Aardappelpasteitje met paddenstoelen

30 minuten

4 personen

Energie 60 kcl
Eiwit 3 gram
Koolhydraten 8 gram **waarvan suikers 0 gram**
Vet 1 gram **waarvan verzadigd vet 0 gram**
Vezels 1 gram
Zout < 0.1 gram

Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 klein ei
- 1 grote aardappel (ca. 200 gram)
- tijm naar smaak
- ½ sjalotje
- 75 gram gemengde paddenstoelen
- bieslook of (rucola)sla

Materialen

- 4 ovenvaste schaaltjes, stukje bakpapier

Bereiding

1. Warm de oven voor op 200 °C. Knip 4 repen uit bakpapier en leg ze in de schaaltjes. Vet de schaaltjes met het bakpapier in met een beetje olie.
2. Klop het ei los.
3. Schil de aardappel en rasp hem met een fijne rasp of in de keukenmachine. Meng er 2 lepels van het losgeklopte ei, wat peper en tijm door.
4. Verdeel de aardappel over de 4 schaaltjes, druk dit aan tot een rand van ca. 1 cm tot er bakjes ontstaan. Bak de bakjes in de hete oven in 15 minuten gaar en krokant.
5. Snijd het halve sjalotje klein. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukjes.
6. Fruit de sjalot in de overgebleven olie zacht. Bak de paddenstoelen kort mee. Maak het op smaak met peper en tijm. Neem de pan van het vuur.
7. Meng de rest van het ei door de paddenstoelen. Schep dit in de 4 aardappelbakjes.
8. Bak de pasteitjes in het midden van de oven in ca. 15 minuten gaar. Leg ze op bordjes en garneer met wat bieslook of sla.

Hartstichting

Aubergine taartje met quinoa en blauwe bessen

20 minuten

4 personen

Energie 266 kcl
Eiwit 9 gram
Koolhydraten 30 gram **waarvan suikers 9 gram**
Vet 11 gram **waarvan verzadigd vet 1 gram**
Vezels 7 gram
Zout <0,1 gram

Ingrediënten

- 150 gram quinoa (volkoren variant, ongekookt)
- 140 gram wortels
- 1 aubergine
- 40 gram hazelnoten
- 1 vleestomaat
- 80 gram blauwe bessen
- 3 theelepels (zwarte) sesamzaadjes
- 2 theelepels citroensap

Bereiding

1. Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de wortels in kleine blokjes. Voeg de wortel samen met de sesamzaadjes en het citroensap toe aan de quinoa en roer goed door.
3. Snijd de aubergine in ronde plakken van ongeveer een halve centimeter dik. Grill de aubergine 5 minuten in een grillpan, zonder boter of olie. Draai halverwege om.
4. Hak de hazelnoten in stukjes. Rooster de hazelnoot heel kort in een koeken- of grillpan, zonder boter of olie. Hierdoor krijgt de hazelnoot een heerlijke smaak.
5. Snijd de vleestomaat in ronde plakken van ongeveer een halve centimeter dik.
6. Maak het gerecht op door eerst een schijf aubergine op het bord te leggen. Bedek deze met een laagje quinoa en stapel daar een schijf tomaat op. Bedek deze weer met een laag quinoa en leg er een schijf aubergine bovenop.
7. Bestrooi het auberginetaartje met de hazelnoten en blauwe bessen.

Hartstichting

Komkommerrolletjes met zalm

0-15 minuten

8 personen

Energie 45 kcl
Eiwit 3 gram
Koolhydraten 1 gram **waarvan suikers 1 gram**
Vet 3 gram **waarvan verzadigd vet 2 gram**
Vezels 0 gram
Zout 0,4 gram

Ingrediënten

- 1 komkommer
- Klein bosje bieslook naar smaak
- 75 gram gerookte zalm
- 75 gram zuivelspread light
- Zwarte peper (naar smaak)

Bereiding

1. Was de komkommer en snijd de beide uiteinden eraf.
   Schaaf de komkommer met een kaasschaaf in lange plakken.
2. Was de bieslook en knip het klein.
3. Snijd de zalm in 8 reepjes.
4. Bestrijk ieder plak komkommer met wat zuivelspread en strooi er bieslook over.
5. Leg de stukjes zalm aan het begin van iedere plak komkommer en rol ze op. Steek vast met een prikker.
6. Zet de rolletjes op een schaal en maal er wat peper over.

Hartstichting

Kikkererwtenburger

30 minuten

4 personen

Energie 370 kcl
Eiwit 15 gram
Koolhydraten 35 gram **waarvan suikers 8 gram**
Vet 15 gram **waarvan verzadigd vet 3 gram**
Vezels 15 gram
Zout 0,7 gram

Ingrediënten

- 2 theelepels karwijzaad
- 2 kleine uien
- 1 rode peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 teentjes knoflook
- 2 blikken kikkererwten (uitlekgewicht ca. 500 gram)
- 1 theelepel gemalen komijn (djinten)
- citroensap
- volkorenmeel
- 1 komkommer
- 200 ml magere Turkse of Griekse yoghurt
- 4 eetlepels vloeibare margarine
- 150 gram sla, rucola
- 300 gram kerstomaatjes

Bereiding

1. Rooster het karwijzaad in een droge koekenpan lichtbruin.
2. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Snijd het stukje peper heel fijn.
4. Fruit de ui in de olie en bak de peper en 1 uitgeperste teentje knoflook mee.
5. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en prak ze met een vork enigszins fijn.
6. Voeg de ui, het karwijzaad, de komijn en wat citroensap toe.
7. Vorm er 4 schijven van en wentel ze door wat volkorenmeel. Laat ze in de koelkast een half uur opstijven.
8. Was voor de Tzatziki de komkommer en halveer hem in de lengte. Verwijder met een lepeltje het zaad. Rasp de komkommer en pers het andere teentje knoflook er boven uit.
9. Voeg de yoghurt, eventueel een beetje citroensap en wat peper toe.
10. Was de sla en de tomaatjes en maak de groente op smaak met citroensap.
11. Bak de kikkererwtenburgers in de hete margarine in 8 minuten heet en bruin.
12. Serveer de burgers met de tzatziki en de salade.

Hartstichting

Kabeljauw uit de oven met pistache kruidenkorst

30 minuten

4 personen

Energie 685 kcl
Eiwit 43 gram
Koolhydraten 70 gram **waarvan suikers 11 gram**
Vet 23 gram **waarvan verzadigd vet 4 gram**
Vezels 10 gram
Zout 1.3 gram

Ingrediënten

Voor de kabeljauw

- 1-2 sneetje volkorenbrood (40 gram)
- 500 gram kabeljauwfilet
- 60 gram pistachenootjes
- 4 el Parmezaanse kaas - of kies voor oude kaas 30+ (30 gram)
- Peper naar smaak
- 240 gram magere yoghurt

Voor de groentesalade

- 280 gram zilvervliesrijst
- 400 gram chiogga bietjes (of neem rode bietjes)
- 350 gram broccoli
- 80 gram rucola
- 4 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels appelazijn
- een snuf peper en zout

Bereiding

1. Laat de kabeljauwfilets op kamertemperatuur komen voordat je begint met koken.
2. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Breng een pan met water aan de kook voor de rijst.
3. Toast het brood 5 minuten in de voorverwarmde oven.
4. Halveer de 2 kabeljauwfilets zodat je 4 filets hebt.
5. Pel de pistachenootjes en hak ze tot fijne stukjes
6. Verkruimel de toast en meng met de gehakte pistachenootjes en kaas. Breng het mengsel op smaak met een snuf peper.
7. Schep de yoghurt in een kom. Haal de filets eerst door de yoghurt (schud het teveel aan yoghurt eraf) en wentel de filets door het pistachekruim. De filets moeten rondom bedekt zijn. Leg de filets op de ovenplaat en bak in 15 minuten gaar in de oven.
8. Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
9. Snijd de bietjes in kleine partjes en de broccoli in kleine roosjes.
10. Stoom de bietjes en broccoli in 6 tot 8 minuten beetgaar*.

Lees verder op pagina 2

Hartstichting

11. Giet de rijst af en meng in een grote kom de rijst samen met de gestoomde groenten en rucola. Breng de salade op smaak met olijfolie, appelazijn en een snuf peper.
12. Verdeel de groentesalade over twee diepe borden en leg daarop de kabeljauwfilets met het heerlijke korstje van pistache.

* *Heb je geen stoompan. Breng dan een laag water aan de kook in een grote pan. Hang de groenten in de pan in een vergiet. Doe de deksel erop en tadaaa! Je hebt een stoompan.*

Kip met groene kruidenpanade

30 minuten

4 personen

Energie 197 kcl

Eiwit 22 gram

Koolhydraten 8 gram
waarvan suikers 1 gram

Vet 8 gram
waarvan verzadigd vet 2 gram

Vezels 3 gram

Zout 0.3 gram

Ingrediënten

- 15 gram peterselie
- 15 gram dragon
- 2 tenen knoflook
- 25 gram paneermeel
- 1 ei
- 300 gram kipfilet
- 2 eetlepels olijfolie
- 400 gram postelein

Bereiding

1. Snijd 15 gram peterselie en 15 gram dragon fijn en voeg dat samen met 2 fijngesneden tenen knoflook toe aan 25 gram paneermeel.
2. Kluts een ei los in een diep bord. Kruid het met veel peper.
3. Halveer de kipfilets overdwars, bedek ze met vershoudfolie en sla ze plat met een deegroller. Dep de kip droog met keukenpapier.
4. Haal de kipfilets door het ei en daarna door het kruiden-paneermengsel.
5. Doe 1 eetlepel olijfolie in de koekenpan.
6. Bak de kipfilets en laat ze garen in de pan, een minuut of 10, zonder deksel, want dan blijven ze krokant.
7. Roerbak de postelein met 1 eetlepel olijfolie in een paar minuten klaar.

Hartstichting

Rode uienpizza met geitenkaas

30 minuten

4 personen

Energie 695 kcl
Eiwit 20 gram
Koolhydraten 100 gram **waarvan suikers 10 gram**
Vet 20 gram **waarvan verzadigd vet 5 gram**
Vezels 15 gram
Zout 0.3 gram

Ingrediënten

- 300 gram volkorenmeel
- 200 gram bloem
- 3 theelepels gedroogde gist
- 2 eetlepels olijfolie
- 1.000 gram rode uien
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- ± 4 eetlepels balsamico azijn
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- tijm naar smaak
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 100 gram verse geitenkaas

Bereiding

1. Verwarm 150 ml water tot deze lauwwarm is.
2. Meng het volkorenmeel, de bloem en de gedroogde gist in een kom.
3. Voeg het lauwe water en 1 eetlepel olie toe en kneed het tot een soepel deeg. Laat het deeg afgedekt met een schone theedoek op een warme plaats 45 minuten rijzen.
4. Pel de uien en snijd ze in halve ringen. Fruit de uienringen in de margarine glazig.
5. Voeg de balsamico azijn, de basterdsuiker, peper en wat tijm toe. Stoof de uien in 20 minuten gaar.
6. Warm de oven voor op 220 °C.
7. Rol het deeg uit tot een dunne lap en leg het deeg op een ingevet bakblik.
8. Beleg het deeg met de uien.
9. Strooi er de pijnboompitten over en verdeel er de geitenkaas over.
10. Bak de pizza op de onderste richel van de hete oven in ca. 12 minuten gaar en bruin.

Hartstichting

Feel Good Bowl

45 minuten

4 personen

Energie 674 kcl
Eiwit 26 gram
Koolhydraten 71 gram **waarvan suikers 25 gram**
Vet 27 gram **waarvan verzadigd vet 4 gram**
Vezels 21 gram
Zout 0,9 gram

Ingrediënten

Ingrediënten voor de bowl

- 200 gram rauwe rode bieten
- 520 gram zoete aardappel
- 240 gram ongekookte rode linzen
- 1 grote mango
- 120 gram gerookte makreel
- 100 gram verse kropsla
- 2 avocado's
- 2 bosuitjes
- 10 gram tuinkers

Ingrediënten voor de dressing

- 1 theelepel gemalen kurkuma (geelwortel)
- 12 eetlepels magere yoghurt
- 1 theelepel citroensap
- snufje peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Snijd de rode bieten in kleine blokjes van ongeveer 1 centimeter. Snijd de zoete aardappel in dunne reepjes, in de vorm van friet.
3. Leg de rode biet en zoete aardappel op een met bakpapier beklede bakplaat in het midden van de oven, invetten is niet nodig. Na 35 minuten zijn de groenten gaar.
4. Bereid de linzen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Schil de mango en snijd deze in reepjes. Was de sla en haal de bladeren los. Maak de gerookte makreel schoon en scheur deze kleine stukjes. Snijd de avocado's in reepjes en de bosuitjes in stukjes.
6. Maak de dressing door alle ingrediënten daarvoor goed door elkaar te roeren.
7. Gebruik voor de Feel Good Bowl een rond, diep bord. Maak de bowl op door eerst de sla op het bord te leggen. Schep de linzen erbij en vervolgens de zoete aardappel, de rode biet, de makreel, de mango en de avocado. Schep 3 eetlepels van het sausje erbij en bestrooi de bowl met de reepjes bosui en de tuinkers.

Hartstichting

Tartaar van groenten met zalmmousse

20 minuten

4 personen

Energie 86 kcl

Eiwit 9 gram

Koolhydraten 7,5 gram
waarvan suikers 6 gram

Vet 2,8 gram
waarvan verzadigd vet 0,7 gram

Vezels 3,3 gram

Zout 0,7 gram

Ingrediënten

Voor de groententartaar

- 200 gram bospeen
- 200 gram rode biet
- 150 gram koolrabi
- 2 kleine rode sjalotjes (30 gram)
- 4 eetlepels wijnazijn (20 gram)
- Peper naar smaak

Voor de zalmmousse

- 100 gram gerookte zalm
- 80 gram magere of halfvolle kwark
- 2 eetlepels citroensap

Garnering

- Klein handje verse peterselie (20 gram)
- Bosui (naar smaak)

Voor erbij

- Volkoren pistoletje - afgebakken en in sneetjes gesneden

Materiaal

- Optioneel: een kookring en een spuitzakje

Bereiding

1. Snijd de bospeen, biet, koolrabi en sjalotjes brunoise*.
2. Stoom de groenten, behalve de sjalot, in 10 minuten beetgaar.
3. Verzamel de groenten in een grote kom. Schep de gesnipperde sjalotjes erdoor en breng het geheel op smaak met olijfolie, azijn en wat peper.
4. Maak de zalmmousse door de gerookte zalm samen met de kwark en citroensap te pureren. Gebruik hier bijvoorbeeld een staafmixer voor. Wil je straks een mooie toef ervan maken? Schep de zalmmousse dan in een spuitzakje.
5. Schep een kwart van het groentemengsel in een kookring op een bord. Verwijder de kookring en spuit een toef zalmmousse op de tartaar. Herhaal dit voor de overige 3 borden.
6. Garneer de tartaar met fijngeknipte bosuitjes en verse peterselie.
7. Serveer met 3 sneetjes brood.

* *Brunoise is een culinaire vakterm voor alles wat eetbaar is en in blokjes gesneden wordt.*

Hartstichting

Sinaasappelmuffins

30 minuten

10 personen

Energie 165 kcl
Eiwit 4 gram
Koolhydraten 20 gram **waarvan suikers 6 gram**
Vet 7 gram **waarvan verzadigd vet 1 gram**
Vezels 1 gram
Zout 0,4 gram

Ingrediënten

- 1 (onbespoten) sinaasappel
- 40 gram gepelde walnoten
- 3 eetlepels olie
- 1 dl halfvolle melk
- 1 ei
- 225 gram zelfrijzend bakmeel
- 3 eetlepels suiker

Materialen

10 papieren cakevormpjes (caises) of een bakvorm voor scones

Bereiding

1. Warm de oven voor op 175 °C.
2. Boen de sinaasappel goed schoon met warm water en snijd hem in stukken.
3. Hak de sinaasappel in een keukenmachine of met een staafmixer in kleine stukjes. Let op: de schil van de sinaasappel kan een beetje bitter smaken. Kies voor een minder bittere variant voor een geschilde sinaasappel en voeg naar smaak een beetje geraspte schil toe.
4. Voeg de noten toe en hak ze mee klein.
5. Voeg de olie, de melk en het ei toe en meng dit er door.
6. Doe in een kom het zelfrijzend bakmeel met de suiker.
7. Roer met een vork de sinaasappelmassa er door.
8. Verdeel het deeg over de 10 vormpjes.
9. Bak de muffins op de bakplaat midden in de hete oven in 20 minuten gaar.
10. Laat ze afkoelen.

Hartstichting

Bramenbavarois

30 minuten

4 personen

Energie 102 kcl
Eiwit 4 gram
Koolhydraten 10 gram **waarvan suikers 9 gram**
Vet 4 gram **waarvan verzadigd vet 0 gram**
Vezels 2 gram
Zout 0 gram

Ingrediënten

Voor de mousse

- 250 gram verse (of diepvries) bramen
- 20 gram honing
- 50 gram Griekse yoghurt 0%
- 3 blaadjes gelatine

Voor 4 koekjes

- 25 gram amandelmeel
- 1 eiwit
- 1 zakje vanillesuiker

Advies

Maak de mousse een dag van tevoren, want hij moet opstijven in de diepvries!

Bereiding Mousse

1. Was de (verse) bramen en pureer deze, bijvoorbeeld met een staafmixer. Als je geen pitjes in de bavarois wilt kun je de puree eventueel nog even zeven).
2. Doe de gepureerde bramen in een pannetje op het vuur en laat ze in ongeveer 2 minuten een beetje inkoken.
3. Laat de puree afkoelen en roer er de yoghurt door.
4. Laat de gelatineblaadjes 5 minuten weken in een beetje koud water. Knijp ze uit en verwarm ze in een pannetje tot ze gaan smelten. Niet laten koken! Roer de gelatine door het bramen-yoghurtmengsel en verdeel het over vier natgemaakte koekvormpjes.
5. Zet de vormpjes in de diepvries.
6. Haal de vormpjes de volgende dag uit de diepvries. Om de bavarois mooi uit de vormpjes te krijgen maak je ze warm door ze in een laagje heet water te zetten (het water mag de vulling niet raken). Plaats ze omgekeerd op een plankje en schud ze stuk voor stuk heen en weer tot de bavarois eruit komt. Laat ze in de koelkast verder ontdooien.

Bereiding koekjes

1. Verhit de oven tot 180 °C.
2. Splits het ei zodat je het eiwit van het eigeel kunt scheiden. Dit kan je simpel doen door de schaal van het ei voorzichtig te breken zodat je 2 helften hebt. Je laat het eiwit in een van de bakjes lopen. Houd de 2 eierhelften boven een bakje en giet voorzichtig de dooier (het eigeel) van de ene helft naar de andere. Herhaal dit net zolang totdat al het eiwit in het bakje is gelopen. De schalen met opgevangen eigeel gooi je weg.
3. Meng het amandelmeel, het eiwit en het zakje vanillesuiker tot een soepel deeg.
4. Vorm 4 platte koekjes van het deeg die even groot of iets groter zijn dan de bavarois. Laat de koekjes een half uur op een bakplaat met bakpapier drogen.
5. Bak de koekjes vervolgens in ongeveer 15 minuten lichtbruin en laat ze afkoelen.
6. Plaats op elk koekje een bavarois.

Hartstichting

Appelkruimeltaartje met ricotta

30 minuten

4 personen

Energie 229 kcl
Eiwit 6 gram
Koolhydraten 35 gram **waarvan suikers 17 gram**
Vet 6 gram **waarvan verzadigd vet 2 gram**
Vezels 4 gram
Zout 0 gram

Ingrediënten

Voor de bodem

- 75 gram dadels - vers, gedroogd
- 75 gram havermout
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1/2 theelepel bakpoeder
- 3 eetlepels water

Voor de vulling

- 1/2 appel (160 gram)
- 1/2 theelepel kaneel

Voor de kruimellaag

- 20 gram appelstroop
- 15 gram havermout
- 15 gram amandelmeel

Voor de garnering

- Ricotta (of kies voor magere of halfvolle kwark)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Ontpit de dadels en week ze een paar minuten in een laagje lauwwarm water. Stop de dadels met het weekwater, de havermout, het kaneelpoeder en bakpoeder in de keukenmachine of blender en mix dit totdat je een samenhangend deeg hebt. Voeg eventueel 4 eetlepels water toe als het deeg te droog blijft.
3. Halveer het deeg en rol er 4 balletjes van. Druk de balletjes plat op de ovenplaat en duw de randjes met de hand omhoog zodat je 4 kuipjes krijgt.
4. Meng de appel met kaneel en verdeel dit over de havermout kuipjes.
5. Meng de ingrediënten voor de kruimellaag tot een kruimelig geheel en verdeel over de appel. De taartjes zijn nu klaar om in de oven te gaan.
6. Bak de appeltaartjes 15 minuten in het midden van de oven.
7. Leg de taartjes wanneer ze klaar zijn op 4 kleine bordjes en maak af met een toef ricotta.

Hartstichting

Rijst salade met edamame en zeewier

30 minuten

4 personen

Energie 310 kcl
Eiwit 8 gram
Koolhydraten 40 gram **waarvan suikers 1 gram**
Vet 10 gram **waarvan verzadigd vet 2 gram**
Vezels 5 gram
Zout < 0,1 gram

Ingrediënten

- 200 gram zilvervliesrijst
- 200 gram edamame (sojaboontjes, diepvries of vers)
- 2 stengels bleekselderij
- 2/3 komkommers
- Hand (veld-, rucola) sla
- 1 rood pepertje
- 1 bosje peterselie
- Azijn
- 4 eetlepels olie
- 2 vel nori (zeewier) of 200 gram zeewiersalade (verkrijgbaar bij de grotere supermarkt)

Bereiding

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Laat de rijst afkoelen.
2. Spoel de edamame in een zeef af en laat ze uitlekken of kook de diepvriesboontjes in een bodempje water in ca. 2 minuten gaar.
3. Maak de groente schoon.
4. Snijd de bleekselderij in smalle boogjes, de komkommer in blokjes en de sla eventueel in repen.
5. Was het stukje peper en snijd het in ringetjes.
6. Was de peterselie en knip de blaadjes klein.
7. Maak een dressing van azijn, de olie en peper.
8. Meng de dressing, de edamame, de bleekselderij, de komkommer, de ringetjes peper en de peterselie door de rijst.
9. Knip het vel nori in reepjes en strooi ze over de salade of meng de zeewiersalade door de rijst.

Hartstichting

Water met smaak

10 minuten

4 personen

Appels en passievruchten

Ingrediënten
- 3 appels
- 2 passievruchten
- Water

Bereiding
1. Schil 3 appels en snijd ze in stukjes.
2. Meng de appelstukjes in een blender.
3. Doe er het vruchtvlees van twee passievruchten bij. Leng het aan met water naar smaak.

Energie 56 kcl
Eiwit 0 gram
Koolhydraten 12 gram **waarvan suikers 11 gram**
Vet 0 gram **waarvan verzadigd vet 0 gram**
Vezels 2 gram
Zout 0 gram

Granaatappel en watermeloen

Ingrediënten
- 300 gram watermeloen
- 100 gram granaatappelpitten
- Water

Bereiding
1. Mix 300 gram watermeloen en 50 gram granaatappelpitten in een blender.
2. Giet het sap in een karaf, gooi er nog eens 50 gram granaatappelpitten in (houd ze nu heel) en leng het aan met water.

Energie 50 kcl
Eiwit 1 gram
Koolhydraten 10 gram **waarvan suikers 9 gram**
Vet 0 gram **waarvan verzadigd vet 0 gram**
Vezels 1 gram
Zout 0 gram

Lees verder op pagina 2

Hartstichting

Gember, limoen, citroengras, munt

Ingrediënten
- 60 gram gember
- 1 stengel citroengras
- 2 limoenen
- Munt
- Honing (0,5 eetlepel)

Bereiding
1. Laat een paar schijfjes gember (60 gram) en 1 stengel citroengras 5 minuten koken in een liter water.
2. Laat het mengsel afkoelen.
3. Pers twee limoenen uit en voeg het sap toe. Roer er een paar takjes munt en wat limoenschijfjes door. En een beetje honing. Drink het wel dezelfde dag nog op, want de limoenschil geeft gauw een bittere smaak.

Energie 38 kcl
Eiwit 1 gram
Koolhydraten 8 gram **waarvan suikers 3 gram**
Vet 0 gram **waarvan verzadigd vet 0 gram**
Vezels 1 gram
Zout 0 gram

Bosbessen en appel

Ingrediënten
- 150 gram bosbessen
- 1 appel
- Water

Bereiding
1. Meng 150 gram bosbessen en een appel in een blender en leng dit aan met water.

Energie 33 kcl
Eiwit 0 gram
Koolhydraten 7 gram **waarvan suikers 4 gram**
Vet 0 gram **waarvan verzadigd vet 0 gram**
Vezels 1 gram
Zout 0 gram

Mango, ananas en limoen (geen water met smaak maar een sapje)

Ingrediënten
- ½ ananas
- ½ mango
- 1 limoen
- Water

Bereiding
1. Mix een halve ananas en een halve mango in de blender.
2. Pers een limoen en voeg het sap toe aan de rest.
3. Vervolgens kun je het aanlengen tot het de gewenste frisheid heeft.

Energie 101 kcl
Eiwit 1 gram
Koolhydraten 21 gram **waarvan suikers 20 gram**
Vet 0 gram **waarvan verzadigd vet 0 gram**
Vezels 3 gram
Zout 0 gram