



# WAFELS

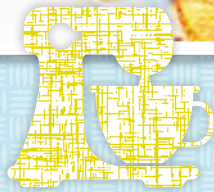
FEEL GOOD  
recepten  
& inspiratie

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
BODYENFITSHOP.NL

## **Inhoudsopgave.**

- 1. Proteïn wafels met chocoladesaus.**
- 2. Pindakaas-banaan wafel.**
- 3. Fluffy boekweitwafels met bosbessen.**
- 4. Proteïn chocowafel.**
- 5. Limoen speltwafels met frambozen.**
- 6. Zoete hüttenkäsewafels met bosbessen.**
- 7. Hartige wafels.**
- 8. Groene wafel met geitenkaas en aardbeien.**
- 9. Wafel met romige zalm.**
- 10. Wafel met kipfilet, zongedroogde tomaat en avocado.**

100%  
GENIETEN



**Ken je die goddelijke wafels die je altijd in Amerikaanse films voorbij ziet komen? Die maak je vanaf nu in een mum van tijd klaar in je eigen keuken.**

**En ook nog eens op een gezondere manier, zodat je op elk moment onbezonnen kan genieten van een heerlijk ontbijt, lunch, tussendoortje, nagerecht of zelfs als diner.**

**Heb je nog geen wafelmaker\* in je bezit? No worries!**

**Je kan met deze recepten ook prima healthy pancakes maken, gewoon in de pan of met een crêpemaker.**

*\*Dit product is verkrijgbaar bij Body & Fit.*

# PROTEIN WAFELS

met chocoladesaus

Voor 2 wafels

100 gram **EIWIT WAFELMIX\***

160 ml **WATER**

**SMART COOKING SPRAY\***

2 el **WALDEN FARMS CHOCOLATE SYRUP\***

Verwarm het wafelijzer voor.

Mix in een kom de Eiwit Wafelmix met het water tot een glad beslag.

Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray.

Verdeel een portie beslag in het wafelijzer en bak de wafels goudbruin.

Serveer de wafels op een bord en verdeel de chocoladesaus eroverheen.

Lekker met vers fruit zoals ananas, aardbeien of plakjes banaan.

Tip

Maak ook eens zelf healthy chocoladesaus. Meng 3 el **honing\*** met 2 el **kokosolie\*** en 2 el **cacaopoeder\*** en laat dit smelten in een pannetje. Roer goed door totdat een klontvrije saus ontstaat en genieten maar!

Voedingswaarde per wafel

255 **KCAL** | 10 gram **VET** |

17 gram **KOOLHYDRATEN** | 0,5 gram **VEZELS** |

24 gram **EIWIT**



# PINDAKAAS

## banaan wafel

### Voor 3 wafels

- 30 gram **ULTRA FINE OATS\***
- 20 gram **PINDAKAASPOEDER\***
- 1 **EI**
- 1 1/2 **BANAAN**
- 150 ml **MAGERE MELK**
- 1 tl **BAKPOEDER**
- SMART COOKING SPRAY\***
- Snuffje **KANEEL**
- 1 el **PINDASTUKJES\***

Verwarm het wafelijzer voor. Doe de Ultra Fine Oats in een kom en meng met het pindakaaspoeder, ei, 1 banaan, melk en bakpoeder. Mix alles goed door elkaar tot een klontvrij beslag. Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray. Giet een portie van het mengsel in het wafelijzer en bak de wafels goudbruin. Serveer de wafels op een bord. Snijd de overgebleven 1/2 banaan in plakjes. Verdeel de banaan, kaneel en pindastukjes over de wafels en geniet!

Voedingswaarde per wafel  
205 **KCAL** | 6,5 gram **VET** | 35 gram **KOOLHYDRATEN** | 3,5 gram **VEZELS** | 11 gram **EIWIT**

### Wist je dat

... bananen perfect zijn wanneer je wel een energieboost kan gebruiken? Daarnaast zijn bananen bijzonder rijk aan kalium en vezels.

# FLUFFY BOEKWEIT WAFELS

met bosbessen

### Voor 1-2 wafels

- 3 el **BOEKWEIT\***
- 1/2 **CITROEN**
- 2 **EIEREN**
- Scheutje **AMANDELMELK\***
- 1 el **HONING\***
- Snuffje **KANEEL**
- 1 tl **BAKPOEDER**
- SMART COOKING SPRAY\***
- 30 gram **BOSBESSEN**
- 4 el **HÜTTENKÄSE**

Doe het boekweit in een kom, zeef het eventueel om het volledig klontvrij te maken. Wrijf de kom in met een halve citroen om de kom te ontvetten. Laat ondertussen alvast het wafelijzer voorverwarmen. Splits de eieren en doe de eiwitten in de ontvette kom. Klop het eiwit op met een mixer totdat er een romige witte massa ontstaat en je de kom op de kop kan houden zonder dat het beslag uit de kom valt. Meng de amandelmelk met 1 el honing, kaneel en bakpoeder met het boekweit. Spatel als laatste voorzichtig de opgeklopte eiwitten door het boekweitmengsel.

Meng alles goed maar wees voorzichtig, wanneer je te hard roert gaan je opgeklopte eiwitten stuk. Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray. Giet een portie van het beslag in het wafelijzer en bak de wafels goudbruin. Serveer de wafels op een bord en verdeel de bosbessen, hüttenkäse en de overgebleven honing over de wafels.

Voedingswaarde per wafel 175 **KCAL** | 5,5 gram **VET** | 20 gram **KOOLHYDRATEN** | 1 gram **VEZELS** | 10 gram **EIWIT**



### Tip

Door de **eieren** te splitsen en de eiwitten op te kloppen creëer je heerlijke fluffy wafels of pannenkoeken.

# PROTEÏN CHOCO WAFEL

## Voor 3 wafels

30 gram **ULTRA FINE OATS\***  
1 maatschep **WHEY PERFECTION CHOCOLADE \***  
1 **EI**  
1 **BANAAN**  
150 ml **(MAGERE) MELK**  
Snuffje **BAKPOEDER**  
**SMART COOKING SPRAY \***

Verwarm het wafelijzer voor.  
Doe alle ingrediënten in een kom  
en mix tot een glad beslag.  
Spray het wafelijzer in met Smart  
Cooking Spray. Giet het mengsel in het  
wafelijzer en bak de wafels goudbruin.  
Versier de wafels met je favoriete  
topping, bijvoorbeeld blauwe bessen  
en amandelschaafsel.

## Voedingswaarde per wafel

150 **KCAL** | 2,5 gram **VET** |  
18 gram **KOOLHYDRATEN** | 2 gram **VEZELS**  
| 13 gram **EIWIT**

## Tip

Heb je geen Smart  
Cooking Spray in  
huis? Vet dan het  
wafelijzer in met  
**kokosolie**.



Tip

Wil je een extra  
limoen kick?  
Voeg dan ook het  
sap van een  
**½ limoen** toe aan  
het beslag.

# Limoen SPELTWAFELS met frambozen

Voor 3 wafels

50 gram **SPELTMEEL\***

1 tl **BAKPOEDER**

½ maatschep **WHEY PERFECTION VANILLE \***

1 **EI**

100 ml **MAGERE MELK**

Geraspte schil van

1 **(BIOLOGISCHE) LIMOEN**

**SMART COOKING SPRAY\***

2 el **GRIEKSE YOGHURT**

30 gram **FRAMBOZEN**

Verwarm het wafelijzer voor. Doe het speltmeel in een kom en meng dit met het bakpoeder, Whey Perfection Vanille, ei, magere melk en limoenschil. Meng alle ingrediënten goed door elkaar met een garde. Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray. Giet een portie in het wafelijzer en bak de wafels goudbruin. Serveer de wafels op een bord en verdeel de Griekse yoghurt en de verse frambozen eroverheen, maak het af met honing.

Voedingswaarde per wafel

120 **KCAL** | 3,5 gram **VET** | 12 gram **KOOLHYDRATEN** | 1 gram **VEZELS** | 10 gram **EIWIT**



# ZOETE HÜTTENKÄSE WAFELS met bosbessen

Voor 3 wafels

50 gram **AMANDELMEEL\***

½ **BANAAN, GEPRAKT**

1 tl **BAKPOEDER**

½ **KANEEL**

2 grote **EIEREN**

100 gram **HÜTTENKÄSE**

1-2 el **AMANDELMELK\***

**SMART COOKING SPRAY\***

30 gram **VERSE BOSBESSEN**

1 el **HONING**

Verwarm het wafelijzer voor. Mix het amandelmeel in een kom samen met de banaan, bakpoeder, kaneel, eieren, hüttenkäse en amandelmelk. Mix het beslag met een garde totdat er een klontvrij beslag ontstaat. Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray. Giet een portie van het beslag in het wafelijzer. Serveer de wafels op een bord met verse aardbeien en honing.

Voedingswaarde per wafel 220 **KCAL** | 12,5 gram **VET** | 12,5 gram **KOOLHYDRATEN** | 2 gram **VEZELS** | 12 gram **EIWIT**

Tip

Wil je wel extra zoet,  
maar geen zin in  
honing? Probeer dan  
eens de sauzen van  
**Walden Farms\***. Vrij van  
calorieën en zeer rijk  
- van smaak. -



# HARTIGE WAFELS

Tip

Groente kan je heel gemakkelijk verwerken in verschillende gerechten zonder dat je er iets van proeft. Zo krijg je zonder dat je het merkt een heleboel extra vitamines en mineralen binnen.

## GROENE WAFEL

met geitenkaas  
en aardbeien

Voor 2-3 wafels

**1 EI**  
**25 ml MAGERE MELK**  
**1 handje SPINAZIE**  
**50 gram SPELTMEEL\***  
**1 tl BAKPOEDER**  
**SMART COOKING SPRAY\***  
**75 gram GEITENKAAS**  
**5 AARDBEIEN, GESNEDEN**  
**30 gram RUCOLA**

Verwarm het wafelijzer voor. Doe het ei samen met de melk en de spinazie in de blender. Mix totdat alle blaadjes spinazie gepureerd zijn en er een vloeibaar geheel is ontstaan. Doe het speltmeel en bakpoeder in een kom en meng met het spinaziemengsel. Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray. Verdeel een portie in het wafelijzer en bak de wafels goudbruin. Serveer de wafels op een bord en verdeel de geitenkaas, aardbeien en rucola eroverheen.

Voedingswaarde, per wafel  
215 KCAL | 9 gram VET | 19 gram KOOL-  
HYDRATEN | 2 gram VEZELS | 13 gram EIWITTEN

# Wafel met ROMIGE ZALM

Voor 2-3 wafels

50 gram **BOEKWEITMEEL\***

25 ml **MELK**

1 **EI**

1 tl **BAKPOEDER**

**SMART COOKING SPRAY\***

100 gram **HÜTTENKÄSE**

75 gram **GEROOKTE ZALM**

2 **BOSUITJES, GESNEDEN**

1 el **BIESLOOK, GESNEDEN**

**ZOUT EN PEPER** naar smaak

Verwarm het wafelijzer voor. Meng het boekweitmeel met melk, ei en bakpoeder in een kom tot een klontvrij beslag. Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray. Verdeel een portie van het beslag in het wafelijzer en bak de wafels goudbruin. Serveer de wafels op een bord en verdeel de hüttenkäse, zalm, bosui en bieslook eroverheen. Breng op smaak met zout en peper.

Voedingswaarde, per wafel

255 **KCAL** | 8,5 gram **VET** | 22 gram **KOOLHYDRATEN**

| 2,5 gram **VEZELS** | 20 gram **EIWIT**

Wist je dat

... zalm rijk is aan omega-3 vetzuren wat goed is voor het hart en zelfs kan helpen tegen depressies?

Wist je dat

... avocado's bijzonder rijk zijn aan gezonde vetten en vitamines B, K en E.

# Wafel met kipfilet, ZONGEDROOGDE TOMAAT en avocado

Voor 3 wafels

50 gram **ULTRA FINE OATS\***

1 **EI**

**SCHEUTJE MAGERE MELK**

1 tl **BAKPOEDER**

**SMART COOKING SPRAY\***

75 gram **GEROOKTE KIPFILET**

4 **ZONGEDROOGDE TOMATEN\***

½ **AVOCADO**

4 blaadjes **BASILICUM**

**ZOUT EN PEPER** naar smaak

Verwarm het wafelijzer voor. Mix de Ultra Fine Oats met het ei, magere melk en bakpoeder in een kom. Spray het wafelijzer in met Smart Cooking Spray. Giet een portie van het beslag in het wafelijzer en bak de wafels goudbruin. Snijd ondertussen de gerookte kipfilet en zongedroogde tomaten in reepjes. Ontpit de avocado en snijd in plakjes. Serveer de wafels op een bord en verdeel de kipfilet, tomaten, avocado, basilicum, zout en peper eroverheen.

Voedingswaarde, per wafel

225 **KCAL** | 10 gram **VET** |

22 gram **KOOLHYDRATEN** |

5,5 gram **VEZELS** | 15 gram **EIWITTEN**





The background of the page features two waffle baskets. The basket in the foreground is filled with golden-brown waffles, fresh strawberries, and blueberries, garnished with a sprig of mint. The basket in the background is also filled with waffles and fruit. The entire scene is set against a light blue background with a subtle geometric pattern.

# WAFELS

## FEEL GOOD RECEPTEN & INSPIRATIE

Dit wafelreceptenboek van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld.

De uitgever is niet verantwoordelijk voor onjuiste of ontbrekende gegevens.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

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

Compressed by

