

# MAALTIJDGERECHTEN

# Aardappel ovenschotel met courgette

Recept voor 4 personen  
Vorbereidingstijd: 20 minuten  
Bereidingstijd: 25-30 minuten

## Materialen:

oven  
ovenschaal circa 2 l

## Ingrediënten:

1 courgette  
2 uien  
2 tenen knoflook  
2 el zonnebloemolie  
350 g runderreepjes naturel  
1 blik tomatenblokjes  
(400 g)  
600 g diepvries aardappelschijfjes  
zout, peper

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgette, uien en knoflook fijn.

Verhit de olie in een braadpan. Fruit de ui en de knoflook 1 minuut. Voeg de runderreepjes toe en bak in 3-4 minuten gaar. Schep de courgette erdoor en bak nog 3 minuten. Voeg de tomatenblokjes toe en verwarm het geheel nog 3-4 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Vet de ovenschaal in en schep het vlees-groentemengsel er in. Verdeel de bevroren aardappelschijfjes erover.



Bak de ovenschotel in de voorverwarmde oven in 25-30 minuten gaar.

Bron: AH receptkaarten week 42-43 2010

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	94	6	4	9

## Zelf wegen en berekenen

Mijn opscheplepel weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Friet uit de oven

Recept voor 4 personen  
Vorbereidingstijd: 40 minuten  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

bakpapier  
bakplaat

## Ingrediënten:

750 g aardappelen  
(iets kruimig)  
1 teentje knoflook  
0,5 takje rozemarijn  
20 ml zonnebloemolie  
0,5 el zout



## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200 °C.  
Was en schil de aardappelen goed en snijd er de kopse kanten en zijkant af. Snijd de aardappelen in frieten. Beleg de bakplaat met bakpapier en smeer dit in met een beetje boter. Leg hier de frieten op.

Snijd de knoflook en rozemarijn fijn. Besprenkel de frieten met zonnebloemolie en bestrooi ze met knoflook, rozemarijn en zout. Bak ze in de voorverwarmde oven op 200 °C. Na 15 minuten voorzichtig omschep en nog 15 minuten bakken tot de frieten goudbruin en knapperig zijn.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	109	2	3	19

## Zelf wegen en berekenen

Mijn opscheplepel weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Hutspot

Recept voor 4 personen  
Vorbereidingstijd: 45 minuten

## Materialen:

grote kookpan  
stampotstamper

## Ingrediënten:

300 ml water  
800 g aardappelen  
500 g winterwortelen  
250 g uien  
75 ml sojamelk  
zout, peper



## Bereidingswijze

Schil de aardappelen, boen de wortelen schoon en snijd ze in stukjes, schil de uien en snijd deze klein. Doe het water in de pan en voeg de aardappelen, wortelen en ui toe. Kook dit totdat alles gaar is. Als er nog veel vocht in zit, het geheel afgieten en het vocht opvangen. Stamp alles fijn met een stampotstamper en voeg wat sojamelk toe om het smeug te maken. Hiervoor kan ook kookvocht gebruikt worden. Breng het geheel op smaak met peper en zout.



## Variatietip

- Voeg voor wat meer smaak aan de hutspot een bouillonblokje toe aan het water.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	60	2	-	12

## Zelf wegen en berekenen

Mijn opscheplepel weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Italiaanse omelet

Recept voor 1 persoon  
Bereidingstijd: 20 minuten

## Materialen:

koekenpan met antiaanbaklaag  
wok

## Ingrediënten:

3 eiwitten  
2 el zonnebloemolie  
1 kipfilet  
100 g Italiaanse groentemix  
2 el Italiaanse kruidenmix



## Bereidingswijze

Klop de eiwitten bijna stijf. Verhit een halve eetlepel zonnebloemolie in een koekenpan. Bak in circa 4 minuten een dunne omelet. Hou deze warm.

Snijd de kipfilet in brede repen. Verhit in een wok 1 eetlepel zonnebloemolie en roerbak de kipfilet in circa 5 minuten goudbruin. Voeg de groentemix en kruidenmix toe en roerbak dit circa 5 minuten mee. Leg de omelet op een bord en schep de kip-groentemix er op. Klap de omelet dubbel.

## Variatietip

- Voeg voor een Oosterse variant lichte sojasaus bij het ei voordat je het bakt. Bak de kipfilet en groenten met gember, kurkuma of kerrie.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	122	12	7	4
Per omelet	453	43	25	13

## Zelf wegen en berekenen

Mijn omelet weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.

# Kapucijnerschotel

Recept voor 2 personen  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

wok  
zeef of vergiet

## Ingrediënten:

250 g	sperziebonen
2	uien
2	tomaten
1 el	zonnebloemolie
800 g	kapucijners uit blik
5 el	piccalilly

## Bereidingswijze

Maak de sperziebonen schoon en breek ze tweemaal. Kook de sperziebonen in een klein laagje water in circa 3 minuten beetgaar. Snijd de uien in snippers en de tomaten in blokjes. Fruit de uien in de olie.

Laat de kapucijners uitlekken. Doe de kapucijners, de sperzieboontjes, de stukjes tomaat en de piccalilly bij de uien en verwarm alles goed



## Opmerking

Kapucijners bevatten purine en dit dient in het dieet met mate gebruikt te worden. Eet dit gerecht bij

voorkeur dan ook niet vaker dan 1 keer per week.

Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	79	5	1	10

## Zelf wegen en berekenen

Mijn opscheplepel weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Nasi

Recept voor 4 personen  
Bereidingstijd: 40 minuten

## Materialen:

wok

## Ingrediënten:

400 g	ongekookte zilvervliesrijst
300 g	nasi/bami groentemix
250 g	champignons
3 el	zonnebloemolie
300 g	nasi/bamivlees
3 el	ketjap Asin
1 cm	verse gemberwortel, geschild en fijngesneden
1 teentje	knoflook, fijngesneden
125 g	taugé

Bron: Allerhande nr. 6 2009

## Bereidingswijze

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat deze na het koken even goed uitdampen. Snijd het pepertje uit de nasi-bami-groenten fijn en de champignons in grove stukken. Verhit in een wok 1 eetlepel olie en roerbak hierin het vlees op hoog vuur in 5 minuten bruin en gaar. Breng op smaak met ketjap Asin en schep het even uit de pan.

Verhit nu in dezelfde wok nog 1 eetlepel olie en bak hierin de gember, de knoflook en de champignons tot ze licht verkleuren. Schep de groenten erbij en roerbak ze nog circa 5 minuten al omscheppend op hoog vuur mee tot ze een beetje beginnen te slinken. Voeg de laatste minuut de



taugé erbij. Schep de groenten uit de pan. Verhit in de wok de laatste lepel olie en de gekookte rijst en bak het vlees al omscheppend mee. Schep de groenten door het rijstmengsel in de wok. Warm nog even goed door.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	111	6	3	16

## Zelf wegen en berekenen

Mijn opscheplepel weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Pannenkoeken

Recept voor 2 personen  
Vorbereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

koekenpan  
beslagkom

## Ingrediënten:

200 g	zelfrijzend bakmeel
350 ml	ongezoete sojamelk
30 ml	koolzuurhoudend water
	snufje zout
	zonnebloemolie

## Bereidingswijze

Doe het zelfrijzend bakmeel in een kom. Voeg al roerende de ongezoete sojamelk toe. Voeg nu het water toe tot het beslag de gewenste dikte heeft. Voeg een snufje zout toe en roer het beslag nogmaals goed door.

Verhit wat zonnebloemolie in een koekenpan en verdeel het over de bodem van de koekenpan. Giet wat beslag in de pan en laat dit over de gehele bodem uitvloeien. Bak de pannenkoeken vlug gaar en goudbruin aan beide kanten. Keer de pannenkoek pas om zodra de bovenkant is opgedroogd.



## Variatietips

- Voeg voor wat zoetere pannenkoeken een eetlepel glucosepoeder toe aan het beslag. Let op: ze worden dan sneller bruin, dus bak ze op een lager vuur zodat de pannenkoeken wel gaar worden, maar niet aanbranden.
- Beleg de pannenkoek bijvoorbeeld met magere vleeswaren, groenten of vetarme kaas (20+ of 30+).

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	262	5	17	22

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ pannenkoeken bakken.

1 pannenkoek weegt \_\_\_\_\_ g,

dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.





# Pasta pesto

Recept voor 4 personen  
Bereidingstijd: 40 minuten

## Materialen:

koekenpan of wok

## Ingrediënten:

340 g ongekookte volkoren penne  
400 g kipfilet  
2 rode paprika's  
2 uien  
4 tomaten  
1 broccoli-struik  
2 el zonnebloemolie  
1 potje pesto genovese (90 g)  
zout, peper

## Bereidingswijze

Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet, paprika, uien en tomaten in kleine stukjes en de broccoli in kleine roosjes. Kook de broccoli in 5 minuten beetgaar. Verhit wat olie in een pan, fruit de ui 1 minuut. Breng de kip op smaak met kruiden en voeg deze aan de uien toe. Voeg de paprika toe en bak deze 3 minuten mee. Voeg de laatste minuut de tomaten, broccoli en pesto toe en meng het geheel goed door elkaar.

## Variatietip

- Dit recept is te maken met diverse groenten. Gebruik voor de variatie eens courgette, wortelen, rucola, komkommer of champignons.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	104	7	3	11

## Zelf wegen en berekenen

Mijn opscheplepel weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Pizza Margherita

Recept voor 1 pizza  
Vorbereidingstijd: 90 minuten  
Bereidingstijd: 20-25 minuten

## Materialen:

beslagkom  
staafmixer

## Ingrediënten:

Voor het deeg:

2 g gist (zakje 7 gram)  
75 ml lauw water  
125 g bloem  
2 el olijfolie  
snufje zout

Voor de pizzasaus:

0,5 ui  
1 teentje knoflook  
1 el olijfolie  
200 g tomaten uit blik  
zout, peper, oregano of  
Italiaanse kruiden

Voor de topping:

200 g geraspte 20+/30+ kaas  
8 basilicumblaadjes

## Bereidingswijze

Doe de gist met 50 ml lauw water in een kom. Roer het mengsel glad. Meng de bloem en het zout in een beslagkom. Maak een kuiltje in het midden, en schenk hierin de gistoplossing, olijfolie en de rest van het water. Kneed het deeg 10 minuten tot een soepel, elastisch deeg. Maak van het deeg een bal en laat deze, afgedekt met een vochtige theedoek, minimaal 1 uur rijzen op een warme plek. Verwarm de oven voor op 200 °C. Pel en snipper de ui en de knoflook en fruit deze met olijfolie in een pan op laag vuur circa 2-3 minuten. Voeg de tomaten en de oregano of Italiaanse kruiden toe. Breng het mengsel aan de kook en laat dit op laag vuur circa 20 minuten zonder deksel pruttelen.



Pureer de saus en voeg naar smaak zout en peper toe. Bestuif het werkblad met bloem en rol het pizzadeeg tot een cirkel met een diameter van 20 cm. Bedek de bakplaat met een vel vetvrij bakpapier, leg het pizzadeeg hierop en maak de randen iets dikker. Bestrijk de pizzabodem met de saus en bestrooi met geraspte kaas. Bak de pizza circa 20-25 minuten in het midden van de oven. Leg de basilicumblaadjes op de pizza bij het serveren.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	212	13	10	17
Per pizzapunt	155	10	7	12

## Zelf wegen en berekenen

Mijn pizzapunt weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Poffertjes

Recept voor 2 á 3 personen  
Vorbereidingstijd: 40 minuten  
Bereidingstijd: 15 minuten

## Materialen:

zeef  
beslagkom  
poffertjespan  
boterkwastje  
theedoek

## Ingrediënten:

150 g zelfrijzend bakmeel  
220 ml lauwwarme ongezoete  
sojamelk  
0,5 tl vanillearoma  
1 tl zout  
2 el zonnebloemolie

## Bereidingswijze

Zeef het zelfrijzend bakmeel in de kom. Roer de lauwwarme sojamelk erdoor. Klop dan de vanillearoma en zout erdoor. Laat het beslag, met een vochtige doek erover, circa 30 minuten rijzen op een lauwwarme plek. Zet de poffertjespan op het vuur en vet de holletjes in met een kwastje. Laat de pan goed heet worden. Pak de beslagkom en roer deze luchtig om. Schep met een lepel het beslag in de kuiltjes. Als de zijkanten bruin worden, de poffertjes met een puntige vork omdraaien. Eventueel eerst de kuiltjes nog een keer invetten alvorens ze terug te leggen.



## Variatietips

- Voeg voor hartige poffertjes wat 30+ kaas, kleine stukjes ham en kruiden als bieslook, basilicum, tijm of oregano.
- Serveer de poffertjes met wat rijststroop of maïsmoutstroop.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	196	6	7	28

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ poffertjes bakken.  
10 poffertjes wegen \_\_\_\_\_ g,  
deze bevatten \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Wraps (koud)

Recept voor 4 personen  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

beslagkom  
koekenpan

## Ingrediënten:

1 ei  
250 ml koolzuurhoudend water  
120 g volkorenbloem  
8 g bakpoeder  
2 el zonnebloemolie  
Vulling:  
15 ml sojayoghurt naturel  
(Alpro Soya®)  
10 g verse ijsbergsla  
20 g verse tomaten  
15 g komkommer  
zout, peper, paprika-  
poeder

Bron: "So schmeckt's richtig!"

## Bereidingswijze

Roer het ei, koolzuurhoudend water, volkorenbloem, bakpoeder en een snufje zout tot een dun vloeibaar deeg. Laat dit ca. 10 minuten rijzen. Verhit in de koekenpan de olie en giet een kwart van het mengsel in de pan. Laat het uitvloeien en bak de wrap aan beide zijden goudbruin. Laat vervolgens de wrap uit de pan op een bord glijden en laat deze afkoelen. Herhaal dit ook met de rest van het deeg zodat je vier wraps krijgt. Breng de sojayoghurt op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Snijd de sla, tomaten en komkommer in fijne strookjes. Bestrijk dan de koude wraps met de sojayoghurt en beleg ze met de gesneden groenten. Rol de wraps op en snijd ze schuin in twee delen.



## Variatietips

- Voor wat lichter verteerbare wraps kan in plaats van volkorenmeel ook gewone bloem worden gebruikt.
- Voor warme wraps: Laat de wraps niet afkoelen. Roerbak wat gekruide kipfiletstukjes, gehakt, vis of stukjes vleesvervanger met diverse groenten. Beleg de wraps hiermee.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	261	8	10	35
Per wrap	172	5	7	23

## Zelf wegen en berekenen

Mijn wrap weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



## DESSERTS & IJS

# Aardbeienijs

Recept voor 4 personen  
Vorbereidingstijd: 30 minuten  
Bereidingstijd: 5 uur

## Materialen:

mixer  
kom  
(ijsmachine)

## Ingrediënten:

200 g verse aardbeien  
0,5 el citroensap  
125 ml ongezoete sojamelk  
75 ml sojaroom (cuisine)  
12 schepjes Fantomalt® (=60 g)

## Bereidingswijze

Was de aardbeien en pureer deze. Meng het citroensap door de gepureerde aardbeien. Voeg de sojamelk, sojaroom en Fantomalt® toe en meng het goed. Schep het geheel in een bak en zet deze in de vriezer. Haal de bak er elk half uur uit en klop het goed door met een mixer. Dit zorgt ervoor dat er geen ijskristallen worden gevormd. Zodra het ijs wat harder wordt, kan het met een vork worden geprakt in plaats van met de mixer. Herhaal dit net zo lang tot het ijs de gewenste dikte heeft en er geen ijskristallen meer in zitten.

Dit recept kan ook worden bereid in een ijsmachine.



## Opmerking

Een portie ijs van 130 g bevat per portie 3 schepjes Fantomalt® = 15 g koolhydraten en kan gegeten worden in plaats van een snee brood. Daarnaast bevat dit recept per portie 50 g aardbeien en dit kan worden gebruikt als de dagelijkse portie fruit.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	78	1	3	11
Per portie (130 g)	101	2	4	15

## Zelf wegen en berekenen

Mijn bolletje ijs weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.

# Griesmeelpudding

Recept voor 8 personen  
Vorbereidingstijd: 20 minuten  
Bereidingstijd: 3,5 uur

## Materialen:

puddingvorm  
vershoudfolie

## Ingrediënten:

1 vanillestokje  
1 l ongezoete sojamelk  
100 g griesmeel  
6 ml Natrena vloeibare  
zoetstof®

## Bereidingswijze

Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap met de punt van een mes het merg eruit. Breng de sojamelk met de vanille en de Natrena zoetstof® aan de kook. Haal de pan van het vuur en strooi al roerende het griesmeel er in. Zet de pan terug op het vuur en laat het mengsel circa 5 minuten al roerende dik worden. Het is dik genoeg wanneer een gemaakte groef niet direct dichtvloeit. Spoel de puddingvorm om met koud water (niet afdrogen) en giet de griesmeelpap in de vorm. Dek het af met vershoudfolie en laat circa 30 minuten afkoelen. Zet de vorm daarna in de koelkast en laat de pudding circa 3 uur opstijven. Keer de pudding op een bord.



## Variatietips

- Voeg tijdens het koken fijngemalen noten of kaneel toe.
- Voeg naar smaak kokos toe.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	59	4	2	7
Per portie (125 g)	74	5	2	8

## Zelf wegen en berekenen

Mijn schaalte griesmeelpudding

weegt \_\_\_\_\_ g.

dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Rijstepap

Recept voor 4 personen  
Vorbereidingstijd: 30 minuten  
Bereidingstijd: 5 uur

## Materialen:

pan met dikke bodem

## Ingrediënten:

1 vanillestokje  
1 l ongezoete sojamelk  
100 g ongekookte dessertrijst  
1 mespunt zout  
Natrena vloeibare  
zoetstof®

## Bereidingswijze

Snijd het vanillestokje open en schraap met een mespunt het merg eruit. Breng in de pan de sojamelk met het vanillemerg en -stokje aan de kook. Voeg de rijst en een mespunt zout toe en breng het al roerende opnieuw aan de kook. Zet de pan op het kleinste pit van het gasfornuis en zet het vuur laag (rijstepap brandt snel aan). Leg het deksel op de pan en kook de rijst in circa 15 min. gaar. Om een dikkere pap te krijgen, kan de kooktijd iets worden verlengd. Roer de rijst regelmatig om, ook goed langs de randen van de pan. Neem de pan van vuur en verwijder het vanillestokje. Voeg de vloeibare zoetstof of rijststroop naar smaak toe en roer om. Serveer de rijstepap lauwwarm.

## Variatietips

- In plaats van dessertrijst kan ook gewone of gebroken rijst worden gebruikt. De kooktijd dient dan verlengd te worden tot een uur.
- In plaats van vloeibare zoetstof kan ook rijststroop gebruikt worden.
- Voeg tegelijk met de zoetstof 1 à 2 eetlepels cacaopoeder toe.
- Heb je rijst over van de warme maaltijd? Maak hier de volgende dag rijstepap van door de sojamelk met vanille en zout aan de kook te brengen en de rijst er vervolgens nog een minuut door te verwarmen.
- Serveer de rijstepap met kaneel.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	61	4	2	7
Per portie (125 g)	76	5	2	9

## Zelf wegen en berekenen

Mijn schaalte rijstepap weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Vanille-ijs

Recept voor 3 personen  
Vorbereidingstijd: 15 minuten  
Bereidingstijd: circa 5 uur

## Materialen:

(hand)mixer  
kom  
(ijsmachine)

## Ingrediënten:

2 blaadjes gelatine  
250 ml ongezoete sojamelk  
100 g glucosepoeder  
4 tl eivervanger  
(= vervanging voor  
4 eieren)  
1 vanillestokje

## Bereidingswijze

Week de blaadjes gelatine 8 tot 10 minuten in ruim koud water. Mix de sojamelk, glucosepoeder en eivervanger met een handmixer goed door elkaar. Verhit het mengsel 5-6 minuten in een pan. Blijf constant roeren. Laat het niet koken of aanbranden. Haal vervolgens de pan van het vuur. Snijd het vanillestokje in de lengte door, schraap de inhoud er met een mespunt uit en meng dit door het mengsel. Laat het geheel iets afkoelen en voeg de uitgeknepen gelatineblaadjes toe. Laat deze oplossen tijdens het roeren. Schep het geheel in een bak en zet deze in de vriezer. Haal de bak er elk half uur uit en klop het mengsel goed door met een mixer. Dit zorgt ervoor dat er geen ijskristallen



worden gevormd. Zodra het ijs wat harder wordt kan het met een vork worden geprakt in plaats van met de mixer. Herhaal dit net zo lang tot het ijs de gewenste dikte heeft en er geen ijskristallen meer in zitten. Dit recept kan ook worden bereid in een ijsmachine.

## Variatietip

- Voeg voor een andere smaak suikervrije ranja toe in plaats van vanille.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	133	3	1	27
Per portie (125 g)	166	4	2	34

## Zelf wegen en berekenen

Mijn bolletje ijs weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Vanillepudding

Recept voor 7 personen  
Vorbereidingstijd: 15 minuten  
Bereidingstijd: 1 uur

## Materialen:

puddingvorm  
vershoudfolie

## Ingrediënten:

1 l ongezoete sojamelk  
6 el maïzena  
8 g Canderel zoetstof®  
1 tl vanillearoma  
0,5 tl zout

## Bereidingswijze

Meng de maïzena met ongeveer 80 ml sojamelk. Giet de overige sojamelk in een pan en breng dit aan de kook. Voeg al roerend het maïzenamengsel toe en breng nogmaals aan de kook. Haal de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen. Voeg de zoetstof en zout toe en meng tot alles is opgelost. Spoel de puddingvorm om met koud water (niet afdrogen) en giet het mengsel erin. Eventueel kan het ook in 6 dessertschaaltjes. Laat de pudding afgedekt met vershoudfolie circa 1 uur opstijven in de koelkast. Keer de pudding op een bord.

## Variatietip

- In plaats van vanillearoma kun je ook andere smaken aroma gebruiken.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	41	3	2	3
Per portie (150 g)	61	5	3	4

## Zelf wegen en berekenen

Mijn schaalpje vanillepudding

weegt \_\_\_\_\_ g.

dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Waterijsjes

Recept voor 4 ijsjes  
Vorbereidingstijd: 10 minuten  
Bereidingstijd: 12-16 uur

## Materialen:

vormpjes  
vershoudfolie

## Ingrediënten:

100 ml ongezoet vruchtensap  
300 ml water

## Bereidingswijze

Meng de vruchtensap met het water. Giet het in de vormpjes. Wacht 24 uur tot de ijsjes bevroren zijn.

## Variatietips

- Je kunt ook ijsjes maken met verschillende kleuren. Gebruik dan 3 verschillende kleuren vruchtensap met water. Doe eerst een klein beetje sap in de vorm en wacht tot dit goed hard is. Voeg dan een nieuw gekleurd laagje toe. Doe dit ook met de 3<sup>e</sup> kleur.
- Maak de ijsjes met suikervrije ranja.

## Opmerking

Deze ijsjes bevatten een kleine hoeveelheid fructose afhankelijk van de soort vruchtensap die je gebruikt.



## Voedingswaarde

Raadpleeg de voedingswaarde van de vruchtensapverpakking die je gebruikt om de ijsjes te maken.



## GEBAK

# Appeltaart

Recept voor 1 appeltaart / 6 personen  
Vorbereidingstijd: 45 minuten  
Bereidingstijd: 1 uur

## Materialen:

springvorm Ø 14 cm

## Ingrediënten:

Bodem:

150 g zelfrijzend bakmeel  
90 ml vloeibare dieetmargarine  
2 tl citroenrasp  
75 g glucosepoeder  
1 mespunt zout

Vulling:

350 g Elstar appels  
30 g hazelnoten en  
amandelen  
1 el custardpoeder  
1 tl kaneel  
2 tl citroensap

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 150 °C. Voeg alle ingrediënten voor de bodem bij elkaar en kneed dit totdat er een soepel deeg ontstaat. Beboter de springvorm en bedek de bodem en de randen met  $\frac{3}{4}$  van het deeg. Laat het deeg in de koelkast staan totdat de vulling erin kan. Schil de appels en snijd ze in stukjes. Hak vervolgens de hazelnoten en amandelen in fijne stukjes. Voeg de appels, noten, kaneel, citroensap en custardpoeder bij elkaar in een kom. Vul de vorm met het appelmengsel. Maak van het overige deeg een vlechtwerkje op het appelmengsel.

Bak de taart gedurende circa 50 min in de oven tot de appeltaart gaar en lichtbruin is.



## Opmerking

Een punt appeltaart bevat een halve appel. Dit is dus een halve portie van de dagelijks te gebruiken portie fruit.

## Variatietip

- Voeg voor een zoetere appeltaart 1-2 eetlepels (naar smaak) rijststroop toe aan het deeg. Proef het deeg even zodat je weet of het zoet genoeg is naar jouw smaak.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per appeltaart	239	3	13	27
Per punt (125 g)	299	4	16	34

## Zelf wegen en berekenen

Mijn taartpunt weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Banketbakkersroom

Recept voor 250 gram banketbakkersroom  
Vorbereidingstijd: 15 minuten  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

(hand)mixer

## Ingrediënten:

2 blaadjes gelatine  
150 ml ongezoete sojamelk  
70 g glucosepoeder  
100 g vloeibare dieetmargarine  
1 vanillestokje

## Bereidingswijze

Week de blaadjes gelatine 5 minuten in koud water. Verhit vervolgens de sojamelk met de glucosepoeder en voeg de vloeibare dieetmargarine toe. Laat dan het mengsel iets afkoelen. Knijp de gelatineblaadjes goed uit en los het al roerende op in het mengsel. Laat het vervolgens nog 1 minuut afkoelen. Snijd het vanillestokje over de lengte door, schraap het merg eruit en voeg dit aan het mengsel toe. Mix het mengsel met een (hand)mixer circa 5 minuten. Laat de banketbakkersroom opstijven in de koelkast. Daarna is het klaar voor gebruik.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	324	3	26	20
Per portie (15 g)	49	-	4	3

# Citroenkwaraktaart

Recept voor 1 citroenkwaraktaart / 12 personen  
Vorbereidingstijd: 2 uur  
Bereidingstijd: 2 uur

## Materialen:

steelpan  
springvorm Ø 20 cm  
huishoud- of aluminiumfolie

## Ingrediënten:

Voor de bodem:

115 g zelfrijzend bakmeel  
70 ml vloeibare dieetmargarine  
1 tl citroenrasp  
75 g glucosepoeder  
1 mespunt zout

Voor de vulling:

6 blaadjes gelatine  
500 ml sojayoghurt naturel  
(Alpro Soya®)  
1 el citroensap  
2 tl citroenrasp  
1 el Canderel zoetstof®

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 130 °C. Voeg alle ingrediënten voor de bodem bij elkaar en kneed dit totdat er een soepel deeg ontstaat. Beboter de springvorm en bedek de bodem met het deeg. Laat de bodem in ongeveer 75 minuten goudbruin en gaar worden. Laat het vervolgens afkoelen.

Laat de blaadjes gelatine 5 minuten in koud water weken. Knijp dan de blaadjes gelatine goed uit en doe deze in een steelpannetje. Verwarm dit voorzichtig en blijf goed roeren. Haal de pan van het vuur zodra de gelatine is gesmolten. Voeg dan alle sojayoghurt, citroensap, citroenrasp en de zoetstof aan de gelatine toe. Proef of de smaak naar wens is en

voeg eventueel meer citroensap toe. Meng alles goed door elkaar en schep de massa in de springvorm boven op de afgekoelde taartbodem. Dek het af met huishoud- of aluminiumfolie en laat de taart minimaal 2 uur opstijven.



## Variatietips

- Bestrijk de afgekoelde kwarktaart met een laagje suikervrije jam. Gebruik dan een jam met toegestane zoetstoffen (Zonnatura®).
- Voeg voor een andere smaak van de kwarktaart een suikervrije ranja of een aroma toe.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	209	5	9	27
Per punt (125 g)	262	7	11	34

## Zelf wegen en berekenen

Mijn taartpunt weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Glazuur

Recept voor 100 gram glazuur  
Bereidingstijd: 5 minuten

## Materialen:

kom

## Ingrediënten:

100 g glucosepoeder  
1 el water



## Bereidingswijze

Doe het glucosepoeder in een kom en voeg er druppelgewijs het water aan toe. Roer dit regelmatig door. Herhaal dit net zolang totdat er een kleverige massa ontstaat.

## Variatietips

- Voeg voor chocoladeglazuur wat cacaopoeder toe.
- Voeg een aroma naar keuze toe voor variatie in smaak.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	364	0	0	91
Per eetlepel (15 g)	54	0	0	14



# Meringues

Recept voor 15 meringues  
Vorbereidingstijd: 10 minuten  
Bereidingstijd: 60 minuten

## Materialen:

(hand)mixer

## Ingrediënten:

2 eiwitten  
10 druppels Natrena vloeibare  
zoetstof®

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 110 °C. Scheid de eiwitten van de eidooier en klop ze met een (hand)mixer stijf. Voeg ondertussen de zoetstof toe. Het eiwit is stijf genoeg wanneer je het geheel op de kop kunt houden zonder dat het uit de kom loopt. Schep bolletjes op een met bakpapier beklede bakplaat. Gebruik eventueel een spuitzak met spuitmondje zodat de meringues een mooie vorm krijgen. Bak ze in 60 minuten af in de oven. Laat ze afkoelen op een taartrooster.

## Varietietips

- Voeg voor meringues met koffiesmaak een eetlepel oploskoffie toe.
- Voeg voor meringues met chocoladesmaak wat cacao poeder toe.



- Voeg voor een gekleurde meringue een theelepel voedingskleurstof toe.
- Je kunt twee halve meringues aan elkaar plakken met wat glazuur (zie recept blz. 51), dan krijg je een soort macaron.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	44	11	0	-
Per meringue	2	1	0	-

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ meringues maken.

1 meringue weegt \_\_\_\_\_ g.

dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Rijsttaart

Recept voor 1 rijsttaart / 8 personen  
Vorbereidingstijd: 30 minuten  
Bereidingstijd: 45 minuten

## Materialen:

springvorm Ø 14 cm

## Ingrediënten:

Voor de bodem:

220 g bloem  
100 g vloeibare dieetmargarine  
10 g Canderel Stevia®  
0,5 tl bakpoeder  
1 ei  
1 eiwit

Voor de vulling:

60 g dessertrijst  
400 ml ongezoete sojamelk  
1 vanillestokje  
1 el Canderel zoetstof®  
2 eidooiers  
1 el maïzena  
3 el ongezoete sojamelk  
1 eiwit

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C. Voeg voor de bodem bloem, boter, zoetstof en bakpoeder samen en meng het goed door elkaar. Scheid van 1 ei de dooier van het eiwit in een apart bakje. Bewaar de dooier apart. Voeg het eiwit toe aan het mengsel en meng het goed. Voeg vervolgens nog een heel ei toe en meng het weer tot een soepel deeg. Vet de taartvorm in met wat boter en bekleed de bodem en de rand met het deeg.

Spoel voor de vulling eerst de rijst met wat water en voeg dit samen met de 400 ml sojamelk in een pan. Snijd het vanillestokje door en doe dit net zoals de zoetstof in de pan. Breng het geheel aan de kook. Blijf regelmatig



roeren totdat de rijst gaar is en het geheel een smeùige brij is geworden. Verwijder het vanillestokje. Meng de eidooiers met de 3 eetlepels sojamelk en maïzena goed door elkaar met een garde. Voeg dit toe aan de rijst en roer het door. Stort de vulling in de taartvorm en bak in ongeveer 45 minuten af in het midden van de oven. Laat de taart zodra deze klaar is afkoelen op een taartrooster.

## Variatietip

- Serveer met banketbakkersroom.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	188	5	10	19
Per punt (125 g)	235	7	12	24

## Zelf wegen en berekenen

Mijn taartpunt weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Soesjes

Recept voor 50 soesjes  
Vorbereidingstijd: 20 minuten  
Bereidingstijd: 25 minuten

## Materialen:

pan spatel  
2 kommen spuitzak  
bakpapier

## Ingrediënten:

Voor het deeg:

200 ml water  
100 g vloeibare dieetmargarine  
150 g bloem  
4 eieren

Voor de vulling:

Zie recept voor sojaslagroom op de volgende bladzijde

## Bereidingswijze

Breng het water met de dieetmargarine aan de kook in een pan. Laat dit 2 minuten koken en haal de pan van het vuur. Voeg in één keer alle bloem toe en roer met een spatel totdat er een bal ontstaat. Zet de pan terug op het vuur en roer de deegbal enkele minuten 'droger' door deze om te blijven scheppen. Laat de deegbal even afkoelen. Klop een ei los in een apart schaaltje en voeg dit toe aan het deeg. Roer totdat het ei volledig is opgenomen. Doe hetzelfde met de andere eieren. Het beslag is goed wanneer het glanst en niet teveel 'loopt'. Vul een spuitzak met het beslag. Bekleed de bakplaat met bakpapier en spuit kleine rondjes op de bakplaat. Laat er 4 cm tussen omdat de soesjes



dubbel zo groot worden. Je kunt ook met twee lepels het beslag op de plaat leggen. Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak de soesjes in ongeveer 25 minuten af. De baktijd hangt af van de grootte van de soesjes. De soesjes zijn goed wanneer ze lichtbruin kleuren en hol klinken als je met een mes op de bodem tikt. Maak de slagroom. Laat de soesjes afkoelen en vul een spuitzak met de zelfgemaakte slagroom. Vul de soesjes.

## Variatietip

- Versier de soesjes met wat glazuur.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	332	6	24	23
Per portie (2 soesjes)	100	2	7	7

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ soesjes maken.

1 soesje weegt \_\_\_\_\_ g,

dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Sojaslagroom

Recept voor 300 ml slagroom  
Vorbereidingstijd: 15 minuten  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

(hand)mixer

## Ingrediënten:

1 blaadje gelatine  
150 ml ongezoete sojamelk  
65 g glucosepoeder  
100 g vloeibare dieetmargarine

## Bereidingswijze

Week de gelatine 5 minuten in koud water. Verwarm ondertussen de sojamelk met de glucosepoeder en de dieetmargarine. Laat het geheel iets afkoelen. Knijp de gelatine goed uit en los dit al roerende op in de sojamelk. Laat het mengsel nog 1 minuut afkoelen. Klop het vervolgens 5 minuten lang met een (hand)mixer tot een luchtige en romige slagroom. Laat het 30 minuten in de koelkast opstijven. Daarna is het klaar voor gebruik.

## Variatietips

- Voeg in plaats van glucosepoeder, zoetstof toe.
- Voor variatie in smaak kan wat vanillemerg worden toegevoegd.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	324	2	27	19
Per portie (15 g)	49	-	4	3
Slagroom zonder glucosepoeder per 100 gram	316	3	34	-

## CAKE & KOEK

# Cake

Recept voor 1 cake á 11 plakken  
Vorbereidingstijd: 15 minuten  
Bereidingstijd: 90 minuten

## Materialen:

(hand)mixer  
cakeblik  
rasp

## Ingrediënten:

100 g vloeibare dieetmargarine  
170 g glucosepoeder  
1 tl geraspte citroenschil  
2 eieren  
200 g zelfrijzend bakmeel  
50 ml ongezoete sojamelk  
snufje zout



## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 125 °C. Mix de margarine, glucosepoeder, zout en de geraspte citroenschil goed door elkaar. Voeg vervolgens één voor één de eieren toe. Daarna de helft van het zelfrijzend bakmeel in gedeelten meeroeren. Voeg dan de sojamelk toe, mix dit er goed door en doe tot slot de rest van het zelfrijzend bakmeel erdoor. Mix alles op de hoogste stand een minuut door. Vet het cakeblik

in met wat margarine en giet het cakebeslag erin. Bak in 90 minuten af in de oven. Laat de cake afkoelen zodra deze klaar is en stort deze op een taartrooster om verder te laten afkoelen.

## Variatietips

- Voeg voor een notecake wat noten toe aan het deeg.
- Voeg voor wat extra smaak vanillemerg toe.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	402	7	17	55
Per plak (50 g)	201	3	9	28

## Zelf wegen en berekenen

Mijn plakje cake weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Cupcakes

Recept voor 6 cupcakes  
Vorbereidingstijd: 15 minuten  
Bereidingstijd: 45 minuten

## Materialen:

(hand)mixer  
6 cakevormpjes  
rasp

## Ingrediënten:

100 g	vloeibare dieetmargarine
1	ei
0,5 tl	citroenrasp
0,5	vanillestokje
120 g	glucosepoeder
1 tl	citroensap
80 g	zelfrijzend bakmeel
50 g	sojayoghurt naturel (Alpro Soya®)

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 130 °C.  
Roer de margarine totdat het romig is.  
Splits de eidooier van het eiwit in een apart bakje. Rasp de citroenschil en haal het merg uit het vanillestokje door deze in de lengte door te snijden en de inhoud eruit te schrapen. Voeg eidooier, glucosepoeder, citroensap, de geraspte citroenschil en de vanille toe aan de margarine. Mix dit allemaal goed door elkaar.

Mix vervolgens het zelfrijzend bakmeel er in delen door, doe dit ook met de sojayoghurt. Klop het eiwit stijf en schep dit voorzichtig door het mengsel. Vul de cakevormpjes voor de helft met het beslag. Bak de cupcakes 45 minuten in de oven.



## Variatietip

- Versier de cupcakes met glazuur. Zie het recept op blz. 51.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	336	5	13	49
Per cupcake (50 g)	168	2	7	25

## Zelf wegen en berekenen

Mijn cupcake weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Koekjes met hazelnootvulling

Recept voor 30 koekjes  
Vorbereidingstijd: 30 minuten  
Bereidingstijd: 20 minuten

## Materialen:

ronde uitsteekvormpjes Ø 3-4 cm  
bakpapier

## Ingrediënten:

Deeg:

300 g bloem  
1 tl bakpoeder  
40 g Stevia Kristal  
150 g vloeibare dieetmargarine  
160 ml ongezoete sojamelk  
1 vanillestokje

Vulling:

50 g gemalen hazelnoten  
5 ml citroensap  
1 el ongezoete sojamelk  
1 eiwit  
Een beetje Natrena vloeibare  
zoetstof®

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C. Zeef de bloem en bakpoeder in een grote kom. Voeg de Stevia Kristal daar aan toe samen met de vloeibare boter. Voeg al roerend de sojamelk toe. Snijd het vanillestokje door de lengte in en schraap de inhoud eruit met een mes. Voeg dit toe aan het geheel en kneed het tot een glad deeg. Besmeer het bakpapier met boter en leg dit op de bakplaat. Rol het deeg uit tot 3 mm dik en steek er rondjes uit van 3-4 cm doorsnede. Meng alle ingrediënten van de vulling goed door elkaar. Voeg naar smaak vloeibare zoetstof toe. Besmeer de helft van de deeggrondjes met het mengsel. En leg deze op de bakplaat. Druk de overige rondjes er bovenop



zodat het mengsel tussen de twee deeggrondjes zit. Bak de koekjes 10 minuten, draai de koekjes om en bak ze nog 10 minuten af.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	344	6	22	29
Per koekje (25 g)	86	2	5	7

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ koekjes maken.  
1 koekje weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.





# Ontbijtkoek

Recept voor 1 koek  
Vorbereidingstijd: 15 minuten  
Bereidingstijd: 45 minuten

## Materialen:

cakeblik  
bakpapier  
zeef

## Ingrediënten:

1 tl zonnebloemolie  
1 el bloem  
250 g roggemeel  
2 tl kaneelpoeder  
0,5 tl kruidnagelpoeder  
0,5 tl gemalen nootmuskaat  
8 g bakpoeder  
100 g maïsmoutstroop  
0,5 tl Natrena® vloeibare  
zoetstof  
250 ml ongezoete rijstmelk  
snufje zout

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175 °C. Vet vervolgens een cakeblik in met een beetje zonnebloemolie. Bestrooi dit met bloem zodat alles goed bedekt is. Zeef het roggemeel, zout en de specerijen boven een kom. Voeg vervolgens het bakpoeder, de rijststroop, Stevia en de rijstmelk toe. Roer het geheel tot een egaal beslag en schep het in de cakevorm. Vet een stuk bakpapier in met een beetje zonnebloemolie en bedek het beslag hiermee met de vette kant naar onderen. Zet het blik onder in de oven en bak het in 45 minuten gaar. Haal het bakpapier eraf en test met een satéprikker of de ontbijtkoek gaar is. Dat doe je door de prikker in het midden van de koek te steken. Als de prikker er droog



uit komt, is de koek gaar. Haal het bakblik uit de oven en laat de koek afkoelen. Zodra de koek is afgekoeld langs de rand snijden met een mes. De koek kan dan gestort worden.

## Variatietips

- Voeg wat noten toe aan de koek.
- In plaats van de verschillende specerijen zijn ook koekkruiden te gebruiken als smaakmaker.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	207	5	1	41
Per plak (50 g)	104	2	1	20

## Zelf wegen en berekenen

Mijn plak ontbijtkoek weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Sinaasappel-chocolade koekjes

Recept voor 40 koekjes  
Vorbereidingstijd: 30 minuten  
Bereidingstijd: 10 minuten

## Materialen:

(hand)mixer met deeghaken  
zeef  
vershoudfolie  
bakpapier  
mengkom/beslagkom

## Ingrediënten:

200 g bloem  
60 g maizena  
1 tl bakpoeder  
120 g glucosepoeder  
1 vanillestokje  
2 g geraspte sinaasappelschil  
of sinaasappelaroma  
1 ei  
125 g vloeibare dieetmargarine  
15 g cacaopoeder

Bron: "So schmeckt's richtig!"

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C. Zeef de bloem en maizena en meng dit met het bak- en glucosepoeder. Snijd het vanillestokje door de helft en haal de inhoud eruit met een mes. Doe dit met alle overige ingrediënten in een mengkom en meng het met een mixer met deeghaken. Doe dit eerst op de laagste stand en later op de hoogste stand. Kneed vervolgens het mengsel tot een glad deeg. Maak er een rol van 3 cm dik van. Druk de rol plat zodat het deeg 5 cm breed en 1 cm hoog is. Wikkel deze platte rol in vershoudfolie en leg het in de koelkast, net zo lang totdat de rol stevig is. Snijd er dan plakken van een



halve centimeter van af en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in 10 minuten af.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	415	5	20	54
Per portie (15 g)	62	1	3	8

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ koekjes maken.  
1 koekje weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Volkoren koekjes

Recept voor 35 koekjes  
Vorbereidingstijd: 30 minuten  
Bereidingstijd: 15 minuten

## Materialen:

uitsteekvormpjes  
beslagkom  
bakpapier

## Ingrediënten:

125 g vloeibare dieetmargarine  
300 g volkoren bloem  
1 ei  
3 druppels citroensap  
125 g maïsmoutstroop  
snufje zout

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe alle ingrediënten in een kom en mix/kneed het tot een stevige deegbal. Als het deeg nog erg plakkerig is voeg dan nog wat bloem toe. Bestuif het werkblad met wat bloem. Rol daar het deeg op uit. Snijd zelf figuren uit het deeg of gebruik uitsteekvormen. Beleg de bakplaat met bakpapier en besmeer dit met een klein beetje boter. Leg de vormpjes op de bakplaat en bak ze gedurende 15 minuten in de oven bij 180 °C. Neem de koekjes van de plaat af als ze nog warm zijn en laat ze afkoelen op een taartrooster.



## Variatietip

- Voor wat meer smaak kun je verschillende soorten noten toevoegen aan het deeg.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	395	7	18	50
Per koekje (15 g)	59	1	3	8

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ koekjes maken.  
1 koekje weegt \_\_\_\_\_ g.  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



## HARTIGE VERSNAPERINGEN

# Popcorn

Recept voor 2 personen  
Bereidingstijd: 10 minuten

## Materialen:

pan met deksel  
Ø 20 cm

## Ingrediënten:

75 ml zonnebloemolie  
40 g Stevia Kristal  
100 g pofmaïs

## Bereidingswijze

Zet de pan op hoog vuur en verhit hierin de zonnebloemolie en de Kristal. Doe een laag pofmaïskorrels in de pan zodra de Stevia Kristal in de olie is opgelost. Leg een deksel op de pan en schud deze snel om zodat de olie goed verspreid wordt over de maïskorrels. Leg het deksel schuin op de pan, zodat de stoom die vrij komt kan ontsnappen. Pas op dat de popcorn niet uit de pan springt. Kijk tijdens het poffen ook niet in de pan. Als het stil wordt onder het deksel kan de hittebron uit worden gezet. En klaar is de popcorn!

## Variatietip

- Voor zoute popcorn: Voeg naar smaak zout (in plaats van Stevia



Kristal) toe nadat het vuur is uitgezet. Het geheel goed omscheppen en vervolgens nog even opwarmen in de pan.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	603	6	45	41
Per portie (25 g)	151	2	11,3	10

## Zelf wegen en berekenen

Mijn schaalpje popcorn weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.

# Vetarme chips

Recept voor 4 porties chips  
Voorbereidingstijd: 15 minuten

Bereidingstijd magnetron: 3-5 minuten  
Bereidingstijd oven: 40-50 minuten

## Materialen:

scherp mes, rasp of mandoline  
theedoek  
bakpapier

## Ingrediënten:

4 aardappelen  
1 el olijfolie  
0,5 tl zout



Boen de aardappelen met schil goed met koud stromend water en droog ze af. Snijd met een rasp, scherp mes of mandoline de aardappelen in flinterdunne plakjes en dep ze goed droog met een schone theedoek. Meng de olie met de chips.

## Bereidingswijze in de magnetron

Leg een stuk bakpapier op de magnetronschaal en leg de aardappelschijfjes er naast elkaar op. Bestrooi de schijfjes met een beetje zout. Plaats de schaal in de magnetron en zet deze 3 minuten op vol vermogen. Laat de schijfjes goudbruin en knapperig worden. Haal de chips uit de magnetron en laat deze afkoelen op een stuk keukenpapier. Strooi er naar smaak wat zout over en bewaar in een afgesloten trommel.

## Bereidingswijze in de oven

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de met olie bedekte aardappelschijfjes op een bakplaat met bakpapier. Plaats de plaat in het midden van de oven en bak de schijfjes 10 minuten. Keer ze om en bak nogmaals 10 minuten. Controleer regelmatig of ze niet aanbranden. Laat de schijfjes afkoelen op een stuk keukenpapier. Breng op smaak met wat zout en kruiden naar keuze.

## Variatietip

- Gebruik naast of in plaats van zout verschillende kruiden en specerijen zoals: uienpoeder, paprikapoeder, peper, bbq-kruiden en knoflookpoeder.
- Serveer de chips met een dipsaus van toegestane producten.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	566	9	21	81
Per portie (20 g)	113	2	4	16

## Zelf wegen en berekenen

Mijn schaalteje chips weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



PASEN

# Chocoladepaasei

Recept voor 1 paasei  
Vorbereidingstijd: 10 minuten  
Bereidingstijd: 12 uur

## Materialen:

naald  
metalen kom  
trechtertje  
eierdop

## Ingrediënten:

1 ei  
100 g suikervrije pure chocolade (met toegestane zoetstoffen)

## Bereidingswijze

Maak met een naald een redelijk grote opening in het ei en laat het eiwit en het eigeel eruit lopen. Spoel het ei vervolgens van binnen voorzichtig schoon met water.

Zet een pan met water op en breng deze aan de kook. Doe de chocolade in een metalen kom die op de pan past en het water raakt. Zet het vuur laag en laat de chocolade zachtjes al roerend smelten. Laat de gesmolten chocolade in het ei lopen, gebruik eventueel een trechtertje. Zet het in de eierdop en zet deze een nacht in de koelkast. Pel vervolgens de schil eraf en klaar is je chocoladepaasei.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	485	5	37	3
Per portie	485	5	37	3

*Deze voedingswaarde is een gemiddelde van verschillende soorten pure suikervrije chocolade. Voor een specifieke voedingswaarde kun je kijken op de verpakking van de gebruikte chocolade.*





# Paascake

Recept voor 1 koek (circa 15 plakken)

Vorbereidingstijd: 10 minuten

Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

cakevorm  
zeef  
(hand)mixer met deeghaken

## Ingrediënten:

350 g	cakemeel
0,5 tl	zout
2 tl	bakpoeder
75 g	rozijnen
50 g	bigarreaux, fijnggehakt
1 tl	citroenschil, geraspt
25 g	glucosepoeder
200 ml	ongezoete sojamelk
1 el	citroensap
1	ei (losgeklopt)

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 °C. Zeef het cakemeel, zout en het bakpoeder in een kom. Roer vervolgens de rozijnen, biggareaux, geraspte citroenschil en het glucosepoeder erdoor. Meng de sojamelk met het citroensap. Maak een kuiltje in dit mengsel en voeg hierin het ei en het sojamelk-citroensapmengsel toe. Mix het geheel met een (hand)mixer met deeghaken tot een soepel deeg. Bestrooi je handen met wat bloem en kneed het deeg vervolgens nog een minuut met de handen door. Vet de cakevorm in met wat boter of olie en druk het deeg in de vorm. Bak het brood in ongeveer 30 minuten totdat het goudbruin en gaar is. Laat het brood afkoelen op een taartrooster en bewaar het in folie.



## Opmerking

Een plak paascake kan gegeten worden in plaats van een snee brood (16 g koolhydraten). Een plak paascake van 40 gram bevat 5 gram rozijnen en 3,5 gram bigarreaux = 6 gram koolhydraten en is dus ongeveer gelijk aan een halve portie fruit. Een plak paascake van 40 gram van een cake met de dubbele hoeveelheid bigarreaux en 110 gram rozijnen bevat 10 gram koolhydraten en is dus gelijk aan een halve portie fruit en een kleine beker melk (100 ml).

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	226	8	2	43
Per plak (40 g)	90	3	1	17

## Zelf wegen en berekenen

Mijn plakje paascake weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Paashaantjes

Recept voor 8 broodjes  
Vorbereidingstijd: 50 minuten  
Bereidingstijd: 10 minuten

## Materialen:

(hand)mixer met deeghaken  
beslagkom  
theedoek  
schaar

## Ingrediënten:

1 pak broodmix voor witbrood  
(Koopmans)  
20 gram vloeibare margarine  
275 ml handwarm water  
4 el bloem  
1 el krenten of rozijnen  
1 ei (losgeklopt)

Bron: SteviJa®

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 240 °C.  
Doe de broodmix en de vloeibare margarine in een beslagkom en voeg het water toe. Kneed het geheel in circa 4 minuten met een mixer met deeghaken tot een soepel deeg. Laat het deeg in de kom, afgedekt met een theedoek, 10 minuten rijzen bij kamertemperatuur.

Kneed na het rijzen het deeg door elkaar en verdeel het in 8 gelijke stukken. Bestrooi de stukken met bloem en maak er ronde bollen van. Dek de bollen af met een doek, druk ze plat en rol ze tot een puntbroodje. Buig de uiteinden van het puntbroodje omhoog zodat er een 'V-vorm' ontstaat. Rol nu het broodje plat in de vorm van een haantje.



Gebruik een krent of rozijn voor het maken van een oog en knip met een schaar de hanenkam, snavel en staart in het deeg.

Leg de haantjes op de bakplaat en leg de theedoek erover. Laat het deeg nog 30 minuten narijzen. Bestrijk de haantjes met het ei en bak ze vervolgens in circa 10 minuten goudbruin.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	274	11	4	48
Per plak (40 g)	233	9	3	41

## Zelf wegen en berekenen

Mijn paashaantje weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



## SINTERKLAAS

# Chocolademelk

Recept voor 1 persoon  
Bereidingstijd: 5 minuten

## Materialen:

mok

## Ingrediënten:

200 ml ongezoete sojamelk  
2 tl cacao poeder  
2 tl maïsmoutstroop  
of 1 zoetstoftablet

## Bereidingswijze

Doe een klein beetje sojamelk in een mok en voeg daar de cacao poeder aan toe. Roer dit tot de cacao poeder is opgelost. Voeg dan de rest van de sojamelk toe en roer goed door. De chocolademelk kan dan gelijk opgedronken worden. Voor warme chocolademelk de chocolademelk even opwarmen in een pannetje of in de magnetron. Voeg als laatste de maïsmoutstroop of het zoetstoftablet toe.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 ml	60	1	3	4
Per portie (200 ml)	119	2	5	7

# Kruidnoten

Recept voor circa 120 pepernoten  
Vorbereidingstijd: 2 uur  
Bereidingstijd: 20 minuten

## Materialen:

beslagkom  
zeef

## Ingrediënten:

100 g	vloeibare dieetmargarine
125 g	maïsmoutstroop
50 ml	melk
300 g	zelfrijzend bakmeel
15 g	speculaaskruiden
	snufje zout

## Bereidingswijze

Doe de vloeibare dieetmargarine en de moutstroop in een deegkom. Doe de melk en het zout er bij en roer dit goed door. Zeef het bakmeel en de speculaaskruiden samen en voeg dit bij het mengsel. Kneed het deeg goed, het deeg blijft erg plakkerig. Laat het deeg minimaal 1,5 uur rusten in de koelkast. Daarna zal het deeg ook niet meer zo plakkerig zijn. Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier en besmeer dit met boter. Kneed het deeg nogmaals en draai er balletjes ter grootte van een knikker van. Verdeel de balletjes gelijkmatig over de bakplaat en bak de kruidnoten in circa 20 minuten gaar. Laat de kruidnoten niet te donker worden, dan krijgen ze een bittere smaak.



Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	372	6	15	53
Per portie (25 g)	93	2	4	13

## Zelf wegen en berekenen

Mijn schaalte kruidnoten weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



# Speculaasbrokken

Recept voor 2 speculaasbrokken  
Vorbereidingstijd: enkele uren  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

beslagkom  
deegroller

## Ingrediënten:

200 g bloem  
80 g vloeibare dieetmargarine  
50 g rijststroop  
20 g glucosepoeder  
1 tl bakpoeder  
2 el speculaaskruiden  
1 el kaneel  
2 el water  
1 ei  
snufje zout  
beetje bloem

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 170 °C. Doe alle ingrediënten in een kom en meng deze goed door elkaar tot een bal. Laat de bal enkele uren in de koelkast rusten. Bestrooi je werkblad en deegroller met bloem. Leg de deegbal op je werkblad en rol het plat totdat het ongeveer 7 mm dik is. Beboter een bakplaat en leg de deeglap erop. Bestrijk de lap met een wat losgeklopt ei. Bak de speculaas 30 minuten in het midden van de oven. Laat de speculaas afkoelen zodra deze klaar is. Breek hem vervolgens in brokken. Bewaar deze in een goed afsluitbare pot of trommel.



## Variatietips

- Garneer de speculaas met wat amandelen voordat je er ei overheen strijkt.
- Maak van dit deeg pepernoten, bak deze dan 15 minuten in de oven.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	404	7	18	53
Per portie (25 g)	101	2	5	13

## Zelf wegen en berekenen

Mijn brok speculaas weegt \_\_\_\_\_ g,  
dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



## KERSTMIS

# Kerstchocolaatjes

Recept voor 200 gram chocolaatjes  
Vorbereidingstijd: enkele uren  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

uitsteekvormpjes (kerst)  
metalen kom  
bakpapier  
vershoudfolie

## Ingrediënten:

200 g suikervrije pure chocolade (met toegestane zoetstoffen)

## Bereidingswijze

Breng een pan met water aan de kook en zet het vuur laag. Zet hier een metalen hittebestendige kom op, zodanig dat alleen de onderkant van de kom het water raakt. Breek de chocolade in stukjes en doe deze in de kom. Smelt al roerende de chocolade. Leg het bakpapier op een grote schaal. Leg de uitsteekvormpjes op het bakpapier en schep met een juslepel de chocolade voorzichtig in de vormpjes. Laat dit goed afkoelen. Dek de schaal af met vershoudfolie en zet deze een nacht in de koelkast. Snijd de chocolade uit de vormpjes en verwijder ze voorzichtig uit de vorm.



## Variatietip

- Voeg wat nootjes aan de gesmolten chocolade toe.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	485	5	36,5	3,5
Per portie (5 g)	24	-	2	-

*Deze voedingswaarde is een gemiddelde van verschillende soorten pure suikervrije chocolade. Voor een specifieke voedingswaarde kun je kijken op de verpakking van de gebruikte chocolade.*





# Kerstkransjes

Recept voor circa 400 g koekjes  
Vorbereidingstijd: 30 minuten  
Bereidingstijd: 20-25 minuten

## Materialen:

beslagkom  
deegroller  
uitsteekvormpjes  
appelboor  
bakpapier

## Ingrediënten:

250 g bloem  
150 g vloeibare dieetmargarine  
2 eiwit  
1 mespunt zout  
6 el rijststroop  
50 g amandelschaafsel

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 160 °C. Doe de bloem en de vloeibare dieetmargarine in een kom. Voeg het eiwit, zout en de rijststroop toe. Roer goed door en kneed vervolgens snel tot een samenhangend (plakkerig) deeg. Als het deeg nog te dun is, voeg dan wat meer bloem toe. Bestuif het werkvlak en de deegroller met bloem. Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer een halve cm dikte. Leg bakpapier op een bakplaat en besmeer dun met margarine. Snijd zelf figuren uit het deeg of gebruik de uitsteekvormpjes. Gebruik een appelboor om kleine rondjes uit het midden van elk kransje te steken. Leg elk koekje voorzichtig op het bakblik. Zorg ervoor dat de kransjes een klein stukje van elkaar



af liggen. Rol het overgebleven deeg nogmaals uit, zodat je nog meer koekjes kunt maken. Ga door tot het deeg op is. Doe een eiwit in een klein bakje. Gebruik je bakkwastje om elk koekje met wat eiwit te bestrijken. Strooi vervolgens wat amandelschaafsel op elk koekje. Probeer het mooi te verspreiden over elk koekje. Bak de kerstkransjes gedurende 20-25 minuten in de oven. Ze zijn klaar als ze heel lichtbruin zijn geworden. Haal de koekjes voorzichtig van de bakplaat en laat ze op een rooster of op een plat bord afkoelen.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	430	8	26	39
Per kerstkrans (25 g)	215	2	7	10

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ kerstkransjes maken.

1 kerstkransje weegt \_\_\_\_\_ g.

dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



oud & nieuw



# Oliebollen

Recept voor circa 20 olieballen  
Vorbereidingstijd: 75 minuten  
Bereidingstijd: 30 minuten

## Materialen:

frituurpan of gietijzeren pan  
beslagkom  
huishoudfolie  
ijsbolletjeslepel

## Ingrediënten:

225 ml ongezoete sojamelk  
12 g gist  
250 g bloem  
0,5 ei  
0,5 gesnipperde appel  
snufje zout  
zonnebloemolie

## Bereidingswijze

Verwarm de melk in een pan tot lauwwarm. Los de gist op in een deel van de melk en laat dit op een warme plek staan tot er aan de oppervlakte belletjes verschijnen. Meng de bloem en het zout goed door elkaar. Maak een kuiltje in de bloem en schenk daar het gistmengsel in, roer het vanuit het midden door de bloem. Maak opnieuw een kuiltje en breek daarin het ei. Voeg al roerende de melk toe, blijf roeren tot een glad beslag ontstaat. Voeg de gesnipperde appel toe. Dek de kom af met huishoudfolie en laat het beslag op een warme, tochtvrije plaats circa 1 uur rijzen. Roer het olieballenbeslag, nadat het is gerezen, niet meer door. Vul een gietijzeren pan voor de helft met olie en verhit de olie tot 180 °C.

Schep met een ijsbolletjeslepel (of 2, met olie ingevette, lepels) een bergje beslag uit de kom en laat het in de hete olie glijden. Bak de olieballen in circa 6 minuten gaar, keer ze halverwege om met een vork. De olieballen zijn gaar, wanneer je er een satéprikker in steekt deze er droog uit komt. Laat de olieballen in een vergiet, bekleed met keukenpapier, uitlekken.

## Variatietip

- Voeg voor olieballen met krenten en rozijnen 50 g krenten en 50 g rozijnen toe tegelijk met de gesnipperde appel. Laat deze dan wel eerst wellen in koud water. De hoeveelheid krenten rozijnen vervangt de dagelijks toegestane portie fruit.

Voedingswaarde	Kcal	Eiwit (gram)	Vet (gram)	Koolhydraten (gram)
Per 100 gram	249	7	11	29

## Zelf wegen en berekenen

Met dit recept kan ik \_\_\_\_\_ olieballen maken.

1 oliebol weegt \_\_\_\_\_ g,

dit bevat \_\_\_\_\_ g koolhydraten.



## BIJLAGE - VERKRIJGBAARHEID PRODUCTEN

### Agar-agar

Reformwinkel, Toko

### Biggarreaux

Supermarkt (bij de bakproducten)

### Dieetmargarine (vloeibaar)

Supermarkt

### Egg Replacer (Merk: Orgran)

Reformwinkel.

Prijs: circa € 3,99 per 200 gram

### Eivervanger (Merk: 3Pauly)

G&W gezondheidswinkel.

Prijs: circa € 5,99 per 250 gram

### Glucosepoeder

Reformwinkel, Drogist.

Prijs: circa € 1,50 per 500 gram

### Jam (suikervrij)

Zonnatura\*: Jumbo supermarkt, Albert Heijn

### Maïsmoutstroop

Reformwinkel

### Pofmaïs

Grote supermarkten, Notenwinkel,

Reformwinkel, Toko

### Rijstemelk (ongezoet)

Rice Dream Original Organic: Supermarkten

Prijs: circa € 2,10 per liter

### Rijststroop

Reformwinkel.

Prijs: circa € 2,95 per 450 gram

### Roggemeel

Reformwinkel

### Sinaasappelaroma

Sligro

### Sojayoghurt naturel

Alpro Soya\*: Supermarkt

### Stevia

Grote supermarkt, Reformwinkel

### Suikervrije chocolade (met toegestane zoetstoffen)

Cavalier\* en Molenaar\*: Reformwinkel

### Natrena vloeibare zoetstof\*

Supermarkt, Kruidvat

### Wat wordt verstaan onder een reformwinkel?

Een reformwinkel wordt ook wel een natuurvoedingswinkel genoemd. In deze winkels kun je natuurlijke producten kopen. Ze verkopen vooral biologische producten. Veel van hun producten zijn niet te verkrijgen in een gewone supermarkt, denk bijvoorbeeld aan rijstemelk en maïsmoutstroop. Grote reformwinkels zijn: G&W gezondheidswinkel, Ekoplaza, Natuurwinkel en De Tuinen. Deze winkels zijn te vinden in heel Nederland. Op [www.natuurwinkels.nl](http://www.natuurwinkels.nl) kun je zoeken naar een natuurwinkel bij jou in de buurt.

