

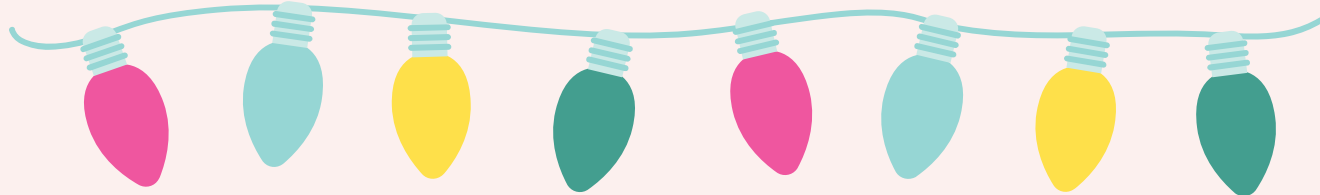


proefversie

2021-2022

HERFST- EN WINTER E-BOOK

Door:
Lieselotte Thyssen
&
Eline Verhelst



Inhoud

Ontbijt

- 3 Mango mugcake
- 4 Black rice pudding
- 5 Wist je dat? Zwarte rijst...
- 6 Apple & berry crumble
- 7 Carrot cake ontbijt
- 8 Rawnola

Sanagerechten uit de boeken

- 9 Ontbijt
- 10 Lunch
- 12 Avondmaal

Soep

- 16 Verrijken met eiwitten
- 17 Bloemkoolsoep
- 19 Pompoen-quinoa maaltijdsoep
- 21 Munt-doperwtensoepp
- 22 Pastinaaksoep met knoflook
- 24 Broccoli-preisoep met magere spekblokjes

Puree-weetjes

- 26 Puree
- 27 3 tips voor een lichte stoemp

Winters hoofdgerecht

- 29 Vispannetje met zoete aardappelpuree
- 31 Gezonde wrapschotel
- 33 Courgettelasagne met paprika en feta
- 35 Quinoa-bonenburger met homemade joppiesaus
- 37 Sheperd's pie met linzen
- 39 Spaghetti met hummus
- 40 Sobanoedels met aubergine
- 42 Witte vis met mosterd-sojasaus
- 43 Volkoren mac and cheese met pompoen en champignons

Seizoensfruit en -groenten

- 44** Weetjes
- 45** Seizoenskalender: fruit
- 46** Seizoenskalender: groenten

Sinterklaas

- 49** Chocolade met studentenhaver
- 50** Marsepein met chocolade en pistache
- 51** Speculaaslatté
- 51** Pepernoten

Feestdagen

- 54** Quick tips

Een feestmenu

- 56** Capresekrans
- 57** Komkommersushi met gerookte zalm en ricotta
- 58** Krabcocktail met avocado en platte kaas
- 59** Vijgentaartje met geitenkaas en hazelnoot
- 60** Berloumi bites met sesamzaad en een mangokokossaus
- 61** Glaasje met geitenkaas, abrikozen, gandaham en pijnboompitten
- 62** Gratin van prei, zoete aardappel en hertenfilet
- 64** Mango-cheesecake

Go green, go party!

- 66** Groente- en fruithapjes: party-style
- 67** Gouden gourmetregels
- 69** Alcohol & gezondheid
- 71** Cocktails en gemengde dranken

Cocktails & mocktails

- 73** Nona basil
- 73** Gimber Champagne brut
- 74** Granaatappellimonade
- 75** Virgin piña colada
- 76** Rode biet-appelsap mocktail

Smakelijk!





De winter breekt aan. De bladeren vallen van de bomen en de natuur trekt zich langzaam terug naar haar kern. Het weer koelt af en het is de bedoeling dat we onze lichamen en gezondheid leren beschermen tegen de kou. Het bloed in ons lichaam wordt dikker en stroomt langzamer. Hierdoor kunnen belangrijke voedingsstoffen langer blijven in ons lichaam. De warmte binnenin wordt ook op die manier langer behouden.

Het eten van verwarmend voedsel zal een bijdrage leveren aan dit proces! De circulatie in het lichaam verbetert en het lichaam wordt dus meer van energie voorzien.

In het winter e-book vind je heerlijke, maar vooral verwarmende gerechten en maaltijden die je interne kacheltje flink kunnen opstoken. De feestdagen kan je zonder zorgen en schuldgevoel doorbrengen met gezonde maar oh zó lekkere receptjes voor hapjes en drankjes! Fijne herfst- en winterdagen!!





Mango mugcake



2 personen



20 minuten (15 minuten baktijd)

Ingrediënten:

- 1 mango, in blokjes gesneden
- 30 g havermout
- 30 g amandelmeel
- 1 el vanille extract
- 1 ei

toppings:

mangoblokjes, blauwe bessen, kokosschilfers, yoghurt, ...



Bereiding:

- Zet de oven op 180 graden.
- Snijd de mango in blokjes. Hou een 4 tal kleine blokjes opzij voor de topping.
- Mix alle ingrediënten in een blender.
- Verdeel over de 2 ovenpotjes en zet in de oven voor 15 minuten.
- Haal uit de oven en werk af met de blokjes mango, blauwe bessen, kokosschilfers, yoghurt,...

Spaghetti met hummus



2 personen



30 minuten



Ingrediënten:

- 140g volkoren spaghetti
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1/2de rode peper
- 1 courgette
- 200g cherrytomaten
- 300g tomatenpassata
- 80g hummus
- 200g spinazie
- 2 el sojasaus
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereiding:

- Breng een pot met water en een snufje zout aan de kook voor de spaghetti. Kook de spaghetti volgens de instructies op de verpakking. Giet vervolgens af.
- Pel en snipper de ui en de knoflook. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder eventueel de zaadjes en snijd fijn. Halveer de courgette in de lengte en snijd in halve maantjes. Verwarm een scheutje olijfolie in een pan op laag vuur en bak de ui, knoflook, rode peper en courgette 5-6 minuten tot de courgette een beetje bruin is. Halveer intussen de cherrytomaten.
- Meng de passata met de hummus in een kom. Voeg de hummus-tomatensaus samen met de sojasaus toe aan de pan. Draai het vuur iets hoger zodat de saus goed heet wordt.
- Voeg de spinazie hand per hand toe tot deze volledig geslonken is. Voeg de cherrytomaten toe en breng de saus op smaak met peper en zout.
- Serveer de pasta samen met de hummus-tomatensaus.

Komkommersushi met gerookte zalm en ricotta



15 minuten



4 personen

Ingrediënten:

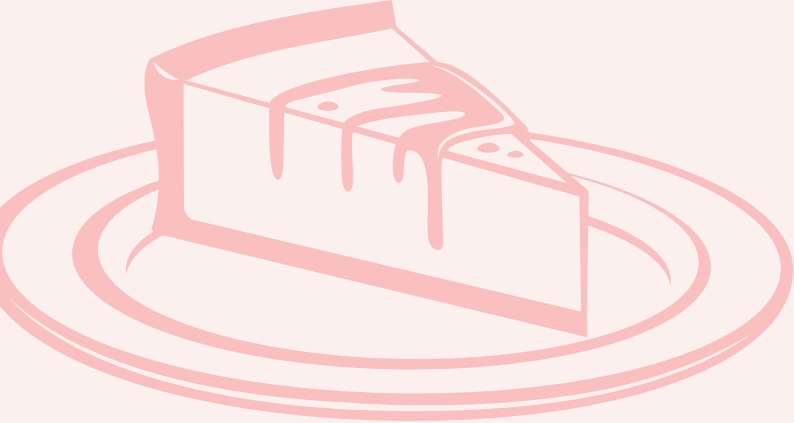
- 1 komkommer
- 150 gerookte zalm
- 100g ricotta
- 1 citroen
- peper en zout
- Enkele takjes verse bieslook



Bereiding:

- Snij met een kaasschaaf of mandoline dunne plakken van de komkommer. Bestrooi ze met iets zout en leg ze tussen 2 keukenpapiertjes. Zorg dat de komkommer goed uitgelekt is.
- Leg de komkommerplakjes één voor één op een vlakke ondergrond (zoals een snijplank)
- Meng de ricotta met de rasp van de citroen en verdeel dit over de plakjes komkommer.
- Knip de takjes bieslook fijn over de ricotta.
- Snij de zalm voor gebruik met een scherp mes in plakken van ongeveer 1 cm dik.
- Verdeel daarna de plakjes zalm over de ricotta.
- Rol nu in zijn geheel voorzichtig op.
- Laat de "sushi" opstijven in de koelkast.

Serveer 2 tot 3 rolletjes per persoon. Besprenkel met een beetje olijfolie of extra bieslook.



Mango- cheesecake



2 personen



20 minuten

Ingrediënten:



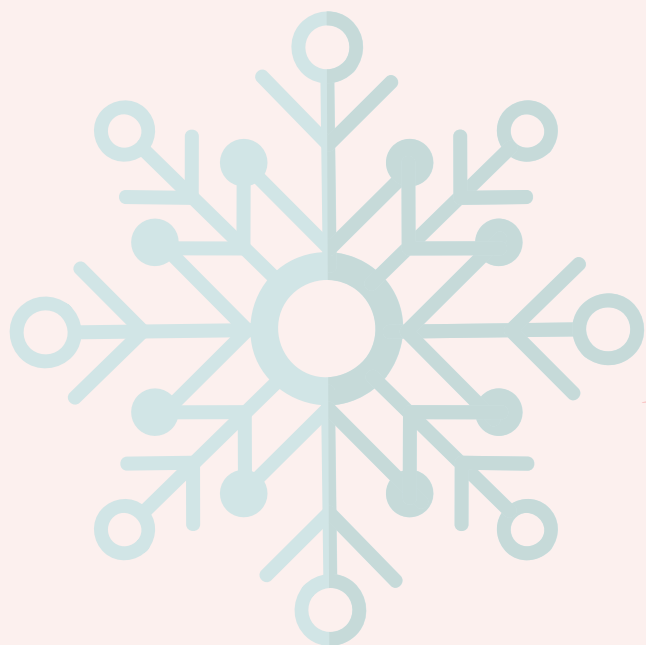
- 4 volkoren speculaasjes
- 2 medjouldadels, ontpit en in stukjes
- ½ tl kaneel
- Zeezout
- 100 g mascarpone
- 100 g platte kaas
- 1 ½ el acaciahoning
- ½ limoen
- 1 vanillestokje of enkele druppels vanille-extract
- Kokosschilfers
- Limoenzeste om af te werken

Voor de coulis: Mango, ½ el acaciahoning, ½ limoen

Bereiding:

- Hak de volkoren speculaasjes fijn.
- Meng de stukjes speculaas met de dadels. Dit kan via een cutter of doe het met je handen en wrijf goed door elkaar. Voeg de kaneel en een snuf grof zeezout toe en meng.
- Meng de mascarpone met de platte kaas, de honing, een scheut limoensap en het merg van het vanillestokje of enkele druppels vanille-extract.
- Mix ½ mango fijn met het sap van ½ limoen en ½ el acaciahoning.
- Snij de ander helft van de mango fijn als afwerking.
- Doe de speculaascrumble onderaan het glas, leg daarop de cheesecake en als laatste het mangosausje. Werk af met de fijngesneden mango, limoenzeste en de kokosschilfers.





*Enjoy
the winter!*

