

TUSSENDOORTJES

fodmaparm

Een volwaardig tussendoortje	2
Haverhoutkoekjes met banaan en gedroogde vruchten	3
Kwarktaart	4
Yoghurtmousse met aardbeien	6
Rode biet chocoladecake	8
Mugcake	9
Energierepen	10
Groentenchips	12
Rauwkost met dip	13
Tussendoortjes die op 1 2 3 klaarstaan	14
Rijstwafels met 100% pindakaas.....	14
Bananenpraline met pindakaas.....	14
voor 2 porties	14
Oggepimpte banaan	14
voor 2 porties	14
Bleekselderij sticks	14
Komkommerrolletjes voor 3 porties	15
Smoothie.....	15
Tussendoortjes waar geen werk in zit	16
Fruit.....	16
Yoghurt.....	16
Groenten.....	16
Noten	16
Noten en pitten	16
Mix van hierboven genoemde 'tussendoortjes waar geen werk in zit'	16

Een volwaardig tussendoortje



**Mix & match
varieer in ingrediënten
en je krijgt een ander gerecht**

**Keep it simple en puur
qua ingrediënten en
bereidingen**

**BEWARING BEREIDE MAALTIJDEN
FRIGO 4 °C: 2 dagen
DIEPVRIES <-18 °C: tot 3 maanden**

Bron: www.gezondleven.be

Havermoutkoekjes met banaan en gedroogde vruchten

Ingrediënten voor 12 stuks

- 2 bananen
- 100 g havervlokken
- 35 g gehakte noten: wal-, amandel-, hazel-, pecannoten (maak een keuze of meng)
- 40 g gehakte zaden of pitten: zonnebloem-, pompoenpitten, maan-, sesam-, hennepzaad (maak een keuze of meng)
- 25 g gehakt gedroogd fruit: ananas, papaja, banaan (maak een keuze of meng)
- 20 g boter

Ter variatie:

- havervlokken kan je vervangen door boekweitvlokken, rijstvlokken, speltvlokken,...
- 1 theelepel van extra kruiden zoals kaneel, gember

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C (heteluchtoven, klassieke oven 200°C).

Prak de banaan tot een gladde massa met een vork.

Voeg alle droge ingrediënten toe en meng door elkaar.

Laat de boter zacht smelten en meng dit door het deeg.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Vorm met 2 lepels 12 hoopjes van het deeg op de bakplaat en druk ze iets aan met de bolle kant van de lepel.

Bak de havermoutkoekjes in ongeveer 15 minuten af in de voorverwarmde oven.

Bewaren

In een luchtdicht doos ongeveer 4 dagen.

Kwarktaart

Ingrediënten voor 1 taart

- 50 g boter
- 150 g speculoos
- 8 gelatineblaadjes
- 750 g Griekse yoghurt
- 3 tl Canderel
- 3 passievruchten

Bereiding

Bodem

Smelt de boter.

Maal de speculoos tot poeder in de blender.

Roer de speculoos door de boter.

Bekleed een ronde vorm (20 cm diameter) met plasticfolie.

Verdeel de speculoos over de bodem.

Beslag

Laat 8 gelatineblaadjes weken in koud water gedurende 10 minuten.

Verwarm de yoghurt in een steelpannetje en voeg de zoetstof er aan toe.

Voeg de gelatineblaadjes toe en meng met de yoghurt.

Breng het mengsel op de taartbodem.

Besmeer de inhoud van de passievrucht op de kwarktaart.

Laat dit voor minstens 4u opstijven in de koelkast.

Bewaren

Koelkast

Ter variatie : een eenvoudige variant op de vulling van de Kwarktaart

Yoghurtmousse met aardbei

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 g magere ongesuikerde yoghurt
- 300 g aardbeien
- 2 eiwitten
- 2 el balsamicoazijn
- 15 g gelatine
- 1 handjevol fijngesneden muntblaadjes
- Sap van 1 citroen

Bereiding

Laat de gelatine weken en klopt de eiwitten los.

Verwarm het citroensap en los de gelatine erin op.

Meng voorzichtig de eiwitten onder de yoghurt en voeg het gelatinemengsel toe.

Schep het mengsel in dessertglasjes en laat minstens 2 uur rusten in de koelkast.

Maak de aardbeien schoon en snij in stukjes.

Schep er de balsamicoazijn en de muntblaadjes onder. Laat dit even rusten.

Schik de aardbeien op de mousse.

Bron: gezond leven

Wortelcakjes met yoghurt topping

Ingrediënten voor 4 personen

Cakejes

- 250 g wortelen
- 80 g kokosolie
- 150 g volkoren speltmeel
- 50 g amandelmeel
- 1 tl gemberpoeder
- 1½ tl kaneelpoeder
- 1 tl bakpoeder
- 1 snuifje zout
- 2 eieren (kamertemperatuur)
- 1 vanillestokje
- 2 el poedersuiker

Topping

- 3 el Griekse yoghurt
- 1 kl poedersuiker
- 1 handvol wal-, amandel-, hazel-, pecannoten (maak een keuze of meng)
- 1 handvol zaden of pitten: zonnebloem-, pompoenpitten, maan-, sesam-, hennepzaad (maak een keuze of meng)

Bereiding

Cakejes

Verwarm de oven op de 160°C.

Schil en rasp de wortelen.

Smelt de kokosolie.

Doe het volkoren speltmeel in de kom.

Voeg het amandelmeel, gember, kaneel, bakpoeder en zout toe.

Meng het geheel.

Splits de eieren.

Klopt het eiwit op met een snuifje zout.

Doe de eidooiers en de kokosolie in de blender.

Snij de vanillestok overlangs en haal de zaadjes eruit.

Voeg de vanillezaadjes en de Stevia toe aan het nat mengsel.

Blend de natte ingrediënten en voeg daarna de droge ingrediënten toe.

Blend nu alles te samen.

Doe het gemixte geheel in een kom en voeg de geraspte wortelen toe.

Spatel het eiwit onder het beslag.

Doe het beslag in cupcakevormpjes.

Bak de cakejes voor 15 min op 160°C en daarna nog 10 min op 170°C.

Topping

Hak de noten en pitten in grove stukken.

Doe de yoghurt in de kom en voeg de poedersuiker, noten en pitten toe.

Bewaren

Cupcake: luchtdichte doos

Topping: koelkast

Achteraf

Werk de cakejes af met de topping.

Bron : Sandra Bekkari <https://koken.vtm.be/open-keuken-met-sandra-bekkari/recept/wortelcakejes-met-yoghurt-topping>

Rode biet chocoladecake

Ingrediënten voor 4 personen

- 100 g pure chocolade
- 300 g voorgekookte rode biet
- 2 el kokosolie
- 3 eieren
- 50 g havemout
- 150 g havermeel
- een snuifje Zout
- 1 el rietsuiker
- 2 tl bakpoeder
- 2 handjes walnoten

Bereiding

Verwarm de oven op 180°C.

Smelt de chocolade au bain - marie.

Snij de bieten in de grove stukken en doe ze in de cutter.

Voeg de kokosolie toe aan de rode bieten en mix het geheel.

Roer de eieren los.

Voeg het mengsel van de rode biet toe aan de eieren.

Doe de havermout, havermeel, zout, suiker, bakpoeder en gesmolten chocolade bij het mengsel.

Meng goed alles door elkaar.

Hak de walnoten fijn en voeg zo toe aan het beslag. Meng nog eens goed.

Doe het beslag in de cakevorm.

Bak de cake voor 1 uur op 180°C, na 30 minuten bedekken we de cake met bakpapier om een verbande korst te voorkomen.

Bewaren

Wikkel de cake goed in met aluminiumfolie of bewaar het in een luchtdichte opbergdoos.

Achteraf

Snij de cake in stukken.

Bron: Sandra Bekkari

<https://koken.vtm.be/open-keuken-met-sandra-bekkari/recept/open-keuken-met-sandra-bekkari-rode-biet-chocoladecake>

Wat is au bain- marie ?

Doe in een grote kookpot een laagje water en breng aan de kook.

Breng een andere pot boven het water (de onderkant mag juist het water raken).

Breng de chocolade in de kom zonder water en door de warmte van het kokend water zal de chocolade smelten.

Zorg dat er geen water bij de chocolade terecht komt, dit zorgt voor klontervorming

Mugcake

Ingrediënten

- 30 g boter
- 1 eidooier
- 30 g ongeraffineerde rietsuiker
- 30 g maïszetmeel

Bereiding

Roer de boter zacht.

Roer hier de eidooier en de ongeraffineerde rietsuiker bij.

Voeg het maïszetmeel toe en roer tot een egaal deeg zonder klonters verkregen wordt.

Doe het deeg in een mug of beker die geschikt is voor in de microgolfoven.

Tips

Het maïszetmeel kan je afwisselen met puur meel van boekweit, sorghum, teff, haver of spelt

Toevoegen van een eetlepel havervlokken of zaden of pitten is mogelijk.

De boter kan je afwisselen met zonnebloemolie of koolzaadolie.

Voor een chocoladesmaak kan je 1 kl cacaoeder toevoegen.

je kan ook ½ banaan (geplet) toevoegen aan het beslag.

Verwarm in de microgolfoven op 1000 watt gedurende 1,5 minuut.

Energierepen

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 grote banaan
- Handvol walnoten
- 1 el chiazaad
- 1 el hennepzaad
- 100 g quina-vlokken
- 1 ei
- 60 g amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- Snuifje zout

Ter variatie

- Kies andere noten of een mengeling: wal-, amandel-, hazel-, pecannoten (maak een keuze of meng)
- Wissel af: 2 el zaden of pitten of gemengd: zonnebloem-, pompoenpitten, maan-, sesam-, hennepzaad (maak een keuze of meng)

Bereiding

Verwarm de oven op 180°C

Breek de banaan in stukken.

Hak de walnoten.

Breng al de ingrediënten in de blender en mix het geheel.

Doe het beslag in een cakevorm met bakpapier. Druk dit goed aan zodat je een dikte van +/- 2 cm bekomt.

Bak dit 20 tot 25 minuten in oven van 180°C.

Laat het afkoelen en snij ze in repen.

Bewaren

In opbergdoos in koelkast.

Pindakaas – banaankoekjes

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 el chiazaadjes
- 3 el water
- 2 bananen
- 60 g volkoren speltmeel
- 80 g havervlokken
- 2 el pindakaas
- 1 tl kaneel
- 2 tl bakpoeder
- 1 el rozijnen
- Limoenzeste

Bereiding

Verwarm de oven op 180°C

Los het chiazaad op in water.

Plet de banaan met een vork en voeg het speltmeel en de havervlokken toe.

Roer het geheel en voeg de pindakaas toe.

Roer alles nog eens goed samen.

Voeg de kaneel, bakpoeder en de rozijnen toe. Roer alles goed door elkaar.

Doe het chiazaad bij het mengsel en werk af met de limoenzeste. Roer goed.

Rol balletjes van het deeg en duw ze een beetje plat.

Zet de koekjes voor 10 min in de voorverwarmende oven.

Bron Sandra Bekkari: <https://koken.vtm.be/open-keuken-met-sandra-bekkari/recept/pindakaas-banaan-koekjes-van-sandra>

Groentenchips

Ingrediënten

- 2 wortelen
- Pastinaak
- Olijfolie
- Zout of zeezout
- Paprikapoeder

Ter variatie

- Rode biet , zoete aardappel , aubergine , knolselder
- Breng op smaak met andere kruiden bijv. Italiaanse kruiden, tijm, rozemarijn, peper

Bereiding

Verwarm de oven op 150°C.

Schil de wortelen, pastinaak en snij ze met een mandoline fijn.

Laat het drogen op een keukenhanddoek.

Bekleed de bakplaat met keukenpapier.

Verdeel de chips over de bakplaat.

Strijk de chips in met olijfolie.

Zet 30 min in de voorverwarmende oven.

Haal uit de oven en laat afkoelen.

Kruid de groentenchips met zout en paprikapoeder.

Bewaren

Luchtdichte doos

Rauwkost met dip

Ingrediënten

Groenten

- ½ wortel
- ½ rode paprika
- ½ komkommer
- 5 kleine augurken

Ter variatie voor de groenten

- Kerstomaatjes, radijzen, rode biet

Dip

- 2 el mayonaise
- 4 el lactosevrije (soja) yoghurt
- Sap van een halve citroen
- Handje bieslook
- Handje peterselie
- Peper en zout

Ter variatie voor de dip :

- 2 rode paprika's
- 1 el olijfolie
- 4 halve walnoten
- 1 el olijfolie
- Gerookte paprikapoeder
- Citroensap

Tips

Ja kan ook een de rode bietenspread van bij de lunch of de yoghurtdressing van bij de warme maaltijd gebruiken als dip.

Bereiding

Schil de groenten en snij ze in fijne reepjes.

Yoghurtdip:

Snij de bieslook en peterselie fijn en meng het samen met alle overige ingrediënten.

Breng op smaak met peper en zout.

Paprikadip:

Snij de paprika in stukjes en bak in olijfolie samen met de walnoten.

Pureer dit met een staafmixer of in de keukenmachine fijn. Breng op smaak met de paprikapoeder en citroensap.

Bewaren

Koelkast

Tussendoortjes die op 1 2 3 klaarstaan

Rijstwafels met 100% pindakaas

- ➔ Besmeer de rijstwafel met de pindakaas

Ter variatie: beleg de rijstwafel met eventueel nog stukjes fruit (bijv. banaan, aardbeien, druiven) of een notenpasta of tahin. En maak combinaties.

Ter variatie van de rijstwafel: gebruik zoete aardappel - > snij de zoete aardappel in plakjes +/- 1cm en rooster deze in een broodrooster en besmeer dit met pindakaas en enkele schijfjes banaan.

Bananenpraline met pindakaas voor 2 porties

- ➔ Snijd de banaan in schijfjes van ongeveer 5 mm dik.
- ➔ Beleg de helft van de schijfjes met pindakaas en daarop de andere helft van de schijfjes, zoals een sandwiches
- ➔ Leg de sandwiches een uur of 2 in de vriezer zodat ze hard worden

Ter variatie: aardbeien

Tip

Je kan dit ook eten als ontbijt maar voeg dan nog extra yoghurt en granola of notenmix toe.

Bron: Healty Habits Celien <https://healthyhabitscelien.be/recepten/snacks/banaanpralines/>

Oggepimpte banaan voor 2 porties

- ➔ Snij de banaan overlangs
- ➔ Voeg 2 el lactosevrije of plantaardige yoghurt toe en een handjevol granola of notenmix
- ➔ Besprenkel met 100% pindakaas

Bleekselderij sticks

- ➔ Snijd ½ stengel in kleine sticks en vul de binnenkant met een beetje lactosevrije cottage cheese (Bio Planet) en strooi er wat bieslook over en peper en zout naar smaak.

Bron: Love Salad <https://www.lovemysalad.com/nl/blog/10-x-gezonde-tussendoortjes>

Komkommerrolletjes voor 3 porties

- ➔ Snij een komkommer in plakken (in de lengte) beleg de plakjes met een dun laagje lactosevrije Philadelphia leg hier een dun plakje kipfilet op en rollen maar. Ook makkelijk om mee te nemen als je er een prikkertje in steekt.

Bron: Love Salad <https://www.lovemysalad.com/nl/blog/10-x-gezonde-tussendoortjes>

Smoothie

1 stuk fruit van togelaten soort of combinatie (gesneden bewaard in diepvries) & water & 1 eetlepel havermoutvlokken

- ➔ Mix alles tot 1 geheel. Afhankelijk van de voorkeur voor de consistentie voeg je water toe.

Tip

Je kan hier ook groenten in verwerken zoals een handjevol spinazie, komkommer of sla. De zoete smaak van het fruit zal altijd overheersen, waardoor je niet eens merkt dat er groenten aanwezig zijn in je smoothie.

Pimp je fruit eenvoudig op:

Peren met kaneel

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Peren: Snijd de peren in de lengte in schijfjes van een 1/2 cm dik; schil ze niet. Verdeel de helft van de peren over een glazen ovenschotel. Bestrooi ze met een snufje kaneel. Leg vervolgens de andere helft op de eerste laag peren en bestrooi ook deze met een snufje kaneel.

Zet de peren ongeveer 25 minuten in de oven tot ze zacht zijn.

Dressing: Doe de ricotta (+/- 80g) in een schaal, voeg de hittebestendige zoetstof en wat kaneel toe (hoeveelheid afhankelijk van persoonlijke smaak).

Tussendoortjes waar geen werk in zit

PLAY: Je kan deze tussendoortjes ook halveren en/of combineren

afhankelijk van hoeveel tijd er tussen je tussendoortje en je maaltijden zit én aanpassen aan je activiteit.

PLAY: je kan enorm variëren in soort fruit, gedroogd fruit, melkproduct, noten, zaden, pitten, groenten, graanvlokken,...

PLAY: een hartige pannenkoek (zie recepten Meal Prep Lunches) met een half stuk fruit kan ook een tussendoortje zijn

Tip groenten

In heel wat supermarkten zoals de Albert Heijn, Delhaize, Lidl en Aldi heb je een aanbod van snack groenten. Dit zijn mini groenten die overal gemakkelijk mee te nemen zijn en die je niet meer hoeft te snijden.

Gebruik handige kleine herbruikbare verpakkingen om de tussendoortjes voor te bereiden en dus klaar te hebben.

Fruit

1 stuk fruit ter grootte van 1 sinaasappel = 1.5 kiwi = 2 mandarijnen = 2 pollepels klein fruit zoals bessen of druiven = 1 banaan = kleine hand vol bessen + ½ banaan, ...
= 1 hand gedroogd (ongesuikerd) fruit + ½ stuk vers fruit

Yoghurt

3 stevig gevulde eetlepels lactosevrije of plantaardige yoghurt aangereikt met 2 eetlepels bessen of andere toegelaten fruitsoorten.

Groenten

1 stuk groente ter grootte van een stevige wortel = 1/3 komkommer = 1 grote hand vol radijzen of kerstomaten, ...

Noten

10 noten: amandelen, walnoten, hazelnoten, pecannoten, ...

Noten en pitten

handje vol mix noten en pitten

Mix van hierboven genoemde 'tussendoortjes waar geen werk in zit'