met plakjes worst.



**4**



# BITTERBALLEN



Vorbereidingstijd:  
**30 min**



Kooktijd:  
**20 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**gemiddeld**

## Ingrediënten

Rundvlees | 300 g  
Runderbouillon | 300 ml  
Ongezouten boter | 60 g  
Bloem | 60 g  
Ui | 1 stuk

Eieren | 2 stuks  
Paneermeel | 150 g  
Extra bloem | 3 el  
BioSalt  
Gemalen zwarte peper  
Nootmuskaat  
Olie om te fritteren

## Bereiding

1. Smelt de boter, fruit de ui, voeg de bloem toe en bak 2 minuten.
2. Giet geleidelijk de bouillon erbij, onder voortdurend roeren, tot de saus is ingedikt. Voeg het vlees toe en breng op smaak met BioSalt, peper en nootmuskaat.
3. Doe het mengsel in een schaal en laat het 3 tot 4 uur in de koelkast opstijven.
4. Vorm balletjes van 3 cm. Haal ze achtereenvolgens door bloem, losgeklopt ei en tot slot door paneermeel (herhaal de ei- en paneerlaag voor een stevigere dubbele laag).
5. Frituur de balletjes 3 tot 4 minuten in ruim hete olie van 180 °C, of tot ze goudbruin zijn.



4



# HARING TARTAAR



Vorbereidingstijd:  
**15 min**



Kooktijd:  
**0 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Haring | 4 stuks  
Groene appel | 1 stuk  
Zoetzure augurken | 3 stuks  
Sjalot | 1 stuk  
Dikke yoghurt | 2 eetlepels

Citroensap | 1 eetlepel  
Bieslook | 1 eetlepel  
Dijonmosterd | 1 theelepel  
BioSalt  
Gemalen zwarte peper  
Roggebrood

## Bereiding

1. Snijd de haring, groene appel en augurken in zeer kleine, gelijkmatige blokjes van ongeveer een halve centimeter.
2. Hak de sjalot en bieslook fijn en voeg deze samen met de vis en het gesneden fruit toe aan de kom.
3. Roer de crème fraîche, het citroensap en de mosterd erdoor. Meng alles voorzichtig met een lepel, let erop dat de vis niet uit elkaar valt.
4. Proef het mengsel en voeg een heel klein snufje BioSalt en zwarte peper toe.
5. Plaats een ringvorm op elk bord, vul deze door lichtjes aan te drukken met een lepel en verwijder de vorm om de vorm te behouden. Serveer elke portie met sneetjes roggebrood of toast.



**4**



# ERWTENSOEP



Vorbereidingstijd:  
**15 min**



Kooktijd:  
**2 uur**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Erwten | 300 g  
Varkensribben | 300 g  
Banquette | 100 g  
Worst | 1 stuk  
Prei | 1 stuk

Knolselderij | 1/2 stuk  
Wortel | 1 stuk  
Ui | 1 stuk  
Selderij | 1 stuk  
Water | 1,5 liter  
BioSalt  
Zwarte peper  
Roggebrood

## Bereiding

1. Doe de varkensribben en het spek in een pan met water en BioSalt. Schep eventueel schuim eraf en kook 30 minuten.
2. Voeg de afgespoelde spliterwten toe aan de pan. Dek af en laat 45 minuten sudderen, af en toe roerend.
3. Haal het vlees uit de pan, verwijder de graten, hak het fijn en doe het samen met de prei, knolselderij, wortel en ui terug in de pan. Kook 30 minuten.
4. Voeg de gesneden gerookte worst en de fijngehakte verse selderijblaadjes toe. Kook nog 10 tot 15 minuten.
5. Zet het vuur uit, breng op smaak met zwarte peper en eventueel extra BioSalt. Serveer gloeiend heet met roggebrood.



**4**



# GOUDSE KAASSPREAD



Vorbereidingstijd:  
**10 min**



Kooktijd:  
**0 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Gouda kaas | 200 g  
Roomkaas | 150 g  
Mayonaise | 2 el  
Dijon mosterd | 1 tl  
Bieslook | 2 el  
Knoflookpoeder | 1/2 tl

Paprika | 1/4 tl  
BioSalt  
Zwarte peper  
Geroosterd pitabrood, crackers of  
groentesticks

## Bereiding

1. Doe de roomkaas, mayonaise en Dijonmosterd in een kom of keukenmachine. Mix goed tot een glad mengsel.
2. Voeg de geraspte Goudse kaas toe aan het mengsel en roer krachtig tot alles goed gemengd is.
3. Breng op smaak met knoflookpoeder, paprikapoeder, zwarte peper en twee eetlepels fijngehakte verse bieslook.
4. Proef de spread en voeg naar smaak een klein snufje BioSalt toe om de smaken te versterken.
5. Laat de spread ongeveer 15 minuten in de koelkast opstijven. Serveer in een kom met geroosterd pitabrood of crackers.



**4**



# HARING-BIETEN SALADE



Vorbereidingstijd:  
**15 min**



Kooktijd:  
**0 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Haring | 4 stuks  
Rode biet | 300 g  
Groene appel | 1 stuk  
Augurken | 4 stuks  
Gekookte aardappelen | 2 stuks  
Rode ui | 1 stuk

Zure room | 3 eetlepels  
Mayonaise | 2 eetlepels  
Augurkenazijn | 1 eetlepel  
BioSalt

Zwarte peper Verse dille

## Bereiding

1. Snijd de haring, gekookte rode biet, groene appel, augurken en afgekoelde gekookte aardappelen in gelijkmatige stukjes.
2. Doe alle gesneden groenten samen met de fijngehakte rode ui in een grote kom.
3. Klop in een aparte kom de zure room, mayonaise en augurkenazijn glad.
4. Giet de dressing over de salade in de kom. Meng voorzichtig en breng op smaak met zwarte peper en een snufje BioSalt.
5. Laat de salade minimaal 30 minuten in de koelkast afkoelen. Garneer vlak voor het serveren met verse dille.



**4**



# HAVERMOUTSE PANNENKOEKEN



Vorbereidingstijd:  
**5 min**



Kooktijd:  
**10 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Havermout | 200 g  
Volle melk | 300 ml  
Eieren | 2  
Rijpe banaan | 1  
Bakpoeder | 1 tl  
Gemalen kaneel | 1 tl

Vanille-extract | 1 tl  
BioSalt  
Boter | 1 el  
Ahornsiroop, honing of vers fruit

## Bereiding

1. Mix de havervlokken, melk, eieren, banaan, bakpoeder, kaneel, vanille-extract en een snufje BioSalt op hoge snelheid tot een glad beslag.
2. Laat het beslag 5 minuten in de blender rusten om iets in te dikken.
3. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en vet de bodem licht in met boter of kokosolie.
4. Giet porties beslag in de pan, bak 2 minuten tot er bubbels verschijnen, draai de pannenkoek om en bak nog een minuut om de andere kant goudbruin te bakken.
5. Stapel de pannenkoeken op een bord om ze warm te houden en serveer met ahornsiroop, honing of vers fruit.



**4**



# RODE KOOL MET APPELTJES



Vorbereidingstijd:  
**15 min**



Kooktijd:  
**45 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Rode kool | 1 krop  
Zoetzure appels | 2 stuks  
Ui | 1 stuk  
Boter | 30 g  
Appelciderazijn | 4 eetlepels  
Water | 150 ml

Bruine suiker | 2 eetlepels  
Kruidnagels | 3 stuks  
Kaneelstokje | 1 stuk  
Laurierblad  
BioSalt  
Gemalen zwarte peper

## Bereiding

1. Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur en fruit de gehakte ui tot deze doorschijnend is.
2. Voeg de rode kool, appels, azijn, water, bruine suiker, kruidnagels, kaneelstokje en laurierblad toe aan de pan.
3. Dek de pan af, zet het vuur laag en laat 45 minuten sudderen, af en toe roerend, tot de kool gaar is.
4. Verwijder het kaneelstokje, de kruidnagels en het laurierblad. Voeg de zwarte peper en een snufje BioSalt toe om de zoetheid in balans te brengen en te versterken.
5. Roer goed door en serveer warm.



**4**



# SPRUITJES MET AMANDELEN



Vorbereidingstijd:  
**10 min**



Kooktijd:  
**15 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Spruitjes | 600 g  
Amandelen | 50 g  
Boter | 30 g  
Knoflook | 1 teentje  
Citroensap | 1 theelepel

Nootmuskaat | 1 snufje  
BioSalt  
Gemalen zwarte peper  
Water

## Bereiding

1. Kook de spruitjes 8-10 minuten in een pan met water en BioSalt; giet ze vervolgens af.
2. Rooster de amandelschaafsel in een droge koekenpan op middelhoog vuur en zet apart op een bord.
3. Smelt de boter in dezelfde koekenpan en fruit de gehakte knoflook 1 minuut.
4. Voeg de spruitjes toe aan de koekenpan, samen met het citroensap, de nootmuskaat, de zwarte peper en een beetje extra BioSalt, en bak 3 minuten.
5. Roer de geroosterde amandelschaafsel erdoor, schep voorzichtig om en serveer direct.



**4**



# ZOMERSTAMPPOT



Vorbereidingstijd:  
**15 min**



Kooktijd:  
**20 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Aardappelen | 1 kg  
Verse rucola | 250 g  
Cherrytomaten | 250 g  
Pancetta | 200 g  
Feta | 150 g  
Volle melk | 75 ml

Boter | 30 g  
BioSalt  
Gemalen zwarte peper  
Nootmuskaat  
Water

## Bereiding

1. Kook de aardappelen 20 minuten in een pan met water en BioSalt en giet af.
2. Bak de pancetta in een koekenpan tot deze knapperig is, laat uitlekken en bewaar het vet.
3. Stamp de aardappelen fijn met de boter, warme volle melk en een eetlepel van het bewaarde vet.
4. Voeg de verse rucola, gehalveerde cherrytomaten, verkrumelde feta en knapperige pancetta toe aan de warme aardappelpuree.
5. Breng op smaak met zwarte peper en nootmuskaat en pas de kruiden aan met BioSalt, onder voortdurend roeren.



**4**



# GEVULDE TOMATEN CON QUISQUILLAS



Vorbereidingstijd:  
**15 min**



Kooktijd:  
**0 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Tomaten | 4 stuks  
Garnalen | 250 g  
Mayonaise | 3 eetlepels  
Griekse yoghurt | 1 eetlepel  
Citroensap | 1 theelepel

Verse bieslook | 2 eetlepels  
Peterselie  
Worcestershiresaus | 2 druppels  
BioSalt | 1 snufje  
Witte peper  
Gesneden sla

## Bereiding

1. Snijd de bovenkant van de tomaten af, schep het vruchtvlees eruit, voeg een snufje BioSalt toe en leg ze ondersteboven op keukenpapier.
2. Meng in een kom de mayonaise, crème fraîche, citroensap, Worcestershire-saus, verse bieslook, peper en een snufje BioSalt.
3. Voeg de garnalen toe aan de saus en roer voorzichtig om te voorkomen dat ze breken.
4. Draai de tomaten om en vul ze royaal met het garnalenmengsel.
5. Leg ze op de gesneden sla, bestrooi met verse peterselie, plaats de bovenkant er weer op en serveer gekoeld.



**4**



# GRIESMEELPUDDING MET BESSEN



Vorbereidingstijd:

**10 min**



Kooktijd:

**15 min**



Moeilijkheidsgraad:

**Makkelijk**

## Ingrediënten

Volle melk | 750 ml  
Tarwegriesmeel | 75 g  
Witte suiker | 60 g  
Rozen | 250 g

Water | 50 ml  
Vanille-extract | 1 tl  
Maizena | 1 tl  
BioSalt

## Bereiding

1. Verwarm de volle melk met de suiker, vanille-extract en een snufje BioSalt tot het net begint te koken.
2. Giet geleidelijk de fijne griesmeel erbij en kook 3 minuten op laag vuur, onder voortdurend roeren.
3. Bevochtig de vormpjes met koud water, giet het griesmeelmengsel erin en laat het ongeveer 2 uur opstijven in de koelkast.
4. Kook de rode bessen met het water en een beetje extra suiker 5-7 minuten tot ze hun sap afgeven. Je kunt de saus indikken met de opgeloste maizena.
5. Keer de pudding om op een bord en giet de rode bessensaus eroverheen.



**4**



# KWARKIJS



Vorbereidingstijd:  
**10 min**



Kooktijd:  
**0 min**



Moeilijkheidsgraad:  
**Makkelijk**

## Ingrediënten

Kwarkkaas | 400 g  
Slagroom | 200 ml  
Poedersuiker | 80 g  
Citraensap | 1 eetlepel

Vanille-extract | 1 theelepel  
BioSalt  
Vers fruit, honing of geraspte  
chocolade

## Bereiding

1. Klop de koude slagroom in een kom stijf.
2. Meng in een andere kom de Kwark-kaas, suiker, citroensap, vanille-extract en een snufje BioSalt-zout.
3. Spatel de slagroom voorzichtig door het kaasmengsel.
4. Giet het mengsel in een bak en vries het minimaal 4 uur in.
5. Haal het ijs 10 minuten voor het serveren uit de vriezer en garneer met vers fruit, honing of chocolade.



**4**

# BEDANKT

We zijn verheugd u nu te mogen verwelkomen  
in de BioSalt-familie.

Blijf op de hoogte!

**Dit e-book wordt bijgewerkt met nieuwe  
recepten die je tijdens je volgende  
boodschappenronde zult ontdekken.**

Volg ons op sociale media en mis niets:

@biosalt

