

Samen naar een gezonde leefstijl

Volkoren havermout met banaan, amandelen en kokos (4 personen)

25 gram kokosnippers
3 rijpe bananen
800 ml amandelmelk
50 gram ongebrande amandelen
2 eetlepels bloemenhoning

Verhit een koekenpan zonder boter en bak de kokosnippers in 3 minuten op laag vuur goudbruin. Laat dit afkoelen.

Snijd de banaan in plakjes

Breng ondertussen de amandelmelk aan de kook. Voeg de havermout en 2/3 van de banaan toe. Laat dit ca. 7 minuten al roerend op laag vuur doorkoken.

Haal het dan van het vuur en laat het 2 minuten staan.

Verdeel de havermout over kommen, verdeel de rest van de plakjes banaan, de kokosnippers en de amandelen erover. Besprenkel met de honing.

Bloemkoolquiche zonder deeg (3-4 personen)

1 bloemkool
1 gele paprika
150 gram spekjes
100 gram oude kaas geraspt
5 eieren
75 gram creme fraiche light
50 gram zuivelspread bieslook
1 rode ui
2 theelepels kerrie
Zout en peper

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet de bakvorm van 22-25 cm in met boter

Snijd de bloemkool in kleine roosjes en kook deze in 8 minuten gaar.

Snijd de paprika in blokjes en de rode ui in kleine stukjes.

Bak de spekjes in een pan ca. 5 minuten.

Voeg na 5 minuten de paprika en de rode ui toe en bak dit 3 minuten mee.

Doe dan zowel de bloemkool en als het spekjesmengsel in een vergiet en laat het goed uitlekken.

Kluts de 5 eieren goed met een garde. Voeg de creme fraiche en de zuivelspread toe en meng dit er goed doorheen. Voeg 60 gram van de kaas toe en meng het goed.

Meng de saus met de bloemkool-spekjes mengsel en verdeel het mengsel gelijkmatig over de springvorm. Garneer met het laatste beetje geraspte kaas.

Zet de quiche in het midden van de oven en bak het in 40-50 minuten goudbruin.

Samen naar een gezonde leefstijl

Rode kool met pompoenpuree en worst (4 personen)

1 rode kool (800 gram)
80 gram roomboter
1 kaneelstokje
2 eetlepels appelciderazijn
2 eetlepels kristalsuikers
2 laurierblaadjes
2 frizure appels (bv. Goudrenet)
1 pompoen (1 kilo)
4 runderbraadworsten

Snijd de rode kool in kwarten en verwijder de harde stronk. Snijd het met behulp van een keukenmachine of mandoline in flinterdunne reepjes.

Verwarm 50 gram roomboter in een ruime stoofpan. Voeg de rode kool toe en bak al omscheppend op middelhoog vuur 3 minuten. Voeg het kaneelstokje, azijn, suiker, laurierblaadjes en 250 ml water toe. Breng het aan de kook. Zet het vuur laag en laat met de deksel op de pan het een uur zachtjes stoven. Schep af en toe om.

Schil de appel in blokjes van 3 cm. Voeg de appel na 30 minuten toe aan de rode kool en laat nog 30 minuten mee stoven. Haal voor het serveren de laurierblaadjes en het kaneelstokje eruit. Breng op smaak met peper en eventueel zout.

Verwarm in de tussentijd de oven voor op 200 graden. Schil en halveer de pompoen. Schep met een lepel de pitten en draderige binnenkant eruit. Snijd de pompoen in blokjes van 2 cm. Verdeel de pompoen over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster het ca. 25 minuten in het midden van de oven gaar. Laat het dan iets afkoelen.

Bak ondertussen de braadworsten goudbruin en gaar.

Stamp de pompoenblokjes met de rest van de boter tot een gladde puree. Voeg eventueel nog 2 eetlepels water toe voor een meer smeelige puree. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de rodekool met de puree en worst.

Amandel chiapudding (2 personen)

8 eetlepels chiazaad
300 ml amandelmelk ongezoet
½ sinaasappel
½ theelepels chinees 5 kruidenpoeder
3 theelepels lijnzaad
150 gram blauwe bessen
10. gram pure chocolade min.70%

Meng voor de chiapudding het chiazaad door de amandelmelk en zet het geheel een nacht in de koelkast.

Pers het sap van de sinaasappel uit in een pan en voeg het 5 kruidenpoeder, lijnzaad en de helft van de blauwe bessen toe. Verwarm het totdat de bessen opspringen.

Schep de warme bessen met sinaasappelsap op de chiapudding. Verdeel de rest van de blauwe bessen en rasp de chocolade erover.

Samen naar een gezonde leefstijl

Pompoen-witlof-fetasalade (2 personen)

400 gram flespompoen
1 citroen
50 ml. olijfolie extra vierge
30 gram pompoenpitten
1 theelepel dijonmosterd
½ rode ui
2 stronkjes witlof
60 gram feta
2 takjes munt

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Verwijder de pitten uit de pompoen en snijd de pompoen in grove stukken. Leg de pompoen op een met bakpapier beklede bakplaat, rasp de schil van de citroen erover, bestrooi met peper en zout. Rooster de pompoen ca. 40 minuten in de oven. Voeg de laatste 5 minuten de pompoenpitten toe.

Meng voor de dressing de mosterd met het sap van een halve citroen en peper en zout. Voeg al roerend beetje bij beetje een scheut olijfolie toe.

Snij de ui in dunne ringen, en leg de ringen in koud water.

Maak de blaadjes witlof los van de stronk, snijd ze in stukjes en verdeel de witlof over de borden. Verdeel de pompoen erover, verkruimel de feta erover en bestrooi met de uienringen, pompoenpitten en munt. Lepel de dressing eroverheen.

Bloemkoolrisotto met kip en champignons

100 gram kipfilet
100 gram bloemkoolrijst
40 gram kastanje champignons
25 gram parmezaanse kaas
25 ml kookroom
1 teentje knoflook
½ eetlepel roomboter
Peterselie, fijngehakt
Peper en zout

Bak de kipfilet op hoog vuur goed aan 1 minuut per kant. Daarna op middellaag vuur 5 minuten aan elke kant. Deksel op de pan laten zitten, en vuur uit. 10 minuten laten garen. Smelt de boter in de pan en voeg de knoflook en gemalen peper toe. Voeg de champignons toe en bak tot deze lichtbruin kleuren.

Voeg de rauwe bloemkoolrijst toe en mix goed door. Bak de rijst een paar minuten mee, tot deze zacht wordt.

Voeg room en kaas toe en roer goed door. Laat op een medium vuur op de gewenste temperatuur komen. Serveer op een bord met de kipfilet.

Samen naar een gezonde leefstijl

Fruitige stracciatella yoghurt (2 personen)

300 ml griekse yoghurt
60 gram havermoutvlokken
½ sinaasappel
¼ theelepel chinees 5 kruidenpoeder
10 gram lijnzaad, niet gebroken
150 gram blauwe bessen
10 gram pure chocolade min. 70%

Schep de yoghurt in kommen en meng de havermout erdoor. Rasp de schil van de sinaasappel erover.

Pers het sap van de sinaasappel uit in een pan en voeg het 5 kruidenpoeder, lijnzaad en de helft van de blauwe bessen toe. Verwarm totdat de blauwe bessen opspringen.

Schep de warme bessen met sinaasappelsap op de yoghurt en roer door elkaar. Verdeel de rest van de blauwe bessen erover en rasp de chocolade erover.

Spinazie en tonijnsalade (2 personen)

30 gram zwarte olijven
20 ml. rode wijnazijn
5 gram grove mosterd
60 ml olijfolie extra vierge
1 rode ui
1 bosje radijsjes
360 gram witte bonen
185 gram tonijn in olie, blik
75 gram babyspinazie

Snijd de olijven in kwarten. Meng voor de dressing de azijn, mosterd, peper en zout met elkaar en meng de olie en de olijven erdoor.

Snijd de ui in dunne halve ringen. Halveer de radijsjes en meng ze samen met $\frac{3}{4}$ van de uien, witte bonen en de tonijn door de dressing. Meng op het laatste moment de spinazie door de salade.

Verdeel de salade over de borden en garneer met de resterende uienringen.

Witlof in ham met knolselderijpuree en botersausje van noten en peterselie (2 personen)

300 gram knolselderij
2 eetlepels roomboter
3 stronkjes witlof
100 gram rauwe ham, 6 plakjes
50 gram hazelnoten
1 bosje krulpeterselie

Samen naar een gezonde leefstijl

Schil de knolselderij en snijd in stukjes. Stoof de knolselderij in een eetlepel boter en met een scheutje water in ca. 10-15 minuten gaar. Kruid met peper en zout. Pureer de knolselderij met een stamper.

Halveer de witlof en wikkel er een plakje ham omheen. Smelt een eetlepel boter in een pan en leg de witlofstronkjes erin. Stoof de witlof met deksel op de pan in ca. 20 minuten gaar. Rooster ondertussen de hazelnoten. Hak de hazelnoten en de peterselie grof in het bakje van de staafmixer. Smelt een eetlepel boter in een pan en stoof de hazelnoten en peterselie erin.

Schep de knolselderijpuree op een groot bord, leg de witlof ernaast en lepel de peterselie-hazelnotensaus erover.

Spinazie banaan ananas smoothie (2 personen)

200 gram spinazie
1 banaan
250 gram ananas, vers in stukjes
250 ml water
4 ijsblokjes
½ schep Juice Plus Complete vanilla

Doe eerst een glas water in de blender en doe er 100 gram spinazie bij. Zet de blender dan even op de ijsblokjes stand en hak de spinazie fijn. Zet dan de blender even op ijsblokjesstand en hak de spinazie fijn. Doe dan de overige 100 gram spinazie erbij. Voeg dan de banaan toe en voeg als laatste de ananas toe. Zet de blender ijsblokjes stand en voeg de ijsblokjes en complete toe.

Regenboogsalade (2 personen)

½ komkommer
100 gram voorgekookte rode bieten
150 gram wortel
1 gele paprika
1 rode paprika
½ bosje radijsjes
50 gram gemengde sla
1 avocado
100 ml karnemelk
1 limoen
30 gram ongebrande, ongezouten noten

Snijd de komkommer, rode biet, wortel, paprika's en de radijsjes in stukjes. Verdeel de sla over de borden en leg hier de gesneden groente in de volgorde van de regenboog op. Breng op smaak met peper en zout.

Samen naar een gezonde leefstijl

Prak de avocado. Meng met een staafmixer voor de dressing de karnemelk met de avocado en het sap van de limoen. Schenk de dressing in een schaaltje. Hak de noten grof, bestrooi de salade ermee en serveer de dressing erbij.

Bietenchips

2 rauwe bieten

Zeezout

Verwarm de oven op 175 graden.

Schil de rauwe bieten en snijd deze in heel dunne plakjes.

Leg de plakjes een kwartiertje op keukenpapier en bestrooi ze met wat zeezout.

Bekleed de bakplaat met bakpapier en verdeel de plakjes biet over de bakplaat.

Bak de bieten in ca. 12 minuten krokant, keer ze halverwege om

Neem uit de oven en serveer direct op een schaal.

De chips blijven 1 uur krokant.

Gegrilde preisoep met zalm (4 personen)

500 gram prei

4 eetlepels olijfolie

1 eetlepel scandinavische kruiden

2 uien

1 teen knoflook

300 gram iets kruimige aardappelen

1 groente bouillonblokje

125 ml slagroom

200 gram zalmsnippers

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Halveer de prei, spoel schoon onder koud stromend water en snijd in stukken van 6 cm. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel 2 eetlepels olijfolie en een ½ eetlepel scandinavische kruiden. Rooster ca. 15 minuten in het midden van de oven tot geblakerd aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant.

Snipper de uien en de snijd de knoflook fijn. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 1 cm. Verhit de rest van de olie in een ruime soeppan en fruit de ui en knoflook 5 minuten.

Houd 4 stukken prei apart. Voeg de aardappel en de rest van de prei toe en fruit 2 minuten mee.

Voeg het bouillonblokje, de rest van de kruiden en 1 liter water toe aan het aardappel-preimengsel. Breng aan de kook en laat 20 minuten op laag vuur met deksel erop zachtjes koken.

Voeg 100 ml slagroom toe, pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de achtergehouden prei in de lengte in repen. Serveer de soep in kommen, verdeel de zalmsnippers, de prei en de rest van de slagroom erover.

Samen naar een gezonde leefstijl

Spinazie banaan mango smoothie (2 personen)

200 gram spinazie
1 banaan
1 rijpe mango
250 ml water
4 ijsblokjes
½ juice plus complete vanille

Doe eerst de spinazie met complete met een glas water in de blender. Zet de blender even op ijsblokjesstand.

Voeg nu de banaan en mango toe. Blend totdat de mango en banaan in stukjes zijn gehakt.

Voeg de ijsblokjes toe en blend nog even op ijsblokjesstand.

Zet op normale stand en blend totdat je een egale groene smoothie hebt.

Quiche Lorraine koolhydraatarm met echte bodem (10 punten)

Bodem: 250 gram amandelmeel
1 ei
60 gram gesmolten roomboter
Zout en peper

Vulling: 250 gram spekreepjes
½ ui
150 gram geraspte kaas
3 eieren
350 gram slagroom (35% vet)
1 theelepel dijonmosterd
Zout en peper

Bodem: Mix alle ingredienten voor de bodem tot een egale massa ontstaat.

Duw de mix in een quichevorm en verdeel gelijkmatig over de bodem en langs de randen.

Bak de bodem in een voorverwarmde oven van 170 graden in ca. 12 minuten gaar.

Prik tussendoor eventuele luchtbubbels lek en druk met een vork de bodem terug in de pan.

Vulling: Bak op middelhoog vuur het spek en de ui tot het glazig is. Verdeel dit gelijkmatig over de bodem.

Verdeel de kaas over de spek-ui mix.

Mix in een kom de eieren, slagroom, mosterd, peper en zout. Gebruik een staafmixer voor een egale massa. Giet het voorzichtig over de bodem.

Plaats de quiche terug in de oven en bak voor 25-35 minuten. De quiche lorraine is klaar zodra het midden niet meer vloeibaar is.

Samen naar een gezonde leefstijl

Pindakaas banaan smoothie

½ bevroren banaan
½ kopje amandelmelk
2 theelepels 100% natuurlijke pindakaas
250 ml water
2 theelepels ongezoet cacao poeder
4 ijsblokjes
½ complete chocolade of vanille naar keuze

Alles in de blender

Koolhydraatarme eiersalade (3 personen)

5 eieren
½ klein sjalotje
2 eetlepels mayonaise
1 theelepel mosterd
1 theelepel kerriepoeder
Snufje paprika poeder
Zout en peper
1 eetlepel verse bieslook

Kook de eieren in ca. 8 minuten hard. Laat de eieren schrikken in koud water. Pel vervolgens de eieren en prak ze fijn met een vork.

Meng in een kom de mayonaise, mosterd, kerrie en paprika poeder. Snijd de sjalot heel fijn en voeg dit samen met de geprakte eieren toe aan de kom. Snijd de bieslook heel fijn en gebruik dit als garnering.

Eet de eiersalade op bijv. een speltcracker.

Flammkuchen van bloemkoolrijst (4 personen)

1 eetlepel olijfolie
400 gram bloemkoolrijst
100 geraspte belegen kaas
2 eieren
125 gram gerookte spekreepjes
1 rode ui
½ teen knoflook
½ theelepel gemalen nootmuskaat
200 gram creme fraiche light
2/3 bakje platte peterselie

Samen naar een gezonde leefstijl

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit olie in een pan en bak de bloemkoolrijst 5 minuten op middelhoog vuur. Blijf goed omscheppen. Schep de rijst in een grote kom, laat 15 minuten afkoelen en schep om.

Voeg de geraspte kaas toe aan de rijst. Breek de eieren erboven en breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed door elkaar en vorm een ovale bodem op een met bakpapier beklede bakplaat. Zorg ervoor dat de bodem tussen ½ cm en 1 cm dik is. Druk goed aan. Bak de bodem ca. 25 minuten in het midden van de oven.

Bak de spekjes in een koekenpan zonder boter, ca. 5 minuten tot ze knapperig zijn. Laat het uitlekken op keukenpapier. Snijd de ui in dunne ringen. Snijd de knoflook fijn en meng met de nootmuskaat door de creme fraiche. Snijd de peterselie fijn.

Meen de flammkuchen uit de oven en verdeel met een dun laagje creme fraiche over de bodem, beleg met de spekjes en ui en bak nog ca. 15 minuten in het midden van de oven gaar en goudbruin. Neem uit de oven en bestrooi met de peterselie.