



Gezonde feestrecepten

Heerlijke recepten voor gezellige en gezonde feestdagen

Jasper Alblas

special





Beste lezer,



Gefeliciteerd! Je hebt mijn tien gezonde feestrecepten ontvangen. Deze recepten zijn mijn kerstcadeau aan jou, omdat ik het belangrijk vind dat iedereen onbezorgd kan genieten van de feestdagen. Want heerlijk en gezond eten gaan gelukkig hand in hand.

Het menu dat ik heb samengesteld en waaruit je kunt kiezen om je eigen gezonde kerstdiner samen te stellen, bestaat uit drie voorgerechten, drie hoofdgerechten, drie desserts en een feestelijk drankje waar het water je van in de mond loopt – en zonder dat je er kilo's van aankomt.

Alle recepten zijn namelijk koolhydraatarm, glutenvrij en grotendeels lactosevrij en bevatten geen geraffineerde suikers, net zoals in de [7x7 Afslank Receptenboeken](#). Zowel aan liefhebbers van vlees en vis is gedacht, als aan de vegetariër. Onbezorgd genieten dus!

De recepten die ik ontwikkel voor de [7x7 Afslank Receptenboeken](#) zijn zó gemaakt, dat ze door iedereen snel en makkelijk te maken zijn. Zodat je, ook als je er een druk leven op nahoudt, wat minder te besteden hebt, of geen keukenprins(es) bent, tóch slank en gezond kunt zijn.

De feestrecepten die je nu voor je hebt liggen, vergen iets meer tijd en aandacht, maar zijn niet moeilijk om te

maken en zullen een succes zijn bij je vrienden, familie en geliefden.

Ik ben benieuwd naar het resultaat en hoe de recepten bevallen! Ik zou het daarom heel leuk vinden als je een foto wilt delen wanneer je een recept hebt gemaakt. Zo inspireer je meteen ook andere mensen om gezond de feestdagen door te gaan.

Je kunt dit doen door je foto te delen op de Facebook-pagina www.facebook.com/afvallenmetjasper en de volgende hashtags te gebruiken: #JasperAlblas #gezondefeestdagen

Alvast bedankt!

Fijne feestdagen en een gezond en gelukkig nieuwjaar,

Jasper Alblas

Inhoudsopgave.

- 1. Alcoholvrije glühwein**
- 2. Pompensoep met gekaramelliseerde appeltjes**
- 3. Coquilles**
- 4. Zalm-avocado-toren**
- 5. Rosbief met cranberriesaus, broccoli en zoete-aardappelrösti**
- 6. Kabeljauw met rode pesto, parmaham, groene asperges en zoete aardappel**
- 7. Gevulde portobello geserveerd met rode-wijnsaus en rode kool**
- 8. Chocolade-chiapudding**
- 9. Bosbessen-crumble**
- 10. Blini's met verse vijgen en volle kwark**



Een feestelijk drankje



Alcoholvrije glühwein

Benodigheden voor 4 personen:

- 2 sinaasappels
- ½ citroen
- 2 kg rode druiven
(of een liter
rode-druivensap)
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs
- 10 kruidnagels
- 1 mespuntje
nootmuskaat

In de winter als het buiten koud is, wil je lekker binnen bij de kachel zitten, bijvoorbeeld met een beker warme glühwein. Traditioneel wordt glühwein bereid met alcohol en suiker, maar dat kan natuurlijk gezonder. Deze alcoholvrije glühwein bevat uitsluitend suikers uit fruit, en dat mag best tijdens de feestdagen.

Bereiden:

1. Doe de gewassen en losse druiven in een pan. Droog de druiven niet af voordat je ze in de pan doet. Kook de druiven ongeveer een uur tot ze zijn opengebarsten en prak ze daarna extra fijn. Haal het geheel door een zeef.
2. Snijd de sinaasappel in partjes. Doe het druivensap, het kaneelstokje, de steranijs, kruidnagels, nootmuskaat en de sinaasappelpartjes in een pan en verwarm de drank. Laat dit ongeveer 1 uur trekken.
3. Schenk de glühwein in glazen en serveer direct.





Voorgerechten



Pompoensoep met gekaramelliseerde appeltjes

Benodigheden pompoensoep voor 4 personen:

- 500 g pompoen
- 200 ml kokosmelk
- 400 ml water
- 1 teentje knoflook
- 1 ui
- ½ duim gember
- 1 tl kurkuma
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl kerrie
- 2 tl zeezout

Benodigheden gekaramelliseerde appel:

- 2 appels
- 1 el kaneel
- 2 el rauwe honing
- 1 el kokosolie

Deze gezonde wintersoep wordt extra feestelijk met gekaramelliseerde appeltjes als topping. Het zoete van de pompoen is een ideale combinatie met het frizzure van de appels.

Bereiden:

1. Snijd de pompoen doormidden en verwijder de pitjes. Als de schil er goed uitziet, hoeft die niet verwijderd te worden (was hem dan wel goed af).
2. Bak de ui in een beetje kokosolie. Pers het knoflookteentje en voeg het toe. Doe alle kruiden erbij. Snijd de pompoen in kleine blokjes en doe deze in de pan. Dan kan het water erbij. Kook de pompoen in ongeveer 15 minuten gaar.
3. Met een staafmixer pureer je het geheel tot een egaal mengsel. Voeg vervolgens de kokosmelk toe. De soep is nu klaar.
4. Snijd de appel in kleine partjes en verwarm de kokosolie in een pannetje. Leg de appel partjes in de gesmolten kokosolie en roer de kaneel en de honing er doorheen. Haal de partjes uit de pan als ze een goudbruin kleurtje hebben gekregen.
5. Schenk de soep in 4 kommetjes en verdeel de appelpartjes over elk van de kommen.





Voorgerecht: Coquilles

Benodigheden voor 4 personen:

- 12 coquilles (vers of ontdooid uit de diepvries)
- 6 plakken serranoham
- Verse peterselie
- Paar druppels citroensap
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Coquilles zijn schelpdieren en hebben zacht vlees met een lichtzoete smaak. Ze bevatten veel ijzer en zijn erg gezond. Ook zijn ze door hun kleine formaat ideaal als voorgerechtje.

Bereiden:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Bak de plakken ham even kort aan in een bakpan met een beetje kokosolie. Snijd de ham door de lengte doormidden en vouw de plakjes over de lengte dubbel. Wikkel de reepjes ham om de coquilles heen. De ham blijft vanzelf plakken aan de coquilles.
3. Doe de in ham gewikkelde coquilles in een ovenschaal en zet voor 5 minuten in de voorverwarmde oven (let op: niet te lang anders worden de coquilles taai).
4. Leg de coquilles op een schaal en bestrooi ze met peper, zeezout en citroensap. Garneer met een beetje peterselie.





Voorgerecht: Zalm-avocado-toren

Benodigheden voor 4 personen:

- 4 avocado's
- 1 tl limoensap
- 1 uitje, fijngesneden
- 3/4 komkommer, geraspt
- 500 g gerookte zalm
- 1 tl dille
- Zeezout en peper
- Kiemen om te garneren (bijv. alfalfa)
- Optioneel: 4 kookringen van 6-8 cm doorsnede (te koop bij de huishoudwinkel)

Zalm en avocado bevatten beide veel gezonde en natuurlijke vetten. In deze toren worden de twee gecombineerd met komkommer en limoen, voor een romig, fris en supergezond voorgerecht.

Bereiden:

1. Prak de avocado's in een kom en meng ze met het limoensap, het uitje en de komkommer. Breng op smaak met zeezout en peper.
2. Snijd de zalm in reepjes en meng de reepjes met de dille. Breng op smaak met zeezout en peper.
3. Plaats op elk bord een kookring. Vul elke ring voor een derde met het avocado-komkommer-mengsel en duw het zachtjes aan met de bolle kant van een lepel.
4. Verdeel vervolgens het zalmmengsel over alle ringen en duw zachtjes aan. Vul de ringen dan met de rest van het avocado-komkommer-mengsel. Probeer de bovenkant egaal te smeren. Verwijder de ringen.
5. Gebruik als topping wat kiemen.

Tip:

- Indien je geen kookringen tot je beschikking hebt, bekleed dan 4 kopjes met vershoudfolie en schep daar de mengsel-laagjes in. Als je de kopjes allemaal gevuld hebt en de bovenkant glad hebt gestreken, keer de kopjes dan om op de borden en garneer de torentjes met de kiemen.





Hoofdgerechten



(Vlees) Rosbief met cranberriesaus, broccoli en zoete-aardappelrösti

Benodigheden voor 4 personen:

- 500 g rosbief
- 200 g verse cranberries
- 4 el rauwe honing
- 500 g broccoli
- 600 g zoete aardappelen
- 1 tl rozemarijn
- 1 omega-3 ei
- 2 teentjes knoflook
- Amandelschaafsel
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Dit gerecht zit vol met vitamines en wordt extra feestelijk met de cranberriesaus. Deze saus bevat wel meer suikers dan ik normaal zou gebruiken, maar omdat het feest is, kan dit voor een keer. De zoete-aardappelrösti's zijn erg populair bij kinderen.

Bereiden:

1. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Snijd de rosbief in plakken van 1 cm en bestrooi met zout en peper. Grill de plakken rosbief aan beide kanten (elke kant 2 minuten).
2. Breng een half kopje water met de rauwe honing aan de kook. Voeg de cranberries toe zodra het water gaat koken. Breng het water opnieuw aan de kook en zet de cranberries vervolgens circa 10 minuten op een laag vuur terwijl je ondertussen af en toe door de saus roert. Naar smaak kun je meer honing toevoegen als je de saus nog iets te zuur vindt (maar overdrijf het niet). Is de saus te dik, voeg dan wat meer water toe.
3. Snijd de broccoli en was die in een vergiet. Zet een pan met een laagje water op het vuur en breng aan de kook, zet het (vuurvaste!) vergiet in de pan en dek af met een deksel. Stoom de broccoli in 6 minuten gaar. Strooi het amandelschaafsel erover en een beetje zeezout.
4. Schil de zoete aardappelen en rasp ze met een grove rasp. Hak de knoflook fijn en meng deze met de geraspte aardappel. Voeg de rozemarijn en een flinke snuf zeezout toe. Roer het eitje door het zoete-aardappelmengsel. Verhit zoveel vloeibare kokosolie in een pan, dat de olie ongeveer 1 cm hoog is. Schep een flinke eetlepel van het aardappelmengsel in de pan en druk dit wat plat met een lepel. Zo kun je een aantal röstirondjes tegelijk bakken. Gebruik de lepel ook om de röstirondjes een beetje bij elkaar te houden. Bak ze in ongeveer 10 minuten aan beide kanten tot ze gaar zijn.
5. Serveer de gegrilde plakken rosbief met de cranberriesaus, broccoli en rösti's.





Hoofdgerecht (vis): Kabeljauw met rode pesto, parmaham, groene asperges en zoete aardappel

Benodigheden voor 4 personen:

- 4 kabeljauwfilets (vers of diepvries)
- 400 g zoete aardappelen
- 1 bol knoflook
- 700 g groene asperges
- 8 plakken parmaham
- 125 ml Griekse yoghurt
- 4 el olijfolie
- Kokosolie

Benodigheden voor de rode pesto:

- 125 g zongedroogde tomaten in olie, fijngesneden
- 2 tenen knoflook
- 4 el pijnboompitten, geroosterd
- 150 ml extra-vergine olijfolie

Dit is een heerlijk licht hoofdgerecht, met Italiaanse invloeden door de rode pesto en zilte parmaham. Groene asperges zitten vol met vitamines en mineralen en werken vochtafdrivend, wat het afslanken ondersteunt.

Bereiden:

1. Verwarm de oven voor op 180/200 graden. Vet een ovenschaal in met kokosolie.
2. Was de ongeschilde zoete aardappelen, snijd ze in blokjes en verdeel deze over de ovenschaal. Meng de aardappelen met 3 eetlepels olijfolie en breng op smaak met peper en zeezout. Snijd het kapje van de bol knoflook en zet de bol bij de aardappelen. Rooster het geheel ongeveer 20 minuten in de oven.
3. Breek ondertussen de houtachtige onderkant van de asperges af en snijd de asperges schuin doormidden. Doe de rest van de olie door de aspergestukken.
4. Maak de rode pesto door de tomaten, knoflook, pijnboompitten en olie in een keukenmachine te verwerken tot een grove pasta.
5. Bestrijk de vis met deze tapenade. Wikkel elk stukje vis in twee plakjes ham.
6. Neem de aardappelen na 20 minuten uit de oven en houd de knoflook apart. Schep de aardappelen om met de asperges en leg de kabeljauwfilets bovenop dit mengsel. Zet terug in de oven en bak de vis in circa 25 minuten gaar. Knijp de gepofte knoflookteentjes uit de vliesjes en snijd ze fijn. Meng deze met de yoghurt en serveer bij het aardappel-aspergemengsel.





Hoofdgerecht (vegetarisch): Gevulde portobello geserveerd met rode-wijnsaus en rode kool

Benodigheden voor de gevulde portobello's voor 4 personen:

- 4 portobello's
- 4 rode uien
- 800 g pastinaak
- 1 teen knoflook
- 150 ml kokosmelk
- 3 takjes tijm
- 3 tl rauwe honing
- Kokosolie
- Peper en zeezout

Benodigheden voor de rode kool met appeltjes:

- 300 g verse rode kool
- 2 rode uien
- 2 appels
- 1 el balsamico-azijn
- ½ tl gemalen kruidnagel
- ½ tl kaneel
- ½ tl nootmuskaat
- Kokosolie
- Zeezout en peper

Benodigheden voor de rode-wijnsaus:

- 250 ml rode wijn
- 1 el kokosmeel*
- 1 laurierblaadje

* Kokosmeel is onder andere verkrijgbaar bij de natuurwinkel en kun je gebruiken als bindmiddel in sauzen en in baksels.

Een heerlijk vegetarisch hoofdgerecht waarmee je zeker punten zult scoren bij je vrienden, familie en geliefden. Omdat het feest is, kun je rode-wijnsaus wel een keertje eten, maar overdrijf het niet als je bezig bent met afvallen.

Bereiden portobello's:

1. Bak de portobello's in een klontje kokosolie totdat ze goed gaar zijn.
2. Snijd 3 van de rode uien in ringen en fruit deze gedurende 2 minuten in een bakpan met een klein beetje kokosolie. Voeg de rauwe honing toe en roer af en toe goed door. Laat nog ongeveer 15 minuten pruttelen op een laag vuur.
3. Maak dan de pastinaakpuree. Schil en snijd de pastinaak in blokjes. Hak de knoflook en tijmblaadjes fijn. Verhit een beetje kokosolie in een bakpan op middelhoog vuur en bak de pastinaak net gaar. Zet een bodempje kokosmelk op met de knoflook en tijm. Stamp de pastinaak er doorheen als de kokosmelk heet is. Voeg een schepje kokosolie toe en breng op smaak met zout en peper.
4. Vul de portobello's met de pastinaakpuree en daar bovenop de gekaramelliseerde uien.

Bereiden rode kool met appeltjes:

1. Snijd de uien in ringen, de appel in blokjes en de rode kool in reepjes; was de koolreepjes in een vergiet.
2. Verhit de kokosolie in een grote bakpan op middelhoog vuur. Bak hierin de uien glazig. Voeg de blokjes appel toe en bak deze een paar minuten mee. Voeg dan de rode kool toe, met de balsamico-azijn en de kruidnagel. Roerbak 5-7 minuten, tot de rode kool beetgaar is. Breng op smaak met kaneel, nootmuskaat, zeezout en peper.

Bereiden rode-wijnsaus:

1. Maak tot slot de rode-wijnsaus. Smelt wat kokosolie in de pan en voeg daar de laatste rode ui aan toe. Roer er het kokosmeel doorheen. Doe er dan de rode wijn en het laurierblaadje bij. Laat 10 minuten doorkoken.

Serveer de gevulde portobello's met de rode kool en garneer met de rode-wijnsaus.





Desserts



Chocolade-chiapudding

Benodigheden voor 4 personen:

- 600 ml ongezoete amandelmelk
- 100 g chiazaad
- 6 el rauwe cacao
- 2 el rauwe honing
- 4 el granaatappelpitjes
- 4 el kokosnippers
- Snufje zeezout

Deze pudding is niet alleen erg lekker, maar ook nog eens erg gezond, want chiazaaden zitten boordevol vitaminen, mineralen, vezels en eiwitten. Ze nemen veel vocht op en geven daarvoor sneller een voldaan gevoel, waardoor ze het afslankproces ondersteunen.

Bereiden:

1. Voeg alle ingrediënten, behalve de granaatappelpitjes en de kokosnippers, samen in een glazen pot of plastic kom. Roer alles even goed door elkaar en zet het mengsel afgesloten in de koelkast. Wacht minimaal vier uur totdat de pudding de juiste dikte heeft.
2. Verdeel de pudding over 4 schaaltes en voeg de granaatappelpitjes en kokosnippers toe als garnering





Dessert: Bosbessen-crumble

Benodigheden voor 4 personen:

- 250 g havervlokken
- 5 el amandelmeel
- 250 g bosbessen (vers of bevroren)
- 2 rijpe bananen
- 3 el citroensap
- 1 tl kaneel
- 4 el rauwe honing
- 5 el kokosolie

Deze bosbessen-crumble uit de oven is simpel maar feestelijk en vult je keuken met heerlijke geuren. Door het gebruik van amandelmeel en ongeraffineerde suikers bevat ze minder koolhydraten dan een normale crumble.

Bereiden:

1. Verwarm de oven voor op 160 graden. Prak de bananen en meng deze met de bosbessen, het citroensap en het kaneel. Schep het mengsel in een ovenschaal, die je even apart zet.
2. In een andere schaal meng je de havervlokken en het amandelmeel. Roer de honing en de gesmolten kokosolie er doorheen. Kneed dit stevig en schep het deeg over de bosbessen-banaanmix in de ovenschaal en zet deze in de voorverwarmde oven.
3. Laat de crumble 30 minuten in de oven staan. Ze is klaar wanneer de bovenkant goudbruin is.





Dessert: Blini's met verse vijgen en volle kwark

Benodigheden voor 4 personen:

- 100 g boekweitmeel
- 125 ml ongezoete amandelmelk
- 1 koffielepel wijnsteenzuur-bakpoeder (uit de natuurwinkel)
- 1 omega-3-ei
- 3 verse vijgen
- Volle kwark
- Rauwe honing
- Kokosolie
- Zeezout

Blini's zijn kleine pannenkoekjes van boekweitmeel, die je zowel zoet als hartig kunt eten. Met de verse vijgen, kwark en een beetje rauwe honing maak je een heerlijk zoet verantwoord dessert. Boekweit is glutenvrij en verhoogt de weerstand; handig tijdens de koudere maanden.

Bereiden:

1. Verwarm de amandelmelk tot deze lauwwarm is. Voeg het wijnsteenzuur-bakpoeder toe en klop met een garde. Let op: de melk gaat direct rijzen.
2. Doe het meel in een kom en schenk de lauwwarme amandelmelk erbij. Roer met een garde tot het beslag egaal is, voeg een snufje zeezout toe.
3. Splits het ei (scheid het eigeel van het eiwit) en klop het eigeel door het beslag. Dek de kom af met een schone theedoek of vershoudfolie. Laat dit 1 uur rijzen op een tochtvrije plek op kamertemperatuur.
4. Mix het eiwit met een mixer tot schuim. Roer het schuim door het gerezen beslag.
5. Verwarm een klontje kokosolie in een grote bakpan en schep 2 el van het beslag in de pan (je kunt er meer tegelijk in de pan bakken). Bak de pannenkoekjes aan beide kanten bruin. Herhaal dit proces tot het beslag op is.
6. Snijd de verse vijgen in vieren. Schep een beetje volle kwark op elke blini en verdeel de partjes vijgen er overheen.

Tip:

- Ook lekker als voorgerechtje met gerookte zalm en verse bieslook.



Schrijf je nu in voor onze

Nieuwjaars Challenge!

Op 2 januari 2017 starten we met een grote groep mensen aan de **Nieuwjaars Challenge!**

Samen met duizenden lezers van Jasperalblas.nl gaan we op een gezonde en vooral lekkere manier afvallen. Hierdoor beginnen we het nieuwe jaar ook nog eens met heel veel energie!

Iedere week ontvang je een nieuw weekprogramma met maaltijden voor het ontbijt, de lunch, het avondeten en een tussendoortje.

De maaltijden

De gerechten die we eten zijn 'gewone' maaltijden, je kunt de ingrediënten bij jouw supermarkt halen en je partner en kinderen eten probleemloos mee.

Omdat we alleen natuurlijke ingrediënten gebruiken die je vetverbranding versnellen zal jij overtollig lichaamsvet verbranden.

Op maandag 2 januari 2017 gaan we van start met het eerste afslankontbijt.

Doe jij mee?

Wat heb je nodig?

Je hebt maar een paar dingen nodig voor de Nieuwjaars Challenge.

1. Het Smoothie Afslank Plan en het 7 x 7 Afslank Receptenboek. De recepten die we in januari gaan maken halen we uit deze boeken. Heb je die nog niet in huis? Bestel ze dan [hier](#).
2. Meld je voor 2 januari 2017 aan op deze [Facebookpagina](#). Hier plaatsen we updates en delen we de weekprogramma's. Ook ontmoet je daar alle mede-deelnemers waar je deze uitdaging samen mee aangaat. (Heb je geen Facebook en wil je toch graag meedoen? Meld je dan aan via info@jasperalblas.nl. Je ontvangt de programma's dan per e-mail).
3. Een blender en standaard keukengerei.
4. Een positieve instelling!



Gratis soeprecepten!

Ik weet dat koude smoothies in de winter niet altijd even lekker zijn. Daarom leveren wij ook gratis heerlijke, warme soeprecepten bij het Smoothie Afslank Plan.

Meld je snel aan voor de [Facebookgroep](#) zodat je alle berichtgeving rondom de Nieuwjaars Challenge ontvangt. Samen zijn we die overtollige kilo's in het nieuwe jaar de baas!

Succes!
Jasper



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

