



# HET HORCHATA E-BOOK



*Dé lokale specialiteit van Valencia in Spanje.*

*Heerlijk verfrissend met bovendien oplosbare vezels,  
een voedingsbodem voor de goede darmbacteriën.*



## HET EEUWENOUDE DRANKJE HORCHATA

*Mocht je wel eens in Valencia geweest zijn, dan zal het je niet ontgaan zijn. Zoals je bij ons een ijsje koopt op straat, zo koop je in Valencia een horchata, een soort melkdrank gemaakt van chufa's.*

*Door heel de stad staan in de zomer karretjes die horchata verkopen. Het is een zoet drankje door de toegevoegde suiker. De chufa is al honderden jaren in Valencia en meegebracht vanuit Afrika, via Egypte.*

*Zelf horchata maken heeft als voordeel dat je zelf controle hebt over de ingrediënten die je gebruikt en de hoeveelheid. Zonder suiker is het drankje al zoet en er kan altijd nog een dadel bij.*

*Horchata blijkt ook nog een erg gezond te zijn! Al gooi je de pulp weg of gebruik je het in recepten, de chufa bevat ook oplosbare vezels die oplossen in de horchata. Eenmaal in je darmen worden deze vezels voeding voor je darmflora.*

*Het verband tussen darmflora en je gezondheid is veel in het nieuws. Het lijkt wel alsof er steeds meer gezondheidsklachten beginnen in de darmen!*

*Het kan ik ieder geval geen kwaad om goed te zorgen voor je darmbacteriën. Met het maken van horchata kun je daarmee vandaag beginnen!*

*ChufaNederland*

# BASISRECEPT HORCHATA



- 1. week 175 gram chufa's in water 24 uur in de koelkast.*
- 2. gooi het weekwater weg en spoel de chufa's af. Doe de chufa's in je blender of Vegan Milker en voeg 750 ml water toe, wat zout en een dadel.*
- 3. maal minimaal 20 seconden, tot je een dik mengsel hebt. Zeef dit mengsel met een notenmelkzak of de Vegan Milker en klaar!*
- 4. bewaren in de koelkast, de horchata blijft 3 dagen goed.*

# 1. HORCHATA DE VANILLE



*Vanille is jammer genoeg behoorlijk prijzig tegenwoordig.  
Vind je toch een merk met een redelijke verhouding in prijs en hoeveelheid dan  
is het genieten geblazen!*

*Met wat vanille wordt de horchata nog romiger. Voeg toe aan het basisrecept,  
hoeveelheid naar smaak. Vanille past goed bij de al zoete smaak van horchata.*

*Wist je trouwens dat horchata van oudsher gemaakt wordt met een stukje  
citroenschil en wat kaneel?*

# 2.

## HORCHATA AMAZONIA



*Op één van onze reizen naar Spanje om in Valencia te genieten van de stad én van horchata kwamen we in een barretje een combinatie tegen van acai en horchata.*

*Laten beide nu onze favoriet zijn! De smaken passen goed bij elkaar en de bramen en citroensap geven het drankje een prettig zuur randje.*

*Gebruik voor 2 personen: 1 zakje acai (diepvries Ekoplaza) en meng dit in je blender met 300 ml horchata, 100 gram bramen, een halve banaan en een klein beetje citroensap.*

*Je bent voor even in de tropen!*

# 3.

## CHUFA CHAI



*Op een koude herfst dag genieten van een verwarmende chai met wat honing en melk, daar knapt een mens van op. Natuurlijk het liefste zelf gemaakt van verse specerijen die een tijdje op het vuur hebben staan pruttelen.*

*Maak een chai thee door 750 ml water aan de kook te brengen met 2 el zwarte thee, een centimeter in plakjes gesneden verse gember, een kaneelstokje, 2 kruidnagels, een steranijs en wat peper.*

*Zeef dit en laat het afkoelen in de koelkast. Gebruik je chai nu in plaats van water in het basisrecept. Vul eventueel aan met water tot de 750 ml. Je kunt het licht verwarmen, niet te heet. Je glas voorverwarmen helpt ook.*

# 4. CHOCOLADE CHAGA HORCHATA



*Chaga is een waar superfood en in combinatie met cacao poeder geeft het je echt een boost! Het leuke is dat je dit drankje ook aan je kinderen kunt geven. Het lijkt net chocomel maar dan een factor veel gezonder!*

*Meng 250 ml horchata met 2 tl cacao poeder, eventueel nog 1/2 tl kokos suiker (maar met een dadel is het al zoet genoeg) en 1/4 tl chaga poeder.*

*Doe alles in de blender en klaar!*

# 5. HORCHATA DE VEGGIE



*Al dat dat kauwen op die bergen groenten op je bord, af en toe wil je ook een drankje. Waarom geen combinatie?*

*Blend 250 ml horchata met een pluk peterselie, 1/3 courgette, 2 blokjes boerenkool uit de vriezer of wat verse bladeren, 1 appel en sap van een halve limoen.*

*Je kunt ook nog avocado of banaan toevoegen als je houdt van een lekkere dikke smoothie.*



6.

## KURKUMA CHUFUFA LATTE



*De bekende 'Golden Milk' kun je ook maken met horchata! Het is een lekkere verwarmende drank boordevol gezonde stoffen.*

*Maak het basisrecept horchata en voeg aan 250 ml toe: 1/2 tl kurkumapoeder, 1/4 tl kaneelpoeder, 1/8 tl gemberpoeder en wat zwarte peper.*

*Goed mengen en eventueel licht verwarmen, horchata schift snel. Je kunt wel je glas of beker voorverwarmen, dat scheelt al een beetje.*

# 7. MORINGA MATCHA HORCHATA



*Een krachtige combinatie tussen de fermenteerbare vezels van de horchata, de vele positieve eigenschappen van de moringa en de krachtige antioxidanten van matchapoeder.*

*Gebruik van zowel een mooie matcha (hoe feller groen hoe beter de kwaliteit) en moringapoeder een halve theelepel en meng dit met 250 ml horchata.*

# 8. CHUFA CAFFÈ



*Kun je niet zonder je koffie in de ochtend, dan is dit recept voor jou!*

*Zet de lekkerste koffie die mogelijk is en zet 75 ml even in de koelkast. Maak dan ondertussen de horchata en meng 175 ml hiervan met de koffie en 2 tl kokosviker.*

*In de blender en klaar!*

## WAT TE DOEN MET DE PULP?

*Als je alle recepten hebt gemaakt, dan zit je nu met een grote hoeveelheid pulp. In Spanje geven ze dit aan de ezels maar mocht je die niet hebben, dan kun je met de pulp het volgende proberen te maken:*

### Chocoladecake met chufapulp

*Verwarm je oven voor op 180c. Meng 100 gram tarwemeel of een vervanger met 100 gram cacao poeder, 50 gram kokosbloesemsuiker en 1 eetlepel baksoda.*

*Smelt 100 gram roomboter of kokosolie en voeg dit toe aan het mengsel samen met 2 eieren of 2 vegan eieren (meng 2 eetlepels kikkererwtenmeel met 4 eetlepels water). Voeg nu 150 gram pulp toe en mengen maar.*

*Doe alles in een ingevette bakvorm en zet het 20 minuten in de oven.*

### Chufabrood

*Verwarm je oven voor op 170c. Meng 150 gram bloem (tarwe of een vervanger) met 175 gram pulp. Voeg toe 120 ml (plantaardige) melk, 2 eetlepels honing, 1 ei, een blok verse gist (opgelost in wat warm water, prakken met een vork) en 2 eetlepels olijfolie.*

*Doe het mengsel in een broodvorm en bak 20-25 minuten in je oven.*

*Heel veel plezier met het maken van horchata! Je darmflora zal er blij mee zijn en daarmee de rest van je lichaam en geest.*