



ZANNA'S FAVORIETEN

De gerechten in dit e-book zijn
allemaal glutenvrij en voorzien
van macro's.

INLEIDING

Vroeger was ik veel meer aan het bakken en dat mis ik wel eens, maar ik geef nu veel meer aandacht aan mijn overige maaltijden. Tegenwoordig kom ik vaak laat thuis, maar wil dan wel lekker en smaakvol eten. Waar ik voorheen niet over hoefde na te denken, sta ik daar nu wel bij stil. Het belangrijkste vind ik dat het snel klaar moet zijn, maar dat het ook praktisch haalbaar is. Voor mijn gevoel is het altijd nog sneller klaar dan dat ik iets laat bezorgen, en eigenlijk heb ik dat ook nog nooit gedaan sinds ik in Rotterdam op mezelf woon.

Op Instagram krijg ik vol verbijstering vragen, maar hoe/wie/wat/waar? En eigenlijk, heel simpel, trek ik de koelkast of mijn voorraadkast open en gooi ik wat bij elkaar. Dit fenomeen heb ik niet van een vreemde, mijn mama doet namelijk precies hetzelfde! Je kan je altijd een beetje inbeelden of bepaalde smaken bij elkaar passen en dan is het eigenlijk een kwestie van gewoon doen en hopen op het beste. Ik koop vaak producten, welke ik lekker vind, en dan zie ik vanzelf die week wat ik bij elkaar gooi op het moment dat ik ga koken. De meeste gerechten zijn dan ook klaar binnen 10 – 15 minuten.

Verder heb ik in de voorraadkast altijd de volgende producten staan: verschillende koolhydraatbronnen (rijstnoodles, rijst, quinoa, haver-mout), peulvruchten zoals; kikkererwten en linzen, maar ook blikjes tonijn, tomatensaus en noten.

De gerechten in dit e-book zijn allemaal glutenvrij en voorzien van macro's. Zo weet je gelijk hoeveel een gerecht of stuk bevat. Ik hoop dat je net zo lekker bij elkaar gaat gooien, zoals ik doe! En mocht je iets maken, tag mij dan vooral op Instagram of stuur mij een bericht:

@zannahofstede

Veel lees plezier!

Liefs,



Zanna
Hofstede

OVERZICHT VAN DE RECEPTEN

GROENE SMOOTHIE	4
HAVERMOUT - TWISTED	5
FRUITY BREAD	6
AMANDEL - BANANENBROOD	7
CANNELINI BROWNIE	8
GROENE CURRYSOEP	9
SHAKSHUKA	10
ZANNA + MAMA'S TOMATENSOEP	11



GROENE SMOOTHIE

Een ontbijt, welke ik graag de auto in neem. Handig in een shake beker en ik kan het op mijn gemak opdrinken.

INGREDIËNTEN:

- 100 gram spinazie (diepvries)
- 100 gram mango (diepvries)
- 30 gram eiwitpoeder naar keuze (ik koos voor vanille)
- 100 ml water
- 200 ml (soja) yoghurt

HOE MAKEN WE HET?

1. Je kan alles bij elkaar gooien in de blender en mixen!
2. De dikte ligt erg aan de keuze van eiwitpoeder. Mocht hij nog iets te dik zijn, voeg wat extra water toe.

MACRO'S RECEPT

Kcal: 294

Eiwit: 39 gram

Koolhydraten: 16 gram

Vet: 6 gram



HAVERMOUT TWISTED

Ik start bijna elke ochtend met havermout, behalve als ik de auto instap.

INGREDIËNTEN:

- 40 gram havermout
- 30 gram eiwitpoeder (naar keuze)
- 15 gram rozijnen
- 5 gram chiazaad
- 5 gram lijnzaad
- Snufje kaneel
- Gekookt water

HOE MAKEN WE HET?

1. Doe de havermout, rozijnen, chiazaad en lijnzaad in een bakje en kook water.
2. Doe het gekookte water bij bovenstaande ingrediënten, totdat het onder water staat.
3. Laat dit 10 minuten staan.
4. Als het goed is, is het na 10 minuten dikker geworden. Kook opnieuw water.
5. Voeg het eiwitpoeder toe.
6. Nu wordt het leuk! Mix het met een lepel. Het zal nu een dikke drap zijn, voeg hierbij kokend water bij, om weer meer een smeulige samenstelling te krijgen. Let wel op, voeg niet gelijk teveel water toe.
7. Tada, nu heb je je havermout. Voeg naar smaak nog kaneel toe en overige toppings, mocht je dat willen.



MACRO'S RECEPT

Kcal: 355

Eiwit: 33 gram

Koolhydraten: 36 gram

Vet: 7 gram

FRUITY BREAD: (MELKVRIJ & GLUTENVRIJ)

INGREDIËNTEN:

- 3 eetlepels chiazaad
- 150 gram vijgen (gedroogd)
- 120 gram zonnebloem pitten
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel vanille suiker
- 1 theelepel baking soda
- 150 gram havermout
- 160 gram appelmoes

OPTIONEEL:

Ik gooide er nog wat chocoladedruppels in 70% cacao en een beetje studentenhaver.

HOE MAKEN WE HET?

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Week de chipzaadjes voor 15 minuten in 150 ml water.
3. Snij de gedroogde vijgen of koop vijgen stukjes.
4. Doe alle 'droge' ingrediënten in een kom en roer door elkaar.
5. Voeg vervolgens de appelmoes en chiazaad toe en roer nogmaals door.
6. Maak je bakblik, bak ready en doe het deeg er in. Zet het ongeveer 50 minuten in de oven.
7. **Ik zou wel af en toe kijken of het niet aanbrandt!! Elke oven is verschillend.**

Tip!

Ik heb een deel ook ingevroren en haal het dan in de ochtend er uit voor de middag bijvoorbeeld.

MACRO'S RECEPT

Als je 12 stukken maakt, bevat het 140 calorieën. Een stuk bevat: 13 gram koolhydraten, 7 gram vet en 5 gram eiwit.



AMANDEL BANANENBROOD

INGREDIËNTEN:

- 200 gram amandelmeel
- 30 gram havermeel/boekweitmeel
- 1 theelepel baking soda
- Snufje zout
- 3 bananen (gerijpt)
- 30 gram (basterd)suiker
- 2 eieren
- 15 olijfolie of vloeibaar bereidingsvet
- 1 theelepel vanille
- 50 gram cacao nibs of chocolade druppels, plus 15 extra voor topping

HOE MAKEN WE HET?

1. Verwarm de oven op 180 graden.
2. Mix in een kleine schaal de amandelmeel, havermeel, baking soda en zout.
3. Prak de banaan in een grote schaal.
4. Voeg in de grote schaal, bij de banaan, de suiker, eieren, olijfolie en de vanille. Mix de ingrediënten totdat je een glad beslag hebt.
5. Voeg de 'droge' ingredienten in de grote schaal. Gebruik hiervoor een spatel en voeg daarbij de chocolade druppels.
6. Maak je bakblik, bak ready en doe het beslag er in.
7. Top het af met nog wat extra choco druppels.
8. Zet het ongeveer 40 minuten in de oven. Om verbranding van de bovenkant te voorkomen, raad ik het aan om na 20 minuten de bovenkant af te dekken.
9. Na 40 minuten kan je even kijken met een prikker of het brood gaar is.



MACRO'S RECEPT

Als je 10 stukken maakt, bevat het 150 calorieën. Een stuk bevat: 17 gram koolhydraten, 9 gram vet en 3 gram eiwit.

CANNELLONI

BROWNIE

INGREDIËNTEN:

- 1 blik cannelloni bonen (uitgelekt)
- 50 gram pindakaas of notenpasta
- 30 gram agave siroop of honing
- 10 gram vloeibaar bereidingsvet
- 1 theelepel vanille
- 40 gram havermeel/boekweitmeel
- 30 gram cacao poeder
- theelepel baking soda
- theelepel bakpoeder
- Snuf zout
- 50 gram choco druppels verdelen over de top en in het beslag



MACRO'S RECEPT
bij 16 stukken, per stuk:
Calorieën: 107
Koolhydraten: 11 gram
Vetten: 5,5 gram
Eiwit: 8 gram

HOE MAKEN WE HET?

1. Verwarm de oven op 180 graden
2. Voeg in een blender/(staaf)mixer de cannelloni bonen, pindakaas, agave siroop, vloeibaar vet en de vanille.
3. Eenmaal gemixt, voeg de havermeel, cacao poeder, baking soda, bakpoeder en zout toe.
4. Blijf het mixen totdat het beslag geheel smooth is. Mocht er iets aan de zijkanten blijven plakken, schraap dit af en toe naar het mengsel.
5. Eenmaal klaar, voeg de helft van de chocolade druppels toe. Mix het beslag nu niet meer!!
6. Maak je bakblik (liefst een kleinere), bak ready en doe het beslag er in.
7. Top het af met nog wat extra choco druppels.
8. Zet het ongeveer 20 minuten in de oven.
9. Na 20 minuten kan je even kijken met een prikker of het mengsel gaar is. Mocht je een (heel) klein bakblik gebruiken, dan heeft het mengsel iets langer nodig (ongeveer 30 minuten)

GROENE CURRYSOEP

INGREDIËNTEN:

- 200 gram champignons
- 100 gram peultjes
- 1 puntpaprika
- 30 gram rijstnoodles (ongekookt)
- 30 gram pinda's
- 150 ml sojamelk
- Eetlepel groene curry
- Bouillonblokje
- Vloeibaar bereidingsvet

MACRO'S RECEPT

Calorieën: 457

Eiwit: 22 gram

Koolhydraten: 43 gram

Vet: 20 gram

HOE MAKEN WE HET?

1. Snijd de champignons in plakjes en de paprika in reepjes.
2. Kook alvast het water voor de rijstnoodles
3. Verhit het bereidingsvet in een soeppan en voeg de champignons toe en bak deze 2 – 3 minuten. Voeg de groene curry toe en bak het voor een extra minuut.
4. Kook de rijstnoodles voor 10 minuten en giet daarna af.
5. Voeg ondertussen de sojamelk toe, samen met 200 ml water en het bouillonblokje toe aan de soeppan met de champignons. Roer dit goed door en laat het even 5 minuten pruttelen.
6. Voeg na 5 minuten de peultjes en paprika toe aan de currysoep en laat het nog 5-7 minuten zachtjes koken.
7. Schep de rijstnoodles alvast in een kom, giet daaroverheen de currysoep. Top het laatste af met de pinda's.



SHAKSHUKA

INGREDIËNTEN:

- 150 gram cannelloni bonen
- 1 (zoete) paprika
- 100 gram tomaten
- 1 ei
- 200 gram tomatenblokjes
- 1 wrap
- 25 gram feta
- 10 ml bereidingsvet
- Theelepel Mexicaanse kruiden

HOE MAKEN WE HET?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Laat de cannelloni bonen uitlekken in een zeef. Verwijder de zaadlijst van de paprika en snijd de tomaat en paprika in kleine blokjes.
2. Verhit het bereidingsvet in een koekenpan en voeg de theelepel Mexicaanse kruiden toe. Doe de tomaat, paprika, tomatenblokjes en de bonen bij de kruiden in de pan. Laat het ongeveer 5 minuten pruttelen.
3. Snij / verkruimel ondertussen de feta
4. Maak ruimte in de hapjespan voor het ei en breek deze hierin. Dek de pan af en laat het ei 8 – 10 minuten stollen. Haal de laatste minuten de deksel van de pan, zodat het overige vocht kan verdampen.
5. Snij de wrap in pizzapunten en leg deze op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een (pam) spray en besprenkel met wat zout. Bak de wrap voor 4 minuten in de voorverwande oven.
6. Serveer de shakshuka in de pan en bestrooi het nog met de feta. Je kan de wrap gebruiken om mee te dippen.



MACRO'S RECEPT

Calorieën: 463

Eiwit: 29 gram

Koolhydraten: 46 gram

Vet: 15 gram

ZANNA + MAMA'S

TOMATENSOEP

Mijn all-time favorite. Het is een beetje van ons beide, omdat mama het toch net weer anders doet, dan ik. Kan eigenlijk ook niet anders?!
Het is ook het makkelijkste recept ever.

INGREDIËNTEN VOOR TWEE KOMMEN SOEP:

- 750 gram roma tomaten
- 2 zoete puntpaprika's
- 1 bouillonblokje

HOE MAKEN WE HET?

1. Doe een klein laagje water, 1 cm, in de soep pan. Verkrummel hierin het bouillon blokje.
2. Snij de tomaten en punt paprika's in leuke stukken en voeg deze in de soeppan.
3. Laat het 10 – 15 minuten lekker pruttelen op middelhoog vuur, met de deksel schuin op de pan. Het liefst niet helemaal afgesloten.
4. Als de groente zachter is geworden, ga er met de staafmixer doorheen en voila, je hebt de tomatensoep.

MACRO'S (1 KOM SOEP)

Calorieën: 111

Eiwit: 3,5 gram

Koolhydraten: 16 gram

Vet: 2 gram





<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



..U ook???

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

Compressed by

