Lisa's RECEPTEN

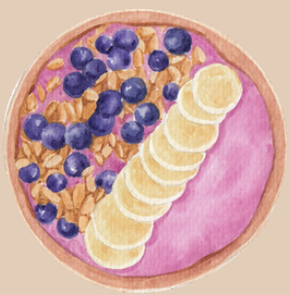
VOEL JE HAPPY & FIT

Meer dan 60 gezonde, verantwoorde & voedzame ontbijt, lunch, diner & tussendoor ideetjes!

- eiwit- & vezelrijk ♡
- ondersteunend bij afslanken ♡
- meer energie ♡
- beter in je lijf & vel ♡
- meer zelfvertrouwen ♡

With Love

Inspiratie met liefde



AFSLANKCOACH

Eiwrap met avocado

2 WRAPS

Ingrediënten

- 6 eieren
- handje rucola
- 4–5 plakjes carpaccio
- ½ avocado
- 1 el pijnboompitten
- klein beetje Parmezaanse kaas
- peper & zout
- optioneel: beetje olijfoliepeper en **zout**

Bereiding

1. **Snij alle groentes in stukjes.**
2. **Kook de eieren.**
3. **Kluts de eieren met snufje zout**
4. **Bak dun uit in een pan (zoals een pannenkoek)**
5. **Laat iets afkoelen**
6. **Prak de avocado**
7. **Voeg peper, zout en evt. beetje citroensap toe**
8. **Smeer de avocado op de wrap**
9. **Leg de carpaccio erop**
10. **Voeg rucola toe**
11. **Strooi pijnboompitten en Parmezaanse kaas erover**
12. **Rol strak op en snijd doormidden zoals op de foto**

enjoy

Komkommer zalm bootje

2 STUKS

Ingrediënten

- 1 grote komkommer
- 100 g gerookte zalm
- 1 rijpe avocado
- 2 el hüttenkäse of magere roomkaas
- 1–2 kleine augurken, in plakjes
- 1 bosuitje, fijn gesneden
- 1 tl citroensap
- zwarte peper
- eventueel wat dille of bieslook
- eventueel een snufje paprikapoeder

Bereiding

1. **Halveer de komkommer in de lengte en hol het midden voorzichtig uit.**
2. **Prak de avocado met citroensap, peper en een klein beetje zout.**
3. **Meng de avocado met de hüttenkäse.**
4. **Verdeel de gerookte zalm over de komkommerbootjes.**
5. **Schep het avocado-hüttenkäsemengsel erop.**
6. **Werk af met augurk, bosui, dille/bieslook en een beetje paprikapoeder.**

enjoy

Pastasalade met kip, perzik en feta

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 300 g penne
- 250 g gegrilde kipfilet, in reepjes
- 1 blik perziken op siroop (ca. 410 g), uitgelekt en in blokjes
- ½ komkommer, in kleine blokjes
- 3-4 augurken, in blokjes
- 50 g verschillende soorten bladsla
- 75 g feta, verkruimeld
- 40 g walnoten en/of pecannoten, grof gehakt
- 30-40 g zongedroogde tomaten
- 1 rode ui

Bereiding

1. **Kook de penne beetgaar en laat afkoelen.**
2. **Snijd de perzik, komkommer, augurken en kip.**
3. **Klop de olijfolie, mosterd, paprikapoeder, knoflookpoeder, zout en peper tot een dressing.**
4. **Meng de pasta met de kip, perzik, komkommer, augurken, feta, walnoten en rucola.**
5. **Schep de dressing erdoor en laat de salade 15-30 minuten in de koelkast staan voordat je hem serveert.**

Dressing

- 4 el olijfolie
- 1 tl mosterd
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- Zout en zwarte peper naar smaak

enjoy

Rundervink met rijst, romig roerei, avocado en roerbakgroenten

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 rundervinken (ca. 120–150 g per stuk)
- 150 g witte rijst (ongekookt)
- 4 eieren
- 1 rijpe avocado
- 1 gele paprika, in ringen
- 1 kleine courgette, in blokjes
- 1 rode ui, in halve ringen
- 1 el olijfolie
- 1 el boter
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder (optioneel)
- Zout en versgemalen zwarte peper
- Verse peterselie, fijngehakt (ter garnering)

Bereiding

1. Kook de rijst
2. Bak de rundervinken
3. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
4. Kruid de rundervinken met peper, paprikapoeder en eventueel een klein beetje zout.
5. Bak ze rondom mooi bruin in ongeveer 10–12 minuten, afhankelijk van de dikte. Draai regelmatig.
6. Haal uit de pan en laat 5 minuten rusten.
7. Roerbak de groenten
8. Gebruik dezelfde pan.
9. Bak de ui 2 minuten.
10. Voeg de courgette en paprika toe en bak nog 4–5 minuten tot de groenten beetgaar zijn.
11. Breng op smaak met zout, peper en eventueel knoflookpoeder.
12. Maak het roerei
13. Klop de eieren los met een snufje zout en peper.
14. Smelt de boter in een koekenpan op laag vuur.
15. Voeg de eieren toe en roer rustig tot een zacht en romig roerei ontstaat.
16. Bereid de avocado
17. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en prak het vruchtvlees grof.
18. Breng op smaak met een snufje zout en peper.

enjoy

Tonijnwraps

4 WRAPS

Ingrediënten

- 4 (wortel) of volkoren wraps
- zakje veldsla / rucolla
- 200 gram tonijn
- 1 paprika
- 4 grote augurken
- 4 tomaatjes
- halve komkommer
- 1 avocado
- 2 gekookte eitjes
- rode pesto of pittige hummus
- peper en zout

Bereiding

1. Snij alle groentes in stukjes.
2. Kook de eieren.
3. Snij de eieren in plakjes.
4. Meng de eieren, de tonijn, stukjes groente met elkaar en voeg rode pesto en/of pittige hummus toe naar wens.
5. Voeg peper en zout toe.
6. Rol het mengsel in de wraps.

enjoy

Mosselen

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 500 g gekookte mosselen, zonder schelp
- 100 g magere (vega) spek of kipreepjes
- 1 rode paprika
- ½ rode ui
- 1–2 teentjes knoflook
- 1 flinke hand ijsbergsla of gemengde sla
- 1 tomaat
- 1 tl olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Peper naar smaak
- Eventueel wat chilivlokken
- 1 paprika
- 4 tomaatjes
- rode pesto of pittige hummus
- peper en zout

Bereiding

1. Bak de reepjes in een koekenpan krokant. Haal eventueel overtollig vet uit de pan.
2. Snijd de paprika en rode ui klein en voeg deze samen met de knoflook toe. Bak een paar minuten mee.
3. Voeg de mosselen toe en bak ze kort mee totdat ze goed warm zijn. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en eventueel wat chilivlokken.
4. Snijd ondertussen de tomaat en meng deze met de sla.
5. Verdeel de salade over twee borden en schep het warme mosselmengsel er bovenop.

enjoy

Gevulde paprika

4 STUKS

Ingrediënten

- 4 grote paprika's (rood, geel of oranje)
- 150 g zilvervliesrijst, quinoa of couscous (gekookt)
- 1 blik kikkererwten of linzen (ca. 250 g, uitgelekt)
- 1 kleine courgette (in blokjes)
- 1 wortel (geraspt of fijn gesneden)
- 1 kleine rode ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (geperst)
- el olijfolie
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- Peper en zout naar smaak
- Verse peterselie of koriander (optioneel)
- 2 el feta of geraspte 30+ kaas (optioneel, voor topping)

Bereiding

• Verwarm de oven voor op 180°C.
• Snijd de bovenkanten van de paprika's af (of halveer ze in de lengte). Verwijder zaadlijsten.
• Kook de rijst/quinoa volgens aanwijzing en laat iets afkoelen.
Verhit olijfolie in een pan. Fruit ui en knoflook, voeg dan courgette en wortel toe en bak kort mee.
• Voeg kikkererwten/linzen, gekookte rijst en kruiden toe. Roer alles goed door en breng op smaak.
• Vul de paprika's met het mengsel. Bestrooi eventueel met feta of kaas.
• Plaats in een ovenschaal met een scheutje water op de bodem. Dek losjes af met folie.
•Bak 25–30 minuten in de oven. Verwijder de folie voor de laatste 10 minuten voor een licht geroosterde bovenkant.
• Garneer met verse kruiden en serveer warm!

enjoy

Sushi Salade

2 PORTIES

Ingrediënten

- 2x zalmfilet van 125 gram
- 1 tl paprikapoeder
- zout en peper
- snufje chilipoeder
- gemalen knoflook
- beetje sesamzaad en/of pijnboompitten
- 20 ml sojasaus
- sriracha mayonaise
- grote komkommer
- 2 rode uitjes (dunne reepjes) of lente-ui
- avocado
- 100 gram balance roomkaas
- beetje olie spray
- gebakken uitjes en cashewnoten
- naar wens evt. beetje sushi rijst (laten afkoelen)

Bereiding

1. Snijd de zalm in hapklare blokjes.
2. Marineer met de kruiden en oliespray en bak in de Airfryer op 200 graden voor 6-8 minuten knapperig.
3. Kook evt. sushirijst.
4. Snijd ondertussen de rest van de ingrediënten klein. En schaaf met een kaasschaaf de komkommer.
5. Voeg de zalm op het einde toe.
6. Toppings (optioneel): avocado en sriracha mayo, gebakken uitjes en cashewnoten

enjoy

Toast met roze bieten-hummus, avocado, feta en sesam

2 STUKS

Ingrediënten

- 2–4 sneetjes zuurdesem- of volkorenbrood
- 150 g hummus
- 1 kleine gekookte rode biet
- 1 avocado
- 50 g feta
- 1 tl zwarte of witte sesam
- 1 tl citroensap
- ½ tl komijn
- Peper en eventueel zout
- Optioneel: dille, chilivlokken of een scheutje olijfolie

Bereiding

1. Bieten-hummus: mix de biet met de hummus, citroensap en komijn tot een gladde, felroze spread.
2. Rooster het brood lekker knapperig.
3. Besmeer royaal met de bieten-hummus.
4. Snijd de avocado in plakjes en leg die erop.
5. Verkruimel de feta erover en bestrooi met sesam.
6. Werk af met peper, wat dille en eventueel een klein scheutje olijfolie.

enjoy

Stamppot met knapperige tempeh

2 PORTIES

Ingrediënten

Stamppot

- 500 g kruimige aardappelen
- 1 struik paksoi (stelen en blad gescheiden)
- 100 g champignons, in plakjes
- 1 el olijfolie
- Peper & snufje zout
- Scheutje ongezoete sojamelk of haverdrink

Tempeh

- 200 g tempeh, in reepjes
- 2 el sojasaus (minder zout)
- 1 tl ahornsiroop of honing
- 1 tl rijstazijn of limoensap
- 1 tl sesamolie
- 1 tl geraspte gember
- 1 tl maïzena (optioneel, voor glans)

Topping

- 2 el ongezouten pinda's of cashewnoten
- 1 bosui, in ringetjes
- Rode peper (optioneel)

Bereiding

1. Schil de aardappelen, kook gaar en giet af.
2. Bak de champignons in olijfolie. Voeg de paksoistelen toe, daarna kort het blad tot het geslonken is.
3. Stamp de aardappelen met sojamelk, peper en zout. Meng de groenten erdoor.
4. Meng alle saus-ingrediënten. Bak de tempeh goudbruin en krokant, voeg de saus toe en laat het karamelliseren.
5. Schep de stamppot in kommen, de tempeh erop. Garneer het met noten, bosui en evt. rode peper.

enjoy

Overnight Oats

1 GROTE PORTIE

Ingrediënten

- 40 gram havermout
- chiazaad en/of lijnzaad
- 80 ml yoghurt
- 160 ml (amandel) melk
- fruit bv aardbeien / bananen / bosbessen
- kaneel
- 100% pindakaas

Bereiding

1. Meng 40 gram havermout met 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad.
2. Voeg daar 80 milliliter (plantaardige) yoghurt en 160 milliliter (plantaardige) melk aan toe, bijvoorbeeld amandelmelk of havermelk.
3. Kies wat fruit naar keuze en voeg ook dat toe. Heel lekker: overnight oats met appel. Warm stukjes appel met kaneel op in een pan met olie en strooi ze over je havermout.
4. Eventueel kun je de havermout op smaak brengen met pindakaas of kaneel.
5. Roer alles goed door elkaar en laat het geheel een nachtje afgedekt in de koelkast staan.

Belangrijk

Voeg het fruit pas de volgende ochtend toe.

enjoy

Eiwitrijke lasanga

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 500 gram mager rundergehakt
- 1 gele ui
- 2 teentje knoflook
  (of 2 tl gehakte knoflook)
- 1 courgette
- 1 winterpeen
- 1 pakje tomaten frito
- 1 fles passata gezeefd (690 gram)
- 1 bol mozzarella light
- 20 gram parmezaanse kaas
- 100 gram cottage cheese
- 100 gram zuivelspread
- peper en zout
- Olijfolie
- italiaanse kruiden
- volkoren lasangabladen

Bereiding

1. Verwarm de over voor op 220 graden.
2. Snipper de gele ui.
3. Snijd de courgette en wortel in blokjes
4. Hak de knoflook fijn.
5. Fruit de ui en de knoflook aan. Voeg het rundergehakt toe.
6. Voeg de courgette en wortel toe en bak dit even mee. Doe hier de passata en tomatenfrito bij samen met de italiaanse kruiden en wat peper en zout.
7. Pak nu de ovenschaal. Begin met een laag mengsel. Leg hier de lasangabladen op.
8. Besmeer de bovenkant met cottage cheese en zuivelspread.
9. Herhaal dit en eindig met het mengsel.
10. Top af met mozarella en parmezaanse kaas en zet dit voor 30 minuten op 200 graden in de oven.

enjoy

Kaki Carpaccio

4 PERSONEN

Ingrediënten

- rijpe kaki
- Griekse yoghurt
- granaatappel
- geraspte witte chocolade

Bereiding

1. Snij de kaki in dunne plakken en verdeel het als een bloem op een bord
2. Schep yoghurt in het midden van de bloem
3. Strooi granaatappel over de bloem
4. Rasp witte chocolade en besprenkel de bloem

enjoy

Gevulde aubergine met tomaat & kruidige vulling

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 aubergines
- 200 g mager rundergehakt
- (of linzen/vegan gehakt voor vegetarisch)
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 rode paprika, in kleine blokjes
- 150 g cherrytomaatjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl Italiaanse kruiden of oregano
- Peper & zout (naar smaak)
- 40 g geraspte mozzarella light of plantaardige kaas
- Verse basilicum of oregano (optioneel)

Bereiding

- Oven voorverwarmen op 200 °C.
- Aubergines voorbereiden: Snijd in de lengte doormidden. Hol licht uit (bewaar het vruchtvlees).
- Leg ze op een bakplaat en bestrijk licht met olijfolie.
- Vulling maken: Bak ui en knoflook glazig. Voeg gehakt toe en rul bruin. Voeg paprika, auberginevruchtvlees, kruiden, peper en zout toe.
- Bak 5 minuten en meng de helft van de tomaatjes erdoor.
- Vullen & bakken: Vul de aubergines, bestrooi met kaas.
- Bak 25–30 minuten tot goudbruin en gaar.

enjoy

Zalm

MET NOTEN RIJST 1 PERS

Ingrediënten

- 75 gram notenrijst
- 100 gram zalmfilet
- 30 gram pistachnoten
- olie spray
- sesamzaad
- viskruiden
- peper en zout
- 1 teentje knoflook
- peterselie
- asperges en/of paksoi

Bereiding

1.Snij de paksoi in stukjes.
2.Kook de asperges 10 min. en laat ze 10 min. staan in het hete water.
3.Kook de notenrijst gaar.
4.Maak de topping (zie hieronder).
5.Wok de in stukjes gesneden groentes.
6.Doe de topping over de zalm en bak de zalm 8-10 min.

Voor de topping van de zalm kun je de pistachenoten pellen en in kleinere stukken te snijden. Snijd dan ook de knoflook en peterselie.
Doe dit samen met de noten in een kom en voeg olijfolie, peper, zout, sesamzaad en viskruiden toe. Roer goed en zet het even opzij.

Extra

Met zalm kun je echt lekker experimenteren. Je kan ervoor kiezen om de zalm te omhullen met een korst van pistachenoten, verse kruiden, olijfolie en sesamzaad om zijn textuur en smaak te versterken.

Tip: olie spray 2 kcal

enjoy

Gezond banaan-mango ijs

2 PORTIES

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 1 grote rijpe mango
- 1–2 aardbeien
- 1 eetlepel ongezouten pistachenoten

Bereiding

1. Pel de bananen en snijd ze in plakjes. Vries ze minimaal 4 uur in.
2. Schil de mango, snijd in stukjes en vries deze ook in.
3. Doe de bevroren banaan en mango in een krachtige blender of foodprocessor. Mix tot een romig ijs. Stop tussendoor om het mengsel naar beneden te duwen.
4. Schep het ijs in een kom.
5. Hak de pistachenoten grof en strooi ze erover.
6. Snijd de aardbei in kleine stukjes en verdeel die over het ijs.

enjoy

Zaden pitten balletjes

15 BOLLETJES

Ingrediënten

- 150 g zachte dadels (Medjoul of geweekt)
- 2 el pindakaas of notenpasta
- 50 g gemengde zaden & pitten (bijv. zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, chiazaad, sesam)
- 30 g havermout
- 1 el honing of agavesiroop (optioneel)
- 1 tl kaneel of cacaopoeder (naar smaak)
- snufje zout
- kokosrasp of gemalen zaden (om in te rollen, optioneel)
- 1 el cacaopoeder

Bereiding

- Week de dadels indien nodig en laat uitlekken.
- Doe alle ingrediënten in een keukenmachine. Pulseer tot een plakkerige, grove massa. Voeg eventueel een klein scheutje water toe als het te droog is.
- Vorm balletjes van het mengsel met je handen. Licht vochtige handen helpen tegen plakken.
- Rol eventueel door kokosrasp, chiazaad of extra pitten voor een crunchy buitenkant.
- Laat de balletjes opstijven in de koelkast (±30 minuten).

Voeg 1 el cacaopoeder toe voor de chocoladeversie.

Vries een aantal balletjes in voor later!

enjoy

Raspberry Yogurt Bark

8–10 STUKJES

Ingrediënten

- 500 ml Griekse yoghurt of volle yoghurt
- 2–3 el honing of ahornsiroop
- 1 tl vanille-extract (optioneel)
- Vers fruit (zoals aardbeien, blauwe bessen, frambozen, kiwi, mango in stukjes)
- Muesli of granola

Eventueel: noten, zaden, kokosrasp, pure chocolade stukjes

Bereiding

1. Bekleed een bakplaat of schaal met bakpapier.
2. Pureer de frambozen met een vork of blender.
3. Meng de yoghurt met de frambozenpuree, honing en vanille.
4. Spreid het mengsel uit tot een laag van ± 1 cm dik.
5. Beleg met banaan, aardbei en noten.
6. Smelt de pure chocolade au bain-marie en drizzle er dunne streepjes over.
7. Zet minimaal 3–4 uur in de vriezer (liefst langer).
8. Breek of snijd in stukken → klaar!

enjoy

Biefstuk puntjes

MET SALADE, ZOETE AARDAPPELEN OF BROOD

Ingrediënten

- 150 gram biefstukpuntjes
- geroosterde pijnboompitten
- 100 gram rucolla of sla
- tomaat
- halve rode of gele paprika
- 4 grote champignons
- avocado, peper, limoen, rode ui

Bereiding

1. Snijd de champignons, ui, tomaat en paprika in stukjes.
2. Bak de biefstukpuntjes gaar.
3. Bak de groentes.
4. Rooster de pijnboompuitten in een pan of oven.
5. Voeg sla of rucolla toe.

Variatie

Eet blokjes zoete aardappel bij de biefstukpuntjes ipv een broodje.

Maak zelf guacamol met avocado, ui en (jalapeno) peper, tomaat en limoen.

Tip: 5 - 11 kcal sauzen van ESN of NUTRITION

enjoy

Mango toetje

1 PERSOON

Ingrediënten

- 1 rijpe mango in stukjes (ingevroren)
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 1/2 theelepel limoensap (voor een frisse smaak)
- lotus koekje

Bereiding

1. Laat het bevroren fruit 30 min. ontdooien.
2. Doe de bevroren mango in een blender.
2. Voeg de yoghurt toe en de limoensap.
3. Zet de blender aan en doe het mango ijs in een mooi glas of beker.
4. Maak af met een gekruimeld lotus koekje.

Variatie

100 gram bevroren banaan, 100 gram bevroeren blauwe bessen, een scheutje melk en een eetlepel pindakaas en je krijgt ook overheerlijk ijs!

enjoy

Tortilla

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 4 tacoschelpen
- 1 avocado (gepureerd)
- 500 gram (vega) rundergehakt
- stukjes tomaat en komkommer
- groentes bv. rode paprika, ui, champignons, prei courgette
- kruiden, zout, peper, knoflook, paprikapoeder of tortilla kruidenmix

Bereiding

1.Bak het gehakt en voeg groentes toe die jij lekker vind.
2.Pureer de avocado
3.Voeg naar wens toe, net zoals de kruiden.

enjoy

Bietenburger

2 TOT 4 STUKS

Ingrediënten

- 1 el azijn
- 1 el (boekweit) meel
- halve tl gemalen komijn
- peper en zout
- 150 gram rode bieten
- half potje gekookte kikkererwten of linzen
- 1 ui
- 1 teentje knofloof
- 2 el geperste sesampasta of gemende notenpasta
- oliespray

Bereiding

1. Kook de bieten gaar.
2. Verwijder de schil en rasp ze grof.
3. Fruit de ui en knoflook in de olie.
4. Pureer de kikkererwten of de linzen.
5. Meng de afgekoelde rode bieten met de overige ingrediënten in een kom.
6. Maak er platte burgers van.
7. Bak ze aan beide kanten in olie spray.
8. Doe ze op een broodje of eet de burgers met een salade.

enjoy

Aardbeien kwarktoetje

1 PORTIE

Ingrediënten

- 300 ml magere kwark
- 4 grote aardbeien
- granola (zonder toegevoegde suikers)
- banaan
- 10 blauwe bessen

Bereiding

1. Doe de kwark en 4 grote aardbeien door de blender.
2. Vul het mengel in een kom en voeg extra fruit en granola toe.

Extra eiwitten

Voeg evt. eiwit vanille poeder van Forever toe. Of voeg zaden of pitten toe, zodat je extra goed gevuld zit. Eiwitten helpen in het afslankproces.

eiwit vanille poeder

bij mij verkrijgbaar met 10% korting

enjoy

Gehakt pizza

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 6x platbrood of pitabrood (of pizzadeeg)
- mager rundergehakt
- gehaktkruiden
- 1 teen knoflook
- 1 rode peper
- 75 gr champignons
- 75 gr cherrytomaatjes
- 150 gram tomaten
- verse basilicum
- 1 zakje geraspte (30+) kaas
- 1 bol mozzarella
- avocado
- rode paprika
- 1 ui

Bereiding

Maak verse tomatensaus:
Voor gezonde pizzasaus gebruik je pomodoritomaten uit blik (of verse tomaten), ui, knoflook en verse basilicum. Snij en meng dit in een blender.

1.Bak het gehakt rul.
2.Verwarm de oven voor op 180 graden.
3.Snij alle groentes in stukjes en beleg jouw platbrood of pizzadeeg naar wens.
4.Doe de pizza's 5 tot 10 min in de oven.

enjoy

Volkoren

BOTERHAMMEN

Beleg keuzes

- ei en avocado
- komkommer, sla, zuivelspread en kipfilet
- banaan en pure chocoladebolletjes
- pittige hummus & kikkererwten
- cottage cheese met avocado, gepofte tomaatjes of aardbei
- zelfgemaakte makreel-, zalm-, tonijn- of eiersalade
- hummus met geroosterde groente
- ham met sandwichspread
- rosbief met een beetje pesto, pijnboompitten & tomaat
- kalkoenfilet met 20+ smeerkaas
- gerookte ham met hüttenkäse en tomaat en/of augurk
- fricandeau met mosterd en komkommer
- gerookte ham met appelstroop
- zalm met philadelphia light en rucola
- rosbief, radijs & zuivelspread
- rookvlees met smeerkaas of pesto

Even geen inspiratie?

enjoy

Tagliatelle met garnalen

4 PORTIES

Ingrediënten

- 350 gram volkoren pasta of tagliatelle
- olijfolie spray
- 3-4 teentjes knoflook geperst
- 1 theelepel chilivlokken
- 400 gram rauwe gepelde garnalen
- 400 gram kerstomaatjes
- halve courgette
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 25 gram verse peterselie fijngehakt
- zout en gemalen peper naar smaak

Bereiding

1. Breng een pan met gezouten water aan de kook en kook de pasta volgens de instructies op de verpakking. Bewaar 160 ml van het pastawater en laat het uitlekken.
2. Verhit ondertussen olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur.
3. Voeg de knoflook toe en bak 1 minuut. Voeg vervolgens de garnalen en stukjes courget toe en kook 3-4 minuten, of tot ze roze en ondoorzichtig zijn. Bestrooi met chilivlokken en zet opzij.
4. Dek af om warm te blijven.
5. Voeg aan dezelfde voorverwarmde koekenpan de resterende olie toe en kook de kerstomaatjes tot ze ongeveer 2-3 minuten barsten. Giet het pastawater erover en blus de pan, roer door de bodem van de pan.
6. Doe de garnalen terug in de pan, samen met de gekookte pasta en Parmezaanse kaas, en roer ze met een tang door elkaar.
7. Strooi fijn gehakte peterselie eroverheen.

Laag in kcal olijoliespray

enjoy

Kaki met ijs & pistache

1 PORTIE

Ingrediënten

- rijpe kaki
- 100 ml bio garde roer naturel
- gepelde pistachenoten

Bereiding

1. Schil 4 kaki's en snijd het vruchtvlees in stukken (kleine harde stukje aan de bovenkant verwijderen).
2. Pureer de kaki met de staafmixer of keukenmachine.
3. Roer tweederde van de kakipuree door de yoghurt. Laat het yoghurtmengsel met plastic afgedekt in de diepvries in 2-3 uur bijna bevriezen. Bewaar de rest van de kakipuree afgedekt in de koelkast tot gebruik.
4. Rooster de pistachenoten 1-2 minuten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen.
5. Schil de overgebleven kaki en snijd hem in mooie plakken.
6. Pureer het kaki-yoghurtmengsel kort met de staafmixer of roer het goed door met een vork.
7. Schenk de gepureerde kaki in vier dessertschaaltjes. Schep het ijs erop en leg er een paar plakjes kaki naast.
8. Bestrooi met de geroosterde pistachenoten.

Variatie

- Nectarine

enjoy

Pittige eiersalade

4 PORTIES

Ingrediënten

- 5 eieren
- 2 el friteslijn
- 1 el Griekse yoghurt (optioneel, voor romigheid)
- 1 tl mosterd
- 1 tl sambal badjak (meer naar smaak)
- 1/2 rode ui, fijngesnipperd (optioneel)
- 1 el bieslook of lente-ui, fijngehakt
- pijnboompitten
- peper, knoflook en zout naar smaak

(Optioneel) snufje paprikapoeder of chilivlokken voor extra pit

Bereiding

1. Kook de eieren in 8–10 minuten hard, laat ze schrikken onder koud water en pel ze.
2. Snijd de eieren in kleine stukjes of prak ze grof met een vork.
3. Meng in een kom de mayonaise, yoghurt, mosterd en sriracha/sambal.
4. Voeg de gesnipperde rode ui en bieslook toe.
5. Schep de stukjes ei erdoor en meng goed.
6. Breng op smaak met zout, peper en eventueel een snufje paprikapoeder of chilivlokken.
7. Laat even intrekken in de koelkast (minstens 15 minuten voor extra smaak).

Serveerideeën:
Op een geroosterd broodje of toast
Als vulling in wraps
Als dip bij rauwkost

enjoy

Zalm

2 PERSONEN

Ingrediënten

Verse kruidenboter

- ongez. roomboter
- knoflook
- peterselie
- bieslook
- peper & zout

Zalmsalade

- 400 gram gerookte zalm
- 2 nectarines
- 200 gram veldsla
- 1 bosje radijs
- 2 el pompoenpitten
- 50 gram Griekse yoghurt
- 2 el honing
- 2 el mosterd
- olijfoliespray

Bereiding

Verse kruidenboter:
1.Zorg dat de boter op kamertemperatuur is zodat je het kunt roeren.
2.Voeg naar smaak één of enkele teentjes geperste knoflook toe en zoveel gehakte peterselie en bieslook als je lekker vindt. Ook peper en zout kun je naar smaak toevoegen. Ik doe meestal voor 1 pakje roomboter 2 tenen knoflook maar meer of minder kan ook, eigenlijk moet je het een beetje op gevoel doen.
3.Laat de kruidenboter een tijdje staan. Je kunt het ook invriezen in kleine porties.

Zalmsalade:
1.Spoel en halveer de nectarines. Verwijder de pit en snij het vruchtvlees in partjes. Spoel de radijsjes en halveer ze. Spoel en droog de veldsla.
2.Meng de Griekse yoghurt met de honing en de mosterd en kruid met peper en zout.
3.Schik de veldsla op de borden. Schik er de radijsjes op en strooi er de pompoenpitten over.
4.Zet een grillpan op het vuur en doe er wat olijfspray in. Gril de nectarines kort in de grillpan en schik ze op de salade.
5.Schik de zalm op de borden. Werk af met de honing-mosterddressing.

enjoy

Smoothies

VARIATIES

Kleurenfeest

Groen

- handje verse spinazie
- 200 ml amandelmelk (no sugar)
- 3 grote aardbeien
- 1 el noten & zadenmix
- 10 gram vanille eiwit poeder

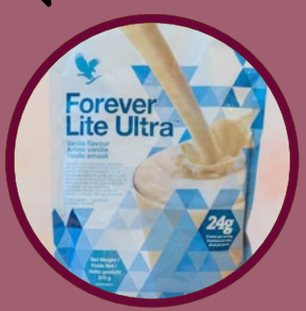
Geel

- 1 banaan
- 24 gram vanille eiwit poeder van Forever
- 200 gram magere yoghurt

Rood

- 100 gram rood diepvries fruit
- 200 gram melk
- handje kersen

bij mij verkrijgbaar met 10% korting



Bereiding

1. Snijd het fruit en de groentes eerst in stukjes.
2. Gebruik een blender om alles te mengen.

enjoy

Frozen Yoghurt Raspberrie

TUSSENDOORTJE

Ingrediënten

- bakje frambozen
- Griekse yoghurt
- maanzaad voor sprinkels

Bereiding

Invriezen:
Leg de gevulde frambozen naast elkaar op een bord of bakplaat met bakpapier.
Vries ze minimaal 1 uur in tot ze stevig zijn.

1. Was de frambozen voorzichtig en laat ze volledig drogen.
2. Doe de yoghurt in een klein spuitzakje (of ziplockzakje waarvan je een puntje afknipt) en vul elk framboosje.
3. Strooi er een paar poppy seeds of sprink les bovenop voor een leuk effect.

Laat ze 5 minuten op temperatuur komen voor een zachte bite.

enjoy

Spinazie omelet

1 PORTIE

Ingrediënten

- 3 eieren
- 2 plakjes kipfilet
- klein uitje
- paprika en/of tomaatjes
- verse spinazie
- peper & zout
- chillikruiden & knoflookpoeder
- handje 30+ kaas

Bereiding

1. Kluts de 3 eieren met een vork in een schaaltje.
2. Snij de kipfilet en de groentes in kleine stukjes.
3. Bak de kipfilet en de groente stukjes met oliespray. Voeg na 5 min. de geklutste eieren toe.
4. Voeg de kruiden toe en strooi een handje kaas over het mengel.
5. Draai de omelet om en bak het gaar.

Extra

Doe er stukjes kalkoen spekreepjes doorheen.

enjoy

Paprika Snack

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 grote rode paprika (of puntpaprika)
- 80–100 g geitenkaas of roomkaas light
- 1 handje ongezouten cashewnoten (grof gehakt)
- snufje zwarte peper
- snufje zout
- honing voor een zoete twist
- chilivlokken voor pit

Bereiding

1. Snijd de paprika in brede stukjes die makkelijk te beleggen zijn.
2. Smeer op elk stukje een royale laag geitenkaas of roomkaas.
3. Strooi de gehakte cashewnoten erover.
4. Voeg een beetje zwarte peper toe en eventueel zout, honing of chilivlokken.
5. Serveer direct voor de lekkerste crunch, of bewaar 2–3 uur in de koelkast.

enjoy

Havermout snack

9 TAART STUKJES

Ingrediënten

- 100 tot 150 ml amandelmelk (no sugar)
- 24 gram vanille eiwit poeder
- 1 appel
- 1 ei
- (diepvries) frambozen (2/3 handjes)
- 40 gram walnoten
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel koek- speculaaskruiden
- snufje zout
- met 120 gram havermout

Bereiding

1.Verwarm de oven voor op 180 graden.
2.Schil de appel en snij het in kleine blokjes.
3.Kook de appelblokjes in water met de kaneel tot de appel zacht is geworden.
4.Mix de havermout, vanille eiwit poeder, bakpoeder, de koek- en speculaaskruiden en het zout.
5.Klop in een andere kom de melk, met het ei en voeg dit bij de andere mix.
6.Prak de appel met een vork en voeg dit bij het mengsel.
7.Doe de helft van de frambozen en de walnoten bij het mengsel en roer het door.
8.Bekleed een bakvorm (20 x 20) met bakpapier en giet het mengsel erin.
9.Leg de overige frambozen en walnoten op het mengsel en doe het 35 min. in de oven.
10.Wanneer het klaar is en afgekoeld kan je het in negen stukken snijden.

enjoy

Mini Quesadilla’s met Avocado & Cottage Cheese

6 STUKS

Ingrediënten

- **Mini Quesadilla’s m3 kleine volkoren tortilla’s (of 2 grote, doormidden gesneden)**
- **1 rijpe avocado**
- **100 gram** kipfilet
- **150 g cottage cheese (of hummes)**
- **Snufje peper en zout**
- **Optioneel: Limoensap**
- **Verse koriander of peterselie**
- **Chilivlokken voor wat pitet Avocado & Cottage Cheese**

Bereiding

1. Snijd de avocado in dunne plakjes of prak hem grof met wat peper, zout en (optioneel) limoensap.
2. Halveer elke tortilla.
Beleg één helft met cottage cheese en avocado.
Vouw dicht als een halve maan.
3. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
Bak de mini quesadilla’s 1–2 minuten per kant tot ze goudbruin zijn en de binnenkant warm is.
4. Bestrooi met verse kruiden of een beetje chilivlokken.

Variatie

Voeg dunne plankje rode paprika, tonaat en/of spinazie toe.

enjoy

Bananenijs

MET FRUIT

Ingrediënten

- 2 bevroren bananen
- 4 eetlepels plantaardige melk
- 4 zachte dadels of 4 eetlepels dadelpasta
- aardbeien, besjes en frambozen

Bereiding

1. Doe de bananen samen met de plantaardige melk in je keukenmachine en laat deze draaien tot je een dikke crème overhoudt.
2. Voeg vervolgens de dadels toe en mix nog even een minuutje zodat alle ingrediënten goed zijn opgenomen.
3. Versier het toetje met rood fruit.

Extra

Geniet het meest als je samen deelt.

enjoy

Geroosterde spitskool met pindadressing

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 spitskool (800 gram)
- 5 eetlepels zonnebloemolie
- 1 eetlepel pindakaas
- 1 eetlepel gembersiroop
- 1 theelepel sambal badjak
- 2 takjes platte peterselie
- 3 eetlepels ongezouten pinda’s
- 1 eetlepel gebakken uitjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de lelijke, buitenste bladeren van de spitskool. Snijd de kool in de lengte in 4 parten. Verwijder de harde kern, maar zorg dat de parten niet uiteenvallen. Bestrijk de snijkanten met 2 el olie. Leg de spitskool op een bakplaat en rooster in de oven in 30 min. goudgeel en gaar.
2. Pureer intussen met de staafmixer de pindakaas met de rest van de olie en de gembersiroop tot een gladde dressing. Verdun de dressing met extra olie of water als deze te dik is. Breng op smaak met sambal. Snijd de peterselie fijn en hak de pinda's grof.
3. Leg de spitskool op een schaal. Schep er de dressing over. Bestrooi met de pinda's, gebakken uitjes en peterselie.

enjoy

Sorbetijs

HOOG IN EIWIT

Ingrediënten

- (bevroren) bramen & bessen
- 250 ml cottage cheese light
- 1 schep forever vanille eiwit

Bereiding

1. Pureer alles in een blender
2. Doe het in een bakje en zet het minimaal voor 1.5 uur in de vriezer

Variatie

Aardbeien en/of frambozen
Ananas en/of banaan

eiwit chocolade poeder

eiwit vanille poeder

bij mij verkrijgbaar
met 10% korting

enjoy

Pompoensoep met kokosmelk

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 400 gram pompoenblokjes
- 1 ui
- 2 theelepels kerrie
- 1 liter groentebouillon
- 200 milliliter kokosmelk

Bereiding

1. Snipper de ui. Verhit in een (soep) pan 1 el olijfolie. Fruit de ui 1 min. Bak de pompoenblokjes 2 min. op een middelhoge stand mee.
2. Schep de kerrie erdoor. Schenk de bouillon in de pan en breng aan de kook. Kook de soep 10 min. op een middelhoge stand.
3. Pureer de soep van de warmtebron met de staafmixer. Breng op smaak met zout en peper.
4. Schep de soep in 4 kommen en schenk de kokosmelk over de soep.

enjoy

Pancakes

5 TOT 10 PANCAKES

Ingrediënten

- 100 gr hüttenkäse of skyr
- 100 ml magere melk
- 30 gram brinta
- 30 gram havermout
- 100 gr speltmeel
- 24 gram vanille eiwit poeder
- 2 eieren
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- snufje kaneel
- halve appel
- handje blauwe bessen
- olijfoliespray

Bereiding

1. Meng de eerste 11 bovenstaande ingrediënten tot een pancake beslag met een garde.
2. Bak de pancakes in oliespray.

Extra / variatie

- scheutje 0% pancake siroop
- voeg verse spinazie (blender) toe

enjoy

Courgette pesto kip bootjes

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 courgette
- 50 gram magere yoghurt
- 25 gram rode of groene pesto
- 100 gram kipreepjes
- stukjes tomaat
- stukjes olijfjes
- parmezaanse kaas
- peper en zout
- Italiaanse kruiden

Bereiding

1. Snij de courgette in de lange lengte door de helft.
2. Snij aan de binnenkant de courget kruislings in.
3. Smeer of spray de courget helften in met olijfolie.
4. Kruid de helften met zout, peper en italiaanse kruiden.
5. Bak ze 20 min. in de oven op 200 graden.
6. Doe de yoghurt, pesto, kipreepje, tomaatstukjes, olijfstukjes in een kom en meng het mengsel.
7. Voeg evt. zout en peper toe aan het mengsel.
8. Schep het mengsel over de courget helften als je courget klaar is uit de oven.
9. Rasp de parmezaanse kaas over de courget helften.
10. Zet het nog eens 10 min. in de oven.

enjoy

Carpaccio Wrap

1 PERSOON

Ingrediënten

- 2 wraps
- 125 gr carpaccio
- 1½ eetlepel pesto
- 1½ eetlepel friteslijn
- rucola
- 20 gr pijnboompitjes
- (vers) geraspte Parmigiano Reggiano

Bereiding

1. Rooster de pijnboompitjes in een koekenpan tot ze mooi goudbruin zijn en laat vervolgens afkoelen.
2. Roer de pesto en mayonaise door elkaar en besmeer de wraps ermee.
3. Beleg vervolgens met de carpaccio en verdeel er wat rucola over.
4. Strooi er tot slot nog pijnboompitjes en lekker veel geraspte Parmezaan over. 5. Rol de wraps op en snij ze doormidden.

enjoy

Bbq chicken loaded fries

4 PERSONEN

Ingrediënten

- 1/2 zak ribbel frietjes van McCain (+/- 350 g)
- 50 g geraspte cheddar
- kipfilet
- 1 rode ui, in ringen
- 1 lente ui, fijngesneden
- 1 rode paprika, in blokjes
- 2 el bbq saus naar keuze (vb. Hellmann's)
- peper en zout
- kipkruiden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de bevroren frieten op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de frieten in de voorverwarmde oven gedurende 25 minuten of tot ze knapperig zijn.
3. Kruid ondertussen de kipfilet met kippenkruiden, peper en een beetje zout. Bak de kipfilet goudbruin in een pan met een scheutje olijfolie. Zodra de kip gebakken is, pak je twee vorken en trek je met deze vorken de kip in stukjes.
4. Haal de gebakken frieten uit de oven en plaats ze, indien gewenst, in een ovenschaal. Je kan ze ook op de bakplaat laten liggen als je de frietjes zo wilt serveren.
5. Werk af met de kippenstukjes, cheddar, paprika en rode ui. Besprenkel met voldoende barbecuesaus naar keuze. Kruid met peper en zout.
6. Plaats de ovenschaal nog eens in de oven en bak voor 10-15 minuten of tot de kaas gesmolten is.
7. Haal de loaded fries uit de oven en werk af met lente-ui of andere toppings die je wil (vb. krokante Bicky uitjes).

Geen zin om uitgebreid te koken?
lekker simpel

enjoy

Aardappelpuree & falavel

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 gram aardappel
- 200 gram falavel balletjes
- zeezout & peper
- scheutje magere melk
- olijfoliespray
- 200 gram rode kool

Bereiding

1.Kook de aardappelen gaar.
2.Bak de falavelballen in oliespray.
3.Kook de rode kool.
4.Stamp de aardappelen met een scheutje melk en peper en zout.

Variatie

Kook wortelen, andijvie of boerenkool.
Maar er stampot van.

Extra

Maak zelf falavel ballen.

- 1 pot kikkererwten uitlekgewicht 220 gram
- bosje peterselie à 15 gram, grof gehakt
- 4 teentjes knoflook uitgeperst
- 1 kleine rode ui grof gesnipperd
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl zout 1,5 tl als je zeezoutflakes gebruikt
- 1,5 tl korianderpoeder
- versgemalen zwarte peper
- 1 tl pul biber óf ½ tl cayennepeper
- ½ tl baksoda
- 1 el citroensap
- 2 el bloem
- zonnebloemolie om te bakken

teriyaki saus laag in kcal

enjoy

Bananenbrood

1 PERSOON

Ingrediënten

- 1 banaan
- 45 gram havermout
- 1 ei
- 70 gram amandelmelk
- 24 gram eiwitpoeder
- halve theelepel bakpoeder

Bereiding

Meng de havermout, halve banaan, ei, amandelmelk, bakpoeder en eiwitpoeder door elkaar. Giet dit in een mini cakevorm en top evt. af met de rest van de banaan en pure chocolade. Vervolgens stop je dit voor 25-30 minuten in de oven op 175 graden.

Vanille of chocolade eiwit poeder

bij mij verkrijgbaar met 10% korting

enjoy

Groente - Quinoa Eimuffins

6 - 8 MUFFINS

Ingrediënten

- 4 eieren
- 4 eiwitten (voor extra proteïne, minder vet)
- 1/2 kop gekookte quinoa
- 1/2 rode paprika, fijngehakt
- 1 kleine courgette, geraspt en uitgelekt
- 1 handje verse spinazie, fijngesneden
- 1 lente-ui, in ringetjes
- 50 g zachte geitenkaas of fetakaas (optioneel)
- 1 tl olijfolie
- 1/2 tl kurkuma (voor ontstekingsremmende werking)
- Zout en peper naar smaak
- Eventueel: verse kruiden zoals peterselie of bieslook

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C en vet een muffinvorm in of gebruik siliconen muffinvormpjes.
- Fruit de paprika en courgette kort in een pan met de olijfolie (ongeveer 3 minuten). Voeg de spinazie op het einde toe tot die slinkt. Laat iets afkoelen.
- Klop in een kom de eieren en eiwitten luchtig. Voeg de gekookte quinoa, kurkuma, peper en zout toe.
- Roer de groenten, lente-ui en eventueel kaas door het eimengsel.
- Verdeel het mengsel over de muffinvormpjes (ongeveer 3/4 vol).
- Bak de muffins 20-25 minuten tot ze goudbruin en stevig zijn.
- Laat afkoelen op een rooster. Ze zijn zowel warm als koud heerlijk!

enjoy

Appel Kaneel Havermout koekjes

10-12 STUKS

Ingrediënten

- 2 middelgrote appels, geschild en in kleine blokjes
- 1,5 kop havermout (volkoren)
- 1/2 kop amandelmeel (of fijngemalen havermout)
- 2 eieren of 2 chia-eieren (voor vegan)
- 1/4 kop honing of ahornsiroop
- 1 el kaneel
- 1/2 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- Snufje zout
- 1 el kokosolie of neutrale olie

Optioneel: handje rozijnen, walnoten of lijnzaad

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C en leg bakpapier op de bakplaat.
2. Meng in een grote kom de havermout, amandelmeel, kaneel, bakpoeder en zout.
3. Klop in een andere kom de eieren (of chia-eieren), honing, kokosolie en vanille.
4. Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge, roer goed, en meng als laatste de appelblokjes (en optionele extra's).
5. Schep met een grote lepel ronde vormen op de bakplaat en druk het stevig aan met de achterkant van een lepel.
6. Bak de koekjes gaat in 25-30 minuten tot de bovenkant goudbruin is.

enjoy

Pompoen Wortel Cake

CAKEVORM

Ingrediënten

- 200 g geraspte wortel
- 200 g pompoenpuree (bijv. van flespompoen)
- 3 eieren
- 100 ml (plantaardige) melk (bijv. amandel of havermelk)
- 100 ml (plantaardige) olie (bijv. kokos- of zonnebloemolie)
- 75 g honing of ahornsiroop
- 150 g volkoren speltmeel of havermeel
- 1 tl bakpoeder
- 1/2 tl baking soda
- 1 tl kaneel
- 1/2 tl gemberpoeder
- Snufje nootmuskaat
- Snufje zout
- Optioneel: 50 g gehakte walnoten of rozijnen. Gedroogde abrikoos, vijgen of ananas in stukjes.

Topping

Ingrediënten:
150 g Griekse yoghurt (vol of halfvol, afhankelijk van voorkeur)
1–2 el honing of ahornsiroop (naar smaak)
1/2 tl vanille-extract (optioneel)
Snufje kaneel (optioneel, voor extra smaak)
Eventueel: 1 el roomkaas voor een romigere textuur (optioneel)

Bereiding:

1. Meng de Griekse yoghurt met de honing, vanille en eventueel kaneel tot een glad geheel.
2. Als je een romigere topping wil, roer dan ook de roomkaas erdoor
3. Zet even in de koelkast zodat de topping iets steviger wordt (optioneel).
4. Bestrijk de volledig afgekoelde cake met de yoghurt topping.

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180°C (boven- en onderwarmte). Bekleed een cakevorm met bakpapier of vet deze licht in.
- Meng in een kom de eieren, melk, olie en honing tot een glad geheel.
- Voeg de pompoenpuree en geraspte wortel toe en meng goed.
- In een aparte kom: meng het meel, bakpoeder, baking soda, zout en specerijen.
- Voeg de droge ingrediënten toe aan het natte mengsel. Roer tot een glad beslag.
- Voeg eventueel noten of rozijnen toe.
- Giet het beslag in de cakevorm en bak 45-55 minuten in de oven, tot een prikker er schoon uitkomt.
- Laat afkoelen voor je hem aansnijdt.

enjoy

Gado Gado Salade

2 PERSONEN

Ingrediënten

Voor de salade:

- 150 g sperziebonen, schoongemaakt
- 100 g witte kool, fijn gesneden
- 100 g taugé
- 1 komkommer, in halve plakjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 2 eieren, hardgekookt en gehalveerd
- 2 middelgrote wortels, in dunne reepjes of geraspt
- 1 blok tempeh of tofu (200 g) in blokjes gebakken of gegrild
- Eventueel: blaadjes kropsla & cassave/ kroepoek & gebakken uitjes

Voor de lichte pindasaus:

- 3 el 100% pindakaas (zonder toegevoegde suiker)
- 1 teen knoflook, fijngehakt of geperst
- 1 el ketjap manis (of sojasaus voor minder suiker)
- 1 tl sambal oelek (meer of minder naar smaak)
- 1 tl limoensap of citroensap
- 75 ml warm water (voeg meer toe voor dunnere saus)
- Optioneel: 1 tl geraspte gember

Bereiding

- Groenten bereiden:
- Kook de sperziebonen kort (ca. 4 min) en blancheer de witte kool 1 minuut. Spoel daarna koud af om de kleur en bite te behouden.
- Taugé kun je rauw gebruiken of kort even overgieten met kokend water.
- De andere groenten kun je rauw laten.
- Tempeh/tofu:
- Bak of grill de tempeh of tofu met een beetje olie. Kruid het eventueel met sojasaus, knoflookpoeder of een snufje komijn.
- Pindasaus maken:
- Meng alle ingrediënten voor de saus in een kommetje. Voeg het warme water beetje bij beetje toe tot je een mooie gladde, schenbare saus hebt.

enjoy

Pindakaas Avocado Brownie

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 geprakte avocado's
- gesmolten kokosolie
- 2 eieren
- ahornsiroop
- vanille-extract
- Forever Ultra light Vanille of chocolade Protein
- 120 gram havermeel of amandelmeel
- 60 gram ongezoete cacao
- halve theelepel bakpoeder
- zout
- 5 eetlepels 100% pindakaas
- kokosoliespray
- Optioneel: walnoten of dadels

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.
Doe de natte ingrediënten (zonder de pindakaas) in een kom.
Doe de droge ingrediënten in een aparte kom. Meng de natte ingrediënten met de droge ingrediënten.
Giet het mengsel in een met kokosoliespray ingespoten bakvorm.
Doe er pindakaas bovenop en verdeel een paar klodders over de hele vorm. Gebruik je mes om de pindakaas door het mengsel te trekken en spiralen te creëren.
Bak 30-35 minuten, of tot een satéprikker er schoon uitkomt.

Forever Ultra Lite Vanille of chocolade Protein

bij mij verkrijgbaar met 10% korting

enjoy

Gezonde Dressing

Ingrediënten & bereiding

1. Honing-mosterd yoghurt dressing
Fris en romig met een zoet-pittige twist
Ingrediënten:
- **3 eetlepels magere yoghurt**
- **1 eetlepel mosterd (bijv. Dijon)**
- **1 theelepel honing**
- **1 eetlepel citroensap**
- **Snufje zout & peper**

Bereiding:
Roer alles goed door elkaar tot een gladde dressing. Lekker over groene salades of bij gegrilde kip.

2. Avocado-limoen dressing
Romig en vol goede vetten
Ingrediënten:
- **1 rijpe avocado**
- **Sap van 1 limoen**
- **2 eetlepels olijfolie**
- **1 teentje knoflook (geperst)**
- **Klein handje koriander (optioneel)**
- **Snufje zout**

Bereiding:
Mix alles in een blender tot een gladde dressing. Voeg eventueel wat water toe als het te dik is. Ideaal voor Mexicaanse salades of als dip.

3. Balsamico-olijfolie dressing
Klassiek, simpel en supergezond
Ingrediënten:
- **3 eetlepels extra vierge olijfolie**
- **1 eetlepel balsamicoazijn**
- **1 theelepel mosterd**
- **1 teentje knoflook (geraspt of geperst)**
- **Snufje peper & zout**

Bereiding:
Klop alle ingrediënten goed door elkaar.

enjoy

Pika Balletjes

20 STUKS

Ingrediënten

500 gram gehakt
1 ei
2 paprika's
1 ui
1 madame jeanette
2 teentjes knoflook
70 gram tomaten puree
3 eetlepels ketjap
1/2 theelepel zout
1/2 theelepel peper
2 eetlepels water.

Bereidingswijze

Om te beginnen ga je de paprika's, ui, madame jeanette en de teentjes knoflook fijn snijden. Daarna doe je een halve paprika, een halve ui, een halve madame jeanette en 1 teentje knoflook bij het gehakt. Ook het ei voeg je toe. Meng goed door elkaar. Daarna draai je kleine balletjes. Van deze hoeveelheid maak je ongeveer 20 balletjes. Bak ze in een laagje olie op middelhoog vuur tot ze gaar zijn.

Voor de saus fruit je eerst de overige paprika, ui, knoflook en madame jeanette aan in een pannetje met een laagje olie. Voeg daarna de tomaten puree, ketjap en water toe. Laat het even staan en voeg daarna bij de balletjes. Laat het op een laag vuurtje nog eventjes staan.

enjoy

Gezonde Sauzen

Ingrediënten & bereiding

1. Romige avocado-knoflooksaus
Gezond, romig en boordevol goede vetten
Ingrediënten:
- **1 rijpe avocado**
- **1 teentje knoflook**
- **2 eetlepels Griekse yoghurt of plantaardige yoghurt**
- **Sap van 1/2 limoen**
- **1 eetlepel olijfolie**
- **Snufje zout & peper**

Bereiding:
Blend alles tot een gladde saus. Voeg eventueel wat water toe als je 'm dunner wilt.

2. Magere yoghurtsaus met komkommer (tzatziki-stijl)
Fris en licht, ideaal bij gegrild eten
Ingrediënten:
- **3 eetlepels magere yoghurt**
- **1/2 komkommer, geraspt en uitgelekt**
- **1 teentje knoflook (geperst)**
- **1 eetlepel citroensap**
- **Handje verse dille of munt (optioneel)**
- **Snufje peper & zout**

Bereiding:
Meng alles goed door elkaar. Laat bij voorkeur 15 min trekken in de koelkast.

3. Geroosterde paprikasaus
Vol smaak, weinig calorieën en perfect bij alles van wraps tot gegrilde groente
Ingrediënten:
- **2 geroosterde rode paprika's (uit pot of zelf geroosterd)**
- **1 eetlepel olijfolie**
- **1 eetlepel citroensap of appelazijn**
- **1 teentje knoflook**
- **Snufje komijn (optioneel)**
- **Peper & zout naar smaak**

Bereiding:
Blend alles glad in een blender of met een staafmixer. Kan warm of koud worden geserveerd.
Laat het me weten als je een saus zoekt voor een specifiek gerecht!

enjoy

Zalmrolletjes

Ingrediënten

- 100 g gerookte zalm (Fish Tales)
- 100 g zuivelspread light
- 1 komkommer
- Peper
- Knoflookpoeder
- Bieslook

Bereiding

- Schil met een dunschiller of kaasschaaf de komkommer in de lengte. Met een dunschiller kan je meer slierten maken dan met een kaasschaaf.
- Laat de komkommer slierten uitlekken tussen keukenpapier. Hoe minder vocht de komkommer afgeeft hoe beter.
- Besmeer de slierten komkommer met zuivelspread en beleg vervolgens met de gerookte zalm.
- Gebruik kruiden om het extra smaak te geven.
- Rol de komkommer voorzichtig tot mooie rolletjes.

enjoy

Appel noten cake

Ingrediënten

- 2 middelgrote appels (geschild, in blokjes)
- 3 eieren
- 150 g volkorenmeel (of speltmeel)
- 50 g havermout
- 100 ml ongezoete appelmoes (of magere yoghurt)
- 50 ml honing of ahornsiroop
- 1 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract
- snuf zout
- 50 g walnoten of pecannoten, grof gehakt

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175°C. Vet een cakevorm in of bekleed met bakpapier.
- Klop de eieren los in een kom. Voeg honing, appelmoes, vanille en eventueel kokosolie toe.
- Meng de droge ingrediënten (meel, havermout, bakpoeder, kaneel en zout) in een andere kom.
- Voeg de natte en droge ingrediënten samen tot een beslag. Spatel daarna de appelstukjes en noten (en eventueel rozijnen) erdoor.
- Giet het beslag in de cakevorm. Verdeel eventueel nog wat extra noten bovenop.
- Bak de cake in 45–55 minuten, tot een prikker er schoon uitkomt.

enjoy

Terrine van pompoen en pecannoten

8 PORTIES

Ingrediënten

- 1 flespompoen
- 400 gram spinazie
- 1 bosje bieslook
- 3 eieren
- 250 gram ricotta
- 120 gram pecannoten
- 75 gram veldsla
- 0,25 teentje knoflook
- 0,5 el olijfolie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Schil 1 flespompoen en snij over de lengte doormidden. Verwijder de pitten met een lepel. Snij het vruchtvlees in plakken van een ½ cm. Doe ze in een kom en schep om met 2 el olie. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel de pompoenplakken over een bakplaat bekleed met bakpapier en bak 5 tot 7 minuten in de oven. Ze moeten gaar zijn, maar nog wel stevig. Verlaag de oventemperatuur naar 180 graden.
3. Breng een bodem water aan de kook in een ruime pan en laat 400 g spinazie in een paar minuten slinken. Laat de spinazie uitlekken in een vergiet. Hak 2 teentjes knoflook fijn en knip 1 bosje bieslook in kleine stukjes.
4. Doe 3 eieren, 250 g ricotta, de knoflook en de helft van de bieslook in een kom en klop door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
5. Bekleed de cakevorm met bakpapier.
6. Vul de vorm met achtereenvolgens laagjes pompoen, ricottamengsel, spinazie, ricottamengsel, de helft van 120 g pecannoten, pompoen, ricottamengsel, spinazie en ricottamengsel. Druk aan en decoreer met de rest van de pecannoten.
7. Zet de cakevorm in een ruime ovenschaal en zet in de oven. Vul de schaal in de oven tot halverwege met heet kraanwater. Bak de terrine ongeveer 1 uur in de oven. De terrine is gaar als een satéprikker er droog uitkomt. Laat 10 minuten afkoelen en keer de terrine op een plank.
8. Snij met een scherp mes 8 plakken van de terrine. Verdeel de veldsla over de borden en sprenkel er wat rode wijnazijn en 2 el olie over. Bestrooi met wat peper en zout. Leg er een plak terrine op en bestrooi met de rest van de bieslook.

enjoy

Linzensoep

4 TOT 6 PERSONEN

Ingrediënten

- Rode paprika
- Wortel
- Bleekselderij
- Rode uien
- Tomaten
- Stukje(s) gember
- Teentje(s) knoflook
- Takje(s) tijm
- Laurierblad
- 2 groentebouillonblokjes (20 g)
- Zakje rode linzen (200 g)

Bereiding

1. Maak de groenten schoon. Snijd de tomaten, wortel, bleekselderij en paprika in stukjes. Pel de ui en knoflook. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Was de kruiden en ris de blaadjes van de takjes tijm. Schil de gember en snijd een blokje ter grootte van een dobbelsteen fijn.
2. Verhit 2 el (olijf)olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook glazig op middelhoog vuur. Voeg de wortel, bleekselderij, paprika, gember en het laurierblad toe en bak deze 3 minuten op middelhoog vuur.
3. Voeg de tomaten en tijm toe en bak deze 2 minuten mee op middelhoog vuur.
4. Voeg de rode linzen, groentebouillonblokjes en 1 liter water toe, breng aan de kook en sluit af met een deksel. Laat dit 15 minuten op lage temperatuur koken.
5. Verwijder het laurierblad en pureer de soep met een staafmixer tot de gewenste dikte. Breng eventueel verder op smaak met peper.

enjoy

Pizza Parmaham

1 PIZZA

Ingrediënten

- 1 pizzabodem (kant-en-klaar of zelfgemaakt) volkoren of bloemkool bodem
- 3–4 el tomatensaus (passata of pizzas saus)
- 100–125 g mozzarella (bol, uitgelekt)
- 2–3 plakken parmaham
- Handje rucola
- Parmezaanse kaas, in schaafsel
- Olijfolie
- Peper (optioneel)

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 220–250 °C (hete oven geeft beste resultaat).
- Bestrijk de pizzabodem dun met tomatensaus.
- Scheur de mozzarella in stukjes en verdeelover de pizza.
- Bak de pizza in 8–12 minuten gaar en goudbruin (afhankelijk van je oven).
- Haal de pizza uit de oven en beleg direct met: rucola, parmaham
- Parmezaanse kaasschaafsel
- Besprenkel eventueel met een klein beetje olijfolie en wat peper.

Bietenwrap met kip

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 4 bietenwraps (kant-en-klaar)
- 300–350 g kipfilet
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl komijn
- ½ tl knoflookpoeder
- Zout & peper
- Groenten
- 2 handen verse spinazie
- 150 g cherrytomaatjes (gehalveerd)
- 1 avocado (blokjes)
- ½ rode paprika (fijne stukjes)
- Yoghurtsaus
- 150 g Griekse yoghurt
- Sap van ½ citroen
- 1 tl honing (optioneel)
- Peper & zout

Bereiding

- Kip bakken
- Snijd de kip in stukjes
- Meng met olijfolie, paprikapoeder, komijn, knoflook, zout en peper
- Bak goudbruin en gaar in een hete pan (6–8 min)
- Saus maken: Meng yoghurt, citroensap, honing, peper en zout tot een frisse saus
- Wraps verwarmen: Verwarm de bietenwraps kort in een droge koekenpan of magnetron zodat ze soepel zijn
- Wraps vullen: Beleg elke wrap met spinazie, warme kip, tomaat, paprika en avocado
  Lepel de yoghurtsaus erover en bestrooi met. verse kruiden

enjoy

Cashew bowl met paksoi

2 PERSONEN

Ingrediënten

Basis

- 120 g zilvervliesrijst (of bloemkoolrijst voor extra light)
- 250 g kipfilet, in blokjes

Groenten

- 1 struik paksoi, in de lengte gesneden
- 1 rode paprika, in blokjes
- 2 bosuitjes, in ringetjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl verse gember (of ½ tl poeder)

Saus (licht & gezond)

- 2 el sojasaus met minder zout
- 1 el rijstazijn of limoensap
- 1 tl honing of ahornsiroop
- 1 tl sesamolie
- 2–3 el water
- 1 tl maïzena (optioneel, voor lichte binding)

Extra

- 20 g ongezouten cashewnoten
- 1 tl olijfolie of arachideolie
- Chilivlokken (optioneel)

Bereiding

- Kook de rijst volgens verpakking.
- Paksoi: grill of bak kort in een droge pan tot licht geblakerd, zet apart.
- Kip bakken
- Verhit olie, bak kip goudbruin. Voeg knoflook en gember toe (30 sec).
- Voeg paprika toe en bak 2–3 minuten mee.
- Meng alle saus-ingrediënten, giet bij de kip en laat kort indikken.
- Cashewnoten; Roer deze er op het laatst doorheen.
- Serveren: Verdeel rijst in kommen, schep kipmengsel erop, paksoi ernaast. Garneer met bosui en evt. chilivlokken.

enjoy

Roggecracker

TUSSENDOORTJE

Ingrediënten

- 1 avocado
- 2 gekookte eitjes
- geroosterde pijnboompitten of granaatappel
- rode pesto
- 2 roggecrackers
- ongezoute noten zoals walnoten en pecannoten

Bereiding

1. Snij de bovenste vier ingrediënten in stukjes of pureer deze ingrediënten (behalve het eitje).
2. Beleg de roggecracker hiermee.
3. Voor wat extra vulling, eet er een klein handje ongezoute noten bij.

enjoy

Eiwitrijke mango-taart met framboos

8 TOT 10 PORTIES

Ingrediënten

Bodem
- 200 g pecannoten
- 170 g dadels

Vulling
- 900 g Arla Skyr Peach & Passionfruit
- 450 g Arla Skyr Vanille
- 5 zakjes vegatine (20 g) óf agar agar
- 125 g mango blokjes (diepvries)
- 100 g frambozen (diepvries)

Topping (optioneel)
- Verse mango en frambozen
- Witte chocolade
- Gesmolten speculoospasta
- Gehakte nootjes

Bereiding

1. Rooster de pecannoten een paar minuten in een droge koekenpan (tot ze beginnen te kleuren en lekker beginnen te ruiken). Laat ze daarna even afkoelen.
2. Ontpit de dadels. Doe de dadels en pecannoten in een hakmolen of foodprocessor en maal fijn. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en verdeel het dadel mengsel over de bodem. Tip: maak een eetlepel nat, dan kun je de bodem mooi gladstrijken en gelijkmatig verdelen. Zet de springvorm in de koelkast.
3. Ontdooi de diepvries mango en frambozen (apart van elkaar).
4. Mix beide met een staafmixer tot een gladde puree.
5. Meng alle skyr samen met de mangopuree in een grote kom.
6. Doe 180 ml koud water in een pannetje. Voeg hier 4,5 zakje (18 vegatine aan toe en meng heel goed. Je bewaart een half zakje voor later. Voeg hier 1/3 van de skyr aan toe. Breng het geheel rustig aan de kook op laag tot middelhoog vuur, blijf goed roeren. Zodra het kookt, laat je het nog 2 minuten zachtjes doorkoken zodat de vegatine geactiveerd wordt. Pas op dat het niet aanbrandt.
7. Haal het pannetje van het vuur en meng de resterende skyr hier beetje bij beetje doorheen. Schenk het over de taartbodem.
8. Verwarm de frambozenpuree (in de magnetron of in een pannetje) en meng hier het resterende halve zakje vegatine goed doorheen. Druppel de frambozenpuree over de bovenkant van de taart en maak hier met een scherp mesje of stokje mooie swirls in.
9. Laat de taart minimaal 2 uur opstijven in de koelkast. Serveer met vers fruit , zoals verse mango en framboos, en/of een beetje witte chocola, gesmolten speculoospasta of wat gehakte nootjes.

enjoy

Tonijnsalade met knapperige groenten

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 blik tonijn op water, uitgelekt
- 2 el magere Griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- ½ rode ui, fijn gesneden
- 2 kleine augurken, fijn gesneden
- ½ komkommer, in kleine stukjes
- 1 tomaat, in plakjes
- 1 flinke hand ijsbergsla of gemengde sla
- 2 plakjes bacon of ontbijtspek
- 1 tl citroensap
- peper en eventueel een klein beetje zout

Bereiding

1. Laat de tonijn goed uitlekken en doe deze in een kom.
2. Meng de tonijn met de Griekse yoghurt, mosterd en het citroensap. Hierdoor krijg je een romige salade zonder dat je veel mayonaise nodig hebt.
3. Voeg de rode ui, augurk en komkommer toe en meng alles goed door elkaar.
4. Breng op smaak met peper en eventueel een klein beetje zout.
5. Verdeel de sla over twee kommen of borden en schep de tonijnsalade erop.
6. Bak de bacon krokant, laat uitlekken op keukenpapier en verkruimel deze over de salade.
7. Werk af met plakjes tomaat en eventueel wat verse kruiden.

enjoy

Komkommer eiersalade bootjes

2 STUKS

Ingrediënten

- 1 grote komkommer
- 2 eieren, hardgekookt
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 el Friteslijn
- 1 tl mosterd
- ½ tl kerriepoeder
- ½–1 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak
- 4–5 zongedroogde tomaatjes
- 1–2 el verse bieslook, fijngeknipt

Bereiding

1. Kook de eieren hard in ongeveer 8–10 minuten. Laat ze schrikken, pel ze en snijd ze grof.
2. Maak de saus: meng de Griekse yoghurt, friteslijn en mosterd.
3. Voeg kerriepoeder, paprikapoeder, peper en zout toe. Proef en voeg eventueel wat extra paprikapoeder toe voor een mooiere oranje kleur.
4. Schep de eieren, zongedroogde tomaatjes en bieslook erdoor. Houd het mengsel lekker grof, zodat je stukjes ei blijft zien.
5. Halveer de komkommer in de lengte en hol het zachte midden voorzichtig uit.
6. Vul beide komkommerhelften royaal met de eiersalade.
7. Werk af met wat extra paprikapoeder en verse bieslook.

enjoy

Gegrilde ras el hanout aubergines met kwark

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 2 eetlepels ras el hanout (marokaanse kruidenmix)
- 1, 2 el olie
- 100 gr cherrytomaten
- 30 gr pecan noten
- 2 lente uien
- 2 el volle kwark
- een handje basilicum

Bereiding

1. Snijd de aubergine in dikke plakken.
2. Meng in een kommetje de ras el hanout kruiden met de olie. Smeer nu de plakken aubergine in met deze gekruide olie.
3. Verhit de (grill)pan een grill de aubergine aan beide kanten tot deze gaar is.
4. Halveer in de tussentijd de cherrytomaten, snijd de lente uien in ringen en hak de pecan noten.
5. Verdeel de aubergines op een bordje, leg de kwark in het midden en verdeel hier vervolgens de cherrytomaten, lente uien en basilicum blaadjes er overheen.

enjoy