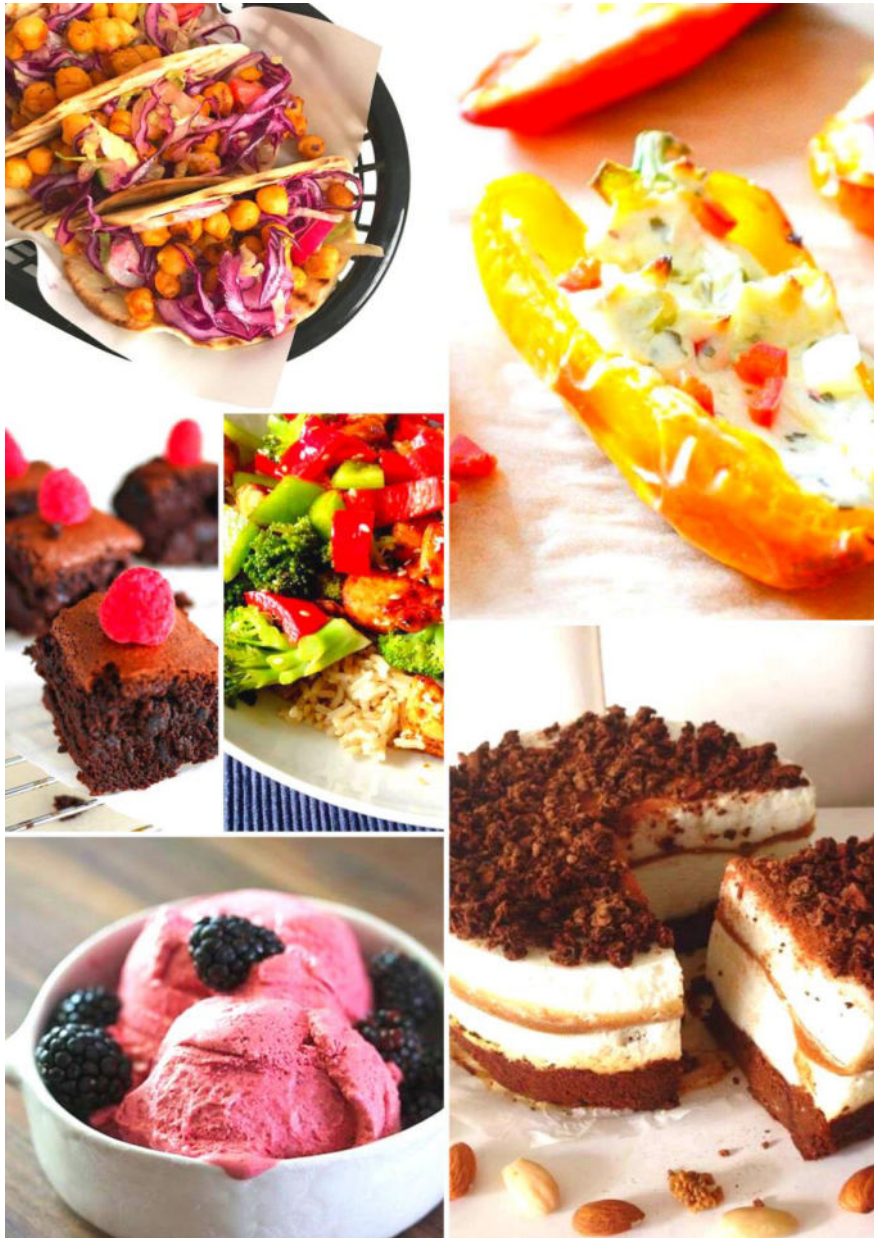


GET HEALTHY

101 GEZONDE RECEPTEN om jou te helpen bij jouw Lifestyle Change!



OLAV PRANGER



GET HEALTHY

Eén van de dingen die ik niet had zien aankomen is dat ik ooit 101 GEZONDE RECEPTEN zou bundelen.

Als je mij volgt weet je dat ik geloof dat het veranderen van je mindset het allerbelangrijkste is als je grip op je gewicht wilt krijgen, en dat blijft ook onveranderd. Leren houden van jezelf, goed voor jezelf zorgen en de discipline opbrengen om te doen wat je moet doen, juist als je er even geen zin in hebt zijn een aantal basis ingrediënten in iedere succesvolle Lifestyle Change.

Toch realiseer ik me ook dat het voor veel mensen een geruststelling kan zijn dat ze ontdekken dat ze niet de rest van hun leven op een blaadje sla hoeven te kauwen als ze eenmaal de dappere stap naar een gezondere leefstijl gaan zetten.

Daarom heb ik 101 gezonde en overheerlijke recepten gebundeld die ik in de afgelopen jaren bijna allemaal uitgeprobeerd hebt. Geniet ervan, maar nog altijd met mate!

Olav

Belangrijk: lang niet alle recepten zijn van mijzelf. De meeste heb ik in de loop van de jaren verzamelt vanuit kookboeken en blogs. De schrijvers daarachter verdienen alle lof voor hun kookkunsten!



Inhoud

Ontbijtrecepten vanaf pagina 4

Smoothierecepten vanaf pagina 14

Lunchrecepten vanaf pagina 16

Dinerrecepten vanaf pagina 28

Snackrecepten vanaf pagina 41



Ontbijtrecepten

1. Appel-kaneel taartje

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 60g havermout
- 2 eieren
- 100ml melk
- 1 appel
- 1tl kaneel

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180°C. Schil de appel en snij in kleine blokjes. Meng de havermout, eieren, melk en kaneel en voeg dan de appel toe. Vet twee ovenvaste schaaltes in en verdeel het mengsel over de bakjes. Bak in de oven voor 20-25 minuten tot goudbruin aan de bovenkant. Laat ze iets afkoelen voor je ze eet!

2. Omelet met zalm en spinazie

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el kwark
- 1 flinke hand verse spinazie
- 1 el roomkaas
- 2 plakken gerookte zalm
- handje rucola

RECEPTUUR

Klop in een kom de eieren met de kwark door elkaar. Breng op smaak met een snuf peper en zout. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de spinazie kort aan. Schenk het eiermengsel eroverheen en bak er een omelet van. Leg de omelet op een bord en besmeer de helft met roomkaas. Leg de zalm erop en sluit af met een handje rucola, rol de omelet op en snijd hem doormidden.

3. Vegetarische Fruityoghurt

INGREDIËNTEN

- 100 ml havermelk
- 5 el havermout
- 1 rijpe banaan
- 10 frambozen

RECEPTUUR

Doe alles in de blender en maak er, bijvoorbeeld op zondag, eens een feestje van met je favoriete toppings, zoals schijfjes aardbei of pure chocoladeschaafsel.



4. Warme Verwennerij

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 25 ml halfvolle melk
- 50 ml Griekse yoghurt 0%
- handvol frambozen
- 2 el havermout
- verse vanille van 1 stokje
- kaneel
- tl bakpoeder

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng alle ingrediënten behalve de frambozen, deze voeg je als laatste toe en roer je er goed doorheen. Doe het “beslag” in een ovenvast schaalpje en gebruik nog een paar frambozen voor het garneren. Zet het schaalpje ongeveer 30 min in de oven plaatsen en klaar is je ontbijtje!

Een heerlijk ontbijt voor deze zondagochtend 😊

5. Warme Verwennerij Variatie

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 75 gr havermout
- 50 ml amandelmelk (ongezoet)
- 1 banaan
- 1 peer
- 1 handje walnoten
- 3 kleine dadels
- snufje kaneel

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet twee ovenbestendige schaalpjes in. Snijd de banaan, peer en dadels in stukjes, roer alles door elkaar en verdeel over twee schaalpjes. Leg nog wat losse stukjes banaan en peer bovenop en zet voor 20 minuten in oven. Strooi daarna nog wat kaneel over de ontbijtjes en klaar ben je!

6. Overnight Oats

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 1 grote appel
- 50 ml water
- 2 el honing
- snufje kaneel
- handje gemengde noten
- 6-8 el havermout of havervlokken
- scheut amandelmelk
- handje rozijnen
- 1 el kwark



RECEPTUUR

Snijd de appel in kleine stukjes en doe dit in een pannetje samen met de gemengde noten. Voeg hier het water, de honing en het kaneelpoeder toe. Breng het geheel aan de kook, roer door elkaar en laat de appeltjes zo'n 10 minuten karamelliseren, regelmatig doorroeren, en laat het geheel daarna afkoelen. Verdeel in de tussentijd de havermout en rozijnen over 2 schaaltjes. Schenk er daarna amandelmelk bij tot het mengsel volledig is bedekt. Roer het geheel daarna door met een lepel en schenk er eventueel nog wat extra amandelmelk erbij, zodat het mengsel volledig bedekt is. Verdeel daar bovenop het appel-kaneel mengsel. Dek de schaaltjes af met plasticfolie en zet ze een nacht in de koelkast. Maak de overnight oats af met wat kwark en eventueel wat nootjes, granola of fruit ter garnering.

7. Frambozen Crumble

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- Griekse yoghurt of magere kwark (minder calorieën en meer eiwitten)
- 100 gr frambozen
- 1 zoete appel
- 2 el havermout
- 2 el amandelmeel
- 2 el boter of kokosolie
- 1 el honing

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snij in kleine blokjes. Doe de appel samen met de frambozen in een kom en schep goed door. Verdeel het fruit over 2 kleine ovenschaaltjes. Maak de mengkom even schoon - of pak een nieuwe - en doe hier nu de havermout, het amandelmeel, de boter of kokosolie en de honing in. Je zou de boter of olie even kunnen laten smelten, maar de temperatuur van je handen is waarschijnlijk warm genoeg om de boter te kunnen kneden. Gebruik je handen om de crumble te maken. Kneed alles door elkaar totdat er een kruimelig deeg ontstaat. Schep de havermout crumble op het fruit en schuif de schaaltjes nu voor 20 minuten de voorverwarmde oven in. Als er een mooi bruin korstje op de havermout is gekomen, is je ontbijtje klaar. Je kan er Griekse yoghurt of magere kwark bij eten.

8. Mug Cake

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 10 frambozen
- 1 el Griekse yoghurt
- 1 ei
- 2 el havermout
- 1 el lijnzaad
- 1 el honing
- 1 el geraspte kokos



RECEPTUUR

Pel en plet je banaan. Plet de frambozen en roer door de banaan. Klop het ei en roer het door het fruitmengsel. Voeg aan dit geheel ook de havermout, het lijnzaad, en de geraspte kokos toe. Voeg er tenslotte ook de honing bij en roer het tot een glad beslag. Zet het 1 à 2 minuten in de magnetron en je bent klaar!

9. Wentelteefjes uit de oven

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 6 volkoren boterhammen
- 2 eieren
- 175 milliliter (plantaardige) melk naar keuze
- 6 flink el Griekse yoghurt
- 4 el honing
- 1 flinke hand vers fruit, zoals aardbeien.

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180 graden. Klop de eieren, samen met de melk en 3 el honing, in een diepbord los. Haal de boterhammen er doorheen en leg ze even weg op een ander bord. Vet een muffinvorm in met wat olijfolie en bekleed 6 holtes met het brood. Dit kun je het beste doen door de sneetjes door de midden te snijden zodat je één helft kan gebruiken voor de rand en de andere voor de bodem. Druk het brood wat aan zodat het stevig blijft. Zet de muffinvorm in de oven en bak de wentelteefjes in ongeveer 10 minuten goudbruin en knapperig. Laat de wentelteefjes afkoelen op een rooster. Meng de Griekse yoghurt met 1 el honing en verdeel deze over de wentelteefjes. Garneer de wentelteefjes met het fruit.

10. Muffins met Appel en Kaneel

INGREDIËNTEN

- 2 geschilde appels
- ½ citroen, geperst
- 300 g volkoren tarwemeel
- 1 el bakpoeder
- 3 eieren
- 125 ml agavesiroop
- 175 g roomboter of margarine
- 1 el kaneel
- 1 snufje zout

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snij de appels in blokjes. Klop de boter luchtig en voeg de kaneel, het zout en de eieren toe. Meng het volkoren tarwemeel met het bakpoeder. Besprenkel de appels met citroensap en voeg de agavesiroop toe. Spatel de blokjes voorzichtig door het de volkoren tarwemeel en het bakpoeder. Beboter muffinvormpjes en vul ze voor driekwart met het muffindeeg. Bak de muffins gedurende 20-25 minuten. Laat ze daarna even afkoelen voordat je ze opeet.



11. Quinoa ontbijt met vers fruit en knapperige noten

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 150 gr quinoa
- 2 el Griekse yoghurt
- 50 gr rozijnen
- 100 gr blauwe bessen
- 20 gr walnoten -
- 20 gr amandelen

RECEPTUUR

Bereidt de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Doe de rest van de ingrediënten bij de quinoa en schep alles door elkaar heen. Je kan de noten van tevoren in een oven roosteren op een bakplaat voor een extra lekkere smaak.

12. Havermout parfait

Maak deze havermout parfait een avond van tevoren, waardoor je 's ochtends een ijskoud ontbijt hebt, welke je aftopt met je favoriete ingrediënten.

INGREDIËNTEN

- 200 ml amandelmelk (of andere melk als je dit niet lust)
- 5 el havermout en 1 banaan (geprakt)
- snufje kaneel
- 2 el goji bessen
- klein beetje cacao nibs
- vers fruit

RECEPTUUR

Meng in een glas de amandelmelk met de havermout en een geprakte banaan. Voeg de kaneel toe en roer goed door. Zet het glas in de koelkast en haal het de volgende ochtend eruit. Top het af met gojibessen, cacao nibs en vers fruit.

13. Wentelteefjes met kokos

INGREDIËNTEN

- 2 volkoren speltboterhammen
- 50 ml kokosmelk
- 1 ei
- 1 tl koekkruiden, of kaneel
- 1 el kokosolie en honing
- 1 rijpe banaan
- 1 tl geraspte kokos



RECEPTUUR

Meng de kokosmelk, ei en kruiden met elkaar in een diep bord. Verwarm een koekenpan met een beetje kokosolie. Haal de speltboterhammen aan beide zijden goed door het eimengsel. Bak een minuutje of 5 goudbruin aan beide zijden. Verwarm een andere kleine koekenpan met kokosolie, smelt de honing en snijd ondertussen de banaan in plakken. Bak de stukjes banaan op een laag vuur in 3-5 minuten bruin. Haal de wentelteefjes uit de pan en snij ze overdwars doormidden. Bestrooi met de geraspte kokos en leg de plakjes banaan erop.

14. Granola variatie

INGREDIËNTEN

- 3 el kokosolie
- 4 el honing
- 200 gr ongebrande noten
- 80 gr zaden en pitten
- 50 g gojibessen
- 50 g kokosvlokken
- 250 gr havervlokken of boekweit
- 150 g drie kleuren quinoa

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 150 °C. Smelt de kokosolie met de honing in 2 min in een steelpan. Hak de noten grof en meng in een kom met de havervlokken of boekweit, quinoa, zaden en pitten, kokosvlokken en gesmolten kokosolie. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ongeveer 20 tot 30 minuten in de oven. Schep regelmatig om. Neem de granola uit de oven en laat op een rooster helemaal afkoelen. Meng hierna pas de gojibessen door de granola. Bewaar de granola in een afgesloten pot. Je kunt de granola ongeveer een maand bewaren op een droge plek.

15. Granola variatie

INGREDIËNTEN

- 250 g havervlokken
- 50 g walnoten
- 50 g hazelnoten
- 50 g amandelen
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g sesamzaad
- 1 tl vanillepoeder, ongezoet
- 200 g honing
- 1 tl zeezout
- 120 g gesmolten kokosolie
- 50 g gedroogde bananen
- 50 g gedroogde abrikozen
- 50 g gedroogde dadels



RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 160° C. Meng in een grote kom de havervlokken, noten, pitten, zaden en vanillepoeder. Los in een kleine kom het zout op in 1 el heet water. Klop de honing en kokosolie erdoor. Voeg het mengsel toe aan de droge ingrediënten, meng zorgvuldig en spreid alles uit over een grote bakplaat. Zet de bakplaat 40 minuten in het midden van de oven. Roer het mengsel elke 10 min. om. Neem de granola uit de oven en laat op een rooster helemaal afkoelen. Bewaar de granola in een afgesloten pot. Je kunt de granola ongeveer een maand bewaren op een droge plek.

16. Citroen yoghurt pannenkoekjes

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 50 gr volkoren speltmeel
- 1/2 tl bakpoeder
- 1 el rietsuiker
- snuf zout
- 1/2 tl vanillepoeder
- 150 ml Griekse yoghurt
- 2 eieren
- 1 citroen (1 tl sap + 1 tl rasp)
- Roomboter om in te bakken

RECEPTUUR

Doe het volkoren speltmeel, de rietsuiker, het bakpoeder, een snuf zout en het vanillepoeder in een mengkom. Klop de eieren luchtig en voeg de Griekse yoghurt hier aan toe. Roer nog even door. Schenk de eieren met de yoghurt bij het meelmengsel en voeg hier de citroensap en het citroenrasp aan toe. Klop nu tot een beslag, het klopt dat het vrij dik blijft. Verwarm een koekenpan, smelt hier een klein beetje roomboter in. Schep met een soeplepel kleine beetjes beslag in de pan. Bak eerst de onderkant goudbruin, als er gaatjes in de bovenkant ontstaan is het tijd om de citroen yoghurt pannenkoekjes om te draaien. Bak ook de andere kant mooi bruin. Herhaal tot het beslag op is.

17. Wafels van havermout en banaan

INGREDIËNTEN

- 2 eieren, waarvan je van 1 alleen het eiwit gebruikt
- 1 banaan
- 1 appel
- 50 gr havermout
- Beetje kokosolie
- Vers fruit

RECEPTUUR

Doe alle ingrediënten in een blender doen en mix het tot een glad beslag. Vet een wafelijzer in met een beetje kokosolie en bakken maar. Heerlijk met vers fruit.



18. Havermout met havermelk, banaan en pure chocolade

INGREDIËNTEN

- 50 gr havermout
- 200 ml havermelk
- halve banaan
- 1 blokje pure chocolade (minimaal 70% cacao)
- snufje kaneelpoeder

RECEPTUUR

Verwarm de havermelk in een pannetje. Roer regelmatig en voeg de havermout toe als de melk kookt. Draai het vuur omlaag en laat het goedje indikken voor ongeveer 5 minuten. Haal van het vuur als er een wat dikker papje is ontstaan. Voeg de banaan en kaneelpoeder toe. Laat het afkoelen. Garneer met pure chocoladeschaafsel.

19. Havermoutwafels met appel en kaneel

INGREDIËNTEN (voor 4 havermoutwafels)

- 80 gr havermoutmeel, je kan hiervoor havermout vermalen in een blender
- 150 ml havermelk
- 1 ei
- 1 appel
- 1 tl bakpoeder
- kaneel naar smaak
- roomboter

RECEPTUUR

Zet het wafelijzer alvast aan en vet de platen goed in met wat roomboter. Doe de havermout(meel), het ei, bakpoeder en de melk in een kom. Meng alles goed door elkaar tot een glad beslag. Rasp de appel en meng deze met je handen door het beslag. Mocht je het lekker vinden dan kun je ook wat kaneel naar smaak aan het geheel toevoegen. Giet het beslag in het wafelijzer en klap hem dicht. Bak de wafel ongeveer in 6 tot 10 minuten gaar. Zorg ervoor dat je niet te snel het wafelijzer weer opent, want dan is de kans groot dat de wafel scheurt en mislukt. De wafel alleen is ietwat saai qua smaak, maar je kunt ze lekkerder maken door een topping toe te voegen. Denk bijvoorbeeld aan wat stukjes appel, kaneel en eventueel wat rozijnen en yoghurt.

20. Pannenkoekenstapel met kwark en vers fruit

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 rijpe banaan
- 1 flinke el kwark
- kokosolie om in te bakken
- vers fruit voor topping



RECEPTUUR

Prak de banaan en houdt een paar plakjes over voor topping als de pannenkoekjes klaar zijn. Scheidt bij één van de eieren de dooier van het eiwit en gooi deze weg. Klop het eiwit met het andere ei luchtig. Doe de geprakte banaan erbij en roer het geheel goed door. Zet een koekenpan op laag tot matig vuur en verwarm hierin de kokosolie. Maak 3 kleine pannenkoekjes en probeer ze niet uit te spreiden. Bak ze zo'n 2-3 minuten totdat ze goudbruin zijn en je ze makkelijk om kunt draaien. Bak nog 1 minuutje aan de andere kant, leg op een bord en herhaal dit voor nog 3 pannenkoekjes. Serveer met kwark bovenop, de plakjes banaan en eventueel wat vers fruit.

21. Pannenkoekjes van havermout en kokosyoghurt

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 80 gr havermout
- 1.5 tl bakpoeder
- 250 ml kokosyoghurt
- 2 eieren
- snufje zout
- kokosolie om in te bakken
- tropisch fruit

RECEPTUUR

Vermaal de havermout tot meel in een blender. Voeg de bakpoeder, kokosyoghurt, 2 eieren en een snufje zout toe en meng tot een glad beslag. Bak pannenkoekjes in een klein beetje kokosolie. Garneer met tropisch fruit, zoals ananas en mango. Erg lekker met een beetje kokosschaafsel en chiazaadjes.

22. Yoghurtbites

INGREDIËNTEN (voor 12 yoghurtbites)

- 100 gr muesli en een handje noten, of je zelfgemaakte granola
- vers fruit, ik vind aardbeien, blauwe bessen, frambozen en bramen het lekkerste
- magere yoghurt
- suikervrije limonade (optioneel)

RECEPTUUR

Vul een muffinbakvorm met papieren muffinvormpjes. Verdeel de muesli, of granola, over de bodem van de vormpjes. Giet hier bovenop de yoghurt. Als je yoghurt met een smaakje wilt kan je deze het beste zelf maken door er een klein beetje suikervrije limonade doorheen te roeren. Maak af met vers fruit. Zet de muffinbakvorm ongeveer 2 uur in de vriezer. De yoghurt moet helemaal hard geworden zijn. Je kan dit recept het beste een avond van tevoren maken.



23. Pindakaascake

INGREDIËNTEN

- 2 el amandelschaafsel of havermout
- ½ el bakpoeder
- 1 el pindakaas
- 1 schep vanille eiwitpoeder, ik gebruik Naturall Pure
- 1 ei
- 1 banaan, geprakt
- 1 tl pindaolie

RECEPTUUR

Doe alle ingrediënten in een blender en mix het tot een glad beslag. Bestrijk de binnenkant van een warmtebestendige kom of mok met een klein beetje pindaolie. Vul de kom of mok af met het beslag en zet de kom of mok ongeveer 2 minuten in de magnetron op 900 watt. Kijk even of het deeg al hard is. Zo niet, doe de kom of mok dan nog ietsjes langer in de magnetron.



Smoothie recepten

Verander smoothies met een handomdraai in een compleet ontbijt door er een beetje muesli en lijnzaad aan toe te voegen!

24. Winter smoothie met peer en kaneel

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 4 handperen, geschild
- 2 bananen
- 250 ml magere yoghurt of sojayoghurt
- 2 tl kaneel
- 1 schepje vanille eiwitpoeder, ik gebruik Naturall Pure
- appelsap

RECEPTUUR

Snijd de peren in blokjes en doe deze samen met de bananen, (soja)yoghurt, vanille eiwitpoeder en kaneel in de blender. Giet er een klein beetje appelsap bij totdat het drinkbaar wordt.

25. Smoothie met kaki fruit

INGREDIËNTEN

- 1 kaki fruit
- 1 sinaasappel
- 1 banaan
- 250 ml magere yoghurt of kokosyoghurt

RECEPTUUR

Schil de kakifruit en de sinaasappel. Doe ze, samen met de banaan en de (kokos)yoghurt in een blender. Als de smoothie te dik blijft kan je wat kokoswater toevoegen.

26. Smoothie met granaatappel

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 1 granaatappel
- 1 sinaasappel
- 1 appel
- 1 banaan
- 1 handje bosbessen

RECEPTUUR

Schil de sinaasappel. Schil de appel en snijd hem in stukjes. Doe beide in een blender en voeg de banaan en bosbessen toe. Haal de pitjes uit de granaatappel en doe ongeveer driekwart in de blender. Als de smoothie te dik blijft kan je wat water toevoegen. Voeg de overgebleven granaatappelpitjes na het blenden toe en roer ze met een lepel door de smoothie.



27. Smoothie met gele kiwi en watermeloen

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 4 gele kiwi's
- 400 gr watermeloen
- 200 ml magere yoghurt of sojayoghurt
- 2 tl limoensap
- fijngesneden koriander

RECEPTUUR

Lepel de gele kiwi's uit en doe ze, samen met de watermeloen, (soja)yoghurt en limoensap in de blender. Voeg eventueel wat extra watermeloen toe als de smoothie nog niet helemaal drinkbaar is. Garneer met een beetje fijngesneden koriander.

28. Smoothie met avocado en mango

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 1 avocado
- 1 mango
- 1 komkommer
- 100 gr aardbeien
- 2 tl limoensap

RECEPTUUR

Snijd de avocado rondom door de midden, haal de twee helften van elkaar, verwijder de pit en lepel uit. Snijd de mango door de midden en doe hetzelfde, of gebruik mangoblokjes. Schil de komkommer en verwijder de uiteinden. Doe alles in een blender, de aardbeien doe ik er meestal in zonder de kruin te verwijderen. Voeg eventueel wat water toe om de smoothie drinkbaar te krijgen.

29. Smoothie met mango en ananas

INGREDIËNTEN

- 100 gr ananasblokjes, vers of uit de diepvries
- 100 gr mangoblokjes, vers of uit de diepvries
- 1 sinaasappel, geschild
- 100 ml Griekse yoghurt
- 5 ijsklontjes
- kokosblokjes

RECEPTUUR

Doe de ananas, mango, geschilde sinaasappel, Griekse yoghurt en ijsklontjes in de blender. Voeg eventueel wat water toe om de smoothie drinkbaar te krijgen. Garneer met kokosblokjes, of roer er 2 el doorheen voor lekkere, zoete bites.



Lunchrecepten

Voor de lunch eet ik vaak eenvoudig. Een boterham met gezond beleg, of een eenvoudige, vullende (maaltijd)salade. Dit zijn voor de hand liggende maaltijden waarvoor ik geen ruimte wilde vrijmaken in dit receptenboek. De onderstaande lunchrecepten vergen iets meer bereidingstijd maar kan je een avond van tevoren klaarmaken en zijn de moeite waard om je standaard lunches af en toe mee af te wisselen.

30. Pastasalade met pesto

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 400 gr volkoren penne
- 100 gr pesto
- 250 gr cherrytomaten
- 2 el olijfolie
- snufje zout en peper
- 200 gr feta
- 4 flinke handen versie spinazie, versneden in dunne strookjes

RECEPTUUR

Kook de volkoren penne gaar. Verkruimel de feta in brokjes. Halveer de cherrytomaatjes en laat die 4 minuten zachtjes pruttelen in de olijfolie. Giet de penne af en roer de pesto erdoorheen. Overgiet met hete olie en tomaten. Laat het geheel afkoelen. Bestrooi royaal met feta en roer de spinaziestrookjes erdoorheen. Lekker met zijsalade van tomaat, verse basilicum en balsamicodressing.

31. Quesadillas met kip en spinazie

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 4 volkoren wrap
- 4 kipfilet
- 400 g spinazie
- 1 avocado, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 100 gr geraspte kaas
- 4 el zure room

RECEPTUUR

Kook de kipfilets gaar in gezouten water. Giet af en scheur het vlees in kleine stukjes. Meng de kip in een grote kom met de spinazie en kaas. Verdeel dit over de helft van elke wrap en vouw ze dicht. Bak ze op een hete grillplaat tot de kaas gesmolten is en de wraps krokant zijn. Serveer de quesadillas met avocadoblokjes in zure room.



32. Zomerse salade

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 1 komkommer, geschild en in blokjes gesneden
- 1 blikje zwarte bonen
- 1 blikje mais
- 1 rode paprika, in blokjes gesneden
- 100 gr halve cherrytomaatjes
- sap van 1 limoen
- 1 avocado, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- peper en zout naar eigen smaak

RECEPTUUR

Doe alle ingrediënten in een kom behalve de gesneden avocado blokjes. Meng deze ingrediënten goed door elkaar en verdeel het sap van een limoen over de salade. Voeg daarna de stukjes avocado toe en maak af met peper en zout naar smaak.

33. Maaltijdsalade met zalm

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 6 vastkokende aardappelen
- 1 el olie
- 2 el azijn
- 2 takjes peterselie
- 300 gr brocolli
- 1 teentje knoflook
- 1 bos radijs
- 200 gr kerstomaatjes
- 2 bosuitjes
- 150 gr gerookte zalm

RECEPTUUR:

Kook de geschilde aardappelen in 20 minuten net gaar en laat ze iets afkoelen. Snijd de aardappelen in blokjes. Maak een sausje van de olie, azijn, peper en fijngeknipte peterselie. Schep dit door de aardappelen en laat dit op een koele plaats intrekken. Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in kleine roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes. Snijd de knoflook klein. Kook de broccoli in weinig water net gaar. Giet het water af en zet de pan weer op het vuur. Warm de knoflook kort mee. Laat de broccoli afkoelen. Maak de andere groente schoon. Snijd de radijs in plakjes, halveer de tomaatjes en snijd de bosuitjes in ringen. Meng de ringen ui door de aardappelsalade en schep dit op een grote schaal. Garneer de salade met de broccoli, de radijs, de tomaatjes en reepjes gerookte zalm.



34. Omelet met zalm en spinazie

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el magere kwark
- 1 flinke hand verse spinazie
- 1 el roomkaas
- 2 plakken gerookte zalm
- handje rucola

RECEPTUUR

Klop in een kom de eieren met de kwark door elkaar. Breng op smaak met een snuf peper en zout. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de spinazie kort aan. Schenk het eiermengsel eroverheen en bak er een omelet van. Leg de omelet op een bord en besmeer de helft met roomkaas. Leg de zalm erop en sluit af met een handje rucola. Rol de omelet op en snijd hem doormidden. Ook heerlijk als koude lunch buitenshuis.

35. Broodje Hamburger

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 4 el olijfolie
- 40 g rucola
- 4 steak tartare
- 4 volkorenbollen
- 4 el hummus
- 4 el salsa

RECEPTUUR

Snijd de courgette en tomaten in plakjes en snijd de knoflook fijn. Doe 2 el olie met de knoflook en de helft van de rucola in blender en pureer. Breng op smaak met zout en peper. Verhit een grillpan. Bestrijk de plakjes courgette en tomaat met de rucola-olie en grill de courgette in 4 minuten goudbruin, keer ze halverwege. Grill de tomatenplakjes 1 min, keer ze halverwege. Verdeel de rest van de rucola-olie over de groenten en schep om zodat ze rondom bedekt zijn. Laat de grillpan op het vuur staan. Bestrijk de steak tartare met de rest van de olijfolie en bestrooi met peper. Grill in 10 minuten rosé, keer ze halverwege. Halveer ondertussen de broodjes en bestrijk de onderste helften met hummus. Verdeel de rest van de rucola over de broodjes en beleg met een paar plakjes courgette en tomaat. Leg op elk een steak tartare en schep er 1 el salsa op. Beleg met nog wat courgette en tomaat. Dek af met de bovenkant van het broodje. Serveer met de rest van de courgette en tomaat. Ook heerlijk als koude lunch buitenshuis.



36. Frittata met spinazie en zalm

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 300 gr verse spinazie
- 150 gr gerookte zalm
- 125 ml zure room
- 6 medium grote eieren
- 2 el olijfolie
- zout en peper naar smaak

RECEPTUUR

Verwarm je oven voor op 200 graden. Bak of wok ondertussen de spinazie in een grote pan of wok gaar. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet. Klop de eieren goed los met de room. Voeg een beetje peper en zout toe. Niet te veel zout, want de zalm is natuurlijk ook al zoutig. Vet een keramische vorm in met wat olie. Verdeel de spinazie en zalm over de schaal en giet er vervolgens het ei-mengsel overheen. Plaats het geheel ongeveer 20 minuten in de oven.

37. Vegetarische quiche

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

Voor het deeg:

- 300 g volkoren tarwemeel
- 100 g roombuiten
- 150 ml water
- 1 mespuntje zout

Voor de vulling:

- 1 aubergine, in blokjes gesneden
- 1 el olijfolie
- 1 doosje cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 paprika, in stukjes gesneden
- 3 eieren
- 200 ml light kookroom
- 150 g feta
- zout en peper

RECEPTUUR

Verwarm een oven voor op 200 graden. Wrijf de roomboter en volkoren tarwemeel tot kruimels. Maak hierin een kuiltje en voeg het water en de zout toe. Kneed het geheel snel tot een deeg. Laat het onder plasticfolie 15 minuten rusten in de koelkast. Rol het deeg daarna uit tot een dunne lap en bekleed hiermee een ingevette bakvorm met een doorsnee van 24 cm. Verhit de olie in een koekenpan en bak hierin de aubergineblokjes en paprikareepjes goudbruin en breng op smaak met zout en peper. Doe de aubergine en paprikareepjes in de springvorm en leg hierop de tomaatjes. Klop de eieren samen met de light kookroom en giet het over de groentes. Verkruiemel hierover de fetakaas. Bak de quiche af in 45 minuten. Ook heerlijk als koude lunch buitenshuis.



38. Frisse forelsalade met appel

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 200 gr gerookte forelfilet
- 2 appels
- 1 komkommer
- kleine rode ui

Dressing:

- 2 eetl yoghurt
- 1 eetl fijngehakte bieslook
- 1 eetl fijngehakte peterselie
- limoensap van 1 limoen
- peper naar smaak
- knoflookpoeder naar smaak

RECEPTUUR

Was de komkommer en snijd in plakjes of halvemaantjes. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine partjes. Snijd de rode ui in kleine stukjes. Snijd de forel in stukjes. Verdeel alles over twee borden of meng in een schaal. Meng tot slot alle ingrediënten voor de dressing in een bakje en serveer dit bij de salade.

Tip: strooi wat fijngehakte bieslook over de salade.

39. Avocado spread met diverse toppings, voor op brood

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocado's
- 2 el citroensap
- 1 tl komijnzaad
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Mix alle ingrediënten door elkaar heen tot een gladde spread. Je kan de spread op een volkoren boterham smeren en afmaken met een topping, zoals plakjes tomaat of komkommer.



40. Omeletwraps met kip

INGREDIËNTEN

- 100 gr kipfilet
- 1 el tacokruiden
- 1 handvol rucola
- 5 kastanjechampignons
- 1 ei + 2 eiwitten
- 2 bosuitjes
- 1 el chilisaus

RECEPTUUR

Klop het ei met de twee eiwitten los in een kommetje en bak deze vervolgens als een platte omelet gaar in een koekenpan. Leg de omelet op een bord en verdeel de rucola hier overheen. Snijd de kipfilet in lange repen en kruid deze vervolgens met de tacokruiden. Bak de kip om en om in een koekenpan gaar en verdeel de kip over de rucola. Snijd de kastanjechampignons in plakjes en bak deze met een beetje peper en zout tot ze slinken en bruin beginnen te kleuren. Verdeel de champignons over de kip. Snijd de bosuitjes in ringetjes en verdeel ook deze over de kipfilet. Schenk de chilisaus over alle ingrediënten op de wrap en rol de omelet vervolgens strak op. Snijd doormidden. Ook heerlijk als koude lunch buitenshuis.

41. Lunchsalade met appel en tonijn

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 1 blikje tonijn op waterbasis
- 1 groene appel
- 1/4 komkommer
- 1 tomaat
- 1 stevige avocado
- 1/2 rode ui
- 200 gr kikkererwten
- 2 hardgekookt eieren
- kappertjes naar smaak
- scheutje yoghurt
- 1 el citroensap
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR:

Snijd de groene appel, komkommer, tomaat en avocado in blokjes en snijd de rode ui fijn. Het vocht van de tomaat kun je bij voorkeur uit de salade weglaten, om er zeker van te zijn dat de salade niet te vochtig wordt. Giet het vocht uit het blik tonijn en doe de inhoud, samen met de groenten, in een kom. Voeg hier de uitgelekte kikkererwten en kappertjes aan toe. Meng de ingrediënten voorzichtig door elkaar en breng op smaak met een scheutje yoghurt, wat citroensap, verse peper en zout. Schep de salade op de borden en leg hier een of twee halve eieren bovenop in het midden.



42. Gevulde paprika met spinazie en champignons

INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- ½ ui
- 200 gr champignons
- 1 teen knoflook
- 100 gr verse spinazie
- 100 gr geitenkaas
- 50 gr geraspte kaas
- 1 tl tijm, nootmuskaat en peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de paprika goed en snijd deze door de helft. Verwijder de zaadlijsten. Snijd de ui en champignons in kleine stukjes. Fruit de ui met het knoflook in een koekenpan. Voeg de champignons toe en bak even mee. Voeg vervolgens de spinazie toe tot deze geslonken is. Haal het spinaziemengsel van het vuur en bestrooi met nootmuskaat, tijm, peper en zout. Verbrokkel de geitenkaas en meng door het mengsel. Vul de twee paprikahelften met het mengsel en bestrooi met de geraspte kaas. Doe de paprika's in een ingevette ovenschaal en bak ze 20 minuten in de oven. Ook heerlijk als koude lunch buitenshuis.

43. Zoete aardappeltortilla met feta

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 4 eieren
- flinke pluk verse peterselie, fijngehakt
- 100 gr feta

RECEPTUUR

Schil de zoete aardappel en snijd deze in dunne plakjes, met een rasp in een keukenmachine gaat dat het best. Schil de ui en snijd ook deze in dunne ringen. Verwarm een scheut olie in een pan en bak de aardappel en ui met wat peper en zout in 5 minuten goudbruin. Klop ondertussen de eieren los met de peterselie en brokkel hier de feta door. Giet het eimengsel in de pan over de ui en aardappelplakjes. Zet het vuur laag, zet een deksel op de pan en bak de tortilla in 10 minuten gaar. Ook heerlijk als koude lunch buitenshuis.



44. Broodje hete kip ketjap

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 750 gr kippendijen, in grove stukken
- 65 ml ketjap manis
- 150 ml water
- 2 el honing
- 4 grote knoflooktenen, gehakt
- 2 tl gehakte gember, gehakt
- ½ tl 5 kruidenpoeder
- 2 Spaanse pepers, gehakt, of sambal naar smaak
- 100 gr Taugé
- 4 handjes sla
- ½ komkommer
- scheutje olie om in te bakken
- 4 volkoren bollen

RECEPTUUR

Meng de ketjap, honing en het water in een kommetje en roer goed door. Verhit een scheutje olie in een wok. Als de olie heet is voeg je de pepertjes, knoflook en gember toe om deze heel even te roerbakken. Voeg de kip toe en roerbak ongeveer 10 minuten. Voeg het ketjapmengsel en de 5 kruidenpoeder toe en draai het vuur laag. Dek de wok af en laat de kip zo'n 20 minuten op laag vuur sudderen. Haal de deksel van de wok en zet het vuur hoger. Onder voortdurend roeren de saus laten inkomen tot de kip geglaceerd is. Pas op dat het niet te hard gaat. Doe de taugé in een vergiet en giet er kokend water over. Snijd de komkommer in blokjes. Beleg de broodjes met de kip, de sla, de komkommer en de taugé.

45. Maaltijdsalade met biefstuk en rucola

INGREDIËNTEN (2 personen)

Voor de basis:

- 2 biefstukken
- 1 zak rucola
- handje champignons
- handje sugarsnaps
- 2 el walnoten
- 2 el pijnboompitten
- handje cherrytomaten
- ½ komkommer

Voor de vinaigrette:

- 2 el olijfolie
- 2 el witte wijnazijn
- 1 tl mosterd
- 2 tl citroensap
- zout & peper naar smaak



RECEPTUUR

Laat de biefstukken op kamertemperatuur komen en bestrooi ze met peper en zout. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de biefstukken 5 minuten, keer halverwege. Het is belangrijk dat je de biefstukken steeds in beweging houdt, dus blijf erbij! Doe vervolgens de biefstukken in aluminiumfolie en laat dit even voor 5 minuten rusten op een bord. Snijd de champignons in plakjes en bak deze in de pan. Leg deze even apart op een bord. Bak ondertussen de sugarsnaps eventjes aan. Niet te lang, want ze moeten knapperig blijven. Was vervolgens de rucola en verdeel de rucola over 2 borden. Snijd de komkommer in stukjes en cherrytomaten in partjes en leg dit op de rucola. Daarna doe je de walnoten en pijnboompitten erbij nadat je ze even in de pan geroosterd hebt. Snijd de biefstuk in dunne plakjes en leg dit netjes op het bord. Doe voor de vinaigrette alles in een kom en klof dit met een garde door elkaar. Als je wat over hebt kun je dit makkelijk bewaren in de koelkast. Proef het even voordat je het over de salade doet, want smaken verschillen! Anders kun je het altijd nog aanpassen. De vinaigrette doe je als laatste over de salade heen.

46. Wrap van sla met tonijn

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 1 blikje tonijnstukken op water
- 4 bladeren Romeinse sla, grote variant
- 50 gr peen, julienne
- 1 avocado, ontpit
- ½ limoen
- 2 tl gedroogde bieslook
- 2 el yogonaise

RECEPTUUR

Lek de tonijn uit en doe dit in een bakje. Voeg hier de bieslook en yogonaise aan toe en meng goed door elkaar heen. Halveer de avocado en snij de avocado in blokjes. Was het slablad en verwijder eventuele zwarte plekkjes. Beleg met een beetje wortel, een paar scheppen tonijn en een beetje avocado. Snij de limoen in partjes en besprenkel de slawrap met het sap van een partje. Rol de slawrap op door de kant die het dichtst bij je licht naar binnen te vouwen. Rol vervolgens door. Vouw er een stukje bakpapier omheen en maak vast met een stukje keukentouw.

47. Quinoa salade met pesto

INGREDIËNTEN (2-3 porties)

- ½ kopje ongekookte quinoa
- 1 kopje groentebouillon
- 7 dunne steeltjes asperges, gesneden in hapklare stukjes
- ¼ kopje rode ui, fijn gesneden
- ½ kopje zoete paprika, fijngesneden
- ½ kopje cherrytomaten, doormidden gesneden
- 5 artisjokhart, uitgelekt en doormidden gesneden
- 1 el fijngehakte peterselie
- 1,5 kopje gekookte kikkererwten, uitgelekt
- 1 tl pesto, balsamicoazijn en zout en peper naar smaak



RECEPTUUR

In een kleine sauspan kook je de quinoa in de groentebouillon op middelhoog vuur. Bedek voor 15 minuten of tot al het sap is opgenomen. Direct nadat je de pan van het vuur haalt voeg je de asperges toe en bedek je de pan weer. Laat de asperges voor 5 minuten lichtjes stomen bij de quinoa. In de tussentijd bereid je alle andere groenten en kruiden. Doe alles samen in een grote kom. In een kleinere kom combineer je de balsamicoazijn samen met de pesto tot het zo goed als vloeibaar is. Schenk het in de grote kom met groenten samen met de kikkererwten, quinoa en asperges. Roer om alles goed te bedekken en breng het geheel op smaak met het zout en peper. Serveer de salade warm of koud. Je kan deze salade tot 8 dagen in de koelkast bewaren.

48. Aspergequiche met gerookte zalm

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 300 gr havermout
- 6 eieren
- 200 gr Hüttenkäse
- 10 sprietten verse bieslook
- 100 gr gerookte zalm
- 350 gr asperges

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe 200 gr havermout in een keukenmachine en vermaal dit tot meel. Doe dit vervolgens met de overige 100 gr havermout in een kom, samen met 200 ml water, 1 ei, 3 el olijfolie en een snuf peper en zout en meng tot een deeg. Bekleed een quichevorm met bakpapier en bedek deze vervolgens met het deeg. Zet de bodem 10 minuten in de oven. Snijd ondertussen de onderkanten van de asperges en kook ze in 5 minuten beetgaar. Klop de overige 5 eieren, Hüttenkäse en een snuf peper en zout los in een kom. Snijd of knip de sprietten bieslook in kleine stukjes en roer deze door het mengsel. Snijd tot slot de gerookte zalm fijn en doe dit er ook doorheen. Haal de quichebodem na 10 minuten uit de oven en vul deze dan met het mengsel. Laat de asperges goed uitlekken en leg ze er dan in een waaier bovenop. Zet de quiche weer in de oven en bak voor nog eens 20 minuten, totdat het mengsel goudbruin is gekleurd. Controleer eventueel met een satéprikker of de quiche gaar is. Ook heerlijk als koude lunch buitenshuis.

49. Salade met radijs en peultjes

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 400 gr verse peultjes, schoongemaakt en de uiteinden afgesneden
- 3 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 el witte balsamicoazijn
- ½ tl peper en geraspte citroenschil
- een handvol radijsjes, gewassen en ontworteld
- 2 el verse munt, fijngehakt



RECEPTUUR

Haal enige harde stukjes uit de peultjes, snij deze dan diagonaal doormidden en zet ze aan de kant. Snij de radijsjes zo dun als het kan en zet deze aan de kant. Hak of scheur de munt en zet aan de kant. Vul een grote kom voor de helft met koud water en ijs en zet deze aan de kant, dit dient als een ijsbad voor na het koken. Breng een pan met zoutwater aan de kook, voeg de peultjes toe en kook ze hierin voor 2 minuten of tot ze een uitgesproken groene kleur hebben. Haal ze uit de pan en plaats deze vervolgens in de kom met koud water om het kookproces direct te stoppen. Meng in een kom de olijfolie, citroensap, azijn en de citroenschil en peper goed door elkaar. Zet vervolgens aan de kant. Mix de gekookte peultjes, radijs en munt door elkaar in een grote kom. Als je deze meteen wilt serveren roer je gelijk de dressing erdoor en serveer je het gerecht. Als je deze op een later moment pas wilt eten, plaats je de salade en de dressing in de ijskast apart en meng je deze voordat je de salade gebruikt.

50. Broodje kip-pesto

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 2 halve kipfilets
- 1 el Herbes de Provence of Provençaalse kruiden
- 1 tl paprikapoeder en zout en peper naar smaak
- 2 el olie
- 2 volkorenbollen
- 1 el rode pesto
- ½ komkommer
- 1 grote vleestomaat in plakjes
- rucolasla voor de garnering

RECEPTUUR

Smeer de kipfilet in met olie en de kruiden en bak mals gaar. Smeer de volkorenbroodjes in met rode pesto en beleg met de kip, komkommer, tomaat en rucolasla.

51. Frittata met courgette

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 4 el olijfolie
- 2 uien, fijngesneden
- 2 tenen knoflook
- 2 courgettes, in blokjes
- 8 eieren
- 50 gr groene olijven zonder pit
- 1 el gedroogde tijm

RECEPTUUR

Verhit in een grote hapjespan de helft van de olie en fruit hierin de ui met de knoflook goudbruin. Voeg de courgette toe en bak die al omscheppend nog 10 minuten mee. Klop de eieren los in een grote kom en roer het gebakken courgettemengsel en de olijven erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Verhit de rest van de olie in de hapjespan en schenk het eimengsel erin. Dek de pan af met een deksel of groot bord en laat de frittata in 20-25 minuten op laag vuur gaar worden.



53. Tropische salade met passievrucht

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 4 passievruchten
- 100 gr sla
- 275 gr mangoblokjes
- 1 komkommer, in halve ringen
- 4 el pistachenootjes, ongezoeten
- 125 gr geitenkaas
- 1 el azijn
- 1 el honing
- ½ limoen
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Snijd 2 passievruchten doormidden en lepel de zaden en het vocht eruit. Meng dit met de azijn, honing, limoensap en een snufje peper en zout. Verdeel de sla over 2 kommen of 4 bordjes. Verdeel de stukjes mango en komkommer er over. Kruimel ook de geitenkaas erover en bestrooi met gehakte pistachenootjes. Snijd de andere 2 passievruchten open en leg deze op de salade. Besprenkel de salade met de passievruchtendressing.



Dinerrecepten

54. Gevulde kipfilet met rode pesto-pasta

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

Voor de pasta:

- 500 gr volkoren fusilli
- 4 el appelkappers
- 50 gr rucola

Voor de kip:

- 4 kipfilets
- 8 plakjes pancetta
- 125 gr groene olijven
- 200 gr ricotta
- ½ bosje verse basilicum
- klein beetje boter, olijfolie en zout en peper naar smaak

Voor de pesto:

- 200 gr zongedroogde tomaten
- 20 gr pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- 50 gr Parmezaan, stuk of vlokken
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl sambal
- Klein beetje olijfolie

RECEPTUUR

Breng voor het koken van de pasta water aan de kook met een snuifje zout. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Snijd de kipfilets schoon. Doe het ‘afval’ met de olijven, ricotta en basilicum en wat peper en zout in een keukenmachine. Mix tot een glad mengsel. Snijd de kipfilets overlans in twee maar snijd ze niet helemaal door. Leg ze open. Leg eventueel een vel plasticfolie op de filets en klop ze wat platter. Kruid de binnenkant met peper en zout. Vul elke kipfilet met het ricotta mengsel. Vouw de kipfilets dicht en rol 2 plakjes pancetta rond elke kipfilet. Verhit een klontje boter met een scheutje olijfolie in een pan. Leg de filets op de naad in de pan. Schroei de pakketjes rondom dicht. De kip moet nog niet gaar zijn. Laat de kip ongeveer 15 minuten in de oven verder garen. Draai halverwege om. Doe de zongedroogde tomaten zonder de olie in een keukenmachine. Voeg er de gepelde en in fijngesneden knoflook aan toe. Doe er de pijnboompitten, de in stukjes gesneden Parmezaan, de tomatenpuree, de sambal en een scheutje olijfolie bij. Kruid met peper en mix het geheel tot pesto. Kook de pasta gaar. Giet af en laat uitlekken in een vergiet. Meng de pesto door de pasta. Haal de kip uit de oven. Snijd de steeltjes van de appelkappers en snijd ze in stukjes. Roer de rucola en de kappertjes door de pasta. Schep de pasta in borden. Snijd de kip in plakken en leg ze op de pasta.



55. Kruidige rijst met zalm en ei.

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 700 gr prei
- 2 el olie
- 1 el kerriepoeder
- 300 gr zilvervliesrijst
- 750 ml vis bouillon (van tablet)
- 3 eieren
- 20 gr peterselie
- 250 g gerookte zalmsnippers

RECEPTUUR

Was de prei en snijd in ringen. Verhit een klein beetje olie in een wok en bak de prei 5 min. op middelhoog vuur terwijl je het af en toe omschept. Voeg de kerriepoeder toe en bak nog een minuutje. Doe de rijst erbij en roerbak tot de korrels glanzen. Schenk de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Roer stevig door en draai het vuur laag. Kook de rijst met de deksel op de pan in 15-18 min. gaar. Kook ondertussen de eieren in 7 minuten hard. Laat ze afkoelen onder koud stromend water, pel ze en snijd ze in parten. Snijd de peterselie fijn. Voeg de zalmsnippers en peterselie aan de rijst toe. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over borden en leg het ei erbij.

56. Harira met kikkererwten

INGREDIËNTEN

- klein lamslapje van 150 gr
- 2 els olie
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- ½ bosje koriander
- 1 tl gemalen komijn (djinten)
- 1 el tomatenpuree
- 1 blaadje laurier
- ¼ bouillontablet met minder zout
- 1 koolrabi of raapje
- 1 klein blik kikkererwten (ca. 250 gr uitlekgewicht)
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout

RECEPTUUR

Snijd het vlees in blokjes en bak het in hete olie bruin. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein. Was de koriander en hak de steeltjes klein. Bak de ui, de knoflook, de koriandersteeltjes en de gemalen komijn met het vlees mee, tot het gaat geuren. Bak de tomatenpuree kort mee. Voeg het laurierblad en 250 ml water met het stukje bouillontablet toe en stoof het vlees in ongeveer 45 minuten gaar. Schil de koolrabi en snijd hem in blokjes. Stoof de koolrabi de laatste 10 minuten met het vlees mee. Laat de kikkererwten uitlekken. Roer de kikkererwten en de tomatenblokjes door de soep en warm het geheel nog even door. Strooi er aan tafel korianderblaadjes over als garnering.



57. Wokgerecht met garnalen

INGREDIËNTEN

- 100 gr gepelde garnalen
- 150 gr spitskool
- 50 gr haricots verts
- 50 gr komkommer
- ½ avocado
- 1 tomaat
- 2 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- 1 el ketjap
- ½ el citroensap
- zout en peper naar smaak

RECEPTUUR

Pers in een kom 1 teen knoflook. Voeg dan de garnalen, ketjap, citroensap, zout en peper toe. Roer dit goed door en laat staan. Verhit een beetje olie in een wok. Snijd nu de spitskool in fijne reepjes. Maak de haricots verts schoon en snijd deze in iets grovere reepjes. Doe deze groenten in de wok en pers het andere teentje knoflook uit in de pan. Snij ondertussen de komkommer en tomaat in kleine stukjes. Prak de avocado fijn in een bakje. Voeg na ongeveer 2 minuten de garnalen toe. Zodra deze mooi roze worden, dus niet meer glazig zijn dan is het roerbakken klaar. Pak een bord en leg als eerste de spitskool met haricots verts op je bord. Smeer daarop de avocado en strooi de komkommer en tomaat daarop. Leg als laatste de garnalen op je bord. Je kan er als extraatje wat geroosterde sesamzaadjes overheen strooien.

58. Rosbief met rozemarijn en artisjokharten

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 400 gr artisjokharten
- 4 tomaten
- 8 teentjes knoflook
- 750 gr rosbief
- 2 el olijfolie
- Peper
- 380 ml vleesfond
- 100 ml rode wijn
- 3 takjes rozemarijn

RECEPTUUR

Verwarm een oven voor op 200 graden. Pel de knoflook. Laat de artisjokharten uitlekken en was de tomaten. Bestrooi de rosbief met een snufje peper en bestrijk met wat olijfolie. Schenk de vleesfond en de wijn in een ovenschaal. Leg de takjes rozemarijn erin en leg vervolgens de rosbief erop. Verdeel de tomaten, artisjokharten en de knoflook om de rosbief heen. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en bak het geheel in 25 minuten bruin van buiten en rosé vanbinnen. Serveer met salade of asperges.



59. Tagliatelle aglio olio

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 1 blikje ansjovis
- 4 tenen knoflook
- 200 gr zongedroogde tomaten
- 400 gr tagliatelle of, voor een gezondere variant, volkoren spaghetti
- 200 gr kleine garnalen
- gemalen chilipeper
- 1 hand verse peterselie, fijngesneden

RECEPTUUR

Snijd 3 tenen van de knoflook, de gedroogde tomaten en de ansjovis in grove stukken. Verwarm wat van de olie uit het blikje ansjovis in een wok en bak hierin op laag vuur de knoflook, gedroogde tomaten en de ansjovis. Bestrooi met wat chilipeper. Neem het mengsel uit de pan en bewaar in een bakje. Kook de tagliatelle of spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Snijd de overgebleven knoflookteen fijn. Verwarm wat olie in de gebruikte wok en bak hierin de garnalen met de knoflook. Maal ondertussen het tomaten ansjovis-oliemengsel grof in de keukenmachine. Giet de tagliatelle of spaghetti af en meng die in de wok met de garnalen en het tomaten-ansjovis-oliemengsel. Garneer met de verse peterselie.

60. Chimichurri biefstuk taco's

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 4 malse biefstukken
- 8 volkoren wraps
- 1 avocado
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 jalapeño peper
- 1 limoen
- sla naar keuze
- 125 gr crème fraîche
- peper en zout naar smaak
- flinke handvol verse peterselie
- 1 sjalotje
- 1 rode peper
- 2 tenen knoflook
- scheut rode wijnazijn
- klein beetje olijfolie



RECEPTUUR

Maak als eerste de saus. Pel hiervoor de knoflooktenen en sjalot. Meng deze samen met een flinke handvol peterselie, rode wijnazijn, olijfolie en rode peper, met of zonder zaadlijsten, in een blender. Breng verder op smaak met peper en zout. Was vervolgens de tomaten, verwijder de zaadlijsten en snijd de tomaat in kleine blokjes. Pel de rode ui en snijd deze in dunne halveringen. Was de sla en maak deze droog met een slacentrifuge. Snijd de limoen in partjes, verwijder eventueel de zaadlijsten van de jalapeño peper en snijd deze grof. Verwijder de schil en pit van de avocado en snijd de avocado in niet al te kleine stukjes. Snijd de biefstuk in dunne reepjes en bestrooi deze met peper en zout. Verhit een grillpan op hoog vuur en gril de volkoren wraps kort aan beide kanten en houd deze warm. Gril dan ook de biefstuk reepjes kort aan beide kanten, de biefstuk reepjes zijn het lekkerste als deze nog rosé zijn. Verdeel sla, biefstuk reepjes, tomaat, avocado, rode ui, chimichurri saus, jalapeño en als laatste een lepel crème fraîche over de tortilla's. Serveer met partjes limoen.

61. Gevulde aubergines met fêta

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 4 aubergines, gehalveerd in de lengte
- 200 g feta, verkruimeld
- 2 tomaten, in blokjes
- 2 el olijfolie
- 2 el bieslook, fijngehakt
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180° C. Schraap het vruchtvlees uit de aubergines zonder de schil te beschadigen. Vermeng het vruchtvlees van de aubergines met de feta, de tomaten, de bieslook en een el olijfolie. Kruid bij met peper en zout. Verdeel het mengsel over de aubergines en besprenkel met de overige olijfolie. Zet de gevulde aubergines 20 minuten in de oven.

62. Italiaanse kipspiesjes met citroen en rozemarijn

INGREDIËNTEN

- 400 gr kipfilet
- 1 citroen
- 2 teentjes knoflook
- 6 el olijfolie
- 3 takjes rozemarijn
- 1 el oregano
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Pers de citroen uit boven de mengkom en schenk de olie hierbij. Pers de teentjes knoflook uit boven de kom en ris de rozemarijn van de takjes. Voeg ook de oregano en wat peper naar smaak toe aan de marinade. Snij de kipfilet in blokjes, niet al te groot maar zeker niet te klein. Leg de kip in de marinade. Heb je de tijd? Het is het lekkerste als je de marinade minimaal 2 uur laat intrekken. Rijg de kiblokjes aan de spiesjes, zo'n 5 stukjes per spies. Bak ze in een grillpan rondom mooi bruin en gaar. Serveer met sla.



63. Quinoa met groente

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 250 gr kerstomaten
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 rode, gele en groene paprika
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 el balsamicoazijn
- 2 el olijfolie
- 300 gr Quinoa
- 125 gr gemengde olijven
- 200 gr fêta
- Snufje tijm, oregano, cayennepeper, paprikapoeder, peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgette in blokjes. Snijd ook de aubergine en de paprika's in blokjes. Versnipper de knoflook en de ui en halveer de tomaatjes. Meng al je fijngesneden groenten in een ovenschotel met de verschillende kruiden, een scheutje balsamicoazijn en olijfolie. Zet het geheel ongeveer 25 minuten in de oven en rooster tot de groenten lichtbruin en gaar zijn. Schep regelmatig om. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal je ovenschotel uit de oven en meng de quinoa door de geroosterde groenten. Voeg indien nodig nog wat zout, peper en olijfolie toe. Snijd de olijven in fijne ringen en verdeel deze door de groenten. Schep de quinoa en de groenten in een brede schaal en brokkel de feta erover.

64. Stoofschotel met kip

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 6 kippenbouten of kippendijen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 courgette
- 1 winter wortel
- 200 gr champignons
- 750 ml kippenbouillon
- 400 gr tomatenblokjes uit blik
- 2 el tomatenpuree
- 1 tl tijm
- 1 tl oregano
- peper en zout naar smaak
- 1.5 el maizena om de saus de binden



RECEPTUUR:

Bestrooi de kip met peper en zout bak dit aan in een braadpan met een beetje olie. Als de kip aan beide kanten mooi bruin is haal je hem even uit de pan zodat je de groenten kunt aanbraden. Snipper de uien en pers de knoflook, bak dit in de braadpan aan. Snijd de wortel in plakjes en de courgette in blokjes voeg dit bij de pan en laat het even meebakken. Doe de kip weer in de pan en voeg ook de bouillon, tomatenblokjes, tomatenpuree, tijm en oregano toe. Breng het aan de kook en laat het 50 tot 60 minuten pruttelen tot de kip gaar is. Snijd de champignons in plakjes en laat deze de laatste 10 minuten mee garen. Als de saus van de stoofschotel met kip niet dik genoeg is, bindt het dan met ongeveer 1,5 el maïzena. Lekker met gekookte aardappelen.

65. Cannelloni met spinazie

INGREDIËNTEN (2 personen)

- 8 pijpjes Cannelloni, helaas heb ik ze nog nooit volkoren gezien, maar mocht die optie er zijn is dat de gezondste keuze
- 300 gr gehakte spinazie
- 1 ui
- 200 gr ricotta
- 50 gr geraspte mozzarella
- 150 gr passate
- 1 teentje knoflook
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de cannellonipijpjes 3 minuten in gezouten water en spoel ze meteen met koud water. Snipper de ui en pers de knoflook. Meng de spinazie met de ricotta. Breng op smaak met peper en zout. Vul er de cannelloni mee. Fruit de ui en de knoflook. Doe er de saus bij en laat 10 minuten sudderen. Schik de cannelloni in een ovenschaal. Schep er de tomatensaus over en bestrooi met de mozzarella. Zet ongeveer 15 minuten in de oven.

66. Gebakken kipfilet met asperges en champignons

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 2 kipfilets, in stukjes gesneden
- 225 gr groene asperges, schoongemaakt en in drieën - gesneden
- 70 gr champignons, in stukjes gesneden
- 30 ml olijfolie
- 45 gr boter
- ½ tl gedroogde peterselie, basilicum en oregano
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 tl citroensap
- 2 tl witte kookwijn
- Peper en zout naar smaak



RECEPTUUR

Smelt de boter en de olijfolie in een koekenpan boven een middelhoog vuur. Voeg er vervolgens de peterselie, basilicum, oregano, knoflook, zout, citroensap, en de wijn aan toe en roer stevig door elkaar heen. Voeg nu de kip toe en bak dit ongeveer 3 minuten. Zet het vuur nu iets lager en bak de kip totdat deze niet meer roze is vanbinnen, ongeveer 10 minuten. Voeg nu ook de asperges en bak ze ongeveer 3 minuten mee. Voeg als laatste de champignons toe en bak nog eens 3 minuten.

67. Gevulde bloemkoolpuree

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 450 gr bloemkoolroosjes
- 115 gr zure room
- 100 gr geraspte (cheddar)kaas
- 2 plakjes bacon
- 2 el bieslook
- 3 el boter
- 1 teentje knoflook
- zout en peper naar smaak

RECEPTUUR

Snij de bloemkool in bloempjes en voeg ze toe aan een magnetronbestendige kom. Voeg 2 el water toe en dek af met huishoudfolie. Zet het ongeveer 5-8 minuten in de magnetron, afhankelijk van je magnetron, tot het helemaal gaar en gaar is. Laat het overtollige water wegelopen en laat het een minuut of twee onafgedekt staan. Voeg de bloemkool toe aan een keukenmachine en verwerk het tot het luchtig is. Voeg de boter, knoflookpoeder en zure room toe en verwerk het totdat het lijkt op de consistentie van puree-aardappelen. Verwijder de gepureerde bloemkool in een kom en voeg de meeste bieslook toe, bewaar wat om later aan de top toe te voegen. Voeg de helft van de cheddar toe en meng met de hand. Breng op smaak met zout en peper. Bedek de gevulde bloemkool met de overgebleven kaas, overgebleven bieslook en spek. Plaats terug in de magnetron om de kaas te smelten of plaats de bloemkool een paar minuten onder de grill. Lekker met de visnuggets die je terugvindt bij de snacks.

68. Courgettesoep

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 tl ras el hanout
- 1 courgette
- 750 ml groentebouillon
- 50 ml kokosmelk
- peterselie



RECEPTUUR

Maak de ui schoon en snipper deze. Verhit een pan op middelhoog vuur met een flinke tl (kokos)olie. Bak hierin de ui glazig. Voeg de laatste 2 minuten de ras el hanout toe en bak mee. Snijd de courgette in kleine stukjes en bak mee met de uien. Schenk de bouillon over de groenten en breng langzaam aan de kook. Draai, als de soep kookt, het vuur laag en laat 10 minuten zachtjes doorkoken. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer glad. Roer de kokosmelk en peterselie er doorheen.

69. Gezonde kapsalon

INGREDIËNTEN

- 100 gr gegrilde kipfilet
- 150 gr zoete aardappel
- 30 gr geraspte kaas
- 100 gr ijsbergsla of sla melange
- 1 halve komkommer ongeveer (200 gr)
- 50 gr snoeptomaatjes
- Kruiden naar smaak zoals paprikapoeder, knoflookpoeder, uienpoeder en als je van pittig eten houdt kun jij er ook cayennepeper of chilipoeder toevoegen.
- 3 el Griekse yoghurt
- halve tl knoflookpoeder
- 2 tl mayonaise

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 220 graden. Bak vervolgens de kip gaar en breng het op smaak met kruiden naar smaak. Houd de kip even apart om vervolgens de aardappelschijfjes goudbruin te bakken. Nu alles gebakken is, is het de bedoeling om een folie ovenschaal of een glazen ovenschaal te pakken en te beleggen met alle ingrediënten. Plaats de kipfilet blokjes als eerste laag. Plaats de aardappelschijfjes als tweede laag. Strooi vervolgens de geraspte kaas over het geheel en plaats het schaaltje in de oven totdat de kaas gesmolten is. Als laatste beleg je het geheel met komkommertjes, tomaatjes en sla. Meng nu de Griekse yoghurt met de mayonaise en knoflookpoeder tot een zelfgemaakt knoflooksausje en schep dit over je gezonde kapsalon.

70. Kofte kebab met tomatensaus en Griekse yogurt

INGREDIENTEN (voor 6 personen)

Voor de tomatensaus

- 1 klein fijngesnipperde ui
- 2 el extra virgin olijfolie
- 2 teentjes knoflook, fijngeperst
- 1 chilipeper ontdaan van de zaden en fijn snijden
- 750 gr gepelde fijngehakte tomaten
- zout en zwarte peper naar smaak



Voor de kebab

- 3 volkoren pitabroodjes
- 600 gr mager rundergehakt
- 1 middelgrote ui, fijngesnipperd
- 50 gr fijngesneden bladpeterselie
- 300 ml Griekse yogurt
- 2 el extra vergine olijfolie
- 6 el pijnboompitten.
- zout en peper naar smaak

RECEPTUUR

Begin met de tomatensaus. Smoor de ui glazig, voeg de knoflook en chilipeper toe en roer kort. Doe de tomaten met zout en peper in de pan. Laat ze 10 minuten op half hoog vuur sudderen tot ze zachter zijn. Houd de saus warm. Voeg zout en peper aan het gehakt en vermeng alles met de hand tot een soepele massa. Meng de ui en de peterselie erdoor. Vorm er 2 cm dikke en 7 cm lange worstjes van. Gril ze op een met aluminium beklede rooster gedurende 8 minuten onder de hete grill, tot ze goudbruin maar van binnen nog sappig roze zijn, keer ze halverwege. Open de pitabroodjes, rooster ze knapperig en breek ze in uw handen in stukjes. Verdeel de stukjes pita op een schaal. Giet de tomatensaus eroverheen en schep daarop de Griekse yoghurt. Verhit een klein beetje olijfolie in een pan en rooster de pijnboompitten, zodra het begint te sissen giet je het over de Griekse yoghurt. Leg de koftes bovenop het geheel.

71. Kip met sesamzaadjes en bruine rijst

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 300 gr bruine basmati rijst
- 100 ml agave siroop
- 6 el sesamzaadjes
- 100 ml sojasaus
- 5 teentjes knoflook
- 400 gr kipfilet
- 1 broccoli
- 1 zoete puntpaprika en een groene paprika
- 2 el chilipoeder en peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Kook de rijst zoals aangegeven op de verpakking. Meng ondertussen in een kom de agave siroop met de sesamzaadjes, sojasaus en geperste teentjes knoflook en zet deze even apart. Snij de kip in blokjes en breng op smaak met zout, peper en chilipoeder. Verwarm een scheutje olijfolie in een wok en bak de kip goudbruin en gaar in 8 minuten. Snij ondertussen de broccoli in roosjes en de paprika's in stukjes en stoom de broccoli gaar in zo'n 6 tot 8 minuten. Doe dan de gebakken kip, broccoli en paprika in de saus en zorg dat alles bedekt is. Serveer bovenop de rijst.



72. Ovengebakken aardappeltjes en knolselderij met Provençaalse kruiden

INGREDIËNTEN (voor 4 personen)

- 600 gr aardappels
- 500 gr knolselderij
- 100 gr chorizo
- 2 lente-uitjes
- 1 grote teen knoflook
- een paar takjes peterselie
- 1 tl oregano, rozemarijn, dragon en noodmuskaat
- 50 gr hazelnoten
- 500 ml light kookroom
- 1 limoen
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een braadpan in met een klein beetje olijfolie. Meng de light kookroom met de geperste knoflook, geraspte limoenschil, het sap van een halve limoen en alle kruiden. Breng verder op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de lente-uitjes, chorizo, aardappeltjes en knolselderij in stukjes. Breng op smaak met peper en zout en doe het in de braadpan. Giet het mengsel met de light kookroom over de groenten in de braadpan en mix het geheel door elkaar. Zet de braadpan 30-40 minuten in de oven. Hak de hazelnoten fijn en verdeel deze, als de groenten bijna gaar zijn, over het gerecht. Plaats de braadpan voor 10 tot 15 minuten terug in de oven totdat de groenten gaar zijn. Laat de braadpan afkoelen voordat je het gerecht serveert.

73. Gezonde pizza van aubergine

INGREDIËNTEN (voor 2 personen)

- 1 aubergine
- 2 el gedroogde Italiaanse kruiden
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalotje
- 400 gr tomatenblokjes, uit blik
- 1 flinke hand pijnboompitjes
- 50 gr Parmezaanse kaas
- 1 flinke hand rucola
- olijfolie
- peper en zout naar smaak



RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de aubergine en snijd in plakken van ongeveer 1 cm dik. Bestrooi de plakken royaal met zout en dep goed droog met keukenpapier. Strooi wat peper, Italiaanse kruiden en olijfolie over de plakjes aubergine, verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat en schuif 20 minuten in de oven. Maak ondertussen de tomatensaus. Snipper het sjalotje en snijd de knoflook fijn, en bak een paar minuten in een koekenpan met olijfolie. Voeg de tomatenblokjes toe en breng de tomatensaus aan de kook. Voeg extra Italiaanse kruiden en peper en zout toe naar smaak. Haal de aubergine plakjes uit de oven en zet je oven op de laagste grillstand. Schep een flinke lepel saus op iedere plak, maak af met wat geraspte Parmezaanse kaas. Schuif je pizzaatjes nog 5 minuten onder de grill, tot de kaas gesmolten is. Rooster de pijnboompitjes in de tussentijd in een droge koekenpan. Haal je pizzaatjes uit de oven, bestrooi met de pijnboompitjes en maak af met wat rucola.

74. Witlof uit de oven met appel & walnoten

INGREDIENTEN (voor 2 personen)

- 500 gr witlof
- 150 gr geitenkaas - 150 gr
- 70 gr walnoten - 70 gr
- 150 gr crème fraise - 150 gr
- 1 appel - 1
- 1 tl uienpoeder en knoflookpoeder
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de witlof doormidden en verwijder het binnenste gedeelte. Snij de halve stronken doormidden, haal de bladen los van elkaar. Leg de bladen in een grote kom en schep de crème fraise en peper er doorheen. Schil de appel, snij in blokjes en meng door de witlof. Leg de witlof in een ingevette ovenschaal. Verkruiemel de geitenkaas over de witlof. Breek de walnoten boven de witlof in kleine stukken. Strooi eventueel nog wat uien- en knoflookpoeder over de witlof. Zet de ovenschaal voor 15 minuten in de oven.

75. Gevulde paprika met spinazie en champignons

INGREDIËNTEN

- 1 rode paprika
- ½ ui
- 200 gr champignons
- 1 teen knoflook
- 100 gr spinazie vers
- 100 gr geitenkaas
- 50 gr geraspte kaas
- 1 tl tijm, nootmuskaat en peper en zout naar smaak



RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de paprika goed en snijd deze door de helft. Verwijder de zaadlijsten. Snijd de ui en champignons in kleine stukjes. Fruit de ui met de knoflook in een koekenpan. Voeg de champignons toe en bak even mee. Voeg vervolgens de spinazie toe tot deze geslonken is. Haal het spinaziemengsel van het vuur en bestrooi met nootmuskaat, tijm, peper en zout. Verbrokkel de geitenkaas en meng door het mengsel. Vul de twee paprikahelften met het mengsel en bestrooi met de geraspte kaas. Doe de paprika's in een ingevette ovenschaal en bak ze 20 minuten in de oven.

76. Romige burrito

INGREDIËNTEN

- 1 volkoren wrap
- 1 el olijfolie
- ½ kleine rode ui, versnipperd
- ¼ rode paprika, fijngesneden
- ½ teen knoflook, fijn geperst
- 200 gr pintobonen, afgespoeld en uitgelekt
- een paar schijfjes jalapeño peper, fijngesneden
- 2 el roomkaas
- 1 el verse koriander, fijngesneden
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Wikkel de wrap in aluminiumfolie en leg de wrap in een oven die je laat voorverwarmen op 180 graden. Verhit in een kleine koekenpan een klein beetje olijfolie en fruit daarin de ui, rode paprika, knoflook en jalapeño peper. Voeg de bonen toe en laat ongeveer 3 minuten bakken. Voeg de roomkaas en peper en zout naar smaak toe en warm het geheel nog ongeveer 2 minuten door waarna je de koriander erdoor roert. Verdeel de vulling gelijkmatig over het midden van de wrap en rol de wrap op.



Snackrecepten

Ik mag duidelijk zijn dat, ondanks de keuze voor gezondere ingrediënten, de meeste van deze snacks calorieënbomben zijn. Een perfect alternatief voor een ongezond snackmoment in het weekend, maar je er dagelijks aan tegood doen zou het afvallen een stuk ingewikkelder maken, simpelweg omdat je dan al snel te veel calorieën binnenkrijgt. Geniet ervan, maar wel met mate.

77. Visnuggets met havermout

INGREDIËNTEN

- 250 gr witvis (koolvis of kabeljauw)
- 2 eieren
- 3 el boekweitmeel
- 5 el havermout
- 1 tl kerrie
- peper en zout naar smaak

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de vis in kleine stukjes, bepaal zelf hoe groot je de nuggets wilt maken. Breek de eieren boven een schaalte en kluts ze los. Doe in een ander schaalte het boekweitmeel, de havermout, de kerrie en een snuf peper en zout. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Haal nu een stukje vis eerst door het eimengsel, zorg dat allebei de kanten van de vis in het ei geweest zijn. Leg nu de vis aan beide kanten in het havermout mengsel. Leg vervolgens de visnugget op het bakpapier. Haal alle stukjes vis eerst door het ei en dan door het havermout mengsel. Schuif de bakplaat nu de oven in en laat de vis in 20 minuten gaar worden en de buitenkant van de nugget goudbruin en krokant.

78. Healthy snickers

INGREDIËNTEN

Voor de bodem:

- 100 gr gemengde noten
- 150 gr ontpitte dadels
- snufje zout

Voor de vulling:

- 125 gr pindakaas
- 175 gr ontpitte dadels
- 2 el kokosvet
- snufje zout

Voor de topping:

- 100 gr pure chocolade (minstens 70%)



RECEPTUUR

Mix de noten en dadels fijn in een keukenmachine of blender. Voeg het zout toe en mix nog even goed. Verdeel het mengsel over de bodem van een taartvorm en druk vervolgens met een goed aan. Het handigste is een vierkante taartvorm met een losse bodem. Ideaal, zo blijft er niets plakken wanneer je de snickers eruit wilt halen om te snijden. Mix vervolgens de ingrediënten voor de vulling goed door elkaar. Verdeel dit mengsel over de bodem. Zet ze nu even een half uurtje in de vriezer. Smelt chocolade en schenk dit over de inmiddels hard geworden 'snickers'. Nog even terug de vriezer in voor een uurtje. Snij de snickers vervolgens in stukken. Bewaar de healthy snickers in de koelkast of vriezer.

79. Pindarotjes

INGREDIËNTEN

- 200 gr pure chocolade 85%
- 200 gr pinda's

RECEPTUUR

Breek de chocolade in stukjes en leg ze in een pannetje. Laat de chocolade stukjes op laag vuur zachtjes smelten. Draai het vuur uit zodra alles gesmolten is en voeg de pinda's eraan toe. Hussel alles goed door elkaar en plaatst de pan in de koelkast voor een half uurtje. Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep hier met twee lepels kleine rotsjes van het mengsel op. Laat 2 uur uitharden, je gezonde snack is nu klaar. Bewaar de pindarotsjes in een trommeltje in de koelkast

80. Ijs van yoghurt en fruit

INGREDIËNTEN

- 100 gr aardbeien
- 100 gr frambozen
- 50 gr rode bessen
- sap van ¼ citroen
- 5 el magere yoghurt
- 2 el magere kwark

RECEPTUUR

Was de aardbeien en frambozen, dep ze met keukenpapier droog en verwijder de kroontjes. Was de bessen en ris ze van de steeltjes. Wrijf de vruchten met het citroensap in een mixer fijn en giet de puree door een zeef zodat de pitjes achterblijven. Schep de vruchtenpuree door de yoghurt. Roer de magere kwark romig en schep hem voorzichtig door het yoghurtmengsel. Schep het mengsel in een geschikte kom of vorm en zet in de vriezer. Roer af en toe stevig om zodat er geen ijskristallen ontstaan. Schep, als het yoghurtijs bevroren is, met een ijsbolletjestang het ijs in 4 gekoelde glazen en garneer met een paar vruchtjes.



81. Mini courgettepizza's

INGREDIËNTEN

- 1 courgette voor circa 20 pizza's
- 4 el tomatenpuree
- verse basilicum
- toppings naar keuze, zoals: pesto, gerapste kaas, pijnboompitten, ham, salami enzovoorts

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op de grillstand. Begin daarna met het snijden van de courgette in plakjes. Meng wat basilicum door de tomatenpuree. Smeer op elke minipizza een beetje van het tomatenmengsel. Beleg daarna de courgette met allerlei lekkere ingrediënten. Leg de mini courgette pizza's voor ongeveer 3-5 minuten in de oven onder de grill.

82. Gebakken peren met honing, kaneel en walnoten

INGREDIËNTEN

- 2 grote rijpe peren
- 2 el honing
- snufje kaneel
- handje gemalen walnoten

RECEPTUUR

Verwarm de oven op 180 graden, snijd de peren in twee en haal het midden eruit, plaats ze op een bakplaat. Smeer de honing over de peren en strooi de andere ingrediënten over ze heen. Bak in 30 minuten klaar.

83. Mango ijsjes

INGREDIËNTEN [voor ongeveer 4-6 ijsjes]

- 1 rijpe mango
- 300 ml volle Griekse yoghurt

RECEPTUUR

Schil de mango en verwijder de pit. Pureer de mango in een blender helemaal fijn tot je geen stukjes meer hebt. Doe wat mangopuree in een ijsjeshouder en doe er vervolgens een el Griekse yoghurt bovenop. Herhaal dit totdat het vormpje vol is. Zo krijg je een mooi gemarmerd effect. Bevries de ijsjes 1 uur in de vriezer en steek er vervolgens een ijsstokje in. Als je speciale ijshoudertjes gebruikt dan hoeft dat natuurlijk niet. Laat de ijsjes helemaal bevroren in de vriezer.

84. Gevulde snackpaprika met roomkaas

INGREDIËNTEN (voor 10 stuks)

- 10 kleine snackpaprika's
- 150 gr light roomkaas
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 1 el fijngehakte kruiden (basilicum, peterselie of als je er fan van bent koriander)
- 2 stengels bosui, in dunne ringen
- stukje rode chilipeper, zonder zaadjes, fijngesneden
- peper



RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 graden en leg een stuk bakpapier op je bakplaat. Snijd de paprika's in de lengte door, verwijder de witte stukjes en de zaden. Probeer het steeltje eraan te laten. Meng voor de vulling de roomkaas met de knoflook, kruiden, bosui en de chili en breng dit op smaak met peper. Vul de paprika's met het mengsel voor ongeveer 2/3e en leg ze op het bakpapier. Bak dit ongeveer 20 minuten af in de voorverwarmde oven totdat de kaas iets omhoog is gekomen en ze licht kleuren.

85. Hapjes van mozzarella en parmaham

INGREDIËNTEN

- kleine bolletjes mozzarella
- plakjes parmaham
- handje rucola
- prikkertjes

RECEPTUUR

Leg een plak Parmaham op een snijplank en snijd deze in banen zo breed als een bolletje mozzarella. Leg op elke reep een bolletje mozzarella en een plakje rucola en rol op. Steek er dan een prikkertje door en je hebt al een hapje klaar.

86. Gepofte rijstsnack met chocolade

INGREDIËNTEN

- 120 gr pindakaas
- 120 ml rijstsiroop of dadelsiroop
- 1 el kokosolie
- 2 el rauwe cacao poeder
- 100 gr gepofte zilvervliesrijst

RECEPTUUR

Verdeel de gepofte rijst in twee bakjes. Smelt de kokosolie in een pannetje en voeg hier de rijstsiroop en pindakaas aan toe. Roer tot alles gesmolten is en je een egale massa hebt. Giet de helft hiervan over de gepofte rijst in 1 bakje. Meng tot alle rijst aan elkaar plakt. Roer de rauwe cacao door de overgebleven pasta en giet dit vervolgens over het andere bakje met gepofte rijst. Meng dit ook door elkaar tot alles aan elkaar plakt. Druk in een kleine bakvorm eerst het niet-chocolade mengsel, tot de hele bodem bedekt is. Smeer vervolgens de chocolade mix hierover uit. Zet 20 minuten in de vriezer tot het goed hard zijn en dus makkelijk te snijden. Snij in vierkante stukken.



87. Koolhydraatarme en suikervrije chocoladetaart uit de oven of airfryer

INGREDIËNTEN (voor 8 stukken)

Voor de taart:

- 125 gr ongezouten boter
- 170 gr stevia
- 125 ml suikervrije slagroom
- 3 eieren
- 150 gr amandelmeel
- 40 gr cacao-poeder
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl natriumbicarbonaat
- 1 tl vanille-extract

Voor de suikervrije glazuurlaag:

- 125 gr suikervrije pure chocolade
- 60 gr ongezouten boter
- 100 gr Stevia
- 1 tl vanille-extract

RECEPTUUR

Verwarm de airfryer voor op 160°C. Voeg vervolgens alle ingrediënten samen in een keukenmachine en mix goed door. Laat het mengsel vervolgens helemaal afkoelen, nadat het warm is geworden door het mixen. Giet in een ovenschaal van ongeveer 20x20 centimeter en zet deze gedurende 25 minuten in de airfryer bij een temperatuur van 160°C. Als de koolhydraatarme chocoladetaart klaar is even met een prikker doorheen de taart gaan. Als er niets aan blijft kleven, is de suikervrije taart perfect. Haal de chocoladetaart uit de airfryer en laat afkoelen op een rooster. Smelt ondertussen de chocolade au bain-marie. Laat nadien even afkoelen en voeg vervolgens de boter, de Stevia en de vanille-extract toe. Mix goed tot een gladde massa. Zodra de chocoladetaart is afgekoeld, leg je deze op een bord en besmeer je deze met de suikervrije chocolade glazuurlaag. Heb je geen airfryer? Bak dan gedurende 40-45 minuutjes in een voorverwarmde oven van 175 graden af.



88. Taart met chocola, hazelnoot en banaan

INGREDIËNTEN (voor 6 personen)

Voor de bodem:

- 100 gr hazelnootmeel of volkoren tarwemeel (goedkoper)
- 35 gr kokosmeel
- 60 gr ahornsiroop
- 30 gr kokosolie, vloeibaar
- 1 ei
- snuf zout

Voor de vulling:

- 100 gr ahornsiroop
- 60 gr cacaoboter
- 60 gr cacao
- ¼ tl vanille-extract

Voor de topping:

- 1 rijpe banaan
- 100 ml kokosroom
- 2 el kokosolie, vloeibaar

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor tot 160 graden en vet een kleine springvorm in met wat kokosolie. Begin met het maken van de bodem. Combineer hazelnootmeel (of volkoren tarwemeel), kokosmeel en zout en roer goed door elkaar. Voeg ahornsiroop, kokosolie en het ei toe en roer tot een dik deeg. Kneed het deeg even met de hand door en verdeel het vervolgens over de bodem en langs de randen van de springvorm. Bak de bodem in 15 minuten gaar. Maak nu de vulling. Snijd de cacaoboter fijn en smelt deze vervolgens au bain-marie. Roer ahornsiroop, cacao en vanille door de gesmolten cacaoboter tot de cacao volledig op is genomen en er een dikke massa is ontstaan. Schenk het chocolademengsel in de taartbodem. Zet de taart enkele uren in de koelkast om op te stijven. Of in de vriezer, dan gaat het sneller. Prak voor de topping de banaan fijn en meng er de kokosroom en kokosolie doorheen. Verdeel over de taart en strijk glad met de achterkant van een lepel. Bewaar de taart tot het serveren in de koelkast. Garneer eventueel met wat cacao nibs of plakjes banaan.

89. Chocolade-rijstwafelrepen

INGREDIËNTEN (voor ongeveer 5 stuks)

- 2 rijstwafels
- 1 grote hand gemengde noten
- 2 el kokosolie
- 2 grote el honing
- 2 el cacao poeder



RECEPTUUR

Verkruimel de rijstwafels in kleine stukjes en hak de noten ook in stukjes. Doe dit in een mengkom. Smelt in een pannetje de kokosolie en roer er dan de cacao poeder en honing doorheen. Voeg dit mengsel dan toe aan de rijstwafels en schep met een lepel goed door zodat alles bedekt is. Zet een ovenschaal of vierkant bakblik klaar, bedekt met aluminium- of huishoudfolie. Verdeel het rijstwafel mengsel over het bakblik (ongeveer de helft) en druk goed aan, zodat de reepjes straks niet uit elkaar vallen. Dek de schaal af met folie en zet ongeveer een uur in de koelkast. Snijd na een uur de chocorijstwafelrepen met een scherp mes in 5 stukken. Verpak per stuk en bewaar ze in de koelkast.

90. Gezonde chocolademousse

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 1 rijpe avocado
- 4 el cacao
- een scheutje kokosmelk
- een handje aardbeien
- een handje pecannoten
- wat kokosschaafsel

RECEPTUUR

Snijd de avocado en de bananen in grove stukken en mix deze samen met de cacao in een keukenmachine tot een romig geheel. Voeg als laatste een scheutje kokosmelk toe en mix nog even goed. Schep de mousse in een dessertschaaltje en maak het af met wat kokosschaafsel en in partjes gesneden aardbeien en pecannoten.

91. Amandelcake met sinaasappelsap

INGREDIËNTEN

- 70 gr gesmolten kokosolie
- 250 gr1 amandelmeel
- 3 eieren
- 75 ml sinaasappelsap, of een uitgeperste sinaasappel
- 60 gr yoghurt
- 100 gr erythritol
- 1 tl stevia poeder of enkele druppels
- 1 tl azijn
- 1 tl vanille extract/poeder
- 1 tl bakzout
- 10 gr psyllium vezels (optioneel)

RECEPTUUR

Verwarm een oven voor op 170 graden. Smelt het kokosvet en voeg hieraan het amandelmeel en eventueel de psyllium vezels toe. Meng de eieren en sinaasappelsap door het deeg. Voeg ook de andere ingrediënten toe. Als laatste voeg je het bakzout toe. Het is een stevig beslag. Doe het beslag in de vorm en laat het deeg 10 minuten rusten. Bak de cake gaar in 45 minuten.



92. Gezonde appelchips

INGREDIËNTEN

- 1 appel per persoon
- een paar snufjes kaneel

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 100 graden. Was de appels goed schoon. Haal met een appelboor de klokhuizen uit de appels. Snijd de appels in plakken van een halve centimeter. Hoe dunner je de plakjes snijdt, hoe knapperiger de chips uiteindelijk wordt. Leg de plakjes op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi de appels met een beetje kaneel. Zet de bakplaat 2 uur in de oven waarna je de appelchips helemaal laat afkoelen.

93. Cake met frambozen en appel

INGREDIËNTEN

- 175 gr volkoren tarwemeel
- 50 gr amandelmeel
- 2 tl bakpoeder
- snuf zout
- 1 tl kaneel
- 100 ml agavesiroop
- 3 eieren
- 100 gr zachte roomboter
- 1 appel, geschild en geraspt
- 150 gr frambozen uit de diepvries

RECEPTUUR

Verwarm een oven voor op 160 graden. Meng in een kom het speltmeel, amandelmeel, de bakpoeder, kaneel en het zout. Voeg hier de agavesiroop, eieren en boter aan toe. Mix met een mixer de ingrediënten tot een beslag. Voeg met een spatel de geraspte appel en frambozen toe. Vet een cakevorm in en verdeel het beslag over de cakevorm. Bak de cake circa 50 minuten gaar in de oven. De cake is gaar als je er met een prikker in steekt en deze er schoon uit komt.

94. Gezonde chocoladeballetjes

INGREDIËNTEN (voor ongeveer 15 chocoladeballetjes)

- 100 gr dadels
- 75 gr gemengde noten
- stukje van 3 cm kokosolie
- 1 el cacao
- 25 gr pure chocolade, minimaal 70% cacao
- paar el kokosrasp



RECEPTUUR

Week de dadels kort in een bakje kokend water. Maal ze in een keukenmachine tot puree. Voeg de noten, kokosolie, cacao en chocolade toe en maal een paar keer zodat er een grof mengsel ontstaat. Schep dit mengsel uit de machine en kneed tot een bal. Maak vervolgens daar 15 kleine balletjes van, die je vervolgens door de gemalen kokos haalt. Laat de ballen even opstijven in de koelkast.

95. Brownies

INGREDIËNTEN

- 2 zoete aardappelen
- 100 gr ontpitte dadels
- 100 gr boekweitmeel
- 4 el rauwe cacao
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout

RECEPTUUR

Breng water aan de kook. Schil de zoete aardappelen en kook deze in 15 minuten gaar. Laat ze daarna afkoelen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de dadels in een keukenmachine en pureer ze net zo lang totdat het een soort pasta wordt. Voeg de zoete aardappel, de cacao en het vanille-extract toe en pureer alles tot een gladde massa. Meng in een andere kom het boekweitmeel met het bakpoeder en een snufje zout. Voeg de chocolademassa hieraan toe en meng goed. Bekleed een ovenschaal met bakpapier, giet hier het chocolademengsel in en zet de schaal ongeveer 30 minuten in de oven. Prik aan het einde van de baktijd met een satéprikker in de brownie om te kijken of deze gaar is. Als de satéprikker er schoon uit komt, is de brownie klaar.

96. Cheesecake brownie en tiramisu

INGREDIËNTEN

Voor de bodem:

- 400 gr pompoen
- 3 eieren
- 3 el agavesiroop
- 100 gr rijstmeel
- 100 gr kokosmeel
- 1 el bakpoeder
- 100 gr dadels, zonder pit en in kleine stukjes
- 1 el kokosolie
- 100 ml sterke koffie
- 6 el cacao
- een snufje zout



Voor de 1^e vulling:

- 500 gr magere kwark
- 4 el agavesiroop
- 6 blaadjes gelatine of 1 el agar-agar
- 1 tl vanille-extract
- een scheutje citroensap
- 2 el water

Voor de 2e tussenlaag:

- 2 blaadjes gelatine of 0,5 el. agar-agar
- 50 gr dadels, zonder pit en in kleine stukjes
- 100 ml sterke koffie

RECEPTUUR

Begin met de bodem. Verwarm een oven voor op 175 graden. Kook de pompoenblokjes zacht. Mix de eieren voor zo'n 5 minuten samen met de agavesiroop tot een lobbige massa. Doe ondertussen het rijstmeel, kokosmeel, bakpoeder, dadels, kokosolie en de cacao in een mengkom en kneed het mengsel tot een egaal deeg. Voeg vervolgens de gekookte pompoen toe en meng de koffie er beetje bij beetje doorheen. Wanneer de eieren lobbig zijn en goed door elkaar zijn gemixt kun je ze toevoegen aan het deeg. Roer het deegmengsel goed door elkaar zodat er geen klontjes achterblijven. Vet een ronde bakvorm of een cakevorm in met wat kokosolie en giet het beslag in de vorm. Zet de taart in de oven en bak deze in 30 minuten af in de oven. De taart is klaar wanneer de korst mooi bruin is geworden en een satéprikker droog uit de taart komt. Laat de bodem afkoelen en ga verder met de vulling. Week de blaadjes gelatine in een bakje water. Als je agar-agar gebruikt kun je deze stap overslaan. Klop ondertussen de kwark met de agavesiroop, citroensap en de vanille met een mixer. Je zal merken dat je even geduld moet hebben om een luchtige vulling te creëren. Knijp ondertussen de blaadjes gelatine uit en verwarm deze in een pannetje water in een paar el water. Blijf goed roeren. Gebruik je agar-agar? Kook dit goedje dan even in een paar lepels water. Wanneer de gelatine of agar-agar is opgelost kun je het mengsel voorzichtig toevoegen aan het kwarkmengsel. Laat de mixer vervolgens nog even z'n werk doen. Giet de helft van het kwarkmengsel bovenop de afgekoelde bodem. Zet de bodem in de koelkast zodat de 1^e tussenlaag op kan stijven en zet de beslagkom met het kwarkmengsel even weg in de koelkast. Ondertussen kun je beginnen met de 2^e tussenlaag. Week de blaadjes gelatine in een bakje water of maak de agar-agar klaar. Pureer de dadels tot moes met een staafmixer of keukenmachine. Wanneer de gelatineblaadjes zacht genoeg zijn kun je deze oplossen in de koffie-dadelmassa in een pannetje. Is het mengsel te dik, voeg dan een scheutje water toe. Roer het mengsel door elkaar en laat het vervolgens iets afkoelen. Wanneer de 1^e tussenlaag stijf genoeg is kun je de 2^e tussenlaag erop doen. Zet de bakvorm weer in de koelkast. Wanneer ook de 2^e tussenlaag stijf genoeg is, giet je de rest van de 1^e tussenlaag als topping bovenop. Strijk de bovenkant mooi glad en zet de cheesecake in de koelkast voor ongeveer 2 uur. Voordat je de taart serveert kun je geraspte pure chocolade over de taart strooien zodat het geheel compleet is. Je kunt de taart enkele dagen goed houden in de koelkast.



97. Koolhydraatarme appelcake

INGREDIËNTEN

- 150 gr amandelmeel
- 2 appel
- 4 eieren
- 10 dadels
- 40 gr kokosolie
- 1 el kaneel en een snufje zout
- 1 tl Stevia
- 2 tl bakpoeder

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 170 graden. Schil de appels en rasp ze boven een kom. Pureer de dadels met een keukenmachine of staafmixer en doe deze bij de appels in de kom. Klop de eieren door het mengsel. Voeg ook het amandelmeel toe aan het mengsel en roer het er goed doorheen. Smelt de kokosolie in een steelpannetje en meng het met een garde in een aparte schaal met de eieren tot een glad mengsel. Doe de bakpoeder erdoor en maak het geheel op smaak met kaneel en een paar druppeltjes Stevia. Vet een bakblik in en schep het mengsel erin. Zet de cake in de oven voor ongeveer 45 minuten. De cake is gaar als je er een saté prikker in kunt prikken en deze er weer redelijk droog uit komt. Laat de cake even afkoelen.

98. Gezonde(re) appel flap

INGREDIËNTEN

- 1 pakje filodeeg of bladerdeeg
- 1 appel
- handje rozijnen
- handje walnoten
- snufje kaneel
- 1 eigeel

RECEPTUUR

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg een plakje filodeeg of bladerdeeg op bakpapier en besmeer deze met water. Filodeeg is dunner dan bladerdeeg. Pak, als je filodeeg gebruikt, nog een plak filodeeg, leg deze op de andere en besprenkel wederom met water. Schil de appel en snijd in stukjes. Verdeel de stukjes over het deeg. Bestrooi de appelstukjes met kaneel, rozijnen en walnoten. Vouw het deeg dicht tot een flap of rol op. Besmeer de flap met water of eigeel om extra knapperig te maken en doe appelvappen ongeveer 20 minuten in de oven.



99. Healthy bounty

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 2 el geraspte kokos
- 30 gr pure chocolade, minimaal 70% cacao

RECEPTUUR

Prak de banaan fijn en meng de kokos door de banaan. Je kan ook meer kokos toevoegen indien je dat lekker vindt. Vorm er met je handen repen van. Leg ze voor minimaal 1 uur in de vriezer. Smelt de chocolade au bain-marie en haal de bevroren binnenzijden uit de vriezer. Dip ze in de gesmolten chocolade en leg op een bakpapier. Wanneer je alle binnenzijden door de chocolade hebt gehaald leg je het nog even in de vriezer tot de chocolade hard is. Je kan deze voor 2 weken bewaren.

100. Gezonde kwarktaart

INGREDIËNTEN

- 9 blaadjes gelatine
- 1 sinaasappel
- 1 groene appel, gewassen
- 100 gr pecannoten
- 50 gr kokosrasp
- 75 gr dadels, zonder pit
- 500 gr magere kwark, op kamertemperatuur
- 2 tl vanille-extract
- 3 el honing
- 200 ml slagroom
- 2 kiwi's, geschild en in blokjes

RECEPTUUR

Week de blaadjes gelatine in koud water. Maak intussen de bodem door de pecannoten, dadels en kokosrasp te mengen in een keukenmachine. Druk dit 'deeg' uit op de bodem van een taartvorm van 18-20 centimeter doorsnede. Snijd de appel in plakjes en gebruik driekwart daarvan om uit te spreiden over de taartbodem. Bewaar de rest nog even. Snijd één mooie plak van een sinaasappel, en pers de rest van de vrucht uit. Verwarm het sap en los hier de gelatine in op. Laat even afkoelen, en meng de gelatine dan met de magere kwark. Voeg het vanille-extract en de honing toe. Klop de slagroom stijf en meng dit ook met de kwark. Verdeel over de bodem en de appels en laat 3-4 uur opstijven in de koelkast. Garneer de taart met de overgebleven appel en stukjes kiwi van twee kiwi's. Snijd de laatste sinaasappelplak in en draai hier een mooie krul van om de decoratie af te maken.



101. Perensorbet

INGREDIËNTEN

- 1 Peer
- 2 lepels amandelmelk

RECEPTUUR

Schil de peer, snijd die in stukjes en doe in de diepvries voor minstens 4 uur. Haal de perenstukjes uit de diepvries en doe ze in een diepe pot. Laat een paar minuutjes rusten. Doe er 2 lepels amandelmelk bij en mix met een staafmixer. Schep met twee lepels bolletjes in de glaasjes. Je kan er verschillende toppings aan toevoegen, zoals een snufje kaneel.

Zo. Dit waren 101 recepten GEZONDE RECEPTEN om jou te helpen bij jouw Lifestyle Change.



Olav





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

