



Recepten  
*Carta*

*Ruud 's Kookboek*

***Suikervrije zomerrecepten***  
***(Carta-Johan)***

## **Inhoudsopgave.**

1. Aardappelsalade met banaan
2. Aardbeien met Griekse yoghurt
3. Aardbeienshake
4. Aioli
5. Avocadodip
6. Banaanaardbeienijs
7. Bosvruchten mozzarellasalade
8. Chocolademilkshake
9. Frisse aardappelsalade
10. Fruitspiesen
11. Geitenkaasdip
12. Gemarineerde kipfilets in een mosterd-honingsaus
13. Gemarineerde speklapspiesjes
14. Gemarineerde zalmfilets
15. Gevulde paprika's
16. Groentespiesen
17. Hawaï spiesjes
18. Homemade Hamburgers
19. IJskoffie
20. IJsthee
21. Inhoudsopgave
22. Kaaswafeltjes
23. Kip-rijstsalade
24. Kipsaté stokjes
25. Kokosmilkshake
26. Koude gemberthee
27. Lekkere kalkoensalade
28. Limoenwater
29. Linzensalade met ananas
30. Maïskolven op de BBQ
31. Mango salsa
32. Mangosap
33. Meloen met ham
34. Muntthee
35. Pittige BBQ saus
36. Pittige roomkaasdip
37. Rode bietensalade met geitenkaas
38. Rode linzen met paprikasalade
39. Romige gepofte aardappel
40. Simpele appelsalade met kaneel en kardemom
41. Snelle honingmosterdsaus
42. Spa rood met diksap
43. Spinaziesalade met appel en quinoa
44. Supersimpel fruitijsje
45. Tahinsalade
46. Tomaat-mozzarellaspiesjes met pestodip
47. Tomatendip met munt
48. Tropisch vruchtenijs
49. Tzatziki
50. Verse bosvruchtenyoghurt
51. Watermeloensalade
52. Zoete aardappelchips
53. Zongedroogde tomatenketchup
54. Zoute paprikanoten

## 50 Zonnige Suikervrije Zomer Recepten

---

Menugang	Informatie	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	-	Type	-	Slank	Ja
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

50 Zonnige Suikervrije Zomer Recepten

100% natuurlijk & zonder geraffineerde suiker

Geniet deze zomer van Salades, BBQ & Snacks Mét Sauzen & Dips Plus 3 Bonus IJsrecepten

### ***Bereiding***

50 Zonnige Suikervrije Zomer Recepten is uitgegeven door; Miss Natural Life styl

UITGAVE JUNI 2012

© SHARON NUMAN | VOEDZO

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronische apparatuur, geluidsband of welke wijze dan ook, en evenmin in een retrieval-systeem worden opgeborgen, zonder schriftelijke toestemming van Voedzo.

## Aardappelsalade met banaan

---

Menugang Salade

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

600 gram aardappels,

2 handjes sla,

2 tomaten,

½ komkommer,

2 bananen,

handje rozijnen,

2 el suikervrije mayonaise,

1 el appelazijn,

peper en zout

### ***Bereiding***

Schil de aardappels, snijd ze in blokjes en kook ze gaar. Snijd de sla, tomaten, komkommer en bananen in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten in een kom en serveer lauwwarm of koud.

## Aardbeien met Griekse yoghurt

---

Menugang Zomerse snacks  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

100 gram aardbeien,  
bakje Griekse yoghurt,  
handje zonnebloempitten,  
2 el honing

### ***Bereiding***

Snijd plakjes van de aardbeien. Vul een schaaltje met de Griekse yoghurt en aardbeien. Daaroverheen de zonnebloempitten en honing. Serveer koud.

## Aardbeishake

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

150 gram aardbeien,  
100 ml Griekse yoghurt,  
150 ml melk,

eventueel: 1 el biologische honing of een beetje stevia

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten in een blender. Serveer met ijsklontjes.

## Aioli

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 teentjes knoflook,  
2 eierdooiers  
180 ml gesmolten kokosolie,  
2 el citroensap,  
1 el mosterd,  
een takje peterselie om te garneren

### ***Bereiding***

Doe alle ingrediënten in de blender en klop tot het goed gemengd is. Laat even afkoelen in de koelkast.

## Avocadodip

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2-3 rijpe avocado's,  
1 tl koriander,  
1 tl komijnzaad,  
1 el citroensap,  
1 tomaat,  
snufje zout

### ***Bereiding***

Snijd de tomaten in kleine stukjes. Prak de avocado's en meng alle andere ingrediënten erdoorheen. (gebruik eventueel een staafmixer of blender). Laat de dip ongeveer een half uur in de koelkast staan.



## Banaanaardbeienijs

---

Menugang	IJs bonusrecepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.voedzo.nl">www.voedzo.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 1 Stuks.

1 banaan,  
125 gram bevroren aardbeien,  
50-75 ml melk

### ***Bereiding***

Snijd de banaan in stukjes en leg deze in de vriezer (samen met de bevroren aardbeien) tot ze bevroren zijn. Doe alle ingrediënten in een blender en mix goed. Blijf mixen tot het goed gemengd is. Serveer direct.

## Bosvruchten mozzarellasalade

---

Menugang	Salade	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui,  
een grote hand sla,  
2 el olijfolie,  
100 gram walnoten (gehakt),  
3 tomaten,  
200 gram bosvruchten naar keuze (frambozen, kersen, bessen,  
frambozen, bramen),  
100 gram mozzarella

Voor de dressing:

100 gram bosvruchten naar keuze,  
3 el honing,  
4 el olijfolie,  
100 ml water,  
2 el appelazijn,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Doe voor de dressing alle ingrediënten in een blender en mix ze goed. Laat deze even in de koelkast staan. Snijd de ui in stukjes en bak deze in wat olie in een pan. Hak de walnoten, snijd de sla en mozzarella in kleine stukjes. Doe alle ingrediënten in een kom en meng goed. Serveer met de dressing.

## Chocolademilkshake

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 glas melk,  
2 el cacao,  
1 rijpe banaan,  
2 el biologische honing of een beetje stevia

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten in een blender. Serveer met ijsklontjes

## Frisse aardappelsalade

---

Menugang	Salade	Soort -	Snel	Nee
Keuken	-	Type Salade	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

650 gram aardappels,  
2 appels,  
1 ui,  
1 broccoli,  
100 gram geitenkaas,  
2 el olijfolie,  
¼ tl kardemom,  
1 el biologische honing,  
3 takjes peterselie,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappels en snijdt ze in blokjes. Snijd de broccoli in kleine roosjes. Snijd de ui in stukjes. Kook de aardappels en broccoli gaar. Laat vervolgens even afkoelen. Bak de ui in een pan met wat olie. Brokkel de geitenkaas in stukjes en snijd de appels in kleine blokjes. Doe alle afgekoelde ingrediënten bij elkaar in een kom en meng goed.

## Fruitspiesen

---

Menugang	Zomerse snacks	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

verschillende soorten fruit,  
zoals mango,  
druiven,  
soorten meloen,  
aardbei,  
ananas,  
papaja,  
banaan

### ***Bereiding***

Snijd het fruit in stukjes en rijg het mooi aan de stokjes. Bewaar afgedekt in de koelkast.

## Geitenkaasdip

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

200 gram zachte geitenkaas (geprakt),  
4 el ongezoete slagroom,  
1 teentje knoflook,  
handje rucola,  
1 tl paprikapoeder,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten met een staafmixer of keukenmachine tot een romige massa. Doe de dip in een kom en zet het 15 minuten in de koelkast.

## Gemarineerde kipfilets in een mosterd-honingsaus

---

Menugang	BBQ	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbeque	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.voedzo.nl">www.voedzo.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

3 kipfilets,  
2 el biologische honing,  
2 el mosterd,  
1 tl oregano,  
1 tl dragon,  
1 el olijfolie,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in dikke repen. Meng alle overige ingrediënten in een kom en leg hier de kip in. Laat dit 10 minuten staan. Bak de kip vervolgens op de BBQ.

## Gemarineerde speklapspiesjes

---

Menugang	BBQ	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Barbeque	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

10 speklapjes,  
6 el gesmolten kokosolie,  
2 el satékruiden,  
1 teentje knoflook (geperst),  
1 el paprikapoeder,  
zout en peper,  
1 paprika,  
1 ui

### ***Bereiding***

Meng de gesmolten kokosolie met de satékruiden, geperste knoflook, paprikapoeder, zout en peper. Marineer de speklapjes met de marinade en laat dit 10 minuten staan. Snijd ondertussen de paprika en ui in kleinere stukken voor de spiesjes. Maak de spiesjes met de speklapjes, paprika en ui.

Variatietip: Vul eventueel aan met schijfjes courgette en cherrytomaatjes



## Gemarineerde zalmfilets

---

Menugang	BBQ	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbeque	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 el sojasaus,  
1 el tomatenpuree,  
2 teentjes knoflook (geperst),  
½ tl cayennepeper,  
4 el olijfolie,  
1 el honing,  
snufje zout,  
4 zalmfilets

### ***Bereiding***

Meng voor de marinade alle ingrediënten door elkaar. Marineer de zalmfilets met de marinade. Zet ze afgedekt in de koelkast voor 45 minuten. Grill ze een ongeveer 5L6 minuten op de BBQ, keer ze regelmatig.

Tip: Als je nog marinade over hebt kun je de filets nogmaals bestrijken tijdens het grillen

Variatietip: Kies een andere vissoort, bijvoorbeeld kabeljauw of tonijn

## Gevulde paprika's

---

Menugang	BBQ	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbeque	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 paprika's,  
150 gram volkoren rijst,  
1 groentebouillonblokje,  
50 gram doperwten,  
1 ui,  
2 el kokosolie,  
1 el paprikapoeder,  
1 tl komijnzaad,  
1 tl korianderzaad,  
1 el citroensap,  
100 gram geraspte kaas,  
peper en zout naar smaak

### ***Bereiding***

Snijd de paprika's doormidden en verwijder de zaadjes. Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking met een groentebouillonblokje en voeg de doperwten toe 10 minuten voor het eind van de kooktijd (bij doperwten uit blik niet). Snijd de ui fijn en bak deze kort in de kokosolie. Meng de rijst, doperwten, ui, kruiden, peper, zout, citroensap in een kom. Vul de paprika's met het mengsel en strooi de geraspte kaas erop. Zet de paprika's 15 minuten op de BBQ (beetje aan de zijkant).

Varieertips:

Voeg wat gehakt toe. Vervang de doperwten en kruiden met komkommer, 3 el yoghurt, muntblaadjes en komijnzaad. Vervang de rijst met couscous. Vervang de paprika met courgette (beetje uithollen). Vervang de kruiden en doperwten met Italiaanse kruiden, tomaat en Parmezaanse kaas. Vervang de paprika met tomaten en de vulling met spinazie, pijnboompitten, teentje knoflook en mozzarella, peper en zout

## Groentespiesen

---

Menugang	BBQ	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbeque	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.voedzo.nl">www.voedzo.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 ui,  
2 tomaten,  
½ komkommer,  
8 kleine champignons,  
1 paprika,  
½ courgette,  
5 el olijfolie,  
1 el gehakte tijm,  
1 el gehakte rozemarijn,  
zout

### ***Bereiding***

Snijd alle groenten in stukken of plakken (zodat ze op de spiesjes kunnen) Kleine champignons kunnen wel heel blijven. Doe alle groenten in een kom en meng ze met de olijfolie, tijm, rozemarijn en zout. Laat dit 15 minuten intrekken. Rijg de spiesjes en leg ze zo'n 15 minuten op de BBQ. Draai ze regelmatig.

## Hawaiï spiesjes

---

Menugang	BBQ	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbeque	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.voedzo.nl">www.voedzo.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets,  
1 tl komijnzaad,  
1 tl korianderzaad,  
1 tl oregano,  
1 el biologische honing,  
1 el olijfolie,  
1 paprika,  
1 verse ananas

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in stukjes. Meng de kipfilet met de komijnzaad, korianderzaad, oregano, honing en olijfolie. Laat dit even staan. Snijd ondertussen de paprika en ananas in goede stukken voor op de spiesjes. Rijg de spiesjes met de kipfilet, paprika en ananas. Klaar voor de BBQ.

Tip: Verdubbel de ingrediënten voor meer spiesjes.

Variatietip: Gebruik kabeljauwfilet in plaats van kip.

## Homemade Hamburgers

---

Menugang	BBQ	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Barbeque	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

350 gram rundergehakt,  
2 droge boterhammen zonder korst,  
1 ei,  
1 el mosterd,  
1 ui,  
1 el paprikapoeder,  
1 tl kerriepoeder,  
1 tl koriander,  
1 el olijfolie,  
peper en zout

### ***Bereiding***

Tip: Doe alle ingrediënten in de keukenmachine,

lekker snel klaar

Snijd de uien in kleine stukjes. Verkruiemel de boterhammen. Kneed alle ingrediënten door elkaar. Rol hamburgers van het gehaktmengsel en bak ze op de BBQ

Variatietip:

Serveer er wat losse gebakken uitjes bij, of tomaat, sla, kaas en een broodje. Voeg wat rode peper en vervang de kruiden met basilicum en knoflook. Voeg wat pijnboompitten en verkruiemelde fetakaas toe

## IJskoffie

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 afgekoeld senseo kopje koffie (of een soortgelijke hoeveelheid oploskoffie of granenkoffie),  
½ glas melk,  
2 el biologische honing,  
2 ijsklontjes,

optioneel: 1 el cacao

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten in een blender. Serveer met ijsklontjes.

## IJsthee

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 groot glas kokend water,  
1 zakje groene thee,  
1 el honing,  
1 schijfje limoen,  
¼ appel

### ***Bereiding***

Snijd de appel in dunne plakjes. Doe het theezakje in het glas en laat dit 8 minuten trekken. Voeg de honing toe en roer goed. Laat de thee afkoelen tot koelkastkoud. Serveer de thee met de limoen, appelschijfjes en ijsklontjes.

## Inhoudsopgave

---

Menugang Informatie	Soort -	Snel	Nee
Keuken -	Type -	Slank	Nee
Bron www.voedzo.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Ingrediënten:

Voorwoord.....4

Zomerse salades

.....5

Rode bietensalade met  
geitenkaas.....5

Spinaziesalade met appel en quinoa  
.....5

Bosvruchten mozzarellasalade  
.....6

Frisse  
aardappelsalade.....7

Lekkere  
kalkoensalade.....7

Tahinsalade.....8

KipLrijtsalade  
.....8

Rode linzen met  
paprikasalade.....9

Linzensalade met  
ananas.....9

Aardappelsalade met banaan  
.....10

BBQ..... 11

Hawaiï  
spiesjes.....11

Kipsaté stokjes  
.....12

Maïskolven op de  
BBQ.....

---



## Inhoudsopgave

---

In de zomer juichen de lekkere zomergroenten en zomerfruit me toe. Bij een perfecte zomersedag is heel Nederland buiten, en lekkere zomersedrankjes, ijsjes, snacks, salades horen er helemaal bij. En natuurlijk een BBQ om de dag af te sluiten. De zomer is misschien wel het gemakkelijkste én het moeilijkste seizoen om suikervrij te eten. Het moeilijkst om dat de meesten op vakantie gaan, dagjes weg, terrasjes pakken en ijsjes eten. Vaak is het lastig om tijdens deze dagen suiker vrij te blijven eten, maar ergens hoeft het helemaal niet lastig te zijn. In de zomer heb je namelijk zoveel lekkere soorten fruit, de natuurlijke zoetmakers, waardoor je helemaal niet saai hoeft te doen. Je kunt gewoon je overheerlijke eigen suikervrije ijsjes maken, je lekker verfrissende drankjes en je eigen suikervrij verantwoorde BBQ party geven. Ik wens jullie veel plezier en eetsmakelijk, geniet van het zonnetje.

Liefs, Sharon Numan.

[www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Dankwoord

Wij bedanken je voor de aanschaf van dit receptenboek en hopen dat je het lekkere recepten vindt. Ook zijn wij benieuwd welke gezondheidsvoordelen jij haalt uit een natuurlijke levensstijl. Laat het ons zeker weten...

Een mooie zomer.

Met natuurlijk een groet,

Eva de Beijer Sharon Numan

Miss Natural Lifestyle Voedzo

## Kaaswafeltjes

---

Menugang	Zomerse snacks	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

geraspte kaas (of bijvoorbeeld Parmezaanse geraspte kaas)

### ***Bereiding***

Verwarm de oven voor op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg er hoopjes geraspte kaas op (hou voldoende ruimte tussendoor). Druk de hoopjes kaas plat met de bolle kant van een lepel. Zet ze 5L6 minuten in de oven. Laat ze goed afkoelen.

## Kip-rijstsalade

---

Menugang	Salade	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

150 gram volkoren rijst,  
2 gekookte kipfilets,  
1 stengel bleekselderij,  
½ gele paprika,  
150 gram druiven,  
2 el olijfolie,  
2 tl citroensap,  
1 el paprikapoeder,  
1 tl korianderpoeder,  
1 tl komijnzaad,  
3 el suikervrije mayonaise,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Bereid de rijst volgens de instructies op de verpakking. Snijd de kipfilet, paprika en bleekselderij in stukjes. Meng alle ingrediënten in een kom en serveer lauwwarm of koud.

## Kipsaté stokjes

---

Menugang	BBQ	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbeque	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 kipfilets,  
2 el olijfolie,  
1 el satékruiden,  
1 tl paprikapoeder,  
150 ml melk,  
6 eetlepels pindakaas,  
2 tl citroensap,  
flinke scheut zoute sojasaus

### ***Bereiding***

Snijd de kipfilet in stukjes. Meng de kipfilet met de satékruiden en de paprikapoeder. Laat dit even staan. Maak ondertussen de satésaus. Verwarm de melk in een pan en voeg de citroensap, pindakaas en sojasaus toe. Blijf roeren en laat het niet koken. Voeg eventueel nog wat melk/sojasaus toe zodat de gewenste substantie ontstaat  
Bak de spiesjes op de BBQ en serveer met de satésaus.

Tip: Verdubbel de ingrediënten voor meer spiesjes

## Kokosmilkshake

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 blikje kokosmelk van 400 ml,  
1 banaan,  
eventueel nog een klein beetje water

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten in een blender. Serveer met ijsklontjes.

Variatietip:

Voeg een mango of passievrucht toe.

## Koude gemberthee

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

glas water,  
1 cm verse gemberwortel,  
1 el biologische honing

### ***Bereiding***

Breng het water aan de kook. Schil de gemberwortel en snijd het in kleine stukjes. Laat het 5 minuutjes koken in het water. Haal de pan van het vuur en zeef de gember uit je water. Roer de honing er doorheen. Laat het water afkoelen in de koelkast en serveer met een ijsklontje.

## Lekkere kalkoensalade

---

Menugang Salade

Soort Gevogelte

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 gekookte kalkoenfilets,

1 ui,

1 appel,

1 stengel selderij,

75 gram rozijnen,

50 gram geroosterde pecannoten,

1 tl paprikapoeder,

3 el suikervrije mayonaise,

zout en peper

### ***Bereiding***

Snijd alle ingrediënten in stukjes en meng ze met elkaar in een kom. Serveer koud.

## Limoenwater

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

een glas (bron)water,  
1 schijfje limoen,  
ijsklontjes

### ***Bereiding***

Knijp de limoen uit in je glas water, of gebruik een stamper. Laat het schijfje lekker in je water dobberen.



## Linzensalade met ananas

---

Menugang Salade

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

200 gram groene linzen,  
2 el kokosolie,  
1 ui,  
150 gram champignons,  
grote hand spinazie,  
150 gram verse ananas in stukjes,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Bereid de linzen volgens de instructies op de verpakking. Snijd de ui en champignons in stukjes. Bak ze kort in een pan met kokosolie. Snijd de spinazie fijn. Meng alle ingrediënten in een kom en serveer lauwwarm of koud.

## Maïskolven op de BBQ

---

Menugang	BBQ	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Barbeque	Slank	Nee
Bron	<a href="http://www.voedzo.nl">www.voedzo.nl</a>			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

4 maïskolven,  
75 gram roomboter,  
1 el paprikapoeder,  
zout

### ***Bereiding***

Verwijder de draden en bladeren van de maïskolven en was deze. Laat ze even uitlekken. Smelt de boter en roer de paprikapoeder erdoorheen. Leg de maïskolf elk op een stuk aluminiumfolie en smeer ze in met boter. Wikkel de aluminiumfolie eromheen en draai de uiteinden dicht. Grill de maïskolven 20 minuten en keer ze regelmatig. Verwijder het folie en serveer met zout en eventueel nog wat boter.

## Mango salsa

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 mango,  
1 avocado,  
3 tomaten,  
¼ komkommer,  
1 rode peper (zonder zaadjes),  
1 teentje knoflook,  
1 tl zout,  
2 tl citroensap,  
3 el olie,  
½ ui

### ***Bereiding***

Snijd alle ingrediënten in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten in een kom en zet afgedekt in de koelkast.

## Mangosap

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

3 mango's,  
2 ijsklontjes,  
aanvullen met water,

optioneel: 1 passievrucht

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten in een blender. Serveer met ijsklontjes.

## Meloen met ham

---

Menugang Zomerse snacks  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort Vlees  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

reepjes meloen,  
plakjes parmaham

### ***Bereiding***

Rol de reepjes meloen in de ham en je hebt een lekker feestelijk hapje. Prik eventueel met een satéprikker.

## Muntthee

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

kokend heet water,  
verse takjes munt,

eventueel: honing of limoen

### ***Bereiding***

Laat de muntblaadjes even trekken in het water. Voeg eventueel de limoen of honing toe. Warm, maar toch lekker fris.

## Pittige BBQ saus

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui,  
1 teentje knoflook,  
2 el olie,  
4 tomaten,  
4 el appelazijn,  
1 el honing,  
1 tl cayennepeper,  
1 tl komijnpoeder,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Snijd de ui en knoflook in stukjes. Verhit de olie in de pan en bak de ui en knoflook hierin. Snijd de tomaten in stukjes en voeg deze toe aan de ui en knoflook. Laat dit 7 minuten bakken, onder regelmatig roeren. Voeg de overige ingrediënten toe en breng het aan de kook. Laat het 7 minuten zachtjes pruttelen. Doe de saus in de blender of gebruik een staafmixer. Pureer de saus, laat het afkoelen en zet het in de koelkast.

## Pittige roomkaasdip

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

200 gram zachte roomkaas,  
100 ml water,  
100 ml olijfolie,  
1 sjalotje,  
1 rode peper,  
1 el tomatenpuree,  
1 tl Italiaanse kruiden,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Mix alle ingrediënten met een staafmixer of keukenmachine glad. Zet voor het opdienen nog 30 minuten afgedekt in de koelkast.



## Rode bietensalade met geitenkaas

---

Menugang Salade

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

4 rode bieten,  
1 teentje knoflook,  
paar takjes munt,  
75 gram geitenkaas,  
1 tl appelazijn,  
2 el olijfolie,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Schil en snijd de bieten in kleine blokjes. Kook of stoom de bieten gaar. Pers ondertussen de knoflook. Hak de munt fijn. Kruimel de geitenkaas. Meng alle ingrediënten in een kom en serveer.

## Rode linzen met paprikasalade

---

Menugang Salade

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

200 gram rode linzen,  
grote hand sla,  
1 gele paprika,  
3 tomaten,  
1 bosui,  
handje rucola,  
2 el olijfolie,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Bereid de linzen volgens de instructies op de verpakking. Snijd de sla, paprika, tomaten en bosui (ui plus groene stengel) in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten in een kom. Serveer lauwwarm of koud.

## Romige gepofte aardappel

---

Menugang	BBQ	Soort Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type Barbeque	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl		Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

4 aardappels (liefst kruimig),  
een bekertje crème fraiche,  
handje bieslook,  
zout

### ***Bereiding***

Maak de aardappels schoon en laat ze uitlekken. Wikkel ze in aluminiumfolie. Leg de aardappels in de BBQ, in de koeltjes en keer ze regelmatig. Ze hebben ongeveer 30-35 minuten nodig om gaar te worden (afhankelijk van de grootte van de aardappels). Prik ze met een mes om te kijken of ze gaar zijn. Meng voor de crèmesaus de crème fraiche met de bieslook en zout. Bewaar dit koel. Serveer de aardappels met de saus

## Simpele appelsalade met kaneel en kardemom

---

Menugang Zomerse snacks  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort Vegetarisch  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 appels,  
handje rozijnen,  
1 el citroensap,  
50 gram gehakte walnoten,  
½ tl kaneel,  
½ tl kardemompoeder

### ***Bereiding***

Verwijder de klokhuizen van de appels en rasp de appels. Meng alle ingrediënten door elkaar en zet afgedekt in de koelkast.

## Snelle honingmosterdsaus

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

3 el honing,  
5 el suikervrije mayonaise,  
3 el mosterd,  
snufje zout

### ***Bereiding***

Meng de ingrediënten in een kom en zet 15 minuten afgedekt in de koelkast.

## Spa rood met dicsap

---

Menugang Zomerse drankjes  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Drank

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 glas spa rood,  
scheutje dicsap zonder toegevoegde suikers,  
ijsblokjes,  
¼ sinaasappel

### ***Bereiding***

Snijd de sinaasappel in dunne plakjes. Doe alle ingrediënten bij elkaar en serveer direct.

## Spinaziesalade met appel en quinoa

---

Menugang	Salade	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

200 gram quinoa,  
hand spinazie,  
2 appels,  
100 gram fetakaas,  
2 el citroensap,  
3 el olijfolie,  
2 tl mosterd,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Kook de quinoa volgens de instructies op de verpakking. Snijd de spinazie in dunne reepjes. Verwijder het klokhuis van de appels en snijd ze in blokjes (de schil mag je erom laten). Snijd de fetakaas in kleine blokjes. Meng alle ingrediënten in een grote kom en serveer.

## Supersimpel fruitijsje

---

Menugang	IJs bonusrecepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

350 gram gepureerd fruit naar keuze (bvb bananen, frambozen, bessen, bramen, bosvruchten, mango, ananas, kiwi, appel, passievrucht, druiven)

### ***Bereiding***

Pureer het fruit. Vul 4 plastic bekertjes en steek er stokjes in. Zet ze minstens 4 uur in de vriezer.

Variatietip:

Snij het fruit in plakjes, doe het in de bekertjes. Vul het op met diksap zonder toegevoegde suiker.



## Tahinsalade

---

Menugang Salade

Soort -

Snel Nee

Keuken -

Type Salade

Slank Nee

Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

600 gram aardappels,

4 eieren,

2 grote handen spinazie,

8 zongedroogde tomaten,

½ ui,

½ komkommer,

3 el tahin,

2 tl appelazijn,

3 el olijfolie,

1 el mosterd,

zout en peper

### ***Bereiding***

Schil de aardappels, snijd ze in blokjes en laat ze afkoelen. Kook de eieren zo'n 8 minuten. Snijd de spinazie in dunne reepjes. Snijd de zongedroogde tomaten fijn, snijd de ui, ei en komkommer in stukjes. Meng alle ingrediënten in een kom en serveer lauwwarm of koud.

## Tomaat-mozzarellaspiesjes met pestodip

---

Menugang	Zomerse snacks	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

2 handen basilicumblaadjes,  
75 gram pijnboompitten,  
50 gram Parmezaanse kaas (geraspt),  
75 ml olie,  
zout,  
125 gram mozzarella,  
bakje cherry tomaatjes

### ***Bereiding***

Mix met een blender of staafmixer de basilicumblaadjes, geraspte kaas, pijnboompitten, olie en zout. Zet het even in de koelkast. Snijd de mozzarella in stukjes. Maak de spiesjes van de tomaatjes en mozzarella (gebruik kleine prikkertjes met 1 tomaatje en een stukje mozzarella erop).

## Tomatendip met munt

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

4 tomaten,  
2 uien,  
2 el olie,  
1 el tomatenpuree,  
1 tl komijnzaad,  
1 tl oregano,  
2 el verse gehakte munt,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Snijd de uien in stukjes en bak deze in een pan in de olie. Snijd ondertussen de tomaten ook in stukken en voeg deze toe. Laat dit 10 minuten pruttelen op zacht vuur. Pureer de tomaten en uien met een staafmixer of blender. Roer de overige ingrediënten er doorheen en zet het mengsel 30 minuten in de koelkast.

## Tropisch vruchtenijs

---

Menugang	IJs bonusrecepten	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Fruit	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 banaan,  
75 gram mango,  
50 gram ananas,  
passievrucht (alleen het vruchtvlees),  
50-75 ml melk

### ***Bereiding***

Snijd de banaan, mango, ananas en passievrucht in stukjes en leg deze in de vriezer tot ze bevroren zijn. Doe alle ingrediënten in een blender en mix goed. Blijf mixen tot het goed gemengd is. Serveer direct.

## Tzatziki

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

½ komkommer,  
300 ml Griekse Yoghurt,  
1 el munt (fijnggehakt),  
zout en peper

### ***Bereiding***

Snijd de komkommer open en schraap de zaadjes eruit. Als je deze laat zitten wordt de saus erg waterig. Snijd de komkommer in kleine stukjes. Meng alle ingrediënten in een kom en zet afgedekt in de koelkast.

## Verse bosvruchtenyoghurt

---

Menugang	Zomerse snacks	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	www.voedzo.nl			Sterren	

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

500 ml Griekse yoghurt,  
300 gram gemengde bosvruchten (bramen, frambozen, blauwe bessen, aardbeien)

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten door elkaar. Dek de schaal af en zet het een nacht in de koelkast. Zo mengen de smaken zich goed. Roer het goed door voor gebruik.

## Watermeloensalade

---

Menugang Zomerse snacks  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Fruit

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 watermeloen,  
100 gram brie,  
150 gram druiven,  
1 appel

### ***Bereiding***

Snijd de watermeloen uit de schil en snijd het in stukjes. Snijd de brie in plakjes en rasp de appel (zonder klokhuis). Meng alle ingrediënten in een kom en serveer koud.

## Zoete aardappelchips

---

Menugang Zomerse snacks  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort Vegetarisch  
Type Groente

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

(pastinaak, zoete aardappel, Pompoen)  
2 bieten,  
zout,  
olie (om in te frituren)

### ***Bereiding***

Schil de zoete aardappels en maak flinterdunne plakjes met een dunschiller. Verhit de frituurpan op 190 graden. Frituur de chips ongeveer 1 minuut.

Variatietip:

Neem pastinaak, rode bieten of pompoen, of meng ze door elkaar.



## Zongedroogde tomatenketchup

---

Menugang Sauzen en Dips  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort -  
Type Saus

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

1 ui,  
2 el olie,  
8 zongedroogde tomaten (2 uur geweekt in water),  
50 gram appelazijn,  
50 gram rozijnen,  
zout en peper

### ***Bereiding***

Snijd de ui in stukjes en bak ze kort in olie. Doe alle ingrediënten in een blender en mix ze goed. Zet de tomatenketchup in de koelkast voor minimaal 15 minuten.

## Zoute paprikanoten

---

Menugang Zomerse snacks  
Keuken -  
Bron [www.voedzo.nl](http://www.voedzo.nl)

Soort Vegetarisch  
Type -

Snel Nee  
Slank Nee  
Sterren

---

### ***Ingrediënten***

Aantal personen 2 Stuks.

250 gram witte amandelen,  
1 el olijfolie,  
½ tl paprikapoeder,  
snufje zout

### ***Bereiding***

Meng alle ingrediënten in een kom. Verhit een pan en bak de noten ongeveer 5-6 minuten. Blijf er goed bijstaan en hussel ze regelmatig even, zodat ze niet aanbranden.



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

