

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Smoothiebowl met mango en rood fruit ( 4 personen)**

250 gram diepvries zomerfruit  
300 gram diepvries mango  
100 ml verse sinaasappelsap  
250 ml skyr naturel  
3-4 eetlepels granaatappelpitjes  
3-4 eetlepels pompoenpitten  
1 schep complete Vanille

Doe alle ingredienten behalve granaatappelpitjes en pompoenpitten in de blender.

Verdeel de smoothie over de schaaltes en verdeel de granaatappelpitjes en pompoenpitten eroverheen.

### **Brie met zalm**

2 speltcrackers  
4 kleine stukjes brie  
4 stukjes zalm  
Rucola  
Peper

Bedek de 2 crackers elk met 2 kleine plakjes brie en 2 stukjes zalm  
Er bovenop een klein beetje rucola en peper.

### **Vrolijke Bloemkoolpizza ( 4 personen)**

400 gram bloemkoolrijst  
2 eieren  
100 gram geraspte kaas  
1 stuk dikke gele winterwortel  
4 plakjes achterham of kipfilet  
1 bosuitjes  
250 gram gezeefde tomaten  
4 cherrytomaatjes  
2-3 eetlepels olijfolie  
100 gram worteljulienne

Doe de bloemkoolrijst in een magnetronschaal en verwarm het afgedekt 3 minuten op 750 graden. Doe de rijst in een vergiet en druk het vocht er goed uit.

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Meng de uitgelekte rijst in een kom met de eieren en geraspte kaas en kneed goed door.

Verdeel het mengsel in 4 porties.

Leg de porties bloemkooldeeg met veel tussenruimte op de bakplaat en druk ze uit tot ronde bodems van ca 15 cm doorsnee.

Samen naar een gezonde leefstijl

Bak de pizza in ca. 15 minuten goudbruin.

Snijd intussen voor de ogen op de pizza 8 dunne plakjes van de wortel. Rol de plakjes ham of kipfilet op tot een mondje. Snijd van het bosuitje 8 dunne ringetjes

Haal de pizza's uit de oven. Bestrijk de bodems met tomatensaus.

Maak vervolgens op elke pizza een gezichtje. Leg eerst in het midden van elke bodem een tomaatje met de bolle kant naar boven ( neus) Daaronder leg je het rolletje ham of kipfilet met de uiteinden naar boven geschoven, zodat het lacht.

Boven de neus leg je 2 plakjes wortel als ogen. Leg op de plakjes wortel een plakje bosui om pupillen te maken. Spreng tot slot wat olijfolie over de pizza.

Doe nu de pizza nog voor 10 minuten in de oven, zodat het knapperig wordt.

Als de pizza op het bord ligt leg je langs de bovenkant wat worteljulienne.

### **Mascarpone-fruitontbijt ( 2 personen)**

100 gram bevroren blauwe bessen en frambozen

15 gram pijnboompitten

200 ml griekse yoghurt

100 gram mascarpone

10 gram kokosflakes

10 gram pure chocolade minstens 72%

1 schep complete vanille

Haal de blauwe bessen en frambozen uit de vriezer en laat 5 minuten op temperatuur komen.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.

Pureer het fruit , en JP complete vanille en de yoghurt in het hakmolentje van de staafmixer en meng met een spatel de mascapone er doorheen

Schep het geheel in kommen, bestrooi met kokosflakes en pijnboompitten en rasp de chocolade erover.

### **Rundvleesstoofpotje ( 4 personen)**

3 eetlepels olijfolie

350 gram runderreepjes

1 eetlepel ras-el-hanout

1 ui, dunne partjes

1 dikke winterwortel in plakken

250 gram sperziebonen, afgehaald

2 rode puntpaprika's in stukken van 3 cm.

2 eetlepels tomaten puree

1 blik ( 400 gr) kikkererwten

125 ml. Vleesbouillon.

Verwarm de olijfolie in een braadpan en schep de runderreepjes en ras-el-hanout in de pan.

Samen naar een gezonde leefstijl

Bak de reepjes al omscheppend in 2 minuten bruin.

Schep de ui, wortel, sperziebonen en paprika door het vlees en bak al omscheppend nog 2-3 minuten.

Voeg de tomatenpuree toe en roerbak nog 1 minuut. Schep dan de kikkererwten erdoor en schenk de bouillon erbij.

Laat alles nog 8-10 minuten zachtjes sudderen.

Lekker met zilvervliesrijst of bloemkoolrijst.

### **Makreel in het groen ( 2 personen)**

100 gram bimi

3 takjes dille

1 venkelknol

100 gram griekse yoghurt

2 theelepel grove mosterd

75 gram gerookte makreelfilet

75 gram diepvriesdoperwten

30 gram zonnebloempitten

100 gram verse spinazie

15 mililiter olijfolie extra vierge

Kook de bimi in ca. 3 minuten beetgaar. Spoel koud en laat goed uitlekken.

Hak de dille fijn en snijd de venkel in dunne reepjes.

Meng voor de dressing de dille met de yoghurt en de mosterd. Breng op smaak met peper en zout.

Pluk de makreelfilet en meng de makrel met de bimi, venkel, doperwten, zonnebloempitten en de spinazie.

Meng er een scheut olijfolie doorheen en breng op smaak met peper.

Schep de salade op de borden en lepel de dressing erover heen.

### **Vegetarische witlofschotel ( 2 personen)**

300 gram zoete aardappelschijfjes

3 stronken witlof

400 ml kookroom

100 gram geraspte oude kaas

50 gram walnoten

Verwarm de oven voor op 175 gram en vet een ovenschaal even in.

Verdeel de aardappelschijfjes over de bodem van de ovenschaal en zet ze zo'n 10 minuten in de oven.

Halveer ondertussen de witlof in de lengte en verwijder het meest harde middenstuk.

Hak de walnoten grof

Haal de aardappelen uit de oven en leg de witlof met de platte kant naar boven op de aardappels.

Schenk de kookroom erover en verdeel ook de walnoten en de geraspte kaas over de bovenkant. Bak de schotel nog ca. 20 minuten in de oven.

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Boerenkool smoothie ( 2 personen)**

1 cm verse gemberwortel  
1 avocado  
150 ml amandelmelk, ongezoet  
150 ml water  
1 rijpe banaan  
1 theelepel chinees 5 kruidenpoeder  
100 gram boerenkool  
60 gram ongebrande, ongezouten notenmix  
1 schep complete vanille

Schil de gember. Maak de avocado schoon en pureer de avocado met de andere ingrediënten in een blender tot een smoothie,.  
Drink de smoothie en eet er een handje noten bij.

### **Pompoencurry ( 2 personen)**

150 gram zilvervliesrijst  
200 gram gedroogde rode linzen  
400 gram pompoenblokjes  
200 gram griekse yoghurt  
2 eetlepels gele currypasta  
4 takjes verse munt

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Spoel de linzen een paar keer goed af., breng 500 ml water aan de kook en kook ze hier zo'n 10 minuten in. Voeg de pompoenblokjes vervolgens toe en kook het geheel nog 5 minuten. Afgieten hoeft niet, het water zal bijna helemaal verdampt zijn.  
Voeg de griekse yoghurt en de currypasta toe, roer goed door en verwarm nog ca. 3 minuten mee. Hak de munt fijn, en roer door het currymengsel.  
Giet de rijst af, verdeel over 2 borden met de curry.

### **Roerei met spek**

2 eieren  
2 eetlepels amandelmelk  
2 eetlepels spekjes  
1 lente ui  
2 takjes peterselie  
Peper

Doe de spekjes in een koekenpan en bak ze op een lage temperatuur. De andere ingrediënten ondertussen snijden.  
Was de lente ui en snijd in dunne plakjes  
Snijd de peterselie fijn.

Samen naar een gezonde leefstijl

Klop de eieren samen met de melk tot een vloeibaar beslag. Voeg een snufje peper en zout toe en mix het door elkaar.

Als de spekjes half doorbakken zijn, voeg je de helft van de lente ui toe. Bak deze even mee en voeg vervolgens het eimengsel toe.

Roer tijdens het bakken regelmatig om. Bak in ca. 5 minuten gaar.

Strooi de peterselie en restant lente ui over de roerei.

### **Jungletosti ( 2-3 personen)**

Junglebrood maken:

1 flinke eetlepel boter

2 eieren

1 eetlepel kruidenboter

1 eetlepel gebroken lijnzaad

3 eetelepels amandelmeel

2 eetelepels parmezaanse kaas

2 eetelepels geraspte kaas

Snufje oregano

Snufje paprika poeder

Verwarm de oven op 180 graden.

Smelt de boter in de magnetron en meng vervolgens de ingredienten samen.

Verdeel het mengsel over 3 bakvormpjes ( driekhoekjes)

Vul ze niet te hoog, anders worden ze niet gaar in het midden.

Bak de broodjes ongeveer 35 minuten, of iets langer in de oven.

Tosti:

Cervelaat

Kaas.

Snijd het junglebroodje door het midden en beleg het cervelaat en kaas.

Leg het broodje op de grill totdat het getoast is.

### **Broccoli zalmovenschotel ( 2 personen)**

400 gram broccolirijst

2 rode uien

300 gram zalmfilet

50 gram pecorino

75 ml slagroom

½ komkommer

1 venkelknol

1 citroen

15 ml. Olijfolie extra vierge

5 takjes dille

## Samen naar een gezonde leefstijl

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Snijd de rode ui in ringen. Snijd de zalm in blokjes en rasp de pecorino. Vet de ovenschaal in met een klein beetje olie. Meng de ui met de zal, broccoli en  $\frac{3}{4}$  van de pecorino in een ovenschaal. Schenk de room erbij en bestrooi de rest van de pecorino. Bak de ovenschotel in ca. 20 minuten goudbruin en gaar.

Schaaf de komkommer met een dunschiller in dunne linten. Snijd de venkel in dunne reepjes. Meng de komkommer met de venkel, sap van de citroen en een scheutje olijfoie en breng het op smaak met peper en zout. Hak de dille grof.

Serveer de ovenschotel met de salade en bestrooi met dille.

### **Cacao-avocado smoothie bowl ( 2 personen)**

2 granny smith appels

$\frac{1}{2}$  avocado

30 gram spinazie

2 eetlepels chiazaad

2 eetlepels cacaopoeder of de Complete Chocolate

200 ml water

1 theelepel kaneelpoeder

Snijd 1 appel en de avocado in grove stukken.

Pureer in de blender de appel, avocado, spinazie, chiazaad, cacaopoeder en het water tot een gladde massa.

Snijd de overgebleven appel in plakjes

Verdeel de smoothie over kommen.

Garneer met stukjes appel en bestuif met kaneel.

### **Warme broccolisalade ( 2 personen)**

1 teen knoflook

$\frac{1}{2}$  groene peper

300 gram broccoliroosjes

1 cm verse gemberwortel

300 gram boerenkool

30 ml. Olijfolie extra vierge

1 limoen

60 gram ongebrande, ongezouten pecannoten

3 takjes koriander

Snijd de knoflook en de peper fijn, verdeel de broccoli in kleine roosjes en schil en rasp de gember.

Verhit een scheutje olie in de wok en bak de gember en de knoflook ca. 3 minuten. Voeg de peper en de broccoli toe en bak nog 2 minuten.

Snijd de boerenkool grof en voeg de boerenkool toe. Laat de boerenkool slinken en breng op smaak met zout en het sap van de limoen.

Hak de pecannoten en de koriander grof.

Schep de warme broccolisalade in kommen en bestrooi met zout, pecannoten en koriander.

Samen naar een gezonde leefstijl

### **Spinaziequiche**

280 gram spinazie  
1 ui  
250 gram champignons  
1 teentje knoflook  
50 gram feta verkruid  
4 eieren  
200 ml. Amandelmelk  
25 gram parmezaanse kaas geraspt  
50 gram mozzarella geraspt  
Zout en peper

Verwarm de oven voor op 180 gram.

Laat de spinazie in een steelpannetje boven een laag vuur sudderen. Snijd ondertussen de ui, champignons en knoflook in kleine stukjes. Laat de spinazie na het ontdooi goed uitlekken en zet dit opzij.

Verwarm een eetlepel olie in een grote koekenpan. Voeg de ui, knoflook toe en bak dit een aantal minuten. Voeg dan de champignons toe en bak deze 5-7 minuten gaar.

Vet een quiche vorm van 21 cm in en verdeel de spinazie over de bodem.

Voeg dan ook de champignons, ui, knoflook en feta toe en verdeel dit gelijkmatig over de bodem.

Klop in een kom de eieren, melk, parmezaanse kaas, zout en peper tot een geheel. Voeg het eimengsel toe aan de quiche en top af met de geraspte mozzarella.

Bak de quiche in ca 50-55 minuten gaar.

Verdeel de quiche in 4 stukken.

### **Gegrilde sinaasappel met kaneelyoghurt ( 2 personen)**

50 gram havemoutvlokken  
2 theelepels kaneelpoeder  
250 ml griekse yoghurt  
2 sinaasappelen  
1 eetlepel olijfolie  
2 takjes basilicum  
30 gram paranoten  
50 gram frambozen  
1 eetlepel honing

Verwarm een grillpan voor.

Meng de havermout en het kaneelpoeder door de yoghurt.

Schil de sinaasappels en halveer ze. Besmeer de platte kant met de olie. Gril de sinaasappelen op de ingesmeerde kant ca. 4 minuten.

Snijd de basilicum in reepjes, hak de noten fijn.

Samen naar een gezonde leefstijl

Leg de sinaasappels op de borden. Lepel de yoghurt erover. Verdeel de frambozen over de yoghurt. Garneer met basilicum, noten en de honing.

### **Pfundstopf ( 2 personen)**

15 ml. Olijfolie extra vierge  
50 gram magere runderlappen  
50 gram casseleriblappen  
50 gram speklappen  
50 gram half om half gehakt  
1 gele paprika  
1 rode paprika  
1 teen knoflook  
1 ui  
3 tomaten  
125 ml slagroom  
30 ml balsamicoazijn  
¼ eetlepel kerriepoeder  
1 theelepel paprikapoeder  
1 groentebouillonblokje  
50 gram zilvervliesrijst  
200 gram broccoli.

Verwarm de oven voor op 200 gram. Vet een ovenschaal in.

Snijd het vlees in stukjes en rol balletjes van het gehakt. Leg al het vlees in de ovenschaal.

Voeg peper en zout toe en zet de ovenschaal ca. 10 minuten in de oven.

Maak de paprika's en de uien schoon, snijd ze in grove stukken en verdeel de groenten over het in vlees in de ovenschaal. Pureer de tomaten, slagroom, azijn, kerriepoeder, paprikapoeder, knoflook en het bouillonblokje in een blender en schenk het geheel over het vlees en de groente in de ovenschaal. Zet de ovenschaal terug in de oven en bak dit ca. 30 minuten gaar.

Kook intussen de rijst volgens de verpakking.

Verdeel de broccoli in roosjes en kook dit in water beetgaar.

Serveer de rijst en broccoli met het vlees en de groenten en lepel de saus erover.