

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Groene salade met ricotta ( 2 personen)**

150 gram broccoli  
100 gram spruitjes, klein, panklaar  
1 venkelknol  
50 gram ricotta  
1 avocado  
1 citroen  
½ bosje bieslook  
200 gram griekse yoghurt  
5 takjes kervel  
40 gram ongezouten, gepelde pistachenoten

Snijd de broccoli in kleine roosjes en blancheer de broccoli en de spruitjes in ca. 3 minuten beetgaar. Spoel de broccoli en de spruitjes koud en laat goed uitlekken.

Snijd de venkel in dunne reepjes, verkruimel de ricotta en meng de venkel met de spruitjes, broccoli en de ricotta en breng op smaak met peper en zout.

Snij de avocado in stukjes. Snijd de bieslook fijn. Pureer de avocado met de yoghurt, sap van de citroen, bieslook en een scheutje olijfolie tot een gladde dressing en breng op smaak met peper en zout.

Hak de pistachenoten grof en pluk de kervel. Lepel de dressing over de salade en bestrooi met de pistachenoten en kervel.

### **One pot curry met zoete aardappel ( 2 personen)**

300 gram zoete aardappelen  
200 ml kokosmelk  
3 eetlepels gele currypasta  
1 handje koriander  
175 gram kikkererwten

Schil en snijd de zoete aardappel in kleine blokjes

Verhit een scheut olie in een pan en voeg de zoete aardappel toe. Bak dit zo'n 2 minuten.

Voeg vervolgens de kokosmelk, currypasta en 100 ml. Water toe en breng dit aan de kook.

Laat dit zo'n 15 minuten zachtjes doorkoken.

Doe als laatste de kikkererwten erbij en verwarm dit nog zo'n 5 minuten.

Verdeel de curry over 2 borden en maak af met de koriander.

### **Kwark met noten ( 2 personen)**

40 gram ongebrande ongezouten notenmix  
1 kiwi  
10 gram lijnzaad, niet gebroken  
300 gram kwark

Hak de noten grof. Schil de kiwi en snijd de kiwi in stukjes. Maal het lijnzaad fijn in een vijzel.

Samen naar een gezonde leefstijl

Meng de noten door de kwark en schep het geheel in schaaltes. Verdeel de kiwi en het lijnzaad erover.

### **Witlofschotel met geitenkaas ( 2 personen)**

300 gram winterpeen  
3 stronkjes witlof  
30 gram roomboter, ongezouten  
5 takjes bladpeterselie  
100 gram zachte geitenkaas  
60 gram hazelnoten  
½ citroen  
½ theelepel mosterd  
60 ml. Olijfolie extra vierge  
40 gram rucola

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snijd de wortel in blokjes en kook ze in ca 8 minuten gaar. Giet af en laat goed uitlekken.

Halveer de witlof, verwijder de harde uiteindes en kook de stronkjes in ca. 5 minuten beetgaar. Giet af en laat goed uitlekken.

Pureer de wortel en de roomboter met de staafmixer tot een puree, voeg eventueel een scheutje water toe als de puree te dik is. Hak de peterselie fijn. Breng de puree op smaak met de helft van de peterselie, peper en zout.

Leg de witlof in een ovenschaal, verdeel de wortelpuree erover en verbrokkel de geitenkaas erover. Strooi de noten over de witlofschotel en bak de schotel ca. 15 minuten in de oven.

Meng voor de dressing sap van het citroen met de mosterd, peper en zout en meng al de olie erdoor. Meng de dressing door de rucola.

Serveer de witlofschotel met de salade en strooi de resterende peterselie erover.

### **Bananenwafels 8 stuks**

2 rijpe bananen  
1 ei  
100 ml melk  
150 gram volkoren meel of amandelmeel  
1 theelepel koekkruiden  
1 theelepel kaneel  
2 theelepels bakpoeder  
1 eetlepel zonnebloemolie

Pureer de bananen met het ei en de melk. Zodra het een glad beslag is kun je de overige ingredienten bij het beslag doen. Meng alle ingredienten goed door elkaar. Wanneer je geen klontjes meer in het beslag zitten en het een glad beslag is geworden kun je het wafelijzer verhitten. Vet het wafelijzer in en verdeel een flinke lepel van het beslag over het wafelijzer.

Samen naar een gezonde leefstijl

Bak de bananenwafels ongeveer 3 tot 4 minuteen tot ze mooi bruin zijn geworden. Serveer de wafels met je favoriete toppings.

### **Zalmbietensalade ( 2 personen)**

100 gram diepvries doperwten  
213 gram zalm in water, blik  
200 gram voorgekookte rode bieten  
2 bosuien  
2 kropjes litte gem  
2 theelepel geraspte mierikswortel  
30 gram griekse yoghurt

Schenk kokend water over de doperwten, laat ca. 2 minuten staan en laat de doperwten daarna goed uitlekken. Verdeel de zalm in stukjes. Snijd de bieten in stukjes. Snijd de bosuien in fijne ringetjes. Haal de blaadjes van de litte gem los. Meng de mierikswortel door de yoghurt en voeg de doperwten, zalm, bietjes en bosuien toe. Verdeel de litte gem over de borden en schep de bietensalade erop.

### **Shakshuka met spinazie. ( 2 personen)**

1 ui  
350 gram passata  
2 flinke handen spinazie  
4 eieren  
50 gram feta  
2 speltpita's

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Schil en snipper de ui. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en fruit de ui erin. Voeg de passata toe en verwarm even mee. Roer dan de spinazie erdoor totdat deze is geslonken.

Maak 4 kuiltjes in het mengsel en breek in ieder kuiltje een ei. Bestrooi met peper en zout, dek de pan af en laat het geheel zo'n 5 minuten op laag vuur garen.

Verbrokkel de feta over de shakshuka, doe de deksel weer op de pan en laat nog 5 minuten garen.

Bak de pitabroodjes zo'n 5 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer de shakshuka met de pitabroodjes.

### **Ontbijtmuffin met ei ( 2 personen)**

6 eieren  
2 takjes tijm  
10 gram roomboter ongezoeten  
100 gram zachte geitenkaas

## Samen naar een gezonde leefstijl

4 gram zongedroogde tomaatjes  
2 bosuïen.

Verwarm de oven voor op 180 graden (boven en onderwarmte)

Klop de eieren los en breng op smaak met peper en zout. Ris de tijm en voeg de helft van de blaadjes toe aan de eieren.

Vet de muffinvorm in met boter.

Verkruimel de geitenkaas, snijd de tomaten in kleine stukjes en de bosuïen in ringetjes.

Verdeel de tomaten, bosuïen en de geitenkaas over de muffinvormpjes en meng de ingrediënten door elkaar. Schenk de eieren voorzichtig in de muffinvormpjes tot net onder de rand en bak de muffins in de oven in ca. 15 minuten goudbruin en gaar.

### **Zuurkoolschotel met kipshoarma en zoete aardappel ( 4 personen)**

1 kg zoete aardappelen  
500 gram kipfilet  
3 eetlepels shoarmakruiden  
1 appel  
450 gram zuurkool  
50 gram ongezouten pecannoten.

Verwarm de oven voor op 225 graden

Breng een pan met water aan de kook. Schil en was de zoete aardappelen, snijd ze in grove stukken en kook ze in zo'n 15 minuten gaar.

Snijd ondertussen de kipfilet in reepjes.

Verhit wat olie in een koekenpan. Voeg de kipreepjes en de shoarmakruiden toe en bak ze zo'n 3 minuten.

Was de appel, snijd het in schijven en snijd ze daarna in stukjes.

Giet de aardappelen af wanneer ze gaar zijn, maar laat wat kookvocht in de pan zitten. Voeg een flinke snuf zout en peper toe en prak ze daarna met een stamper of vork tot een fijne puree.

Vet een ovenschaal in en verdeel de kipshoarma over de bodem.

Meng de stukjes appel met de zuurkool en verdeel het mengsel over de kipshoarma.

Verdeel nu de aardappelpuree over de zuurkool.

Hak de pecannoten grof en strooi over de puree heen. Bak de ovenschotel tenslotte nog 15 minuten in de oven.

### **Zoete aardappellasagne met mozzarella ( 2 personen)**

1 ui  
1 teen knoflook  
60 ml olijfolie extra vierge  
30 gram tomatenpuree  
400 gram tomatenblokjes, blik

## Samen naar een gezonde leefstijl

200 ml water  
250 gram spinazie  
1 courgette  
350 gram zoete aardappel  
2 bollen mozzarella  
8 takjes basilicum  
½ citroen

Verwarm de oven voor op 200 graden

Snipper de ui fijn. Hak de knoflook fijn. Verhit voor de saus een scheutje olie in een pan en fruit de ui en de knoflook ca. 2 minuten. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 minuten mee. Voeg de tomatenblokjes en het water toe en breng op smaak met peper en zout. Laat de saus 10 minuten pruttelen.

Verhit een scheutje olie in een pan, laat de spinazie erin slinken en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de courgette, zoete aardappel en mozzarella in dunne plakken.

Maak in een ovenschaal laagjes van de tomatensaus, courgetteplakken, mozzarella, zoete aardappel en spinazie. Begin met de tomatensaus en eindig met de tomatensaus en mozzarella. Bak de lasagne ca. 30 minuten in de oven.

Pluk de basilicum. Pureer de blaadjes, een flinke scheut olie en het sap van de citroen met behulp van de staafmixer fijn. Breng op smaak met peper en zout.

Serveer de zoete aardappelasagne met de basilicumolie.

### **Yoghurt met geroosterde pompoen ( 2 personen)**

150 gram bolpompoen  
250 gram griekse yoghurt  
½ theelepel kaneel  
1 sinaasappel  
60 gram granola, ( eventueel eigengemaakt)  
20 gram pure chocolade, minstens 72%

Verwarm de oven op 220 graden

Snijd de pompoen in kleine stukjes, verdeel de stukjes over de ovenschaal en rooster ca. 15 minuten in de oven. Strooi een snufje kaneel over de pompoen.

Meng de yoghurt met de rasp van de sinaasappel, schil de sinaasappel en snijd de sinaasappel in partjes.

Schep de yoghurt in kommen, schep de pompoen erop. Voeg de sinaasappel toe en verdeel de granola erover. Rasp de chocolade erover heen.

### **Sandwich met kip, avocado en mozzarella ( 2 personen)**

1 kipfillet  
1 eetlepel olie

## Samen naar een gezonde leefstijl

½ theelepel chilivlokken  
½ theelepel paprikapoeder  
½ zachte avocado  
2 eetlepels griekse yoghurt  
½ zakje complete groentesoep  
Sap van ½ citroen  
1 teentje knoflook  
4 sneetjes speltbrood  
1 tomaat  
40 gram rucola  
Bol mozzarella

Giet olie over de kipfilet, bestrooi met zout, peper en paprikapoeder. Wrijf de kruiden in het vlees. Leg de kipfilet in een goed verwarmde grillpan en bak dit ongeveer 8 minuten aan elke kant tot het gaar en bruin is. Snijd de filet in repen.

Meng de avocado met een staafmixer met de yoghurt, ½ zakje complete soep, citroensap, knoflook en een snufje zout.

Snijd de tomaat in plakjes

Beleg een sneetje brood met de avocadopast, de helft van de kipfiletreepjes, de helft van de rucola, de helft van de plakken tomaat en een plak mozzarella. Bedek dit met de andere plak brood.

Rooster de sandwich in een sandwichbroodrooster of grillpan.

### **Wortelspaghetti met gesmoorde witlof ( 2 personen)**

350 gram winterpeen ( of wortelspaghetti kant en klaar)  
2 eetlepels olijfolie extra vierge  
1 rode ui  
250 gram witlof  
100 gram cherrytomaten  
30 gram rozijnen  
20 gram pijnboompitten  
20 gram parmezaanse kaas geraspt  
½ bosje basilicum

Snijd de winterpeen tot spaghetti met de spiraalsnijder

Verhit een eetlepel olie in een pan en bak de spaghetti ca 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Snipper de ui, snijd de witlof in reepjes. Halveer de cherrytomaatjes.

Verhit de rest van de olie in een pan en bak de ui ca. 2 minuten. Voeg de witlof toe en bak ca. 2 minuten mee. Voeg de cherrytomaatjes en rozijnen toe en smoor ca. 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Rooster de pijnboompitten. Snijd de basilicum grof.

Serveer de wortelspaghetti met de gesmoorde witlof. Garneer met pijnboompitten, parmezaanse kaas en basilicum.

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Complete chocolade wafels ( 2-3 personen)**

150 gram zachte boter  
4 eieren  
Zout  
250 gram bloem  
¼ liter melk ( amandelmelk)  
1 eetlepel complete chocoladepoeder ( indien je dit niet hebt, 1 eetlepel cacaopoeder)  
Olie

Klop in een kom 150 gram boter met de eieren en een snuf zout tot een schuimig mengsel.  
Voeg al roerend afwisselend bloem en melk toe.  
Laat het deeg 30 minuten rijzen.  
Verwarm de wafelijzer voor, en bestrijk het met een beetje olie. Verdeel 3-4 eetlepels beslag over het wafelijzer en bak de wafel goudbruin.

### **Gezonde chocoladeroom**

5 dadels  
1 banaan  
1 avocado  
2 eetlepels complete chocolade poeder ( of cacaopoeder)  
1 eetlepel amandelboter  
200 gram griekse yoghurt, of sojayoghurt  
Snufje zout.

Ontpit de dadels, pel de banaan en snijd in plakjes, schil de avocado en schep het vruchtvlees eruit.  
Doe alle ingredienten samen in een mixer en pureer.

Serveer de wafel met de chocoladeroom

### **Aspergesalade met ei ( 2 personen)**

2 eieren  
350 gram groene asperges  
1 venkelknol  
60 ml olijfolie extra vierge  
½ citroen  
1 theelepel fijne mosterd  
75 gram verse spinazie  
7 takjes basilicum  
50 gram geraspte parmezaanse kaas.

Kook de eieren hard en snijd ze daarna in partjes

## Samen naar een gezonde leefstijl

Verwijder het houtachtige einde van de asperges en snijd de asperges in stukjes. Snijd de venkelknol in dunne plakjes. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de asperges en de venkel ca. 6 minuten.

Meng het sap van de citroen, mosterd, peper en zout met elkaar en meng er al roerend een scheut olijfolie door.

Verdeel de spinazie en de basilicumblaadjes over de borden, verdeel de asperges, parten ei en de venkel erover. Sprenkel de dressing over de salade en bestrooi het met de parmezaanse kaas.

### **Noedels met kipgehaktballetjes ( 2 personen)**

125 gram volkoren noedels

2 bosuitjes

Halve rode peper

200 gram kipgehakt

3 eetlepels sojasaus

400 gram sugar snaps

Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de bosui in dunne ringetjes en de rode peper fijn.

Meng het kipgehakt in een kom samen met de helft van de gesneden rode peper, de helft van de bosui, 1 eetlepel sojasaus en een flinke snuf peper.

Maak 8 kleine balletjes van het gehakt.

Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes zo'n 5 minuten tot ze gaar en bruin zijn.

Snijd ondertussen de uiteinden van de sugar snaps.

Voeg na 5 minuten de sugar snaps, de rest van de bosui, de sojasaus en de rode peper toe aan de gehaktballetjes. Bak dit nog zo'n 5 minuten mee op middelhoog vuur tot de sugar snaps gaar zijn.

Voeg als laatste de noedels toe en schep de ingredienten goed door elkaar.