



LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL
JE GEZONDHEID IS HET WAARD

KOOK MET MIJ EN HERSTEL JE GEZONDHEID

PLANTAARDIG
& VIS EN
VLEES



15 GEZONDE EN LEKKERE EIWITRIJKE RECEPTEN VOOR
ELKE MAALTIJD



PLANTAARDIG
& VIS EN
VLEES



Leefstijlgezondheidsclub.nl

RECEPTEN

15 Gezonde en Lekkere Recepten voor Elke Maaltijd



Inhoud & Symbolen

1. Courgette-eierennesten	GV	Glutenvrij
2. Wortel Mango Smoothie Bowl	ZV	Zuivelvrij
3. Varkensvlees, gember en groene ui pasteitjes	KA	Koolhydraatarm (<20 g per portie)
4. Kom met opgeklopte kwark	MP	Maaltijdprep/Vriezervriendelijk
5. Sesam gebakken tonijnsalade	HP	Hoog eiwitgehalte (>20 g per portie)
6. Avocado-kwarkdip	V	Vegetarisch
7. Regenboog kikkererwten-, biet- en fetasalade	Q	Snel (minder dan 30 min)
8. Ovengebakken rode curry kip	N	Bevat noten
9. Slowcooker Honing Teriyaki Kip & Rijst		
10. Gevulde Taco Zoete Aardappelen		
11. Gepocheerde zalm met komkommersalade		
12. Roerbak met rundvlees en broccolistengels		
13. Eiwitrijk kikkererwten-bananenbrood		
14. Noten Granola Repen		
15. Gember- en kurkuma-immuniteitshots		



www.leefstijlgezondheidsclub.nl

Volg mij en mis niets:



Rob Tolhuijsen

expert in duurzaam afvallen zonder
honger voor je gezondheid.

**Leefstijlcoach- Fysiotherapeut-
Spreker- Auteur**

R. Tolhuijsen
LEEFSTIJLGEZONDHEIDSClub.NL

www.leefstijlgezondheidsclub.nl

Woord vooraf

Hallo!

Van harte met de aanschaf van deze
heerlijke eiwitrijke recepten bundel.

Ik ben gedreven mijn cliënten hun
gezondheids-doelen te helpen
bereiken.

Daarom even een noot vooraf. **Als je
doel is om af te vallen** leer ik mijn
cliënten om maaltijden samen te
stellen met een **verzadigingscore**
tussen de 30-69:

Dit spectrum is het beste voor de
meeste mensen, Voeding met
voldoende **voedingsingrediënten** en
voldoende energie. Je neigt niet zo
snel tot overeten. Je kan zelf
experimenteren, als je wat meer wilt
afvallen dan zoek je voeding die meer
tussen de 50-70 ligt.

Wil je score van de maaltijd verhogen
voeg dan wat extra eiwitten toe; bijv
bakje soja yogurt, non-fat griekse
yogurt, Seitan, Spinazie, Tofu,
Peulvruchten om de verzadigingscore
te verhogen.

Wil je meer weten hoe dat werkt met
de **verzadigingsscore**? Volg dan 1
of meer van mijn trajecten
Ik spreek je!

Voorbeeld van een wekelijkse maaltijdplanner

	Ontbijt	Lunch	Tussendoortje	Diner
Maandag	Varkensvlees, gember en groene ui pasteitjes	Regenboog kikkererwten-, biet- en fetasalade	Noten Granola Repen	Gevulde Taco Zoete Aardappelen
Dinsdag	Varkensvlees, gember en groene ui pasteitjes	Regenboog kikkererwten-, biet- en fetasalade	Noten Granola Repen	Gevulde Taco Zoete Aardappelen
Woensdag	Kom met opgeklopte kwark	Avocado-kwarkdip	Eiwitrijk kikkererwten-bananenbrood	Gepocheerde zalm met komkommersalade
Donderdag	Kom met opgeklopte kwark	Ovengebakken rode curry kip	Eiwitrijk kikkererwten-bananenbrood	Gepocheerde zalm met komkommersalade
Vrijdag	Wortel Mango Smoothie Bowl	Ovengebakken rode curry kip	Noten Granola Repen	Roerbak met rundvlees en broccolistengels
Zaterdag	Wortel Mango Smoothie Bowl	Slowcooker Honing Teriyaki Kip & Rijst	Gember- en kurkuma-immuniteitsshots	Uit eten - Geniet ervan!
Zondag	Courgette-eierennesten	Slowcooker Honing Teriyaki Kip & Rijst	Eiwitrijk kikkererwten-bananenbrood	Roerbak met rundvlees en broccolistengels

Wekelijkse boodschappenlijst

Vers	Eiwit	Droge goederen	Diversen
• 2 bananen • 3 citroenen • 5 limoenen • 1 grote avocado • doos frambozen • 3 uien • 1 rode ui • 2 bosjes groene uien (lente-uitjes) • 2 bollen knoflook • gemberwortel • kurkumawortel • gemengde saladegroenten • 2 tomaten • 2 komkommers • 1 groene paprika • 1 jalapeñopeper • 8 wortelen • 2 broccolikoppen • 2 courgettes • 4 middelgrote zoete aardappelen • 350 g gekookte bieten • koriander • dille • peterselie • veenbessen • Medjool dadels • mango	• 4 lbs. (1 kg 850 g) kippendijen zonder bot en vel • 450 g mager rundergehakt, 5% vet • 450 gram flank steak • 900 g mager varkensgehakt, 5% vet • 500 gram zalmfilet • 285 gram tonijnsteak • 7 eieren • melk naar keuze • Griekse yoghurt 2% • 600 gram kwark • fetakaas • Parmezaanse kaas • quark	• basmatirijst • Jasminrijst • gepofte rijst • havermout • amandelmeel (gemalen amandelen) • amandelen • kokosvlokken • walnoten • sesamzaadjes • bakpoeder • maïszetmeel (maïszetmeel) • vanille-extract • uienpoeder • Taco kruiden	• kokosolie • Honing • ahornsiroop • 400 g kikkererwten uit blik • runderbouillon • tamari • overal • Thaise rode currypasta • tomatensaus • tahin • natuurlijke amandelboter • natuurlijke pindakaas • pittige mayonaise • granola • 2 zakjes instant espressopoeder



Basis voorraad in je kast

Voor deze recepten heb je vijf basisbenodigdheden in huis. Ze worden zo vaak gebruikt dat ze niet op de wekelijkse boodschappenlijst staan. Deze basisbenodigdheden zijn plantaardige oliën zoals olijfolie om te koken en extra vierge olijfolie voor dressings. (Bij een aantal klanten prefereer ik balsamico azijn boven olijfolie), diverse soorten azijn (witte en rode wijnazijn, appelazijn) om de zuurgraad te verhogen en de smaken in marinades, sauzen en smaakmakers in balans te brengen, zout (zee- of Himalayazout) en zwarte peper om op smaak te brengen.



COURGETTE-EIERENNESTEN



Courgette-eierennesten

Voor 2 personen

15 minuten

2 courgettes (gewicht 400 g)

2 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt, verdeeld

4 eieren

Was de courgettes en maak er spaghetti van met een spiraalsnijder. Je kunt ze ook in dunne reepjes snijden met een dunschiller.

Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Voeg de courgette toe en bak een minuut tot deze zacht is.

Bestrooi met 1 eetlepel Parmezaanse kaas en breng op smaak met zout en peper. Meng goed.

Verdeel het courgettemengsel in vier porties en vorm elk deel tot een ronde pannenkoek in de pan. Maak een kuiltje in het midden van elk pannenkoekje en breek in elk kuiltje een ei.

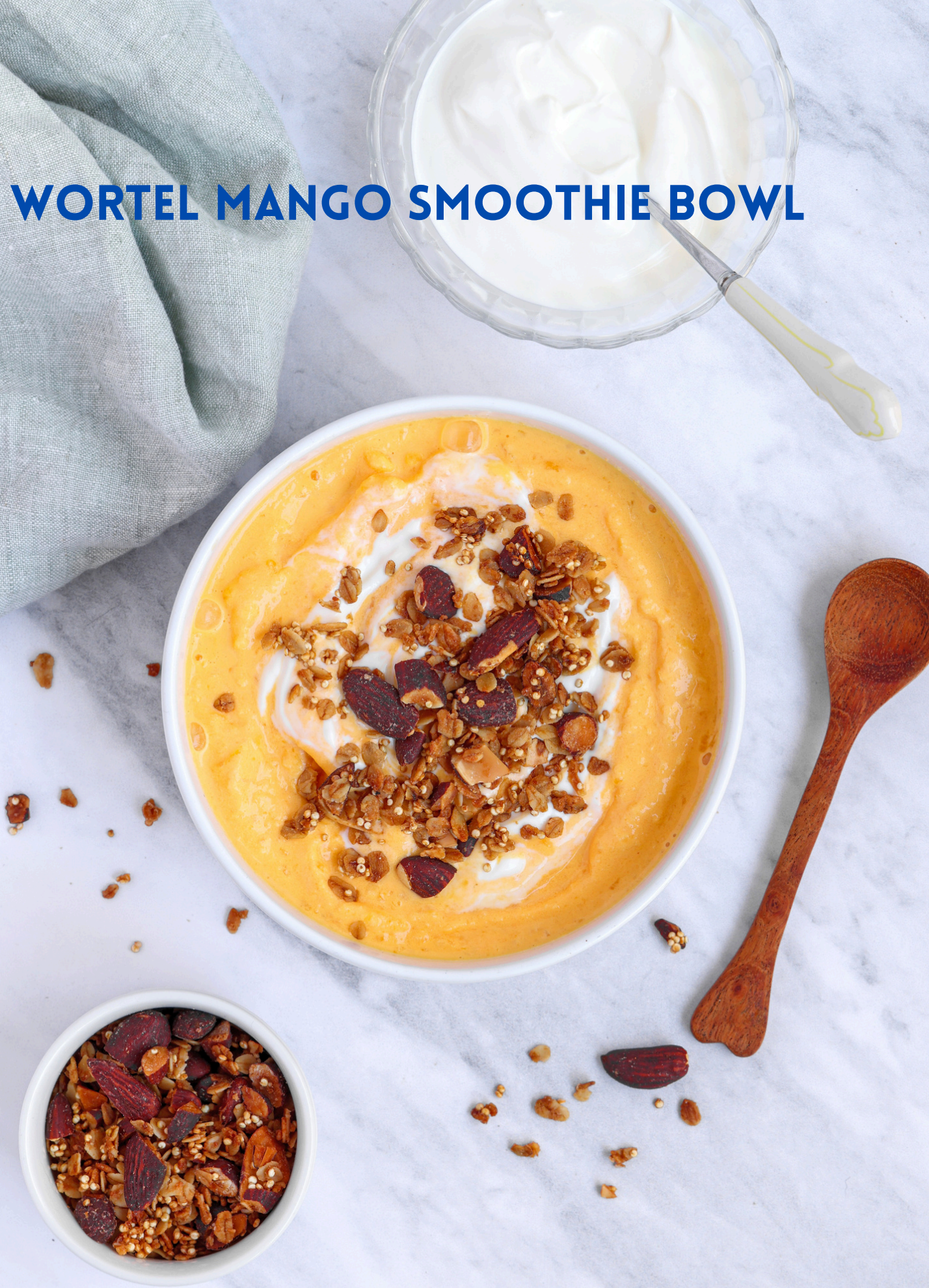
Doe een deksel op de pan en laat het ongeveer 5 minuten koken, tot de eiwitten gestold zijn en de dooiers nog zacht zijn.

Haal van het vuur, breng op smaak met zout en peper en bestrooi met de rest van de Parmezaanse kaas. Serveer direct.

Verzadigingsscore 52

GV	KA	V	Q	
Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	267 kcal	7 gram	17 gram	19 gram

WORTEL MANGO SMOOTHIE BOWL



Wortel Mango Smoothie Bowl

Voor 4 personen

10 minuten

500 g Griekse yoghurt, 2% vet, verdeeld

200 g wortelen, geschild en in plakjes gesneden

500 g bevroren mango

200 ml gember- en kurkumashot (zie recept in deze verpakking)

4 eetlepels granola (pas op suiker inhoud!)

Doe 450 gram Griekse yoghurt, de wortels, de bevroren mango en het gembershotsap in een blender. Mix tot een gladde, dikke massa.

Verdeel de smoothie gelijkmatig over vier kommen. Schep de resterende Griekse yoghurt in elke kom. Bestrooi de smoothie met de granola en serveer direct.

Verzadigingsscore 53

V	Q	N
---	---	---

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	313 kcal	51 gram	16 gram	5 gram

VARKENSVLEES, GEMBER EN GROENE UI PASTEITJES



Varkensvlees, gember en groene ui pasteitjes

Voor 6 personen

30 minuten

900 g mager varkensgehakt

4 groene uien, in dunne plakjes gesneden

1 tl verse gember, geraspt

Meng in een grote kom het gehakt, de lente-uitjes, de gember en 1 theelepel zout. Meng met je handen tot alles net gemengd is.

Vorm het mengsel tot 12 burgers.

Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de burgers 4-6 minuten aan elke kant, of tot ze gaar zijn. Serveer direct.

Verzadigingsscore 61

GV	ZV	KA	MP	HP
----	----	----	----	----

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	218 kcal	1 gram	31 gram	10 gram

KOM MET OPGEKLOPTE KWARK



Kom met opgeklopte kwark

Voor 2 personen

5 minuten

400 g kwark

40 g ahornsiroop, verdeeld

85 gram verse frambozen

40 g granola

1 el amandelboter

Doe de kwark en de helft van de ahornsiroop in een blender of keukenmachine. Mix op hoge snelheid tot een gladde massa en schraap indien nodig de zijanten schoon.

Verdeel de opgeklopte kwark over kommen of bakjes als u het gerecht onderweg wilt klaarmaken.

Garneer met frambozen, granola, amandelpasta en besprenkel met de resterende ahornsiroop.

Verzadigingsscore 53

MP	HP	V	Q	N
----	----	---	---	---

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	418 kcal	37 gram	27 gram	18 gram

SESAM GEBAKKEN TONIJSALADE



Sesam gebakken tonijnsalade

Voor 2 personen

10 minuten

285 gram tonijnsteak

2 theelepels sesamzaadjes

60 g gemengde
saladegroenten

1 kleine wortel, in julienne
gesneden

1 kleine komkommer, in
dunne plakjes gesneden

1 el tamari

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur.

Bestrijk de tonijn met sesamzaadjes. Bak de tonijn 4-5 minuten, halverwege omdraaien, tot hij lichtbruin is aan de buitenkant, maar nog roze van binnen.

Verdeel de gemengde sla, wortel en komkommer gelijkmatig over de borden.

Snijd de gebakken tonijn in dunne plakjes en leg deze op de salade.

Besprenkel met ½ el olijfolie en tamari. Serveer direct.

Verzadigingsscore 74

GV	ZV	KA	HP	Q
----	----	----	----	---

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	273 kcal	10 gram	38 gram	9 gram

AVOCADO-KWARKDIP



Avocado-kwarkdip

Voor 2 personen

5 minuten

1 grote avocado
200 g kwark
10 g peterselie, grof gehakt
2 groene uien, grof gehakt
1 teentje knoflook
sap van 1 limoen
¼ theelepel uienpoeder
1 theelepel melk

Doe de avocado, kwark, peterselie, groene uien, knoflook, limoensap en uienpoeder in een kleine keukenmachine.

Pulseer tot een gladde massa. Voeg voor een zijdezachte consistentie een theelepel melk toe.

Proef en breng eventueel op smaak met zout en peper.

Direct serveren met groenten of crackers, of als spread gebruiken.

Verzadigingsscore 48

GV	KA	MP	V	Q
Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	287 kcal	15 gram	14 gram	19 gram

REGENBOOG KIKKERERWTEN-, BIET- EN FETASALADE



Regenboog kikkererwten-, biet- en fetasalade

Voor 3 personen

10 minuten

2 eetlepels tahin

sap van ½ citroen

3 eetlepels Griekse yoghurt,
2%

350 g gekookte bieten, in
plakjes

150 g kikkererwten uit blik,
afgespoeld en uitgelekt

1 wortel, geraspt

1 groene ui, fijngesneden

10 g verse peterselie,
gehakt

100 g fetakaas, verkruimeld

40 g walnoten, grof gehakt

Doe de tahin, het citroensap, de yoghurt, 1 el olijfolie, zout en peper in een kommetje. Roer alles goed door elkaar en zet apart.

Meng in een grote mengkom de bieten, kikkererwten, wortel, groene ui en peterselie. Meng alles goed door elkaar.

Serveer de salade met fetakaas en walnoten en giet de tahindressing erover.

Tip: Voor extra eiwitten kun je er een gebakken kipfilet bij serveren.

Verzadigingsscore 44

GV	V	Q	N
----	---	---	---

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	456 kcal	34 gram	17 gram	28 gram

De verzadigingsscore

De **Verzadigingsscore** is in Nederland nog tamelijk onbekend. Het is een andere revolutionaire kijk op voedsel en overgewicht.

In plaats van diëten, wegen, punten tellen of calorieën tellen zijn alle componenten van een voedingsbestanddeel samengevat in de verzadigingsscore. In plaats van minder eten **eet je juist meer**, maar wel voedsel wat je **lekker vind** met meer volume, vezels, voldoende eiwitten en minder verslavende werking waardoor je blijft door eten. **Je lichaam geeft het weer zelf aan; je zit vol!**

Hierdoor heb je veel minder de neiging tot tussentijds snacken of honger. Vergelijk het eens met de huidige afval medicatie die gebruik maakt van hetzelfde mechanisme.

In mijn coaching leer ik mijn klanten de werking van verzadiging, hoe je het voedsel herkent en eventueel gebruik maakt van een snapshot met je telefoon die direct aangeeft of je verzadigende componenten moet toevoegen aan je maaltijden.

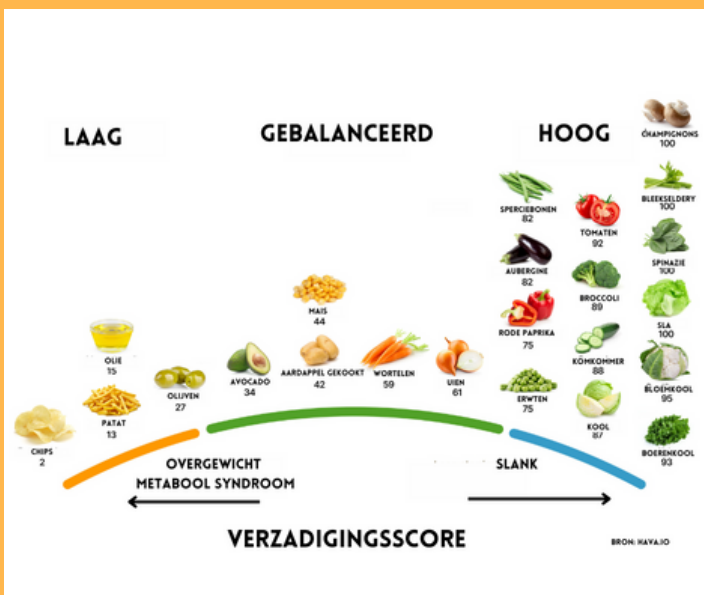
Het staat los van welke voedingsvoorkeur dan ook en kost je 1-2 seconden per maaltijd

Wil je meer weten vraag dan [dit gratis e-book](#) aan en ik vertel je meer.



www.leefstijlgezondheidsclub.nl

Volgen:



OVEN GEBAKKEN RODE KIPCURRY



Oven gebakken rode kipcurry

Voor 3 personen

35 minuten

450 g kippendijen zonder bot en vel

15 gram Thaise rode currypasta

60 ml water

540 g broccoliroosjes

2 eetlepels gehakte koriander, ter garnering

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed een ovenschaal met bakpapier.

Leg de kippendijen in de ovenschaal. Meng de rode currypasta met water en giet dit over de kip, zodat deze gelijkmatig bedekt is.

Bak de kip 25 minuten, of totdat deze gaar is en het braadvocht helder is.

Terwijl de kip in de oven staat, stoom je de broccoli 3 tot 5 minuten tot deze heldergroen, zacht en beetgaar is.

Serveer de kip met gestoomde broccoli en garneer met koriander.

Verzadigingsscore 68

GV	ZV	KA	MP	HP
----	----	----	----	----

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	255 kcal	13 gram	35 gram	7 gram

SLOWCOOKER HONING TERIYAKI KIP & RIJST



Slowcooker Honing Teriyaki Kip & Rijst

Voor 8 personen

35 minuten

1,4 kg kippendijen zonder bot en vel

100 ml tamari

80 g honing

60 ml mirin

30 g gember, geraspt

15 g knoflook, geraspt

1 pond (480 g) witte basmatirijst, drooggewicht

3 eetlepels maizena

4 eetlepels koud water

2 groene uien, gesnipperd

Doe de kippendijen in de slowcooker.

Meng de tamari, honing, mirin, geraspte gember en knoflook en giet dit over de kip.

Laat het 4-5 uur op HOOG vuur koken, of 5+ uur op LAAG vuur.

Zodra de kip gaar is, meng je de maizena en het water in een kommetje en voeg je dit toe aan de slowcooker om de saus te binden. Laat de saus 15-20 minuten onafgedekt staan.

Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Serveer de kip en de saus over de rijst, garneer met groene uien en eventueel mayonaise.

Bewaren: Bewaar restjes in diepvriesbestendige bakjes. Binnen 3 maanden consumeren.

Serveersuggestie: pittige mayonaise

Verzadigingsscore 48

GV	ZV	MP	HP
----	----	----	----

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	487 kcal	65 gram	41 gram	7 gram



GEVULDE TACO ZOETE AARDAPPELEN

Gevulde Taco Zoete Aardappelen

Voor 4 personen

60 minuten

4 middelgrote zoete aardappelen

450 g mager rundergehakt, 5% vet

1 ui, in blokjes gesneden

3 teentjes knoflook, fijngehakt

2 eetlepels taco-kruiden

115 g tomatensaus, zelfgemaakt of uit de winkel

115 ml runderbouillon

Voor de salsa:

2 middelgrote tomaten, in blokjes gesneden

50 g rode ui, in blokjes gesneden

1 groene paprika, in blokjes gesneden

1 tl jalapeño, gehakt

(verwijder de zaadjes voor minder pit) verse koriander, gehakt

1 el limoensap

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Was en droog de zoete aardappelen grondig. Prik ze overal in met een vork, wrijf ze in met 1 eetlepel olijfolie en leg ze op de bakplaat. Bak ze 50-60 minuten, of tot ze gaar zijn en gemakkelijk met een vork te doorboren zijn.

Verhit ondertussen 1 el olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg het rundergehakt toe en bak tot het bruin is. Zet het vuur lager, voeg de ui en knoflook toe en bak tot de uien glazig zijn.

Roer de tacokruiden erdoor en meng goed. Voeg tomatensaus en bouillon toe en breng op smaak met zout en peper.

Zet het vuur laag, doe het deksel op de pan en laat het 20-25 minuten zachtjes koken. Roer af en toe.

Doe alle ingrediënten voor de salsa in een kom, breng op smaak met zout en peper en roer tot alles goed gemengd is.

Zodra de zoete aardappelen gaar zijn, snijd ze in de lengte doormidden en vul ze met het taco-rundvlees. Garneer met salsa en serveer.

Serveersuggestie: limoenpartjes en extra koriander

Verzadigingsscore 56

GV	ZV	MP	HP
----	----	----	----

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	393 kcal	40g	29 gram	13 gram

GEPOCHEERDE ZALM MET KOMKOMMERSALADE



Gepocheerde zalm met komkommersalade

Voor 4 personen

30 minuten

2 citroenen
2 teentjes knoflook, gepeld
1 gele ui, in vieren gesneden
500 g zalmfilets
100 g Griekse yoghurt
1 komkommer, in dunne plakjes gesneden
4 groene uien, in plakjes
20 g verse dille, fijngehakt

Was de citroenen, pers er één uit en snijd de andere in plakjes.

Verhit wat water in een pan en voeg 2 eetlepels olijfolie, knoflook, uienpartjes, citroenschijfjes en een snufje zout toe. Breng aan de kook en laat 6 minuten zachtjes koken.

Bestrooi de zalmfilets met zout. Leg ze voorzichtig in de pan en laat ze, afgedekt, 5-6 minuten sudderen, of tot de zalm ondoorzichtig en gaar is. Haal de zalm uit de pan en laat uitlekken.

Meng in een kom de komkommerschijfjes, yoghurt, citroensap, de helft van de bosui en dille. Breng op smaak met zout en peper.

Serveer de gepocheerde zalm met de komkommersalade en garneer met de resterende groene uien.

Verzadigingsscore 82

GV	KA	MP	HP
----	----	----	----

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	290 kcal	10 gram	31 gram	14 gram

ROERBAK MET RUNDVLEES EN BROCCOLISTENGELS



Roerbak met rundvlees en broccolistengels

Voor 4 personen

30 minuten

185 g jasmijnrijst, droog
450 g flank steak, dun
gesneden tegen de draad in
1 el maizena, verdeeld
60 ml tamari, verdeeld
120 ml runderbouillon
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 tl verse gember, geraspt
1 middelgrote gele ui, in
plakjes
185 g broccolistelen, in
julienne gesneden (gebruik
de overgebleven stelen van
een ander recept in deze
verpakking)
2 middelgrote wortelen,
geschild en in juliennes
gesneden
2 groene uien, in plakjes

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en zet hem apart.

Meng de biefstuk in een kom met de helft van de maizena en de helft van de tamari. Zet apart.

Meng in een aparte kom de resterende maizena, tamari, runderbouillon, knoflook, gember, zout en peper tot een glad mengsel.

Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de biefstuk in porties toe en bak ze 1-2 minuten aan elke kant. Haal de biefstuk eruit en zet apart.

Voeg de ui toe aan de pan en bak 3-4 minuten tot hij zacht is. Voeg de broccolistelen en wortelen toe en bak nog 2-3 minuten.

Doe de biefstuk terug in de pan, voeg de saus toe, roer goed tot het geheel gemengd is en laat 2-3 minuten koken tot de saus dikker wordt.

Serveer de roerbakschotel met rijst en garneer met groene uien.

Verzadigingsscore 55

GV	ZV	MP	HP
----	----	----	----

Voedings waarde per portie	Energie	Koolhydra ten	Eiwit	Vet
	445 kcal	51 gram	31 gram	13 gram

EIWITRIJK KIKKERERWTEN- BANANENBROOD



Eiwitrijk kikkererwten-bananenbrood

Voor 16 personen

45 minuten

200 g kikkererwten uit blik, uitgelekt

175 g Medjool-dadels, ontpit en verdeeld

2 rijpe bananen

3 grote eieren

70 g amandelmeel

1 theelepel bakpoeder

2 zakjes instant espresso, verdeeld

60 g walnoten, grof gehakt, verdeeld

50 g natuurlijke pindakaas

Verwarm de oven voor op 190 °C. Bekleed een bakvorm met bakpapier.

Doe de kikkererwten, 125 gram dadels, bananen, eieren, amandelmeel, bakpoeder, 1,5 zakje espresso en 50 ml olijfolie in een keukenmachine en mix tot een glad mengsel.

Roer de helft van de gehakte walnoten erdoor, giet het mengsel in de vorm en strijk het glad.

Bak 30 minuten in het midden van de oven, of tot het brood gaar maar nog vochtig is. Laat het op een rooster volledig afkoelen voordat je het uit de vorm haalt.

Week de resterende dadels 5 minuten in heet water. Giet ze af en bewaar 4 eetlepels van het dadelwater.

Pureer de geweekte dadels met het overgebleven dadelwater, de pindakaas en het resterende espressopoeder met een staafmixer. Voeg indien nodig meer water toe voor een gladdere consistentie.

Bestrijk de afgekoelde cake met pindakaaspasta. Bestrooi met de resterende gehakte walnoten. Snijd in plakken en serveer.

Verzadigingsscore 26

GV	ZV	KA	MP	V	N
----	----	----	----	---	---

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	182 kcal	18 gram	5 gram	10 gram

NOTEN GRANOLA REPEN



Noten Granola Repen

Voor 10 personen

45 minuten

75 g amandelen, grof gehakt

150 g havermoutvlokken

20 g gepofte rijst

50 g gedroogde veenbessen

30 g kokosvlokken

2 eetlepels kokosolie, verdeeld

75 g natuurlijke pindakaas

125 gram honing

50 g kwark

1 theelepel vanille-extract

Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed de bodem van een bakvorm met bakpapier.

Meng in een grote kom de amandelen, havermout, gepofte rijst, cranberries, kokosvlokken en een snufje zout.

Smelt 1 eetlepel kokosolie en doe dit in een aparte kom, samen met de pindakaas en honing. Roer tot alles goed gemengd is.

Giet het natte mengsel over de droge ingrediënten en meng goed. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de voorbereide bakvorm.

Bak 30 minuten of tot ze goudbruin zijn. Laat ze 1,5 uur volledig afkoelen op een rooster voordat je ze in repen snijdt.

Smelt de resterende kokosolie en meng deze met de kwark en het vanille-extract. Besprenkel de repen ermee en zet ze 30 minuten in de vriezer om op te stijven.

Serveer of bewaar de repen in een luchtdichte verpakking in de koelkast.

Verzadigingsscore 26

GV	MP	V	N
----	----	---	---

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	266 kcal	29 gram	6 gram	14 gram

GEMBER- EN KURKUMA- IMMUNITEITSSHOTS



Gember- en kurkuma-immuniteitshots

Voor 16 personen

10 minuten

160 g verse kurkumawortel, geschild en grof gehakt

300 g verse gemberwortel, geschild en grof gehakt

2 limoenen, geraspt en uitgeperst

1 pt. (500 ml) water

Doe de kurkuma, gember, limoensap en het water in een blender en mix tot een zeer fijne massa.

Zeef het mengsel door een zeef bekleed met een schone theedoek. Druk indien nodig het vruchtvlees voorzichtig aan met een lepel om er meer sap uit te halen.

Roer de limoenschil door het gezeefde sap.

Giet het sap in een fles of pot en bewaar het in de koelkast.

Gebruik een sapcentrifuge: U kunt ook een sapcentrifuge gebruiken voor de kurkuma en gember. Meng het sap vervolgens met limoensap, limoenschil en water.

Bewaren: Bewaar het sap maximaal 1 week in de koelkast. Goed schudden voor gebruik.

Verzadigingsscore 38

GV	ZV	KA	MP	V	Q
----	----	----	----	---	---

Voedingswaarde per portie	Energie	Koolhydraten	Eiwit	Vet
	44 kcal	10 gram	1 gram	0g