



GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

BIJZONDERE GELEGENHEDEN

MODULE 7

Voedingscoach aan Huis



Visite

Onderstaande recepten voor bij de koffie en de thee zijn niet 100 % goed. Er zitten goede voedingsstoffen in maar ook vaak suiker. Koekjes, taart en cake zonder suiker is bijna niet mogelijk. Of je krijgt suikervervangers die je misschien ook niet wilt. Een appel of een wortel bij de koffie is ook vreemd.

Fruitige theecake

voor 12 plakken, 231 kcal

ingrediënten
300 gram gedroogde bessen en kersen
225 ml hete thee
75 ml sinaasappelsap en rasp van 1 sinaasappel
50 gram margarine
100 gram light bruine basterdsuiker
1 ei
225 gram zelfrijzend bakmeel
4 eetlepels rietsuiker



bereiding

Doe de gedroogde bessen en kersen in een kom met de sinaasappelsap en –rasp. Giet de hete thee erover. Dek af met plasticfolie en laat 4 uur (of nog beter: de hele nacht) staan.

Vet een cakeblik in en bekleed met bakpapier.

Meng de margarine en de suiker romig. Voeg het ei toe en de bloem. Meng goed.

Roer voorzichtig het fruitmengsel door het beslag. Schep het mengsel in het bakblik.

Maak de bovenkant glad en besprenkel met rietsuiker.

Bak de cake in een op 180 graden voorverwarmde oven in ongeveer een uur gaar. (Prik een satéprikker in het midden van de cake. Als de prikker er schoon uitkomt, is de cake gaar.)

Laat de cake in het blik afkoelen. Keer de cake, snijd in plakken en serveer.

Bananenbrood met gember

voor 8 personen, 228 kcal

ingredienten
4 rijpe bananen
het sap van een ½ citroen
100 gram margarine
4 eetlepels stevia
2 eieren
200 gram volkorenbloem
½ zakje gist
1 theelepel gemberpoeder

bereiding

Prak de bananen in een schaal en meng er het citroensap door om te voorkomen dat de bananen bruin worden.

Voeg de zachte margarine toe met de stevia en de eieren. Meng goed.

Meng er de bloem, de gist en de gemberpoeder door tot er een mooi glad beslag ontstaat.

Roer dan de geprakte banaan toe en meng goed.

Doe het beslag in een beboterd en bebloemd cakeblik en bak het bananenbrood in een op 180 graden voorverwarmde oven in 40 minuten gaar.



Perentaart

voor 6 personen, 233 kcal

ingrediënten
2 rijpe, stevige peren
2 eieren
8 gram stevia
20 gram inuline
200 gram volkorenmeel
50 gram margarine
1 zakje gist
1 snufje zout
1 theelepel kaneelpoeder

bereiding

Meng de eieren met de stevia en voeg dan de gesmolten margarine, het kaneelpoeder en het zout toe. Meng goed.

Voeg de bloem, de gist en de inuline, steeds beetje voor beetje toe zodat er geen klontjes ontstaan. Meng goed. Giet het beslag in een ingevette taartvorm. Leg als laatst de geschilderde en in stukjes gesneden peer er op.

Bak de taart in een op 180 graden voorverwarmde oven in 30 minuten gaar.



Carrot cake met noten

voor 10 personen, 355 kcal

Ingrediënten

3 eieren
80 gram suiker
80 ml olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie
150 ml magere of halfvolle melk
250 gram wortelen, grof geraspt
100 gram walnoten of hazelnoten, fijn gehakt
250 gram volkorenmeel
1 zakje gist

Bereiding

Meng de eieren met de suiker. Voeg dan de olie en de melk toe. Maak er een mooi glad beslag van en voeg dan de wortelen en de noten toe. Meng het volkorenbloem en de gist er door tot er een mooi beslag ontstaat. Giet het beslag in een ingevette cakevorm en bak de cake in een op 180 graden voorverwarmde oven in 40 minuten gaar.

Borrels en feestjes

Gevulde eieren

4 stuks, 40 kcal per persoon

Ingrediënten

2 eieren
1 klein augurkje
stukje bosui
mispunt kerrie
1 eetlepel slasaus

Bereiding

Kook de eieren in 10 minuten hard. Laat ze met koud water schrikken. Pel de eieren en snijd ze overlangs door. Neem de eierdooiers er uit. Hak het augurkje heel fijn. Snijd het stukje bosui fijn. Meng de bosui, augurk, een beetje kerrie en de slasaus door elkaar en meng het met de eierdooiers. Vul hiermee de eieren en stuif er nog wat kerrie over.

Gevulde tomaatjes

4 stuks, 10 kcal per persoon

Ingrediënten

4 kleine tomaten, bijv. red pearl of tasty tom
stukje komkommer
5 olijven

Bereiding

Was de tomaten, snijd er een kapje af en hol de tomaten uit. Bestrooi de tomaten van binnen met peper. Zet ze op de kop weg. Was het stukje komkommer en rasp het grof. Snijd de olijven klein. Meng de geraspte komkommer met wat vruchtvlies van de tomaten en de olijven en maak het op smaak met peper. Vul hiermee de tomaten en zet de kapjes er weer op.

Auberginerolletjes

6 rolletjes, 30 kcal per persoon

Ingrediënten

½ kleine aubergine
½ eetlepel olijfolie
3 plakjes rauwe ham
50 gram hüttenkäse
cocktailprikkers

Bereiding

Snijd het stuk aubergine in de lengte in 6 dunne plakken. Bestrijk de plakken dun met een beetje olie. Gril de aubergines op een hete grillpan in een paar minuten gaar en bruin. Laat ze afkoelen. Snijd de plakjes rauwe ham in de lengte in tweeën. Leg op ieder plak aubergine een reepje ham en verdeel de hüttenkäse er over. Rol de plakken aubergine op en steek ze vast met een cocktailprikkers.

Paprikapakjes

6 stuks, 10 kcal per persoon

Ingrediënten

1 geroosterde paprika (pot)
½ bosuitje
2 plakjes rookvlees
1 eetlepel kappertjes
4 houten cocktailprikkers

Bereiding

Laat de paprika uitlekken en snijd hem in de lengte in 6 repen. Snijd het bosuitje in smalle ringetjes. Snijd het rookvlees in reepjes. Hak de kappertjes klein. Meng de bosui met het rookvlees, de kappertjes en wat peper. Leg de paprikarepen plat en schep op ieder stuk wat van het mengsel. Rol de paprikarepen voorzichtig op en steek ze vast met een cocktailprikkers.



Zalmsandwiches

4 stuks, 55 kcal per persoon

Ingrediënten

stukje komkommer
2 sneetjes bruin (casino)brood
25 gram roomkaas light
6 sprietten bieslook
25 gram gerookte zalm
4 houten cocktailprikkers

Bereiding

Was het stukje komkommer en schaf het in dunne plakjes. Snijd eventueel de korstjes van het brood. Besmeer 1 sneetje brood met de light roomkaas en leg er plakjes komkommer op. Knip er de gewassen bieslook over. Leg de gerookte zalm er op en dek af met het andere sneetje brood. Steek in de 4 hoeken een cocktailprikkers en snijd het brood diagonaal in 4 punten.

Spiesjes

15 kcal per persoon

Rijg aan satéprikkers een kerstomaatje, klein augurkje, stuk komkommer en minimaiskolfje (pot).

20 kcal per persoon

Rijg aan satéprikkers een stukje bosui, een gekookte mossel, een stukje ananas, een mossel.

Bonenspread

voor 8 personen, 60 kcal

Ingrediënten

1½ klein blik of pot gare witte bonen (uitlekgewicht ca. 350 gram)
1 eetlepel sesampasta (tahin)
1 citroen
volkorenbrood
reepjes rauwe groenten

Bereiding

Laat de bonen uitlekken. Pureer de bonen met de tahin met een staafmixer of in de keukenmachine.
Maak de bonenspread op smaak met het sap van de citroen, geraspte citroenschil en royaal peper.
Eet de bonenspread op (geroosterd) volkorenbrood of als dip met reepjes rauwe wortel, bleekselderij en radijsjes.

Geroosterde paprika met olijven

Ingrediënten

2 geroosterde paprika's uit pot
2 eetlepels kappertjes
50 gram ontpitte zwarte olijven
50 gram rucola
roomkaas light met kruiden
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Hak de kappertjes grof. Snijd de olijven in plakjes en houd er 4 apart. Was en droog de rucola. Meng de roomkaas met de kappertjes, olijven, rucola en olijfolie. Breng op smaak met zout en peper. Bestrijk de binnenkant van de paprikahelften royaal met het roomkaasmengsel

Bagna cauda

Ingrediënten

100 gram ansjovisfilets op olie, uitgelekt
50 gram margarine
5 teentjes knoflook
150 ml extra vergine olijfolie
reepjes groenten
stukjes bruin stokbrood of ciabatta

Bereiding

Doe de olijfolie in een pan samen met de ansjovis en knoflook en verwarm terwijl je roert. Voeg de boter toe en laat deze smelten. Wanneer deze gesmolten is, de pan van het vuur afhaken. Serveer met de reepjes groenten en ciabatta.

Asperges in ham

4 stuks, 20 kcal per persoon

Ingrediënten

4 asperges
2 plakjes gekookte ham

Bereiding

Schil de asperges en snijd de harde onderkant eraf. Kook de asperges in ruim water 8-10 minuten en laat ze in het afkoelende kookvocht nagaren. Halveer de plakjes ham. Laat de asperges uitlekken en snijd ze in tweeën. Rol de helften in de ham.

Pruimen gevuld met feta

4 stuks, 30 kcal per persoon

Ingrediënten

4 gedroogde pruimen
50 gram feta light
1 theelepel verse kruiden als bieslook, selderij of wat gedroogde Provençaalse kruiden

Bereiding

Neem de pit uit de pruimen. Hak de feta grof en meng er wat kruiden door. Vul hiermee de pruimen.



overige tussendoortjes

- gekookt ei met rookvlees
- ham met augurk
- avocado met garnalen
- maak een zalmrolletje door gerookte zalm te besmeren met zuivel spread en rucola. Rol dit vervolgens op en snijd in plakjes.
- schijfjes komkommer, cherrytomaatjes, olijven en worteltjes
- Japanse mix (zonder pinda's)
- zoute sticks
- een bruin broodje met tapenade of hummus gaat er dan ook wel in.
- tzatziki: rasp het stuk gewassen komkommer grof en meng er ½ uitgeperst teentje knoflook en wat yoghurt door. Lekker met brood.



Voedingscoach aan huis