RECEPTEN BUNDEL

DE ONLINE GEWICHTSCONSULENT

INHOUDSOPGAVE

Onbijt en lunch	blz. 4 - 9
Salades	blz. 11 - 22
Soep	blz. 24 - 32
Hoofdgerechten	blz. 34 - 64
Eenpansgerechten	blz. 66 - 70
Dips en spreads	blz. 72 - 78
Tussendoortjes	blz. 80 - 93
Drankjes	blz. 95 - 105

"JE EET OM ENERGIE TE HEBBEN, HET MOET JE GEEN ENERGIE KOSTEN"

ONTBIJT & LUNCH

RECEPT

Voor 2 personen

OVERNIGHT OATS

Wat heb je nodig

1 el AH 100% pindakaas naturel
125 ml amandel- of haverdrink
½ el ahornsiroop
50 g havermout
10 g pure chocolade
50 g bosbessen

Bereiden

Verdeel de pindakaas met de haverdrank en ahornsiroop over de jampotten. Voeg de havermout toe en roer goed door. Doe de deksel op de potten en zet 8 uur in de koelkast.
Rasp de chocola en verdeel voor het serveren samen met de bosbessen over de overnight oats.

364 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

WENTEL TEEFJES

Ingrediënten
4 volkoren boterhammen (het liefst van een paar dagen oud)
Het eiwit van 4 eieren (ong. 160g)
100ml (plantaardige melk)
2 theelepels kaneel
1,5 eetlepel honing
Een klein beetje vloeibare boter of olie om in te bakken

Topping:
200gr (diepvries) rood fruit of ander fruit naar keuze
twee flinke lepels magere kwark
20 gram hele pure chocolade

Bereiden:
Splits de eieren, we gebruiken alleen het eiwit om dit gerecht minder vetrijk en meer eiwitrijk te maken. Doe het eiwit met de melk, de kaneel en de honing in een diep bord. Meng alles goed door elkaar. Leg vervolgens de boterhammen in dit mengsel en laat ze zich helemaal volzuigen.
Zet een pan op het vuur en doe er een klein beetje vloeibare boter of olie in. Als dit goed warm is, leg je de boterhammen in de pan. Bak ongeveer 2-3 minuten per kant, totdat ze goudbruin en stevig zijn.
Top de wentelteefjes met twee flinke lepels magere kwark, 100g rood fruit af en rasp de pure chocolade eroverheen.

440 kcal

RECEPT
Voor 2 personen

HOMEMADE GRANOLA

Ingrediënten
150 gram havermout of havervlokken
100 gram ongebranden/ongezouten noten
25 gram pompoenpitten
25 gram zonnebloempitten
1 el honing of maple syrup
1,5 el kokosolie of olijfolie

Bereiden:
Verwarm de oven voor op 160 graden.

Hak de noten grof en verwarm de kokosolie in een pannetje tot het vloeibaar is. Meng de kokosolie (of olijfolie) met de havermout of havervlokken, ongebrande noten, zaden of pitten. Roer eventueel de honing of maple syrup door het mengsel. Verdeel het haver-notenmengsel over de bakplaat en bak de granola 15-20 minuten tot het goudbruin van kleur is. Schep de granola tussendoor even om.

Strooi wat over je bakje kwark, havermout of smoothiebowl. Gegarandeerd smullen!

Je kunt verschillende ingrediënten toevoegen aan je granola. Bijv: stukjes chocolade, een lepel pindakaas, gedroogde cranberry's, rozijnen, kokos etc.

440 kcal

RECEPT
Voor 3 personen

ZOETE AARDAPPEL FRITATTA

Ingrediënten
2 kleine of 1 grote zoete aardappelen
3/4 courgette
1 blikje tonijn (in water)
3 eieren
een paar pompoenpitten
1 bosui
tijm, peper en zout naar smaak
eventueel bos ui om te garneren

Bereiden
Snij de groente in kleine blokjes en fruit dit aan in de pan met een scheutje olijfolie. Meng de tonijn met de eieren, de pompoen pitten en de kruiden en voeg dit na 2 minuten toe. Laat op laag vuur stollen. Keer de tortilla om met behulp van een bord. Garneer met wat bosui

340 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

HAVERMOUT MET GROENTE

Voor 1 persoon heb je nodig
250 ml amandelmelk
40 gram havermout
1/3 geraspte courgette
en/of
1 geraspte wortel
en/of
geraspte gekookte rode biet
25 gram ongezouten noten.
1 tl kaneel

Bereiden
Rasp de courgette en de wortel.
Meng de melk met de havermout in de pan. Breng dit zo'n 5 minuten aan de kook. Roer ondertussen doeg.
Voeg de courgette en de wortel toe en verwarm nog een minuut mee.
Schep in een kommetje en strooi de noten en de kaneel eroverheen.

370 kcal

RECEPT
Voor 6 cuiches

ONTBIJT QUICHE

Ingrediënten
250 gram croissantdeeg (rol, koelvers)
6 plakjes achterham
6 plakjes jong belegen kaas
6 middelgrote eieren

Bereiden
Verwarm de oven voor op 200 °C en vet de ovenschaaltjes in. Verdeel het croissantdeeg in een stuk per portie en bekleed de ovenschaaltjes of ramequins ermee. Leg in elk schaaltje een passend plakje achterham en een passend plakje jong belegen kaas. Breek boven elke holte een eitje en bak ca. 15 min. in het midden van de oven.

250 kcal per stuk

SALADES

RECEPT

Voor 2 personen

LIBANESE SALADE

Ingrediënten

1 klein blik linzen of kidneybonen (uitlekgewicht ca. 200 gram)
1 teentje knoflook
1 eetlepel citroensap
½ theelepel piment
2 eetlepels olijfolie
1 bos radijs
1/3 komkommer
2 vleestomaten
kropje Romeinse sla
2 bosuitjes
hand munt of platte peterselie
2 volkoren pistoletjes
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Laat de linzen of kidneybonen uitlekken en spoel ze af.
Pers het teentje knoflook uit boven een kom.
Klop er het citroensap, de piment, peper en de olijfolie door.
Meng dit door de linzen of kidneybonen.
Maak de groente schoon.
Snijd de radijs en komkommer in plakken, de tomaten in stukjes, de sla in reepjes en de bosuitjes in ringen.
Meng dit door de peulvruchten.
Was de munt of peterselie en knip het klein.
Maak het geheel op smaak met peper en zout en munt of peterselie.
Serveer de in plakken gesneden pistoletjes erbij.

435 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

QUINOA SALADE MET TONIJN

Ingrediënten

1 blikje tonijn op water (naturel)
100 gram quinoa
1 prei
1 eetlepel olie
1 theelepel komijnzaad
250 gram kerstomaatjes
5 takjes selderij
½ citroen
1/2 avocado
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen.
Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin het komijnzaad tot het gaat geuren.
Bak de quinoa kort mee. Giet er 300 ml water bij en kook de quinoa 10 minuten.
Voeg de prei toe en laat het geheel in een paar minuten verder gaar worden.
Was de tomaatjes en halveer ze.
Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
Was de selderij en knip het klein.
Boen de citroen schoon en rasp wat van de schil.
Meng de tomaatjes en de tonijn door de quinoa en laat het afkoelen.
Maak de quinoa op smaak met wat peper, zout, kleingesneden selderij, wat geraspte citroenschil en een kneepje citroensap.
Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in parten uit de schil.
Druppel er wat citroensap over. Schik de parten avocado op de quinoa.

492 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

COUSCOUS SALADE

Ingrediënten

150 gram volkoren couscous
250 gram broccoli
100 gram peultjes
1 kleine groene paprika
2 bosuitjes
50 gram rucola
2 eetlepels olijfolie
1-1½ eetlepel citroensap
1 theelepel mosterd
8 sprieten bieslook
4 blaadjes lavas (maggiplant)
8 blaadjes basilicum
50 gram pecannoten, ongezouten
½ groentebouillontablet met minder zout
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Doe de couscous in een kom.
Breng 250 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook.
Schenk de bouillon over de couscous. Roer met een vork los en laat afgedekt 10 minuten wellen. Maak de broccoli en de peultjes schoon. Halveer de peultjes.
Verdeel de broccoli in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes.
Kook de groente in enkele minuten beetgaar.
Maak de paprika en de bosuitjes schoon. Snijd de paprika in blokjes en de bosuitjes in ringen.
Was de rucola en klop een dressing van de olie, citroensap, 1 eetlepel water, de mosterd en peper en zout
Was de kruiden en knip ze klein.
Meng alles door de couscous en laat helemaal koud worden.
Hak de noten grof en meng ze door de salade.

492 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

SALADE MET GAMBA'S EN ZALM

Ingrediënten

150 gram sperziebonen
1 teen knoflook
1/2 rode ui
5 takjes verse dille
2 takjes verse munt
1/2 avocado
200 gram gamba's
1 courgette
1,5 el extra vierge olijfolie
2 tl witte balsamico azijn
20 gram veldsla
20 gram rucola
100 gram gerookte zalm snippers

Bereiden

Breng een pan met water aan de kook.
Verwijder de steelaanzet van de sperziebonen en halveer de sperziebonen. Zodra het water kookt, kook je de sperziebonen ong. 7 minuten. Laat vervolgens goed afkoelen.
Pers de knoflook of snijd fijn. Snipper de rode ui en snijd de dille en munt fijn. Halveer de avocado en snijd het vruchtvlees van 1/2 avocado in blokjes.
Verhit wat olie in een koekenpan en fruit de knoflook aan. Bak de gamba's gedurende 4 minuten gaar en laat iets afkoelen.
Schaaf ondertussen met een kaasschaaf of dunschiller linten van de courgette. Meng in een kom de extra vierge olijfolie met de witte balsamico azijn en breng op smaak met een snuf peper en zout. Meng de munt erdoorheen en voeg de courgette toe. Laat even intrekken.
Verdeel de rucola en veldsla over de borden. Meng de courgette met de sperziebonen en rode ui en leg vervolgens op de sla. Top de groene salade af met de gamba's en zalmsnippers.
Garneer met de dille en eventueel met wat sesamzaadjes of pijnboompitten.

428 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

BIEFSTUK SALADE

Ingrediënten
200 gram biefstuk
120 gram rijstnoedels
100 gram slamelange
1 courgette
1 rode ui
5 gram sesamzaad
1 limoen
10 ml sojasaus
10 ml ketjap manis
10 ml olijfolie
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Haal de biefstuk een half uur van tevoren uit de koelkast en uit de verpakking zodat deze op kamertemperatuur kan komen.
Bereid de noedels volgens de instructies op de verpakking. Spoel ze koud om en laat ze goed uitlekken.
Rooster de sesamzaadjes mooi bruin in een koekenpan zonder olie of boter.
Maak een dressing van de olijfolie, ketjap manis, sojasaus en het sap van de limoen.
Gebruik een deel van de dressing om de noedels op smaak te brengen en een deel om door de sla te husselen. Snijd de courgette in de lengte in dikke plakken. Smeer de plakken in met een klein beetje olijfolie en grill ze ongeveer 3 minuten aan beide kanten. Snijd de plakken daarna in schuine reepjes.
Snijd de rode ui in plakken van ongeveer een centimeter en grill deze 2 tot 3 minuten per kant. op het eind kun je de ringen uit elkaar halen en nog een beetje omschudden in de pan. Smeer de biefstukken in met olijfolie en grill ze ongeveer 2 minuten per kant rosé. Haal de biefstukken uit de pan en houd ze warm onder aluminiumfolie.
Leg de slamelange op twee borden, met daarbovenop de noedels. Verdeel de courgette over de buitenrand van het bord.
Snijd de biefstuk in dunne plakken. Bestrooi op smaak met peper en zout en leg ze bovenop de noedels.
Garneer met de uienringen en sesamzaadjes.

523 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PASTA SALADE

Ingrediënten

250 gram sperziebonen
120 gram volkoren pasta, bijv. macaroni
150 gram kerstomaatjes
3 bosuitjes
1 teentje knoflook
150 gram gekruide tofureepjes
2 eetlepels olijfolie
Citroensap
Peterselie
Selderij
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Maak de sperziebonen schoon, snijd ze in stukjes en kook ze in 10 minuten beetgaar.
Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen en snijd het teentje knoflook klein.
Bak de tofureepjes met de knoflook en de bosuitjes in de olie bruin.
Neem de pan van het vuur en roer er citroensap, wat peper en zout naar smaak door.
Meng dit door de afgegoten pasta en laat het afkoelen.
Was de kerstomaatjes en halveer ze.
Schep de sperziebonen en de gehalveerde tomaatjes door de pasta.
Maak de salade op smaak met kleingesneden peterselie en selderij en eventueel nog wat citroensap en peper.

460 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

COURGETTE SALADE

Ingrediënten

1 courgette
1½ el milde olijfolie
½ el balsamicoazijn
25 g hazelnoten
7½ g verse basilicum
5 g verse munt
75 g burrata

Bereiden

Snijd de courgettes in schuine plakken van 1 cm. Bestrooi met peper en zout en besprenkel met ⅔ van de olijfolie. Verhit de grillpan en gril de courgetteplakken in delen 4 min. Keer halverwege. Doe de courgetteplakken in een kom, schep ze om met de balsamico en laat staan tot gebruik.
Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de hazelnoten in 3 min. op middelhoog vuur goudbruin. Laat afkoelen op een bord en hak grof.
Snijd de blaadjes van het basilicum en de munt grof. Snijd de steeltjes van het basilicum wat fijner: deze hebben veel smaak. Meng de courgette met de kruiden en de rest van de olie.
Scheur de burrata in stukken.
Verdeel eerst de courgette en dan de burrata over de borden. Bestrooi met de geroosterde hazelnoten en de kruiden. Breng op smaak met (versgemalen) peper en eventueel zout.

320 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

ANANAS SALADE

Wat heb je nodig

285 gram ananasschijven op sap
3 gram verse platte peterselie
1/2 limoen
1 tl vloeibare honing
1 el traditionele olijfolie
1 eetrijpe avocado
50 gram jonge bladsla met veldsla
75 gram blauwe bessen
62 gram geitenkaas naturel 55+

Bereiden

Verhit de grillpan zonder olie of boter. Laat de ananasschijven uitlekken en snijd in stukken. Gril de ananas 4 min. in de grillpan, keer halverwege.
Snijd ondertussen de peterselie fijn. Boen de limoen schoon, rasp de groene schil van de helft van de limoen en pers de hele vrucht uit. Meng het limoenrasp en -sap met de honing, olie en peterselie tot een dressing. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
Snijd de avocado's in de lengte doormidden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Snijd de avocado in plakken.
Verdeel de bladsla, ananas, avocado en blauwe bessen over borden. Verkruimel de geitenkaas erover en besprenkel met de dressing.

425 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

SPINAZIE ASPERGE SALADE

Wat heb je nodig
125 gram quinoa
175 gram groene asperges
150 gram diepvries tuinerwten
1½ bosuitje
75 gram witte kaas 45+
45 gram koelverse basilicum pesto
50 gram babyspinazie

Bereiden
Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat staan tot gebruik.
Verwijder ondertussen de houtachtige onderkant van de asperges en snijd de asperges in stukjes van 1 cm. Kook de aspergestukjes en tuinerwten 4 min.
Snijd ondertussen de bosui in dunne ringen. Verkruimel de witte kaas.
Meng de quinoa met de pesto, bosui, spinazie en de helft van de witte kaas. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel over een schaal en bestrooi met de rest van de kaas.

515 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

TUINBONEN SALADE

Wat heb je nodig
150 gram quinoa
25 gram pistaschenoten (ongezouten)
300 gram tuinbonen *
150 gram tuinerwten
100 gram spinazie
1 eetlepels citroensap
Optioneel:
1/2 bakje munt
50 gram biologische ontbijtspek voor de niet vegetariërs.

Bereiden
Dop de tuinbonen en kook de quinoa zoals aangegeven op de verpakking. Laat afkoelen zodat het lauw warm is. Bak heel kort in een pan zonder olie of boter de noten en laat ze afkoelen. Mocht je spek gebruiken snij dit in reepjes en bak dit knapperig. Schep de spek uit de pan en gebruik het bakvet om de tuinbonen en tuinerwten even kort in te bakken. Haal van het vuur.

Meng de quinoa met het spek, de spinazie en de citroen door de groenten en schep dit in een grote schaal. Hak de noten fijn, snij de munt blaadjes en verdeel over het gerecht.

** verse tuinbonen zitten in een vrij zware schil. Als je deze koopt, hou er dan rekening mee dat je gepeld ongeveer 300 gram wil ebben, je zal komen op ongeveer 750 gram tuinbonen voor dit recept. Het is even een werkje, maar het is het mega waard. Mocht je dat niet willen dan kun je ook kiezen voor de diepvries variant. Bak ze dan wel iets langer in de pan zodat ze wel warm zijn.*

613 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

AARDAPPEL SALADE

Wat heb je nodig

500 gram krielaardappeltjes
2 eieren
300 gram sperziebonen
1 eetlepel slasaus 25% olie
2 eetlepels halfvolle lactosevrije yoghurt
1 bosuitje
2 tomaten
1 blikje tonijnstukken in water
Slabladen
Azijn
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Was de krielaardappeltjes en kook ze in weinig water in 8 - 10 minuten gaar. Kook de eieren hard.
Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in drieën. Kook de sperziebonen in 10 minuten gaar.
Maak een dressing van de slasaus, de yoghurt, wat azijn en peper en zout.
Snijd het bosuitje in ringen.
Pel de eieren en snijd ze in parten.
Giet de gare krieltjes en sperziebonen af en meng er de dressing en de uienringen erdoor. Laat dit afkoelen.
Snijd de tomaat in blokjes.
Laat de tonijn uitlekken.
Meng de tomaat en de vis door de salade.
Leg wat gewassen slabladen op een schaal en schik de salade en de parten ei erop.

.

410 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

ZALM SALADE

Ingrediënten

100 gram gerookte zalm
2 tl kappertjes
1 bosui
1 el dille
3 el yoghurt
2 handjes veldsla
1/2 komkommer
Peper en zout naar smaak.
2 volkoren pistolets met zuivelspread

Bereiden

Verdeel de veldsla over twee borden.
Snijd de komkommer in plakjes en snij doormidden. Verdeel de partjes over de sla.
Snijd de zalm in strookjes en verdeel ook over de sla.
Snijd de bosui in kleine ringen en meng in een schaaltje met de kappertjes, dille en yoghurt.
Druppel de yoghurt dressing met een lepel over de salade.
Serveer de volkoren pistolets met zuivelspread bij de salade

323 kcal

SOEP

RECEPT

Voor 4 kommen

BROCCOLI SOEP

Ingrediënten
300 g broccoli
1 kruimige aardappel
2 el traditionele olijfolie
1 kippenbouillontablet
700 ml kraanwater
3 el crème fraîche
1 ui
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Snipper de ui. Snijd de broccoli in roosjes, schil de stronk en snijd in stukjes. Schil de aardappel en snijd in blokjes.
Verhit de olie in een soeppan en fruit de ui 5 min. op laag vuur.
Voeg de aardappel, broccoli (houd enkele roosjes achter) en het bouillontablet toe. Schenk het water erbij en breng aan de kook. Laat de soep met de deksel op de pan op laag vuur 15 min.
koken. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en eventueel zout.
Roer de crème fraîche los en breng op smaak met peper en eventueel zout.
Snijd de rest van de broccoli in kleinere roosjes. Verdeel de soep over de kommen. Garneer met de broccoli en de crème fraîche.

155 kcal

RECEPT

Voor 3-4 kommen

TOMATEN SOEP

Ingrediënten
400 gram rijpe tomaten
1 kleine ui
½ eetlepel olie
¼ (groente)bouillontablet met minder zout
lavas of basilicum
peterselie

Bereiden
Ontvel de tomaten en snijd ze klein.
Pel de ui en snijd hem klein.
Verwarm de olie en fruit hierin de ui met wat peper glazig.
Voeg de tomaten toe met 150 ml water en het stukje bouillontablet. Kook de soep 10 minuten.
Pureer de soep met een staafmixer.
Was de kruiden en snijd of knip ze klein. Roer de kruiden door de soep.

75 kcal

RECEPT

Voor 3-4 kommen

LINZEN SOEP MET BLEEKSELDERIJ

Ingrediënten

300 gram gedroogde rode linzen
150ml kokosmelk
2 stengels bleekselderij
1 ui
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olijfolie
1 liter groentebouillon
2 tl komijnzaad
2 tl kerriepoeder
2 tl paprikapoeder
1 tl kurkuma
Peper en zout naar smaak
Verse peterselie voor de garnering

Bereiden

Maak de groente schoon en snijd de ui in ringen, de bleekselderij in plakjes en pers de knoflook.
Verwarm de olie in een pan en fruit de ui, knoflook en bleekselderij zacht. Voeg de komijnzaad, paprikapoeder, kerriepoeder en de kurkuma toe en fruit dit even mee.
Voeg de linzen samen met de bouillon en de helft van de kokosmelk toe en breng dit aan de kook. Kook de linzen in ongeveer 20 minuten gaar.
Pureer de soep met een staafmixer en breng om smaak met peper, zout en eventueel nog wat kerrie- of paprikapoeder. Verdun eventueel met nog wat gekookt water.
Roer de andere helft van de kokosmelk door de soep en garneer met nog wat verse peterselie.

388 kcal

RECEPT

Voor 2 kommen

GROENTE SOEP

Ingrediënten
1 kleine ui
1 kleine winterwortel
1 dunne prei
½ eetlepel vloeibare margarine
tijm
1 laurierblad
¼ (groente)bouillontablet

Bereiden
Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de wortel in plakjes en de prei in dunne ringen.
Fruit de ui in de margarine glazig.
Voeg wat peper, tijm, het laurierblad, 300 ml water en het stukje bouillontablet toe. Kook dit 5 minuten.
Voeg de rest van de groente toe en laat de groente in een paar minuten gaar worden. Verwijder het laurierblad.

70 kcal

RECEPT

Voor 3-4 kommen

ZOETE AARDAPPEL POMPOEN SOEP

Ingrediënten

2 kleine of 1 grote zoete aardappels
1 grote fles pompoen
1 ui
2 teentjes knoflook
1 tl kerrie
1 tl paprikapoeder
1/4 tl chilipoeder
1L bouillon (groenten)
250 ml kokosmelk
snufje zout/peper

Bereiden

Schil de zoete aardappels en de pompoen en snijd ze in blokjes. Snipper de ui en pers de knoflook Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui aan. Voeg na 2-3 minuten de kruiden toe en bak dit 1 minuut mee.
Daarna voeg je de aardappelblokjes, pompoenblokjes, bouillon, kokosmelk en een snufje zout en peper toe. Breng de soep aan de kook.
Laat de soep circa 20 minuten zachtjes pruttelen en pureer dan de soep met een staafmixer. Maak af met een beetje (verse) peterselie.

222 kcal

RECEPT

Voor 4 kommen

PADDENSTOELEN SOEP

Ingrediënten

2 teentjes knoflook
1 el olijfolie
800 gram paddenstoelen
Tijm
Groente bouillonblokje
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Rooster de bol knoflook in de oven voor ongeveer 30-45 minuten zonder bovenkant. Als de bol zacht is kun je de knoflooktenen er uitknijpen. Snijd de paddenstoelen in plakje en bak deze in de olijfolie, voeg de tijm toe als de paddenstoelen klaar zijn. Doe dit allemaal in een grote pan en voeg de knoflook en de bouillon toe. Voeg peper en zout naar smaak toe. Pureer na een paar minuten koken tot een glad mengsel.

72 kcal

RECEPT

Voor 4 kommen

ERWTEN SPINAZIE SOEP

Ingrediënten

500 gram diepvriesdoperwten
200 gram diepvriesspinazie
Groentebouillonblokje
2 teentjes knoflook
1 ui
el olijfolie
Tijm
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Verhit een pan op middelhoog vuur met een de olijfolie en bak de ui en knoflook met wat peper, zout en tijm voor 5-10 minuten tot ze glazig zijn.
Voeg kokend water toe, het boullonblokje en de doperwten en laat de soep 10 minuten zachtjes pruttelen. Voeg tot slot de spinazie toe en kook de soep nog 5 minuten.
Neem de pan van het vuur en pureer de soep helemaal glad met een staafmixer.

165 kcal

RECEPT

Voor 4 kommen

COURGETTE WORTEL SOEP

Wat heb je nodig
240 g courgette (1 middelgrote courgette)
2 wortels
1 paprika (of proef je dat hier zelfs in? ;)
200 ml kokosmelk
500 ml gekookt water
1 bouillonblokje (ik gebruik die van Maggi)
1/2 tl paprikapoeder
Optioneel: 1/2 tl kurkuma
Peper en zout
Verse peterselie

Bereiden
Snijd de courgette, wortel en paprika in kleine stukjes.
Verhit wat olie in een pan en voeg hier de stukjes groenten aan toe. Bak ze op middelhoog vuur tot ze gaar zijn, maar niet bruin (bij mij duurde dit ongeveer 7 minuten).
Voeg dan het water, de kokosmelk en het bouillonblokje toe. Laat de soep dan zo'n 20 minuten koken op laag vuur tot de groenten goed zacht zijn geworden.
Pureer de groenten fijn met een staafmixer. Je kunt de soep helemaal glad maken of er wat stukjes in laten zitten, net wat je lekker vindt.
Breng op smaak met peper, zout, paprikapoeder en kurkuma.
Verdeel de soep over 4 kommen.
Garneer met nog een scheutje kokosmelk en wat verse peterselie.

80 kcal

RECEPT

Voor 3-4 kommen

POMPOEN SOEP

Ingrediënten

1 verse pompoen (schoongeboend)
3 el traditionele olijfolie
1 el gedroogde rozemarijn

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de pompoen in kwarten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant met een lepel en snijd de kwarten in parten van 1 cm dik. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met olijfolie. Bestrooi met de rozemarijn, peper en zout. Bak in de oven in ca. 20 min. gaar. Schep halverwege om.

175 kcal

HOOFD-GERECHTEN

RECEPT

Voor 2 personen

GEVULDE COURGETTE

Ingrediënten
200 gram rundergehakt
2 courgettes
1 paprika
1 teen knoflook
70 gram kastanje champignons
2 bosuitjes
40 gram geraspte oude kaas
Peper en zout naar smaak.

Bereiden
Verwarm de oven voor op 180 graden
Was de courgettes, snij ze in de lengte doormidden
Hol de courgettes voorzichtig uit met een lepel en stop het vruchtvlees in een schaal.
Snij de paprika en champignons in kleine blokjes, de bosui in plakjes en pers de knoflook. Stop alle groenten in de schaal en voeg peper en zout toe naar smaak toe, roer door elkaar.
Rul het gehakt in een koekenpan en voeg vervolgens het groentemengsel toe, bak even mee.
Leg de courgettes naast elkaar in een ovenschaal en vul ze met het mengsel.
Strooi de geraspte kaas er overheen en zet voor 20 minuten in de oven
Zet vervolgens voor 3 minuten de grill stand van je oven aan voor een knapperig korstje.

399 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

SHOARMA WRAPS

Ingrediënten
200 g kipshoarma
kwart krop ijsbergsla
halve komkommer
1 tomaat
2 tortillawraps meergranen (40 gram)
2 el knoflooksaus
1 el olijfolie
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Verhit de olie in een koekenpan en bak de shoarma in 7-8 min. bruin en gaar.
Verwijder ondertussen de harde kern uit de sla en snijd de sla in dunne reepjes.
Snijd de komkommer en tomaten in dunne plakken.
Verwarm de wraps volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrijk elke wrap met 1 el knoflooksaus.
Verdeel er wat sla, komkommer en tomaat over en schep de shoarma erop. Rol de wraps op en leg ze op een schaal.

500 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

GEZONDE KAPSALON

Ingrediënten
2 grote zoete aardappels
1 el olijfolie + peper en zout
175 gram (vegetarische) kip reepjes
100 gram ijsbergsla
4 el geraspte 30+ kaas
10 cherry tomaten
1/2 komkommer
1 rode ui

Voor de knoflooksaus
5 el Griekse yoghurt of soja yoghurt
1 teen knoflook
1 tl extra vierge olijfolie
peper en zout

Bereiden
Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de zoete aardappel en snijd in frieten van ongeveer 1 cm dik.
Meng met 1 el olijfolie en breng op smaak met peper en zout. en doe de zoete aardappel frieten ongeveer voor 15-20 minuten in de oven.
Verhit een scheutje olijfolie in koekenpan op middelhoog vuur en bak de (vegetarische) kip reepjes 6-8 minuten aan. Breng op smaak met peper en zout.
Pak een grote ovenschaal en verdeel de zoete aardappelfriet over de bodem.
Verdeel vervolgens de kip over de zoete aardappel en garneer met de geraspte 30 + kaas. Bak nog ongeveer 5-7 minuten of totdat de kaas voldoende gesmolten is.
Halveer ondertussen de cherrytomaten. Snijd de komkommer in de lengte door de helft en verwijder met een lepeltje het vruchtvlees. Snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de rode ui in dunne ringen.
Pers de knoflook of snijd fijn en meng met de ingrediënten voor de saus. Zet apart.
Haal de kapsalons uit de oven, verdeel de groenten eroverheen.
Garneer met de salade en de zelfgemaakte knoflooksaus.

480 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PIZZA BURGER

Ingrediënten
2 tartaartjes
3 paprika's
1 eetlepel olijfolie
azijn
2 bruine Italiaanse bollen of grote volkoren broodjes
1 (vlees)tomaat
1 bosui
1 dunne plak mozzarella
oregano
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Maak de paprika's schoon en snijd ze in repen. Maak er met de olijfolie en wat azijn een salade van.
Snijd de broodjes open en rooster het snijvlak onder de grill of in een grillpan lichtbruin.
Bestrooi de tartaartjes met peper en zout naar smaak en rooster ze onder de grill bruin.
Was de tomaat en snijd hem in plakken.
Was het bosuitje en snijd het in smalle ringen.
Snijd de plak mozzarella in reepjes.
Beleg de broodjes met de plakken tomaat en leg de tartaartjes erop. Strooi de uienringetjes en de mozzarellareepjes erover met wat oregano.
Laat de kaas onder de hete grill smelten en leg de bovenste helft van het broodje erop.
Serveer met de paprika salade.

510 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

TAGLIATELLE MET SNIJBONEN EN ZALM

Ingrediënten

400 gram snijbonen
150 gram volkoren tagliatelle of penne
150 gram gerookte zalm
10 blaadjes verse salie of een mespunt gedroogde salie
1 eetlepel vloeibare margarine
2 eetlepels zuivelspread, naturel
2 eetlepels kookroom
Nootmuskaat
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Maak de snijbonen schoon en snijd ze in ruiten. Kook de snijbonen in weinig water in ca. 10 minuten gaar.
Breng een pan met ruim water aan de kook. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Snijd de salie in snippers.
Verwarm de margarine en bak hierin de helft van de de salie zacht. Voeg wat peper en zout naar smaak en een snufje nootmuskaat toe.
Snijd de zalm in reepjes.
Roer de zuivelspread glad met de kookroom en 100 ml water.
Doe de zalm en het roommengsel erbij en laat dit in 5 minuten enigszins inkoken.
Meng de saus en de snijbonen door de uitgelekte tagliatelle. Strooi de rest van de salie erover.

535 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

GROENE CURRY MET WITVIS

Ingrediënten

2 eetlepels groene currypasta
200 gram pangasiusfilet
150 gram zilvervliesrijst
400 gram oosterse wokgroente
100 gram taugé
100 ml kokosmelk
sap van een halve limoen
10 ml vissaus
Peper en zout naar smaak
optioneel: basilicumblaadjes

Bereiden

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en houd het warm.
Snijd de pangasiusfilet in blokjes van ongeveer 1 cm en bestrooi met een beetje zout en peper naar smaak.
Verhit een scheutje olijfolie in een wok en voeg de currypasta toe. Roer dit even goed los.
Voeg de pangasiusfilet toe en laat dit een minuut meebakken. Voeg vervolgens de wokgroente toe en laat dit ongeveer 2 minuten meebakken.
Voeg nu de vissaus, kokosmelk en limoensap toe en laat alles een paar minuten op laag vuur pruttelen tot de curry de gewenste dikte heeft bereikt.
Voeg net voor het opdienen de taugé en eventueel wat basilicumblaadjes toe.
Serveer de curry met rijst.

518 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PASTINAAKPUREE MET BROCCOLI

Ingrediënten

500 gram aardappelen
200 gram pastinaak

1 teentje knoflook
400 gram broccoli
2 dunne ongepaneerde varkensschnitzels
2el vloeibare margarine
150 ml halfvolle melk

1/2 eetlepel geraspte mieriks wortel (potje)
peper en zout naar smaak

Bereiden

Schil de aardappelen en snijd ze in stukken. Kook de aardappelen in weinig water 5 minuten. Schil de pastinaak en snijd in stukken.
Pel het teentje knoflook.
Doe de pastinaak en het teentje knoflook bij de aardappelen en kook het geheel in 15 minuten verder gaar.
Maak de broccoli schoon en verdeel de groente in roosjes. Schil de stelen en snijd ze in stukjes. Snijd de schnitzels in reepjes en bestrooi ze met peper en zout naar smaak. Bak het vlees in de hete margarine in 6 minuten gaar en bruin.
Kook de broccoli in weinig water in een paar minuten net gaar.
Breng de melk aan de kook.
Maak van de gare aardappelen en pastinaak met hete melk een puree. Maak de puree op smaak met de mieriks wortel. Serveer met broccoli en de schnitzel.

520 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

ANDIJVIE STAMPOT

Ingrediënten
400 gram gesneden andijvie
800 gram kruimige aardappelen voorgekookt
450 gram biologische tuinerwten
125 gram pittige chorizoworst
50 gram roomboter

Bereiden
Breng de aardappelen in een ruime pan aan de kook. Voeg na 5 min. koken de bevroren erwten toe. Kook nog 10 min. tot de aardappelen gaar zijn.

Snijd intussen de chorizo in blokjes van 1 bij 1 cm. Verhit een droge koekenpan en bak de chorizo in ca. 10 min. krokant op laag vuur. Laat uitlekken op keukenpapier.

Giet de aardappelen en erwten af, maar vang een kopje kookvocht op. Voeg de boter toe en stamp tot stamppot. Voeg zo veel kookwater toe als nodig is. Zet de pan op een klein pitje en voeg in delen de gesneden andijvie toe. Roer tot deze is geslonken, maar nog steeds knapperig is. Schep op 4 borden, strooi er de blokjes chorizo over en serveer.

510 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

AARDAPPEL SCHOTEL

Ingrediënten
200 gram aardappels
2 tomaten
1 rode ui
20 gram roomboter
20 gram bloem
200 ml melk
50 gram geraspte kaas
200 gram hamblokjes
10 gram peterselie
citroensap
peper en zout naar smaak

Bereiden
Verwarm de oven voor op 180 graden.
Schil de aardappels en snijd ze in schijfjes. Kook ze 10 minuten in water en giet ze vervolgens af.
Snijd de tomaat in plakken en de rode ui in ringen.
Hak de peterselie fijn. Je hebt ongeveer 2 eetlepel gehakte peterselie nodig.
Bedek de bodem van de ovenschaal met een laagje aardappel. Leg daarop de tomaten en vervolgens de uienringen. Als je nog aardappel heb eindig je daarmee.
Smelt de boter in een steelpan en voeg vervolgens de bloem toe en blijf goed roeren terwijl je de bloem i een paar minuten zachtjes gaar bakt.
Voeg al roerend de melk toe en breng de saus weer aan de kook.
Voeg 40 gram geraspte kaas, de hamblokjes, peper, zout en ongeveer twee theelepels citroensap toe.
Proef de saus en voeg naar smaak extra peper, zout of citroensap toe.
Verdeel de saus over de ovenschaal, strooi de laatste 10 gram kaas erover en bak het gerecht in ongeveer 20 minuten in de oven af.

573 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

GELE RIJST MET KIP

Ingrediënten

150 gram kippendijvlees of kipfilet
100 gram diepvries doperwtjes
1 sinaasappel
2 eetlepels halfvolle yoghurt
2-3 struikjes witlof
1 ui
1 eetlepel olie
1 eetlepel kerriepoeder
150 gram zilvervliesrijst
1 eetlepel vloeibare margarine
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Pel de sinaasappel dik en snijd het vruchtvlees in stukjes. Vang het sap op.
Maak een sausje van het sinaasappelsap en de yoghurt.
Was het witlof en snijd de struikjes in repen. Meng er het sausje en de sinaasappelstukjes door en zet even weg.
Pel de ui en snijd hem klein.
Fruit de ui met de kerrie in de olie tot het gaat geuren.
Doe de rijst er bij en schenk 300 ml water al roerend in de pan.
Breng de rijst aan de kook en laat de rijst met een deksel op de pan in 20 minuten of volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar worden.
Snijd de kip in repen en bestrooi ze met peper en zout naar smaak. Bak ze in de hete margarine in ca. 8 minuten gaar en bruin.
Laat de laatste minuten de doperwtjes gaar worden in de rijst.
Serveer met de kip en de witlofsalade.

575 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

POMPOEN LASAGNE

Ingrediënten
1 ui
2 tenen knoflook
1 rode paprika
150 - 200 gram mager rundergehakt
1 el Italiaanse kruiden
35 gram tomatenpuree
1 blik tomatenblokjes
200 gram verse spinazie
175 gram pompoen lasagne bladen
1 bol mozzarella light
2 el Parmezaanse kaas vlokken

Bereiden
Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui fijn en pers of snijd de knoflook. Snijd de paprika in kleine blokjes en verhit 1 el olijfolie in een ko ekenpan op middelhoog vuur en fruit de knoflook, ui en paprika 2 minuten aan.
Voeg het gehakt en de Italiaanse kruiden toe en bak 5-8 minuten mee.
Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en meng goed met het gehakt. Bak 2 minuten aan en voeg daarna de tomatenblokjes (en zwarte balsamicoazijn) toe en breng het geheel zachtjes aan de kook. Laat de saus goed indikken.
Voeg vervolgens de spinazie hand voor hand toe totdat de spinazie goed geslonken is. Breng op smaak met peper en eventueel een snufje zout.
Verdeel een laagje saus over de bodem. Leg er een aantal pompoenlasagne bladen bovenop en vervolgens weer een laagje saus. Herhaal totdat de lasagnebladen en de saus op is. Eindig met een laag saus.
Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel over de saus. Verdeel er vervolgens nog wat Parmezaanse kaas overheen.
Bak de lasagne vervolgens ±20 minuten in de oven tot de kaas goed gesmolten is en de pompoenbladen gaar zijn.
Garneer eventueel met nog wat verse kruiden.

422 kcal

RECEPT
Voor 2 personen

MACARONI MET BROCCOLI EN HAM

Ingrediënten
1 dunne prei
300 gram broccoli
150 gram champignons
2 plakjes achterham
150 - 200 gram volkoren macaroni
1 eetlepel olie
2 eetlepels ongezouten cashewnoten
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Maak de prei, de broccoli en de champignons schoon.
Snijd de prei in smalle ringen.
Verdeel de broccoli in roosjes. Schil de stelen en snijd ze in stukjes.
Snijd de champignons in plakken.
Snijd de ham in reepjes.
Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Fruit de preiringen zacht in de olie.
Voeg de broccoli toe en stoof de groente in 5 minuten gaar.
Schenk er 100 ml water bij met de plakjes champignons en de ham.
Breng dit aan de kook.
Giet de gare macaroni af en schep het groentemengsel met de ham er door breng op smaak met peper en zout en strooi de cashewnoten er over.

555 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

OOSTERSE SPIESJES

Ingrediënten
200 gram varkenshaas
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels honing
halve theelepel sambal oelek
1 eetlepel sesamzaad
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Doe alle ingrediënten voor de marinade in een (afsluitbare) bak en roer het door elkaar. Voeg naar smaak peper en zout toe.
Snijd de varkenshaas in blokjes en roer door de marinade.
Laat het een paar uur marineren in de koelkast. Rijg de blokjes vervolgens aan een spies.
Verhit een scheutje olijfolie in een koekenpan of grillpan en bak de varkenshaas een minuut of 5 rondom aan. Van buiten is hij dan mooi donker en van binnen nog net roze. (naar eigensmaak bakken)
Strooi eventueel wat extra sesamzaadjes over de spiesjes en serveer ze.

Je kunt de marinade ook voor kip, biefstuk of tempé gebruiken. Lekker met wat groente en rijst.

Let op: Goed opletten tijdens het bakken. Zowel ketjap als honing bakken snel aan. Je kunt naar smaak eventueel wat knoflook, knoflookpoeder of uienpoeder toevoegen.

206 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PASTA MET GARNALEN

Ingrediënten
400 gram prei
1 teentje knoflook
1 eetlepel olie
150 gram volkoren penne
150 gram garnalen
2 eetlepels kookroom light
1 eetlepel dille (vers of diepvries)
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Maak de prei schoon en snijd de groente in smalle ringen.
Pel de knoflook en snijd het teentje klein.
Smoor de prei en de knoflook in de hete olie in 8 minuten gaar.
Maak de groente op smaak met peper en zout.
Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Roer de garnalen en de room door de prei en breng dit aan de kook.
Laat de garnalen in 4 minuten hierin gaar worden.
Laat de penne uitlekken en schep de saus er door. Maak het op smaak met de dille, peper en zout.

415 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

RÖSTI RONDJES MET KOMKOMMERSALADE

Ingrediënten
2 enkele kipfilets
½ - 1 bloemkool
8 röstirondjes
½ komkommer
1 sinaasappel
½ rode peper
8 takjes koriander
2 eetlepels vloeibare margarine
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Bestrooi de kipfilets met peper en zout.
Gril de kip in een grillpan in 20 minuten gaar en bruin.
Was de komkommer en rasp hem grof.
Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil af. Pers een halve sinaasappel uit en snijd de andere helft in stukjes.
Snijd het stukje peper klein.
Was de koriander en snijd het kruid klein.
Roer wat geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap, de stukjes sinaasappel, de peper en de koriander door de komkommer en breng op smaak met peper en zout.
Maak de bloemkool schoon. Verdeel de bloemkool in roosjes en snijd de steel in stukjes.
Kook de bloemkool in weinig water in ca. 6 minuten gaar.
Bak de röstirondjes in de hete margarine gaar en goudgeel.
Serveer de komkommersalade, röstirondjes en bloemkool bij de kip.

450 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

GNOCCHI MET PESTO EN SPINAZIE

Ingrediënten

400 gram gnocchi
200 gram verse spinazie
1 sjalotje
1 knoflookteen
1 zoete punt paprika
12 cherry tomaten
2 flinke eetlepels pesto
1 el pijnboompitten
2 tl italiaanse kruiden
peper en zout naar smaak
wat verse basilicum blaadjes
Parmezaanse kaas naar smaak

Bereiden

Kook de gnocchi volgens de verpakking en bak ondertussen in een koekenpan zonder boter of olie de pijnboompitten mooi bruin.
Snijd de ui, pers de knoflook en fruit deze in een wokpan samen met een tl italiaanse kruiden en wat peper en zout.
Snijd de cherrytomaten doormidden en de paprika in kleine blokjes. Doe dit samen met de spinazie bij de ui en knoflook in de wokpan. Laat slinken en doe er vervolgens de pesto, de overige italiaanse kruiden en de basilicum blaadjes bij.
Als de gnocchi klaar is, giet deze af en bak ze eventjes in de koekenpan zodat ze lekker krokant worden.
Let erop dat je de groente vanuit de pan op je bord schept zonder het vocht. Er komt namelijk wat vocht uit je groente en dit wil je niet op je krokante gnocchi.
Serveer met wat parmezaanse kaas en de pijnboonpitten

424 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

POMPOEN CURRY MET KIKKERERWTEN

Ingrediënten

120 gram zilvervliesrijst
stuk pompoen (ca. 500 gram)
1 ui
1 teentje knoflook
1 groene paprika
2 eetlepels olie
ca. ½ eetlepel kerriepoeder
½ theelepel komijnzaad
½ theelepel gemalen koriander
1 klein blik kikkererwten (uitlekgewicht ca. 220 gram)
2 eetlepels kokosmelk
6 takjes koriander
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Was het stuk pompoen, verwijder draden en pitten en snijd de pompoen in blokjes.
Maak de ui, de knoflook en de paprika schoon. Snijd de ui en knoflook in snippers en de paprika in repen.
Verhit de olie en fruit hierin de ui, de knoflook en de specerijen zacht.
Voeg de pompoen toe met wat water en stoof de pompoen 10 minuten.
Spoel de kikkererwten in een zeef af.
Voeg de paprika, de kikkererwten,de kokosmelk en peper en zout naar smaak toe aan de groente en warm dit een paar minuten mee.
Maak het op smaak met kleingesneden koriander.
Serveer met de rijst.

535 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PLAATTAART MET PESTO EN MOZZARELLA

Ingrediënten

4 plakken bladerdeeg
30 gram griekse yoghurt
10 gram groene pesto
100 gram courgette
halve rode paprika
1 rode ui
60 gram mozzarella
Italiaanse kruiden
basilicum blaadjes

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Haal het bladerdeeg uit de vriezer en laat het ontdooien.
Snijd de courgette in dunne plakken, de paprika in reepjes en de ui in ringen.
Leg de plaken bladerdeeg in een vierkant op een stuk bakpapier en zorg dat e elkaar net iets overlappen. Druk de overlappende stukken aan een en rol het bladerdeeg verder uit om het oppervlak te vergroten. Vouw de randen om naar binnen en prik met een vork gaatjes in het bladerdeeg.
Meng de griekse yoghurt met de pesto en smeer het bladerdeeg hiermee in.
Beleg het bladerdeeg met de courgette, paprika en rode ui. Breek de mozzarella in stukjes en verdeel deze over de plaattaart.
Strooi er naar smaak italiaanse kruiden en peper over.
Bak de plaattaart in 20 tot 25 minuten goudbruin en gaar.
Garneer met (kleine) basilicum blaadjes

457 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PASTA EL FUNGHI

Ingrediënten

100 gram volkoren spaghetti
250 gram champignons
250 gram kastagnechampignons
3 teentjes knoflook
1 ui
verse peterselie
30 gram 30+ strooi kaas
30 gram parmezaanse kaas
1 eetlepel bouillonpoeder
100 ml kookroom light
1 eetlepel olijfolie

Bereiden

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Snij alle champignons in dunne plakjes en het uitje en knoflook in kleine partjes.
Doe een eetlepel olijfolie in de pan en voeg hieraan de ui en knoflook. Voeg hier na 5 minuten alle champignons aan toe. Zet op middelhoog vuur en regelmatig even omscheppen.
Nadat de spaghetti gaar is voeg je dit toe aan de champignons samen met de eetlepel bouillonpoeder en 100 ml kookroom. Mix dit goed door elkaar.
Naar smaak kun je peper en zout toevoegen.
Knip de peterselie in kleine stukjes. Serveer op een diep bord de pasta met de kaas en peterselie.

460 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

BROODJE VEGA HAMBURGER

Ingrediënten

2 vleestomaten
1 (rode) ui
2 vegetarische burgers
2 eetlepels olijfolie
4 blaadjes basilicum
rucolasla
1 kleine komkommer
1 bos radijs
citroensap of azijn
4 volkorenbolletjes
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Was de tomaten, verwijder het vocht met de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
Pel de ui en snijd hem klein.
Snijd de burgers in repen.
Fruit de ui in 1 eetlepel olie glazig. Bak de burgerreepjes kort mee. Voeg de stukjes tomaat toe en smoor het geheel 5 minuten.
Laat het mengsel afkoelen en maak op smaak met peper, zout en de kleingesneden basilicum.
Was de rucola en laat goed uitlekken.
Was de komkommer en schaaf hem in plakken.
Maak de radijs schoon en snijd ze in plakken.
Meng de rucola met de komkommer en radijs en maak op smaak met de rest van de olie en wat citroensap.
Beleg de broodjes dik met de groente en schep de burgerreepjes erop.
Geef de rest van de salade er bij.

495 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

MAKKELIJKE NOEDELS

Ingrediënten
1 gele paprika
1 rode paprika
75 gr wortel
100 gr shiitake
1-2 teen(tjes)knoflook
2 el sojasaus
1 el sesamolie
1 el sesamzaadjes
3 bosuitjes
150 gr volkoren noodles
150 gr kikkererwten (uit blik)
Eventueel: 5 gram verse gember en/of 1 rode peper

Bereiden
Snijd de paprika's en de wortel in reepjes, snijd de shiitake grof
Snijd de rode peper in ringen (verwijder de pitjes), schil de gember en snijd fijn
Haal de knoflook door een knoflookpers en meng met de sojasaus, sesamolie en sesamzaadjes in een schaaltje. Snijd de bosui in ringen
Verwarm olijfolie in de pan en fruit de gember en peper even aan
Voeg de groente (behalve de bosui) toe en bak onder voortdurend omscheppen op hoog vuur gaar. Vul de waterkoker, leg de noodles in een kom, giet het hete water erover en laat 4 minuten liggen, giet vervolgens af
Voeg de kikkererwten toe aan de groente, verwarm even mee
Meng het sojamengsel door de noodles, schep de noodles door de groente en voeg de gesneden bosui toe

550 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

GROENTE LASAGNE

Ingrediënten

1 courgette
1 ui
1 teen knoflook
1 el olijfolie
1 tomaat
1 el oregano – gedroogd
125 gram ricotta
250 gram broccoli
75 gram doperwten – diepvries
5 lasagne bladen – volkoren
60 gram jonge kaas – geraspt
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Snijd de courgette in blokjes, snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
Fruit de ui en knoflook in een beetje olijfolie en bak vervolgens de courgetteblokjes zo'n 5 minuten mee.
Snijd intussen de broccoli in plakken en kook ze ongeveer 5 minuten beetgaar in een pan met water
Pureer het courgettemengsel in een keukenmachine of blender en voeg de oregano, de ricotta en peper en zout naar smaak toe.
Beleg een ovenschaal met 1/5 van het courgettemengsel.
Leg nu 3 lasagnebladen, 1/5 van het courgettemengel en 1/3 van de broccoli en doperwten in de ovenschaal.
Herhaal dit twee keer, eindig met het laatste beetje courgettemengsel.
Strooi hier de geraspte kaas overheen, snijd 4 plakken en de tomaat en leg ze op de kaas, strooi er nog een beetje oregano overheen
Bak de lasagne in 40 minuten gaar in de oven.

558 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

GROENTE TORTILLA

Ingrediënten

400 gram aardappelen (vastkokende)
2 bosuitjes
5 zwarte olijven
4 eieren
1 rode paprika
250 gram doperwten uit de diepvries
1 ui
1 teentje knoflook
2 eetlepels vloeibare margarine
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Pel de ui en de knoflook. Snijd de ui in halve ringen en snijd de knoflook in snippers.
Bak de uienringen en de knoflook in 1 eetlepel margarine in 5 minuten zacht, maar niet bruin.
Schil de aardappelen, halveer ze in de lengte en snijd de helften in dunne plakken.
Neem de uienringen uit de pan.
Voeg de rest van de margarine toe en leg de plakken aardappel naast elkaar in de pan.
Laat de aardappelen op laag vuur gaar worden, maar niet bruin kleuren.
Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
Snijd de olijven in plakjes.
Klop de eieren los en voeg royaal peper, de uienringen, de ringen bosui en de plakjes olijf toe.
Schenk dit mengsel over de aardappelen. Laat het ei op laag vuur stollen.
Keer de tortilla met behulp van een groot bord om en laat hem goudgeel kleuren.
Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
Kook de blokjes paprika 2 minuten in een bodempje water. Laat de doperwtjes in nog eens 2 minuten mee gaar worden. Geef de groente bij de tortilla.

530 kcal

RECEPT

Voor 4 personen

PASTINAAK FRIETJES

Ingrediënten
4 st pastinaak
1 el olijfolie
Kruiden naar keuze (rozemarijn, peper, zout,

Bereiden
Verwarm de oven voor op 200 graden.

Was de pastinaak grondig en verwijder oneffenheden met een mesje.
Snij de pastinaak in gelijkmatige repen van ongeveer een halve centimeter.

Besprenkel met de olijfolie en breng op smaak naar wens.

Verdeel ze over de bakplaat en bak ze ongeveer in 30 minuten goudbruin.

Worden de frieten te donker, dek het geheel af met een vel aluminium folie.

116 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

GADO GADO

Ingrediënten
200 gram tempé
100 gram bloemkool
100 gram broccoli
100 gram sperziebonen
100 gram tauge
40 ml halfvolle melk
50 gram pindasaus van calvé
40 gram emping
4 eiren
1-2 eetlepel(s) olijfolie

Bereiden
Kook de bloemkool en de broccoli in een pan en kook in een apart pannetje de sperziebonen,
Snij de tempé in kleine partjes en voeg dit samen met de taugé in een koekenpan met een eetlepel olijfolie tot het een kleurtje krijgt.
Maak de satésaus door aan de eetlepel pindasaus een scheutje melk toe te voegen. Als je van pittig houdt kun je er een likje sambal aan toevoegen en zet het op het vuur.
Kook vervolgens de eitjes 7-8 minuten. Giet ondertussen de broccoli, bloemkool en sperziebonen af, snijd de komkommer in stukjes en serveer dit op een bord.
Voeg de tauge, tempeh en tot slot de pindasaus en de gekookte eitjes in partjes toe.
Ook heerlijk met wat gebakken uitjes of verkruimelde emping over je maaltijd!

609 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

SPINAZIE STAMPOT

Wat heb je nodig

1/2 kg kruimige aardappel
225 gram diepvries spinazie
12 gram ongezouten roomboter
1/2 el milde kerriepoeder
2 kipfilets (klein)
25 gram amandelschaafsel
60 ml crème fraîche

Bereiden

Schil de aardappelen en snijd in stukken. Kook de aardappelen in ca. 20 min. gaar. Laat de spinazie op laag vuur ontdooien en laat zodra de spinazie ontdooid is even uit lekken in een vergiet.
Wrijf de kipfilets in met peper, zout en kerriepoeder en bak de kip in 10 min. rondom bruin en gaar. Rooster in een droge koekenpan het amandelschaafsel goudbruin. Giet de aardappelen af en stamp met de crème fraîche tot een puree. Meng het uimengsel met het bakvet en de helft van het amandelschaafsel door de puree.
Schep de spinazie in gedeelten door puree. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de kipfilets in plakjes. Verdeel de stamppot over de borden en leg de plakjes kip erop. Garneer met de rest van het amandelschaafsel.

480 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

PASTA MET AVOCADO SAUS

Wat heb je nodig?
Voor de saus:
50 gram spinazie
1 avocado's
1 ui
1 el olijfolie
1 teen knoflook
Scheut citroensap
Peper en zout naar smaak

Overige ingrediënten:
12 cherry tomaten
1/2 venkel
Champignons (hoeveelheid naar smaak)
1/2 courgette
1 el olijfolie
150 gram linzen- of volkoren spaghetti

Bereiden
Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Doe alle ingrediënten voor de saus in een keukenmachine en meng tot een glad mengsel.
Snijd ondertussen de tomaten, venkel, champignons en de courgette in kleine blokjes.
Verhit de olijfolie in de pan en bak de venkel voor ongeveer 5 minuten. Doe vervolgens de overige groente en de avocado saus erdoor heen en verwarm dit nog 5 tot 10 minuten goed door.

Serveer de romige saus over de spaghetti.

401 kcal

RECEPT
Voor 2 personen

BOERENKOOL STOOFSCHOTEL

Ingrediënten
1 el olijfolie
250 gram hutspotgroenten
4 Catalaanse braadworsten
1 el Hollandse stoofkruiden
100 gram gesneden boerenkool
250 gram aardappelschijfjes
125 gram kookzuivel
125 ml water
½ groentebouillontablet

Bereiden
Verhit de olie in een grote hapjespan en bak de hutspotgroenten 5 min. op middelhoog vuur. Snijd ondertussen de braadworstjes in stukjes. Voeg toe samen met de Hollandse stoofkruiden en bak 2 min. mee.

Voeg de boerenkool, aardappelschijfjes, kookzuivel en het water toe.Verkruimel de bouillontablet erboven en roer door. Breng aan de kook, stoof met de deksel op de pan in 10 min. op laag vuur gaar en serveer.

480 kcal

RECEPT
Voor 4 personen

CHILI CON CARNE

Ingrediënten
1 el milde olijfolie
300 gram mager rundergehakt
4 el Mexicaanse bonenkruiden
2 middelgrote uien
1 rode paprika
800 gram kidneybonen in blik
800 gram biologische tomatenblokjes in blik
15 gram verse koriander of peterselie
200 gram zuivelspread light
1 limoen

Bereiden
Verhit de olie in de hapjespan en bak het gehakt met de Mexicaanse bonenkruiden en peper in 5 min. rul. Snipper ondertussen de uien. Verwijder de steelaanzet en zaadlijsten van de paprika en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Voeg de ui en paprika toe en bak nog 5 min. op middelhoog vuur.
Doe ondertussen de bonen in een vergiet, spoel af onder koud stromend water en laat uitlekken. Voeg de bonen en tomatenblokjes toe aan het gehakt. Breng aan de kook en laat 5 min. zachtjes koken. Breng op smaak met peper.
Snijd de koriander fijn en meng de helft met de zuivelspread en peper. Snijd de limoen in parten. Serveer de chili con carne met de koriandersprea d en limoenparten. Bestrooi met de rest van de koriander.

Lekker met zilvervlies rijst of in een volkoren wrap. Heb je gelijk voor 2 dagen eten.

525 kcal

RECEPT
Voor 2 personen

RODE KOOL BIETEN STAMPOT

Ingrediënten
500 gram kruimige aardappel
200 gram Unox Gelderse rookworsten XXL
225 gram diepvries rodekool met appel
200 gram koelverse geraspte bietjes

Bereiden
Schil de aardappelen en snijd in gelijke stukken. Kook ze in een ruime pan met water en zout in 20 min. gaar. Giet af, maar bewaar 1 kopje kookvocht. Verwarm ondertussen de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm in een andere pan de rodekool ca. 10 min. op laag vuur. Voeg de laatste 5 min. de bietjes toe.
Stamp de aardappelen met de pureestamper grof. Voeg eventueel wat kookvocht toe. Schep de rodekool en bietjes erdoor. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
Verdeel de stamppot over de borden en serveer met de rookworst.

534 kcal

RECEPT
Voor 2 personen

WINTER LASAGNE

Ingrediënten
250 gram gele bieten
150 gram knolselderij
150 gram winterpeen
345 gram biologische passata di pomodoro
75 ml verse slagroom
1 el gedroogde Italiaanse kruiden
125 gram lasagnebladen
100 gram witte kaas

Bereiden
Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil de rauwe bieten en snijd met een scherp mes in flinterdunne plakjes Schil de knolselderij, halveer en snijd ook in flinterdunne plakjes. Snijd de peen in plakjes. Kook de groenten 5 min. in water met eventueel wat zout. Giet af en vang 100 ml kookvocht op. Meng de passata met de slagroom, het opgevangen kookvocht en de Italiaanse kruiden. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
Verdeel een laagje tomatensaus over de bodem van de ovenschaal. Bedek achtereenvolgens met ¼ van de lasagnebladen, 1⁄3 van de groenten en ¼ van de rest van de saus. Maak zo nog 2 lagen. Bedek de bovenste laag met de rest van de lasagnebladen, de rest van de saus en verkruimel de witte kaas erover. Bak de lasagne ca. 55 min. in het midden van de oven. Dek losjes af met aluminiumfolie als de lasagne te donker wordt.

565 kcal

EENPANS GERECHTEN

RECEPT

Voor 2 personen

KRIELTJES MET LINZEN

Ingrediënten
225 gram krieltjes
halve courgette
halve tl harissa
halve el ras el hanout specerijenmelange
400 gram linzen in pot
half schaaltje cherry tomaten
40 gram gedroogde abrikozen zonder pit
5 gram verse platte peterselie
1 el olijfolie
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Verhit de olie in een pan met dikke bodem en bak de krieltjes 10 min. Snijd de courgette in blokjes van 1 cm (brunoise). Voeg met de harissa en ras el hanout toe a aan de krieltjes en bak 5 min. mee.
Laat ondertussen de linzen uitlekken. Snijd de tomaten in partjes en de abrikozen in stukjes.
Voeg de linzen, tomaten en abrikozen toe aan het kriel-courgettemengsel en laat op laag vuur 5 min. stoven. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd ondertussen de peterselie fijn en strooi over de schotel.

415 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

MACARONI MET GEHAKT

Ingrediënten

125 gram volkoren macaroni
250 gram macaroni groente
200 gram runder gehakt mager
400 gram tomaten blokjes
250 gram tomaten passata
2 el geraspte kaas
1 tl paprikapoeder
1 tl tijm
1 tl basilicum
Peper en zout naar smaak

Bereiden

Giet een scheutje olie in een pan en bak het gehakt met een snuf zout en peper rul. Daarna voeg je de groenten toe en bak je dit ongeveer 5 minuten mee. Vervolgens mogen de tomatenblokjes, de gezeefde tomaten, de kruiden en de macaroni erbij. Meng alles goed door elkaar en laat dit ongeveer 15 minuten zachtjes pruttelen totdat de macaroni zacht is (even proeven is handig). Vergeet niet om zo nu en dan te roeren.
Als de macaroni zacht is, voeg je nog een handje geraspte kaas toe en meng je dit door de pasta.
Verdeel de macaroni over twee borden en serveer eventueel met wat verse basilicum.

575 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

KIP MET GROENTE

Ingrediënten
300 gram kipfilet
800 gram groente
400 gram pomodoro tomaten (uit blik of pot)
200 gram witte bonen
2 el cottage cheese
1 el baharat of ras el hanout kruiden
1 el olijfolie
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Snijd de kipflet in blokjes en de groente in stukjes.
Verwarm een ruime pan op hoog vuur en doe de olijfolie in de pan. Bak de kip aan.
Zodra de kip wit is voeg je de groente toe en verwarm het 2 minuten.
Tussendoor goed omscheppen.
Voeg de tomatenblokjes, de bonen en de kruiden toe.
Verwarm 3 minuten op hoog vuur, schep voortdurend om.
Serveer met een schep cottage cheese.

450 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

KIP GROENTE TAJINE

Ingrediënten

2 middelgrote ui
2 tenen knoflook
175 gram bleekselderij
2 el traditionele olijfolie
1/2 citroen
200 gram kipfilets
1,5 el ras el hanout
1/2 kg vastkokende aardappel
75 ml kraanwater
200 gram olijven met citroen
7gram verse koriander

Bereiden

Snijd de uien in ringen en de knoflook fijn. Snijd de bleekselderij in dunne boogjes. Verhit ¾ van de olie in de tajine en stoof de ui, de bleekselderij en de helft van de knoflook op laag vuur 20 min. tot zacht en goudbruin.
Snijd ondertussen de citroen in de lengte in 4 parten. Snijd de kipflet in blokjes van ca. 3 cm. Meng de kip in een kom met de rest van de olie, 2/3 ras el hanout, de citroen, peper en eventueel zout en de rest van de knoflook. Zet in de koelkast tot gebruik.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 cm. Voeg de aardappelblokjes en de rest van de ras el hanout toe aan het uimengsel en roer even door. Voeg het water toe. Breng op smaak met zout. Doe de deksel op de tajine en laat 10-15 min. stoven tot de aardappel beetgaar is.
Schep de gemarineerde kip met citroen en de olijven met vocht door de aardappel en doe de deksel op de tajine. Stoof nog 20 min. tot de kip gaar is en de aardappel lekker zacht. Haal 1 citroenpart uit de tajine en snijd deze met schil en al heel fijn. Meng door het gerecht. Snijd de koriander fijn. Bestrooi de tajine met de koriander.

555 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

VEGA NOEDELS

Ingrediënten
1 teen knoflook
5 gram gember
1/2 el arachideolie
85 gram vegetarische kipreepjes
125 gram eiermie
300 gram thaise wokgroente
100 ml kokosmelk
375 ml heet water
1/2 groentebouillontablet
1/2 limoen
1,5 el sojasaus

Bereiden
Pers de knoflook. Schil en snijd de gember fijn. Verhit de olie in een wok of hapjespan en bak de stukjes als kip 3 min. op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en gember toe en bak 1 min. mee.
Halveer de eiermie met je handen en voeg toe aan de stukjes als kip. Voeg de wokgroente, kokosmelk, heet water en het bouillontablet toe en laat zonder deksel 5 min. koken. Schep regelmatig om.
Pers ondertussen de limoen uit. Zet het vuur onder de wok of hapjespan uit en breng het gerecht op smaak met het limoensap en de sojasaus.

455 kcal

DIPS & SPREADS

RECEPT | HOMEMADE TZATZIKI

Ingrediënten
200 gram magere kwark
1/2 komkommer
1 el olijfolie
1 knoflookteen
Scheutje citroensap
Peper en zout naar smaak
Tzatziki kruiden naar smaak

Bereiden
Rasp de komkommer en druk het vocht eruit. Pers de knoflook en voeg alles in een schaaltje en meng door elkaar.

RECEPT | HOMEMADE GUACAMOLE

Ingrediënten
1 rijpe avocado (hij moet zacht zijn)
1/2 tomaat
ui
1/2 teentje knoflook
Peper en zout naar smaak
scheutje citroensap
Eventueel: een half rood pepertje

Bereiden
Snijd de avocado door midden en haal de pit eruit. Je kunt nu met een lepel gemakkelijk het vruchtvlees in een kom scheppen, prak de avocado met een vork fijn. Snijd dan de ui, de tomaat en eventueel de rode peper in hele kleine stukjes en pers de knoflook uit boven de avocado. Voeg nu de tomaat, de ui, de rode peper, een scheutje citroen sap en peper en zout naar smaak bij de avocado. Schep goed door elkaar.

RECEPT | HUMMUS BASISRECEPT

Ingrediënten
350 gram biologische kikkererwten in pot
½ citroen
1 teen knoflook
3 el tahin sesampasta
½ tl zout
5 el water
1 el extra vierge olijfolie
½ tl milde paprikapoeder

Bereiden
Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken. Pers de halve citroen uit en snijd de knoflook fijn.

Houd 2 el kikkererwten apart (per 4 personen). Doe de rest in een hoge beker, voeg het citroensap, de knoflook, tahin, het zout en het water toe en pureer met de staafmixer tot een gladde hummus.

Schep de hummus in een kom. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met de paprikapoeder en apart gehouden kikkererwten.

Variatietip:
Voeg een gekookt rood bietje met wat gemalen komijn toe

RECEPT | HOMEMADE MAYONAISE

Ingrediënten
1 groot ei
1 flinke tl mosterd
3-4 lepels azijn of citroensap
Zout naar smaak
50 ml extra vierge olijfolie
250 ml bio zonnebloem olie koudgeperst

Bereiden
Doe alle ingredienten in een niet te brede kom. Zet de staafmixer erin en beweeg langzaam omhoog. Als de mayonaise gaat schiften kun je er een eetlepels warm water doorheen doen.

RECEPT | TONIJN SALADE

Ingrediënten
160 gr tonijn uit blik op olie
½ theelepel mosterd
40 gr augurk
1 kleine rode ui
1 eetlepel citroensap
Paar druppels tabasco (naar smaak)
2 eetlepels Griekse yoghurt
Snufje peper en zout

Bereiden
Snijd de rode ui en augurk heel fijn. Laat de tonijn uitlekken en doe in een kom. Voeg de augurk en ui toe en schep door elkaar. Voeg de mosterd, citroensap, Griekse yoghurt toe en breng het mengsel op smaak met tabasco, peper en zout. Bewaar de tonijnsalade afgesloten in de koelkast

RECEPT | GROENTE SPREAD

Ingrediënten

1 rode paprika (Ik voeg hem toch toe, wellicht lekker om op tafel te zetten bij wat toastjes ;)
½ stengel bleekselderij
1 bosuitje
1 zoetzure augurk
50 gram hüttenkäse
paprikapoeder naar smaak
peper en zout naar smaak

Bereiden

Maak de groente schoon. Hak de groente en de augurk in de keukenmachine klein.
Meng de hüttenkäse met de groente.
Maak de spread op smaak met wat peper, zout en paprikapoeder.

RECEPT | EIER SALADE

Ingrediënten
4 hardgekookte eieren
1 teen knoflook
handje bieslook
takje peterselie
3 el magere kwark
1 el mayonaise (zie volgend recept)
1 tl kerrie
1 tl mosterd
peper en zout naar smaak

Bereiden
Snijd het ei helemaal fijn en meng samen met de mosterd, kwark en mayonaise.
Pers de knoflook, snijd de bieslook en peterselie fijn en meng dit er ook doorheen.
Breng tenslotte je eiersalade op smaak met peper en zout.
Bewaar het in een goed afsluitbare pot of bak in de koelkast.

TUSSEN DOORTJES

RECEPT

Voor 10 plakken

BANANEN BROOD

Ingrediënten
150 gram boekweitmeel
2 biologische eieren
2 biologische bananen
klein scheutje kokosmelk voor de smeuïgheid
1/3 courgette geraspt (of wortel of biet)
25 gram ongezouten noten

Optioneel
85% pure chocola in kleine stukjes
kokosrasp
kaneel
koek & speculaas kruiden
pitten

Bereiden
Verwarm de oven voor op 180 graden.
Prak de bananen, hak de noten grof en voeg dit samen met de overige ingrediënten in de kom. Roer tot een mooi mengsel en giet in een cakevorm.
Bak de cake in ongeveer 30-40 minuten af. Hij is gaar wanneer je er met een sateprikker in prikt en er niets meer aan zit.
Oh en even tussen jou en mij: een plakje of 2 met wat kokoskwark en blauwbessen is ook een heerlijk ontbijtje ;)

268 kcal

RECEPT

Voor 3 personen

KIKKERERWTEN BORRELNOTEN

Ingrediënten

200 gram kikkererwten uit blik
1 el olijfolie
1 tl paprikapoeder
1 tl knoflookpoeder
Snufje chilipoeder
Snufje zout
(Je kunt natuurlijk ook kruiden naar smaak toevoegen)

Bereiden

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Was de kikkererwten en dep ze droog met wat keukenpapier.
Voeg de olijfolie en kruiden toe en hussel dit goed door elkaar.
Leg de kikkererwten in een ovenschaal en zet voor 10 minuten in de oven.
Hussel even door en zet ze voor nog 10-15 minuten in de oven.

125 kcal

RECEPT

Voor 10 plakken

ZWARTE BONEN BROWNIE

Ingrediënten

Blik zwarte bonen (400 gram = 265 gram uitgelekt)
2 eieren
2 scoops eiwitpoeder (vanille)
50 gram cacao
1 eetlepel kokosolie
2 eetlepels honing
100 gram rozijnen (dadels kan ook)
2 theelepels bakpoeder
2 blokjes 87% pure chocolade
20 gram walnoten

Bereiden

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Doe de rozijnen in een bakje met kokend water, voor ongeveer een kwartier.
Giet de zwarte bonen af en spoel ze met water. Doe dit uitgelekt in de blender.
Doe in de blender erbij: de eieren, het eiwitpoeder, het cacao, de honing en het bakpoeder.
Laat de kokosolie smelten (door bijvoorbeeld dit even in de magnetron te zetten).
Doe dit ook in bij de blender. Giet de rozijnen af, deze er ook bij en blend het geheel! (Kan ook met een staafmixer)
Als alles geblend of gemixt is roer je de pure chocolade en walnoten in kleine stukjes er doorheen.
In een cakeblik wat bakpapier en dan kan het erin gelepeld worden. Voor half uur in de oven!.
Even laten staan en na een half uurtje AANVALLEN! Een heerlijke, gezonde, warme plak brownie!

155 kcal

RECEPT

Voor 8 punten

ROOD FRUIT KWARKTAART

Ingrediënten bodem:
40 gram dadels
150 gram amandelmeel
40 gram gesmolten kokosolie

Ingrediënten vulling:
750 gram magere kwark
6 gelatineblaadjes
100 gram rood fruit
1 vanillestokje

Bereiden
Vet de springvorm in met kokosolie. Doe de ingrediënten voor de bodem in een foodprocessor
en mix ze tot een geheel. Doe het mengsel in een springvorm, druk het goed aan en zet het
10 minuten in de koelkast.
Pureer het fruit met een staafmixer, voeg de kwark toe en meng het geheel goed.
Laat de gelatineblaadjes 5 minuten in koud water weken. Verwarm een beetje van het
kwarkmengsel in een pannetje en voeg de geweekte gelatineblaadjes hieraan toe.
Haal de pan van het vuur. Roer goed door en voeg dan de rest van de kwark toe.
Haal het merg uit het vanillestokje en voeg dit aan de vulling toe.
Giet de vulling over de taartbodem en laat de taart 2 uur in de koelkast opstijven.

Deze gezonde kwarktaart mag je zelfs als ontbijt eten ;)

233 kcal

RECEPT

Voor 12 muffins

POMPOEN MUFFINS

Ingrediënten
500 gram (fles)pompoen (met schil)
130 gram speltmeel
3 eieren
50 gram pompoenpitten
2 theelepels bakpoeder
1 eetlepel kaneel en/of speculaaskruiden

Pompoenpitten kunnen weggelaten worden of vervangen worden door bijv. rozijnen.

Bereiden
Verwarm de oven voor op 180 graden.
Snijd de pompoen in stukken (van zo'n 2 bij 2 cm), doe dit in een pan met water (pompoen onder water) en breng aan de kook. Laat dan nog 8 tot 10 minuten zachtjes doorkoken.
Doe in een beslagkom: de gekookte pompoen, speltmeel, eieren, bakpoeder en kruiden. Mix dit geheel (ik gebruikte hiervoor een staafmixer).
Roer daarna de pompoenpitten er doorheen.
Verdeel het mengsel over 12 muffin vormpjes.
Zet in de oven voor 20-25 minuten (in de gaten houden).

89 kcal

RECEPT

Voor 10 muffins

BLAUWE BESSEN BANAAN MUFFINS

Ingrediënten:
2 rijpe bananen
2 eieren
50 gr amandelmeel
50 gr havermeel
25 gr Medjoul dadels, zonder pit
100 gr blauwe bessen
0,5 theelepel bakpoeder
snufje zout

Bereiden:
Verwarm de oven voor op 180 graden.
Mix de bananen samen met de dadels in je keukenmachine tot een glad beslag.
Klop ondertussen in een mengkom de eieren op samen met een snufje zout.

Voeg vervolgens het bananenmengsel hieraan toe en roer dit goed door elkaar.
Nu voeg je hier het meel en het bakpoeder aan toe. Meng nog even goed door elkaar.

Tot slot roer je voorzichtig de blauwe bessen door het beslag.
Schep in ieder vormpje een grote eetlepel van het beslag.
Zet de muffins voor ongeveer 25-30 minuten in de oven.

Laat de muffins eventjes afkoelen voordat je aanvalt.

97 kcal

RECEPT

Voor 10-12 repen

CHOCO CRANBERRY REPEN

Ingrediënten:
100 gram amandelen
100 gram dadels
50 gram havermout
30 gram cranberry's
2 eetlepels kokosrasp
10 gram cacao poeder
100 gram pure chocolade
1,5 eetlepel kokosolie

Bereiden:
Week de dadels voor ongeveer 15 minuten in lauwwarm water. Laat ze goed uitlekken en mix ze vervolgens samen met de havermout, de noten, de kokosrasp en de cacaopoeder fijn in een keukenmachine.
Laat de kokosolie smelten en roer deze samen met de cranberry's door het mengsel.
Bekleed een bakvorm of ovenschaal met bakpapier en verspreid het mengsel over de bakvorm en druk het goed stevig aan.
Smelt de chocolade au bain marie en schenk deze over het mengsel. Strooi er eventueel nog wat amandelen, kokosrasp of cranberry's overheen.
Zet de schaal voor minimaal een uur in de koelkast en snijd ze vervolgens in stukken.
Je kunt met dit recept variëren. Gebruik bijvoorbeeld andere gedroogde vruchten of noten.

180 kcal

RECEPT

Voor 7 bollen

KOKOS BOLLEN

Ingrediënten:
130 gram kokosrasp
20 gram amandelmeel
3 eiwitten
1 rijpe banaan
Snufje zout

Bereiden:
Verwarm de oven voor op 175 graden
Pureer de banaan met kokosrasp, amandelmeel en zout in een foodprocessor of met een staafmixer.
Scheid de eieren en klop de 3 eiwitten op tot witte pieken. Als je de kom ondersteboven houdt, mag er geen eiwit uitlopen; zo weet je of ze stevig genoeg opgeklopt zijn.
Meng het eiwitschuim voorzichtig door het kokosmengsel.
Bedek een bakplaat met bakpapier en schep met een ijsboltang (of een gewone lepel) 7 bolletjes van het mengsel. Bak in ongeveer 15 minuten mooi goudbruin in de oven.

165 kcal

RECEPT

Voor 8 koekjes

APPEL HAVERMOUT KOEKJES

Ingrediënten:
150 gr havermout
2 eieren
2 grote appels
2 el kokosolie
2 tl kaneel
Snufje zout

Bereiden:
Verwarm de oven voor op 180 graden.
Mix de havermout samen met de eieren glad in een keukenmachine.
Laat de kokosolie smelten en voeg dit bij de havermout.
Rasp de appelen fijn en meng dit door het havermoutmengsel.
Voeg een snuf zout en de kaneel toe en meng het nog even goed door elkaar.
Bekleed een kleine ovenschaal of brownievorm (20 x 20 cm) met bakpapier.
Giet het mengsel in de vorm.
Bak de gezonde appelkoeken in ongeveer 50 minuten af in de oven.
Mocht de bovenkant te donker worden, dek het dan af met een stukje bakpapier.
Snij de appelkoeken in vierkantjes.

135 kcal

RECEPT

Voor 2 personen

AARDBEIEN MET CHOCOLADE

Ingrediënten
100 gram aardbeien
50 gram pure chocolade min 75%

Bereiden
Was de aardbeien met het kroontje er nog aan. Hierdoor voorkom je dat je aardbeien waterig worden.
Smelt de chocolade au-bain-marie. Dip de aardbeien in de chocolade, leg op een velletje bakpapier en zet ze in de koelkast om te zorgen dat de chocolade uithard. Verwijder voor het eten de kroontjes van de aardbeien.

144 kcal

RECEPT

Voor 5 personen

SPECULAAS BROODJES

Ingrediënten
25 gram rozijnen
1/2 sinaasappel (alleen de schil)
150 gram meergranenbroodmix
1 eetlepels olie
ca. 4 speculaasjes
1/2 appel

Bereiden
Was de rozijnen.
Boen de sinaasappel goed schoon en rasp het buitenste laagje van de schil.
Meng de geraspte sinaasappelschil door het meergranenbroodmix.
Maak er met water en de olie een brooddeeg van volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Kneed er de rozijnen door.
Dek het deeg af met plastic folie en laat het op een warme plaats 30 minuten rijzen. Verkruimel de speculaasjes.
Warm de oven voor op 50° C.
Schil de appel en rasp hem grof.
Druk of rol het deeg op het aanrecht tot een rechthoekige lap van ca. 25 bij 25 cm.
Verdeel de geraspte appel in een smalle strook over de hele breedte van de deeglap.
Strooi hier de speculaaskruimels over.
Rol de deeglap op en snijd de rol in 10 stukjes.
Leg de rolletjes met de snijkant naar boven op het bakblik van de oven.
Schuif de bakplaat in het midden van de warme oven laat de rolletjes eerst 20 minuten in de warme oven rijzen, met de ovendeur op een kier.
Neem de bakplaat uit de oven en zet op een warme plaats weg.
Verwarm de oven tot 180° C en bak de broodjes in ca. 20 minuten gaar en bruin.

165 kcal

RECEPT

Voor 4 porties

CHOCOLADE MOUSSE

Ingrediënten
Een grote rijpe banaan
Een rijpe avocado
1,5 eetlepel cacaopoeder
Een beetje citroensap
Scheutje kokos- of amandelmelk
100 gram Rood fruit

Bereiden
Pureer de banaan en avocado in een blender of met een staafmixer.
Voeg het cacaopoeder, citroensap, een snufje zout en kokos- of amandelmelk toe en mix een minuutje goed door.
Proef of je de mousse zoet genoeg vindt, voeg anders wat agave- of ahornsiroop toe.
Verdeel de chocolademousse over de bakjes en serveer met rood fruit, kokosvlokken of cacaonibs.

137 kcal

RECEPT

Voor 4-6 personen

AUBERGINE ROLLETJES

Ingrediënten
1 aubergine
50 gram rode pesto
100 gram hummus zongedroogte tomaat
50 gram cherry tomaten
20 gram pijnboompitten
40 gram gemengde rucola sla
Olijfolie
Peper en zout naar smaak

Bereiden
Was de aubergine en snijd deze in de lengte in dunne plakken.
Besprenkel met wat olijfolie, peper en zout naar smaak en grill ze aan beide kanten in een grill- of koekenpan.
Snijd ondertussen de cherrytomaatjes in kleine blokjes en rooster in een ander pannetje de pijnboompitjes zonder olie of boter.
Als de aubergine plakjes gegrilt zijn besmeer je ze eerst met een dun laagje pesto en vervolgens met een laagje hummus. Verdeel de tomaatjes, rucola en pijnboompitten over de plakken aubergine en rol deze vervolgens op.

Lekker als voorgerecht maar ook als hapje bij de borrel.

133 kcal

RECEPT

Voor 4 personen

GEVULD EITJE

Ingrediënten

4 eieren
1/2 avocado
2 cherry tomaten
5 gram bieslook
1 el citroensap
peper en zout
1tl mayonaise

Bereiden

Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat de eieren schrikken zodat de schaal er goed af te pellen is. Pel de eieren en halveer ze. Schep het eigeel uit de halve eitjes.

Prak het eigeel en de halve avocado tot een glad mengsel. Voeg nu ook mayonaise, peper, zout, citroensap en de helft van de gehakte bieslook er aan toe en meng goed door. Voeg dit mengsel in een spuitzak.

Vul de halve eieren nu met het avocado mengsel. Maak de eitjes af met een kwartje van de cherrytomaat en de overgebleven bieslook.

155 kcal

DRANKJES

SMOOTHIES

Je kunt de recepten gebruiken voor zowel een drinkbare smoothie als voor een smoothiebowl. Voeg wat water, ijsklontjes of (plantaardige) melk toe om hem vloeibaarder te maken, doe je dit niet, dan kun je hem met een lepel eten. Lekker met wat granola, noten of vers fruit. (Bij sommige blenders moet je water toevoegen om het te mixen. Wil je een smoothiebowl dan kun je het eventueel ook met een staafmixer blenden of een klein beetje vocht toevoegen wanneer je hem toch in de blender wil mixen).

Bij elke smoothie kun je extra eiwitpoeder, havermout, noten en zaden (chiazaad, lijnzaad etc) toevoegen.

Je kunt natuurlijk ook zelf verschillende ingrediënten in je smoothie doen. Wissel lekker af met fruit en groente. Je komt dan vanzelf erg lekkere recepten tegen (en minder lekkere, maar dan zijn ze vast gezond ;)

Verschillende soorten groenten die je kunt gebruiken in een smoothie:

1 hand:

- *Spinazie*
- *Boerenkool*
- *Andijvie*
- *Paksoi*
- *Sla*
- *Raapstelen*
- *Postelein*

Klein handje:

- *Avocado*
- *Venkel*
- *Courgette*
- *Komkommer*
- *Gekookte rode biet*
- *Gekookte wortel*
- *Gekookte pompoen*

Banaan in een neutralisator. Ben je bang voor een bepaalde groente, gooi er dan in ieder geval banaan bij ;)

RECEPT

Voor 1 persoon

AARDBEIEN KOKOS SMOOTHIE

Ingrediënten:
8 aardbeien
120 ml yoghurt of magere kwark
30 gram kokosrasp.

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

314 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

GROENTE THEE SMOOTHIE

Ingrediënten:
3 el water
1 zakje groene thee
2 tl honing
2 handjes bevroren blauwe bessen
½ banaan
180 ml vanille (soja) melk

Bereiden:
Kook het water en giet in een smalle kom. Hang het theezakje erin en laat 3 minuten trekken. Roer de honing door de thee totdat het is opgelost. Mix de blauwe bessen, banaan en melk in een blender. Voeg de thee toe. Meng de ingrediënt

269 kcal

RECEPT
Voor 1 persoon

MANGO ANANAS SMOOTHIE

Ingrediënten:
1/2 mango
1/3 ananas
2 eetlepels yoghurt of magere kwark

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

286 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

SINAASAPPEL HONING SMOOTHIE

Ingrediënten:
2 sinaasappels
1 banaan
theelepel honing

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

227 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

PASSIE BIET SMOOTHIE

Ingrediënten:
1 banaan
1 passievrucht
1 rode biet (voorverpakt gekookt)
2 flinke eetlepels magere kwark
2 eetlepels havermout

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

207 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

BOERENKOOL MANGO SMOOTHIE

Ingrediënten:
1 grote hand boerenkool (50 gram)
½ mango
½ banaan
1 el chiazaad
100 ml ongezoete kokosmelk

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

389 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

SPINAZIE PEER SMOOTHIE

Ingrediënten:
1 grote hand spinazie (50 gram)
1 peer
½ banaan
¼ courgette
100 ml ongezoete amandelmelk

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

252 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

AVOCADO SMOOTHIE

Ingrediënten:
½ avocado
1 banaan
Handje spinazie
1 el lijnzaad
100 ml ongezoete amandelmelk
100 ml water

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

378 kcal

RECEPT

Voor 1 persoon

AVOCADO SMOOTHIE

Ingrediënten:
½ avocado
1 banaan
Handje spinazie
1 el lijnzaad
100 ml ongezoete amandelmelk
100 ml water

Bereid de smoothie door alles in de blender of met een staafmixer te mixen tot een glad mengsel.

378 kcal

WATER MET EEN SMAAKJE

Water is een heel belangrijk goedje voor ons lichaam. Wist je dat ons lichaam voor 70% uit water bestaat? Niet zo gek dat het belangrijk is om deze voorraad iedere dag goed aan te vullen. Soms wordt alleen water drinken best saai. Hieronder wat tips voor water met een smaakje.

Genieten, zonder kcal. Het kan gewoon ;)

Munt met rood fruit
Voor een kan:
150 gram rood fruit (kan ook uit de diepvries)
2 takjes verse munt

Aardbeien met basilicum
Voor een kan:
100 gram aardbeien
2 takjes verse basilicum

Sinaasappel munt
Voor een kan:
1 handsinaasappel in plakjes
2 takjes verse munt

Kokos ananas
Voor een kan:
150 gram ananas
1 limoen in plakjes gesneden
Handje kokosvlokken

Komkommer watermeloen
Voor een kan:
100 gram komkommer
50 gram watermeloen
2 takjes verse munt

Grapefruit rozemarijn
Voor een kan:
1 handsinaasappel in plakjes
1 grapefruit in plakjes
2 takjes verse rozemarijn

Munt met rood fruit
Voor een kan:
1 citroen in plakjes
2 cm gember in plakjes 2 takjes verse munt

Bosbessen lavendel
Voor een kan:
150 gram bosbessen
2 takjes lavendel