

Barbequesaus



In de zomer als de BBQ tijd daar is wordt mij vaak gevraagd naar een goed en gezond alternatief voor de BBQ saus uit de winkel.

En natuurlijk Reflex Natuurlijk(w)eten proof!

Deze heb ik gemaakt met ok een alternatief voor soja, de coconut aminos. Een geweldig product!

In de recepten zijn linkjes opgenomen waar je het kunt kopen (met mijn kortingcode erbij) om het jou gemakkelijk te maken.

Ingrediënten voor ongeveer 2 potjes

- 300 gram tomatenpuree
- 120 ml kokend water
- 3 eetlepels [appelciderazijn](#)
- 4 dadels zonder pit
- Ruim ½ eetlepel kokosolie
- 1 flinke theelepel mosterd (Pas de hoeveelheid aan naar je eigen smaak)
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- ½ theelepel uipoeder
- 2 eetlepels [coconut aminos](#)

Bereiding

1. Zet de dadels 10 minuutjes in kokend water zodat ze wat zachter worden. Dan afgieten en goed laten uitlekken.
2. Meng in een blender de tomatenpuree met:
 - * het kokende water;
 - * mosterd;
 - * appelciderazijn;
 - * zeer fijn gesneden dadels.
3. Blender de ingrediënten samen tot een glad mengsel. Wanneer je geen blender hebt kan dit ok prima met een staafmixer.
4. Verwarm de kokosolie in een steelpannetje op zacht vuurtje.
5. Voeg de gerookte paprikapoeder, uienpoeder en de coconut aminos toe en roer tot je het gaat ruiken. En laat je verrassen, het ruikt al snel heerlijk!
6. Zet dan het vuur uit.
7. Voeg het tomatenpureemengsel toe en meng dit goed.

8. Voeg nog ca 100 ml water toe, en laat het op een zacht vuurtje pruttelen tot de gewenste dikte bereikt is.
Let op: het kan spetteren dus een deksel wat schuin op de pan is handig! Blijf erbij en roer regelmatig. De saus wordt nog wat dikker als deze is afgekoeld.
9. Laat de saus afkoelen en bewaar het in goed afgesloten pot. Dit is ca 1.5 – 2 weken houdbaar.

Wat is coconut aminos?

Wat meer info hierover omdat voor veel mensen dit nieuw is.

Coconut amino's is een populair alternatief voor traditionele sojasaus. Het is gemaakt van de gefermenteerde nectar van kokosbloesem. Gecombineerd met zeezout geeft dit een heerlijke, licht zoete en hartige smaak. Dit veelzijdige ingrediënt wordt steeds vaker gebruikt in gezonde keukens.

Het is glutenvrij, soja vrij en natrium-arm, dit in tegenstelling tot veel reguliere soja sauzen.

Het is een bron van calcium wat belangrijk is voor veel lichaamsprocessen.



Eet smakelijk.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen
www.reflex-zwolle.nl
<https://www.reflex-leren.nl/>
info@reflex-zwolle.nl



Reflex
Natuurlijk (w)eten

