





ONTBIJT



## Havermout pannenkoekjes met aardbeiensaus & noten

Portie: 1 persoon

### INGREDIËNTEN

- 50 g havermout
- 1 ei
- 50 ml ongezoete plantaardige melk
- 1 tl kaneel
- handje aardbeien (of ander rood fruit)
- handje ongezouten noten naar keuze
- kokosolie

### BEREIDEN

1. Meng de havermout, het ei, de kaneel en de plantaardige melk door elkaar en maak er beslag van
2. Doe de aardbeien in een steelpannetje en voeg een klein scheutje water toe.
3. Kook de aardbeien circa 5 min, totdat deze zacht zijn. Prak er met een vork een grove aardbeiensaus van.
4. Bak ondertussen de pannenkoekjes. Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan en bak kleine (of 1 grote), pannenkoeken totdat het beslag op is.
5. Serveer de pannenkoeken met de aardbeiensaus. Hak de noten grof en strooi deze erover.
6. Breng eventueel nog op smaak met een snufje kaneel

#### TIP

In plaats van verse aardbeien, kan je ook heel goed kiezen voor AH zomerfruit uit de vriezer.

# Overnight Oats

AVOND VAN TEVOREN  
KLAARMAKEN

Portie: 1 persoon

## Ingrediënten

- 40 g havermout of havervlokken
- 200 ml ongezoete plantaardige melk
- 1 appel
- handje ongezoeten noten naar keuze
- 1 el chiazaad
- 1 el rozijnen
- 1 tl kaneel

## Bereiden

1. Rasp de appel
2. Doe alle ingrediënten in een kom en vul de kom met ongezoete plantaardige melk, totdat alles onder staat.
3. Sluit de kom af en zet een nacht in de koelkast.
4. 's Ochtends pak je de kom uit de koelkast roert het geheel door en klaar om te eten.

## Tip

Plantaardige melk bv:  
– Alpro havermelk  
– Alpro amandelmelk





## Gouden havermoutje

### Rens Kroes

#### INGREDIËNTEN

- 50 g havermout
- 350 ml plantaardige melk (haver of amandel)
- snufje zeezout
- 1 tl kurkumapoeder
- 1/2 tl gemalen kaneel
- 1/4 tl kardamompoeder
- 1/4 tl gemberpoeder
- mespuntje gemalen, zwarte peper
- 2 tl ahornsiroop of honing, optioneel voor garnering
- handje rozijnen

#### BEREIDEN

1. Breng 350 ml plantaardige melk in een pan op middelhoog vuur aan de kook.
2. Voeg al roerend de havermout en de andere ingrediënten toe.
3. Draai het vuur laag en laat ongeveer 10 á 15 minuten zachtjes koken.
4. Roer regelmatig door om aanbranden te voorkomen en voeg extra water of melk toe mocht de pap te dik worden.
5. Schep het in een kommetje garneer met de rozijnen en een scheutje ahornsiroop.

Portie: 1 persoon

#### TIP

Tip: in een afgesloten bakje, kan je dit recept 2 dagen in de koelkast bewaren!



Lunch



## Kruidige Linzensoep

met verse spinazie

### INGREDIËNTEN

- 140 g rode linzen (ongekookt)
- 400 g tomatenblokjes (incl. sap)
- 400 ml kokosmelk (uit blik)
- 200 g wortel
- 150 g verse spinazie
- 2 uien (250 g)
- 3 teentjes knoflook
- 1 el komijnpoeder
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kaneel
- 1 el citroensap
- 2 groentenbouillonblokjes\*
- 900 ml water
- kokosolie
- zeezout & zwarte peper

6 porties

### BEREIDEN

1. Spoel de linzen af met water.
2. Snipper de uien, snijd de wortelen in kleine blokjes en pers de knoflook uit.
3. Verhit een eetlepel kokosolie in een grote (soep) pan en bak de ui, wortel en knoflook circa 3 minuten.
4. Voeg de kurkuma, het komijnpoeder en de kaneel toe en bak één minuut mee.
5. Voeg de kokosmelk, de groentebouillonblokjes, de rode linzen, de tomatenblokjes, het water en een snuf zeezout en zwarte peper toe.
6. Roer de soep door, doe de deksel op de pan en breng de soep aan de kook.
7. Haal de deksel van de pan als de soep kookt.
8. Zet het vuur middelhoog en laat de soep circa 20 minuten koken, totdat de linzen zacht zijn.
9. Voeg het citroensap en de spinazie toe en roer door.
10. Serveer de soep zodra de spinazie is geslonken.

#### TIP

Linzen zijn een goede vervanger voor aardappelen, pasta of rijst. Ze bevatten voldoende (langzame) koolhydraten om een vol gevoel te krijgen én bevatten veel vezels, wat goed is voor je spijsvertering.

Linzen zorgen voor een stabiele bloedsuikerspiegel, waardoor je trek in zoetheid afneemt. Dat maakt deze soep een geschikte lunch of diner als je wilt afvallen. In combinatie met de wortel, spinazie, ui, knoflook en specerijen is het een vitamineboost in een kommetje!

In Geheel | Leefstijl- & Vitaliteitscoach

# Avocadobootje met eiersalade

Portie: 1 persoon

## Ingrediënten

- 1 ei
- 1 rijstwafel
- 1/2 avocado (80g)
- 1/2 bosui
- 15 g pijnboompitten
- 10 g Griekse yoghurt
- 1/2 tl mosterd
- paprika-poeder
- zeezout & zwarte peper

## Bereiden

1. Kook het ei 8 á 10 min, zodat het hardgekookt is. Ga ondertussen verder met het recept.
2. Optioneel: rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Zet even opzij.
3. Snijd de halve bosui in ringetjes.
4. Laat het ei schrikken onder de koude kraan, verwijder de schaal en doe het ei in een kommetje.
5. Prak het ei met een vork, voeg de Griekse yoghurt, de mosterd en een snuf paprika-poeder, zeezout en zwarte peper toe en roer goed door.
6. Leg de halve avocado met de bolle kant naar beneden op een bord, verwijder de pit en schep de helft van de eiersalade op de plek van de pit.
7. Leg de rijstwafel naast het avocadobootje en verdeel de overgebleven eiersalade over de rijstwafel.
8. Verdeel de bosui en de (geroosterde) pijnboompitten over het geheel.

## Tip

Zuivelvrije optie: vervang de Griekse yoghurt door suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of suikervrije amandelyoghurt.





## Broccoli-frittata met zalm

SUPER SIMPEL OM  
TE MAKEN!!

### INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 100 g (wilde) zalmfilet.
- 300 g broccoli
- 2 stengels lente-ui
- 1 teen knoflook
- 1/2 limoen
- paar takjes verse dille
- ongezoete amandelmelk
- kokosolie
- zeezout & zwarte peper
- optioneel: plukje alfalfa of tuinkers

### BEREIDEN

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de helft van de broccoli in kleine stukjes.
3. Stoom of kook de broccoli stukjes ca. 3 minuten, totdat deze wat zachter zijn geworden. Giet af.
4. Snijd ondertussen de zalmfilet in stukjes, snijd de lente-ui in ringetjes, pers de knoflook en hak de dille fijn.
5. Vet een klein ovenschaaltje in met een eetlepel gesmolten kokosolie.
6. Verdeel de gestoomde broccoli, de zalm en de lente-ui over het ovenschaaltje.
7. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de knoflook, de gehakte dille, een klein scheutje amandelmelk en een snufje zeezout en zwarte peper toe.
8. Giet de geklutste eieren over de zalm en de groeten.
9. Schuif het ovenschaaltje in de oven en bak de frittata 20 á 30 min, totdat deze goudbruin en gaar is.
10. Snijd ondertussen de overige broccoli in roosjes en stoom of kook 5 á 10 min, totdat het beetgaar is. Giet af.
11. Schep de frittata op een bord en serveer de gestoomde broccoli ernaast.
12. Druppel het sap van de halve limoen over het geheel.
13. Optioneel: garneer met de alfalfa of tuinkers

#### TIP

DIT RECEPT IS SUPER SIMPEL OM TE MAKEN, SMAAKT HEERLIJK EN VULT GOED. DE ZALM ZORGT VOOR EEN GOEDE PORTIE OMEGA 3- VETTEN. DEZE GEZONDE VETTEN ZIJN ESSENTIEEL VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID EN HELPEN JE BIJ HET AFVALLEN.

In Geheel | Leefstijl- & Vitaliteitscoach

# Diner



## Kabeljauwfilet met linzen-tomatencurry

### INGREDIËNTEN

- 300 g kabeljauwfilet
- 250 g cherrytomaten
- 150 g wortel
- 100 g voorgekookte linzen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- chilipeper
- halve limoen
- 2 cm verse, geschilde, gember
- 200 ml kokosmelk
- 8 g basilicum
- 1/2 tl kardemompoeder
- 1/2 tl kerriepoeder
- 1/2 tl korianderpoeder
- 1 tl kurkuma
- Zeezout
- Zwarte peper
- Kokosolie

### BEREIDEN

1. Snijd de wortel in kleine blokjes
2. Snipper de ui, pers de knoflook, snijd het chilipepertje in ringetjes en rasp de gember.
3. Verhit de kokosolie in een grote koekenpan en bak de cherrytomaatjes, de wortel, ui, knoflook, chilipeper en gember in ca. 5 minuten.
4. Snijd de basilicum in reepjes.
5. Voeg alle kruidenpoeders en de zwarte peper toe en bak 1 minuut mee.
6. Schenk de kokosmelk erbij en breng aan de kook.
7. Bestrooi de kabeljauwfilet met een snufje zeezout en zwarte peper (optie: even heel kort aan 2 kanten aanbakken).
8. Draai het vuur onder de curry lager en leg de kabeljauwfilet op de curry in de pan, laat dit 5 min. pruttelen met het deksel op de pan.
9. Voeg de voorgekookte linzen toe en verwarm nog even kort, tot de kabeljauw echt gaar is.
10. Schep de linzen-tomatencurry in een diep bord en leg de kabeljauwfilet erop. Druppel het sap van een kwart limoen over de vis en garneer met de basilicum en een stukje limoen.

# Gezonde Kip-kerrie met bloemkoolrijst

Portie: 1 persoon

## Ingrediënten

- 150 g kipfilet
- 200 g bloemkool (of kant-en-klare bloemkoolrijst)
- 150 g champignons
- 1 sjalotje (30 g)
- 1 teentje knoflook
- 100 ml kokosmelk
- 50 ml ongezoete amandelmelk
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl limoensap
- kokosolie
- zeezout & zwarte peper
- optioneel: stukje verse gember (1 cm), verse peterselie



## Bereiden

1. Snijd de bloemkool in roosjes en maal fijn met behulp van een keukenmachine, blender of rasp (zodat het de structuur van rijst krijgt).
2. Snipper de sjalot, pers de knoflook, snijd de kipfilet in blokjes en snijd de champignon in stukjes.
3. Verhit een el kokosolie in een koekenpan en fruit de sjalot aan.
4. Voeg de kip en de champignons toe en bak 3 á 4 min. op hoog vuur.
5. Draai het vuur lager en voeg de knoflook en het kerriepoeder toe. Bak ca. 2 minuten mee.
6. Optioneel: rasp de gember fijn en voeg aan de koekenpan toe.
7. Voeg de kokosmelk, de amandelmelk, het limoensap en een snufje zeezout en zwarte peper toe. Roer door en doe de deksel op de pan.
8. Laat de kip-kerrie ca. 10 min. pruttelen, totdat de kip volledig gaar is. Dikt de saus (te) erg in? Voeg dan een scheutje amandelmelk toe.
9. Stoom of kook de bloemkoolrijst ca. 2 min, totdat deze naar wens gaar is. Giet af.
10. Schep de bloemkoolrijst in een diep bord en schep de kip-kerrie er bovenop.
11. Optioneel: garneer met wat gehakte verse peterselie.

## Tip

Vegetarische optie: vervang de kipfilet door 100 g (biologische) tempeh. Verwerk de tempeh op dezelfde manier als de kipfilet.

In Geheel | Leefstijl- & Vitaliteitscoach



## Andijviestamppot met gehaktballetjes

### INGREDIËNTEN

#### VOOR DE STAMPPOT:

- 500 g bloemkool
- 250 g andijvie (gesneden)
- 1/2 groentebouillonblokje (gist- & suikervrij)
- Nootmuskaatpoeder
- Zeezout & zwarte peper

#### VOOR DE GEHAKTBALLETJES:

- 150 g rundergehakt
- 1/4 uit (fijngesneden)
- 1/2 ei (geklutst)
- 3 g kokosmeel
- 5 g mosterd
- 1/4 tl knoflookpoeder
- Zeezout & zwarte peper
- 1/2 tl extra vierge kokosolie

### BEREIDEN

1. Snijd de bloemkool in stukjes. Vul een grote pan met water en breng het water aan de kook. Voeg de bloemkool en het halve bouillonblokje toe en kook de bloemkool in ca. 10 min. gaar.
2. Doe in de tussentijd het gehakt, de ui, het geklutste ei, het kokosmeel, de mosterd, het knoflookpoeder en een snufje zout en peper in een kom en kneed met je handen goed door. Draai er 3 of 4 kleine gehaktballetjes van.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de gehaktballetjes in ca. 10 min. rondom bruin en gaar.
4. Schep de gare bloemkool met een schuimspaan uit de pan en doe in een kom. Voeg de andijvie aan de pan toe en kook de andijvie in hetzelfde water in ca. 4 min. gaar.
5. Pureer de bloemkool tot puree met behulp van een stamper of staafmixer.
6. Giet de andijvie af en schep door de bloemkoolpuree.
7. Breng de stamppot op smaak met nootmuskaatpoeder, zeezout en peper.
8. Schep de andijviestamppot op een bord en leg de gehaktballetjes er bovenop.
9. Druppel de overgebleven jus uit de koekenpan over het geheel.
10. Optioneel: eet de stamppot met wat extra mosterd.