Gezonde voeding

TIPS & RECEPTEN

MEER DAN 10 IDEEEN

ONTBIJT

AMERICAN PANCAKES MET BLAUWE BESSEN

Ingrediënten (voor 2 pers)

125 g blauwe bessen
125 g boekweitmeel
75 g amandelmeel
2 eieren
1 tl bakpoeder
300 ml (plantaardige) melk
snuifje zout
Zonnebloemolie, maïsolie of bakmargarine om in te bakken
Afwerking: ahornsiroop

Bereiding

- Meng het boekweitmeel met het amandelmeel.
- Klop de eieren door het meel.
- Voeg vervolgens de melk en het snufje zout toe en meng goed.
- Tot slot voeg je het bakpoeder toe en de blauwe bessen. Roer voorzichtig door met een lepel, het resultaat is een vrij stevig beslag.
- Bak de pannenkoekjes in 2-3 minuten per kant gaar en goudbruin.
- Werk af met een beetje ahornsiroop.

ONTBIJT

CHOCOPASTA

Ingrediënten
2 el hazelnootpasta*
2 el honing
5 el amandelmelk of hazelnootmelk
2 el rauwe cacaopoeder

Bereiding
- Meng de hazelnootpasta en de honing in een kom.
- Voeg de cacao en de melk toe en meng tot een smeuïge massa.
- Bewaar in een pot met deksel in de koelkast (max. 2 weken).

* Je kan de hazelnootpasta ook zelf maken door 200 g hazelnoten te roosteren in de oven en daarna te blenden tot een pasta.

ONTBIJT

CHIAPUDDING

Ingrediënten (voor 2 pers)

4 el chiazaad
400 ml plantaardige melk zonder toegevoegde suiker
1 banaan
1 el ahornsiroop of honing
1 tl kaneel
2 el rauwe cacaopoeder

Bereiding

- Breng de melk en de banaan in een blender en mix fijn.
- Voeg de kaneel, ahornsiroop of honing en cacaopoeder toe.
- Voeg de chiazaadjes toe en meng alles (of je kan er voor kiezen om alles nogmaals te blenden zodat je een fijnere structuur krijgt).
- Plaats een nacht in de koelkast.
- Werk af met een beetje yoghurt en/of wat fruit.

LUNCH

SALADE VAN VELDSLA MET TOMAAT, RODE PAPRIKA EN PESTODRESSING

Ingrediënten (voor 2 pers)
2 sneetjes oud brood (bruin of volkoren)
125 g veldsla
125 g cherrytomaten
½ rode paprika
½ komkommer
2 eieren
15 g zaden en pitten

Dressing:
40 ml olijfolie
12 g pijnboompitten
12 g Parmezaanse kaas
½ teentje look
½ handje verse basilicum
Grof zeezout

Bereiding

- Neem 2 sneetjes oud brood (bruin of volkoren) en snijd de korsten eraf.
- Besprenkel met wat olijfolie en grof zeezout en ga er eventueel met een doorgesneden teentje knoflook overheen.
- Bak in een droge koekenpan of hete oven tot broodje knapperig en goudbruin is.
- Laat afkoelen en snijd vervolgens in kleine blokjes.
- Doe de veldsla in een slakom.
- Snij de cherrytomaatjes in plakjes en doe bij de veldsla.
- Verwijder de zaadlijsten en zaadjes van de paprika, snijd de paprika in stukjes.
- Verwijder de uiteinden van de komkommer en snijd vervolgens in de lengte doormidden.
- Snijd de komkommer in stukjes en doe bij de rest van de salade.
- Doe de gemengde pitten en zaden bij de salade.

Bereiding dressing

- Rooster de pijnboompitjes kort in een hete droge koekenpan tot ze beginnen te ruiken.
- Giet de olijfolie in een hoge mengbeker en doe er de pijnboompitjes bij.
- Rasp de Parmezaanse kaas boven de mengbeker.
- Pers de look en voeg toe aan de mengbeker.
- Voeg de basilicumblaadjes en het grof zeezout toe.
- Pureer tot een gladde dressing.

LUNCH

PASTINAAK-RAMMENASSOEP

Ingrediënten (voor 4 pers)
2 pastinaken
1 rammenas
1 prei
2 kleine uien
1 handje plantje platte peterselie
1 el olijfolie
1 L groentebouillon (2 blokjes opgelost in 1 L heet water)
1 kl kurkuma
Zwarte peper
1 dl lichte room

Bereiding
- Schil de pastinaken en de rammenas.
- Snij alles in stukken.
- Snij de prei en ui in stukken.
- Snipper de peterselie fijn.
- Verhit de olijfolie in een kookpot en bak de ui glazig. Voeg de groenten toe en laat 2 minuten stoven.
- Giet de bouillon bij, dek af en laat 20 minuten koken.
- Mix de soep en kruid met kurkuma en zwarte peper.
- Voeg de room toe.
- Serveer de soep in diepe borden. Werk af met peterselie en wat zwarte peper.

LUNCH

ROEREI MET PREI, UI, SHIITAKE

Ingrediënten (voor 4 pers)

6-8 eieren
1 ui
1 prei
1 el bakmargarine of olijfolie
8 shiitake paddenstoelen
125 g kerstomaten
2 tl kurkuma
Peper
Zout

Bereiding

- Breek de eieren boven een kom en klop los met een vork.
- Snijd de ui en de prei in dunne ringen.
- Verhit de vetstof in een pan. Voeg de ui toe en bak deze glazig.
- Voeg de prei toe en bak ze 2 minuten mee.
- Snijd ondertussen de shiitake in grove stukken en de kerstomaten in vier.
- Voeg de shiitake toe aan de pan. Voeg de kurkuma toe en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg het eiermengsel toe, zet het op een laag vuurtje.
- Voeg tot slot de kerstomaten toe.
- Blijf roeren tot het ei volledig gestold is.
- Serveer met 2 sneden volkoren brood.

WARME MAALTIJD

ZOETE AARDAPPEL PIZZA

Ingrediënten (voor een bodem met een diameter van 30 cm)

1 middelgrootte zoete aardappel
60 g havermout
2 kleine eieren
1/2 tl zout
snuifje knoflookpoeder

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175 °C.
- Schil de aardappel en snij in stukjes.
- Doe alle ingrediënten in een mixer en mix tot een homogene massa.
- Bekleed de pizzavorm met bakpapier (of als je dit niet hebt kan je ook gewoon een bakplaat gebruiken).
- Verdeel de massa over de pizzavorm.
- Zet de pizzabodem in de oven.
- Na 20-25 min draai je de bodem om (leg hiervoor een nieuw stukje bakpapier klaar waarop je de bodem kan omdraaien).
- Zet de bodem nog eens 10 min in de oven.
- Dan is de bodem klaar en kan je hem beleggen met je favoriete toppings.
- Zet de pizza nog 10 min in de oven tot de kaas gesmolten is.

WARME MAALTIJD

SPINAZIE/PREI-OVENSCHOTEL MET ZALM EN GEGRATINEERDE HALLOUMI

Ingrediënten (voor 4 pers)

600 g zoete aardappel
2 el olijfolie
300 g spinazie (vers of diepvries zonder toevoegingen)
2 stengels prei
Peper en zout
2 teentjes knoflook
100 ml lightroom
1 el mosterd
Bakmargarine (om ovenschotel in te vetten)
300 g zalm
200 g halloumi-kaas

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Schil de zoete aardappel, snijd ze in gelijke stukken en kook ze gaar.
- Was de prei (en verse spinazie).
- Verhit 1 el olijfolie in een ruime pan, voeg de spinazie toe en laat ze slinken.
- Laat de geslonken spinazie uitlekken in een vergiet, druk met een lepel zoveel mogelijk vocht uit de spinazie.
- Snij de prei in dunne ringen.
- Verhit 1 el olijfolie (in dezelfde pan als de spinazie), stoof de prei tot ze gaar is.
- Voeg de spinazie bij de prei en kruid met peper en zout.
- Prak de zoete aardappelen met een pureerstamper fijn. Pers de knoflook erboven.
- Meng de room met de mosterd.
- Vet een ovenschaal in met bakmargarine.
- Verdeel het spinazie-prei mengsel in de ovenschaal.
- Snijd de zalm in dunne plakjes.
- Leg de plakjes zalm op het spinazie-prei mengsel. Bedek met de zoete-aardappelpuree en schenk de mosterdroom erover.
- Snijd de halloumi-kaas in blokjes
- Werk de ovenschotel af met de kaas.
- Bak de ovenschotel circa 20-30 minuten in de oven tot de kaas goudbruin kleurt.

TUSSENDOORTJES

HAVER-SPECULAASKOEKJES

Ingrediënten (voor 10 stuks)

70 g havermout
25 g amandelen
2 el suiker
1 el speculaaskruiden
1 kl kaneel
snuifje zout
½ kl bakpoeder
3 el bakmargarine
1 el hazelnootpasta
1 el melk

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 170 °C.
- Doe de havermout, amandelen, suiker, speculaaskruiden, kaneel, het zout en bakpoeder in een blender en mix fijn.
- Voeg de zachte bakmargarine, de hazelnootpasta en de melk toe aan de geblende havermix.
- Meng alles tot één geheel.
- Maak koekjes van het deeg en verdeel ze – voldoende uit elkaar – over een bakplaat.
- Zet 10 minuten in de oven op 170 graden, of tot ze lichtjes kleuren.
- Haal de koekjes uit de oven en laat ze volledig afkoelen.

TUSSENDOORTJES

GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Ingrediënten
1 blik of bokaal kikkererwten (400 g)
2 el olijfolie
snuif zout
1 el paprikapoeder
½ kl chilivlokken

Variatietip
Vervang de kruiden door andere kruiden naar keuze.

Bereiding
- Warm de oven voor op 200 °C.
- Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat ze goed uitlekken. Dep de kikkererwten droog met keukenpapier.
- Meng ze met de olijfolie en de kruiden.
- Verdeel de kikkererwten over een met bakpapier bekleed bakplaat en rooster ze 20 minuten. Schep ze een keer om en laat ze nog 5 - 10 minuten bakken tot ze knapperig zijn.

DESSERTJES

TIRAMISU

Ingrediënten (voor 4 pers)

1 ei
1 eetlepel honing
1 vanillestokje
90 g mascarpone
90 g magere plattekaas
4 volkoren speculaaskoekjes
1 kopje koffie
1 theelepel kaneel
10 g fondant chocolade (70% cacao)

Bereiding

- Meng de eidooier met de honing en vanille.
- Voeg de mascarpone en de plattekaas toe.
- Laat de speculaas kort weken in de koffie.
- Klop het eiwit volledig op en spatel het onder het kaasmengsel.
- Doe een laagje speculaas in een glaasje, bestrooi met wat kaneel, schep er de kaascrème bovenop en werk af met geraspte chocolade.

DESSERTJES

CHOCOMOUSSE MET AQUAFABA

Ingrediënten (voor 4 pers)
1 bokaal kikkererwten, het vocht (aquafaba)
80 g pure chocolade (70 %)

.

Bereiding

- Giet boven een kommetje met een zeef de bokaal kikkererwten uit zodat je het vocht opvangt in de kom.
- Klop het kikkererwtenvocht stijf met een handmixer. (Het resultaat moet vergelijkbaar zijn met een opgeklopt eiwit)
- Smelt de chocolade au bain-marie. Laat een beetje afkoelen.
- Meng beetje bij beetje de chocolade voorzichtig met een spatel onder het opgeklopte kikkererwtenvocht.
- Verdeel over verschillende potjes en laat minstens 3 uur rusten in de koelkast.
- Werk af met een beetje geraspte chocolade of kokosschilfers.