

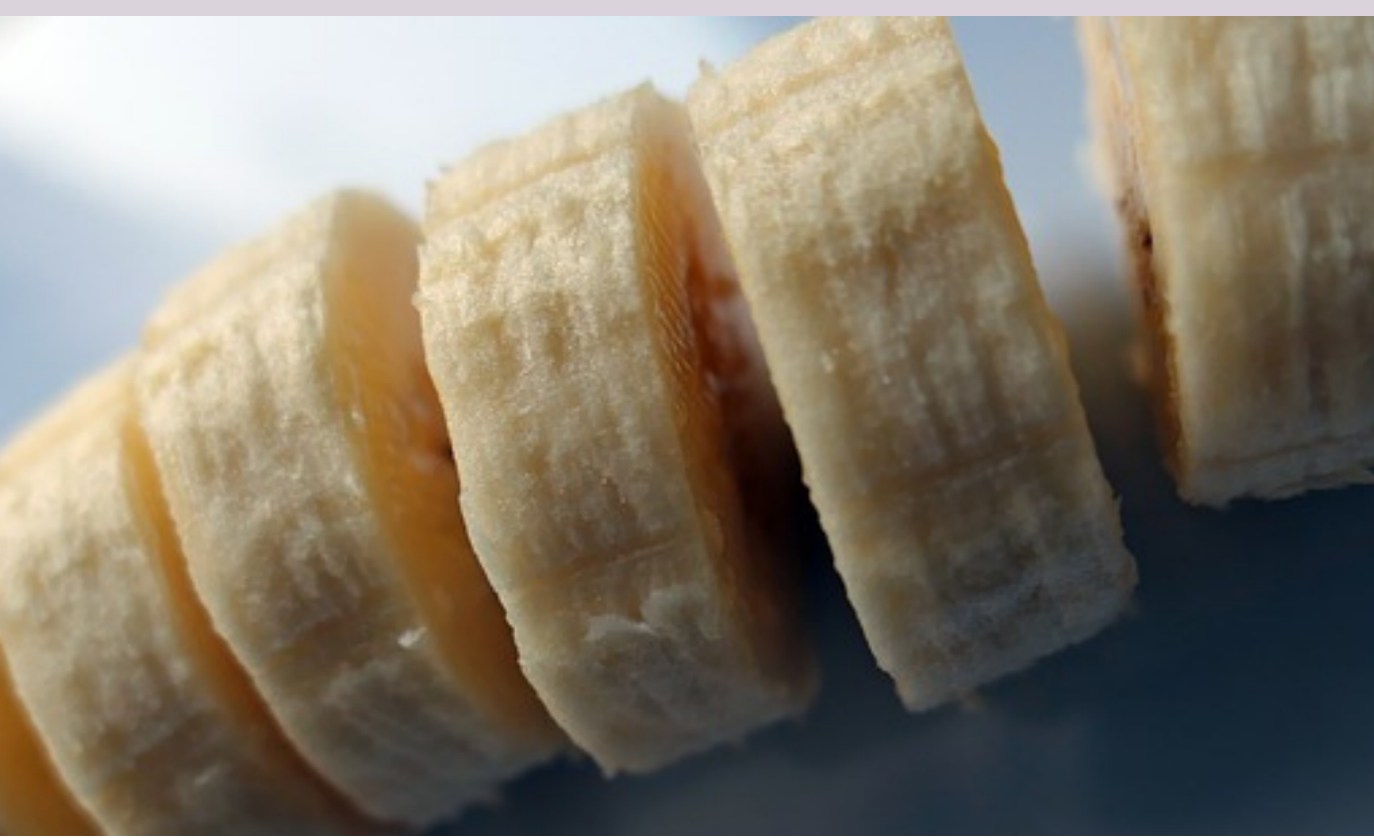


GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

TUSSENDOORTJES EN SNACKS

MODULE 5

Voedingscoach aan Huis



fruit

- een portie vers fruit. Zoals appel, sinaasappel, banaan, mandarijn, aardbeien, bosbessen, kiwi, nectarine, perzik, meloen, etc.
- fruitsalade of fruitspiesje
- bevroren fruit (druiven, frambozen, bosbessen)
- een paar gedroogde vruchten, zoals pruimen, abrikozen of een handje rozijnen
- dadel gevuld met zachte geitenkaas of zuivelspread
- stukje dadel- of vijgenbrood met oude 30+ kaas
- Appel uit de oven met kaneel en rozijnen of deze appelknapper



Appelknapper

voor 2 personen, 165 kcal

Ingrediënten

- 3 gedroogde appeltjes
- 1 eetlepel gedroogde cranberries
- 10 hazelnoten
- 1 eetlepel havervlokken of havermout
- 1 (groene) appel
- 2 dl halfvolle yoghurt

Bereiding

Hak de gedroogde appeltjes en de cranberries klein.

Hak de hazelnoten grof.

Bak de havervlokken, de hazelnoten en het gedroogde fruit in een droge koekenpan snel bruin. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in blokjes.

Verdeel de appelblokjes over 2 glazen en schenk de yoghurt er over.

Schep het gebakken mengsel er op.

groente

- een portie (snack)groente. Zoals komkommer, cherrytomaten, reepjes paprika, geschrapte worteltjes, radijsjes, stukjes rauwe bloemkool, bleekselderij, rettich, etc. Eventueel met dip, zoals een tuinbonendip of paprikadip.
- cocktailprikker met cherrytomaatje met bolletje mozzarella en blaadje basilicum.
- tomaatjes of komkommerschuitjes gevuld met hüttenkäse op smaak gemaakt met ui en kruiden.
- schijfjes komkommer of worteltjes met pindakaas of notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker.
- rauwkostsalade
- edamame bonen (groene sojaboontjes) zonder zout, eventueel met citroensap erover gesprendeld of chilivlokken, of geroosterd.

Tuinbonendip

voor 4 personen, 60 kcal

Ingrediënten

- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 klein potje tuinbonen (ca. 100 gram)
- 4 blaadjes munt
- citroensap

Bereiding

Maak het sjalotje en de knoflook schoon en snijd het klein.

Fruit de sjalot en de knoflook in de olie zacht.

Laat de tuinbonen uitlekken.

Pureer de tuinbonen met de sjalot, de knoflook en de munt met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.

Maak de puree op smaak met peper, een beetje zout en wat citroensap. Voeg 1-2 eetlepels water toe om de puree wat smeugig te maken.



Geef er in repen gesneden groente zoals winterwortel, bleekselderij en paprika bij. Ook lekker met stukken (Turks) brood, pepers en olijven



Paprikadip

voor 4 personen, 45 kcal

Ingrediënten

3 geroosterde paprika's (pot)
1 teentje knoflook
4 gepelde halve walnoten
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
mispunt chilivlokken
citroensap

Bereiding

Snijd de paprika's in stukken.
Maak het teentje knoflook schoon.
Hak de walnoten met de knoflook met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
Voeg de stukken paprika, de komijn en de chilivlokken toe en pureer alles fijn.
Maak de puree op smaak met wat citroensap. Roer er eventueel een beetje water door.



Zuivel

- schaaltje magere yoghurt naturel of met je favoriete extra's, zoals muesli, vers of gedroogd fruit, noten of zaden.
- fruitsoep van gepureerd fruit, magere yoghurt of kwark en wat extra fruit en eventueel wat walnoten als garnering.

Noten

- een handje ongezouten noten. Kies wat je lekker vindt. Amandelen, cashewnoten, pinda's, walnoten, hazelnoten, macadamia, etc.
- studentenhaver
- plakjes banaan of appel met daarop een beetje pindakaas of notenpasta zonder toegevoegd zout of suiker



Peulvruchten

- geroosterde kikkererwten met kruiden
- geroosterd volkoren stokbrood met hummus en groente

Geroosterd volkoren stokbrood met hummus en groente

voor 10 personen, 65 kcal

Ingrediënten

1 blikje kikkererwten (uitlekgewicht ca 200 gram)
1 teentje knoflook
½ theelepel gemalen komijn (djinten)
2 eetlepels halfvolle yoghurt
1 eetlepel olijfolie
½ citroen
½ kleine winterwortel of bosje radijs, stuk rettich, handje spinazie, veldsla, rucola
10 sneetjes volkoren stokbrood

Bereiding

Laat de kikkererwten uitlekken. Pureer de kikkererwten met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.
Pers het teentje knoflook er boven uit.
Roer er de gemalen komijn, de yoghurt, de olijfolie, het sap van de halve citroen en wat peper door.
Maak de groente schoon. Rasp het of snijd eventueel in plakken.
Rooster het brood goudbruin en laat het afkoelen.
Besmeer het brood met de hummus en beleg met groente.

Geroosterde kikkererwten

voor 8 personen, 70 kcal

Ingrediënten

1 blik kikkererwten
snuf
chilipoeder/paprikapoeder/knoflookpoeder/peper
2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Warm de oven voor op 200° C.
Laat de kikkererwten goed uitlekken en spoel ze af.
Meng alle ingrediënten met elkaar.
Bekleed een bakblik met een stuk bakpapier en verdeel de kikkererwten er over.
Rooster 25 minuten.
Hussel nog een keer en laat nog 10 minuten in de oven staan terwijl deze uit is en afkoelt.



Granen

- een volkorenboterham of volkoren knäckebröd. Kijk hier hoe je hem ook Schijf van Vijf-proof belegt.
- volkoren tosti-varianties: met verse geitenkaas met een paar walnoten of pijnboompitten en plakjes druif, met 30+ kaas met ananas of plakjes tomaat.
- volkoren mueslibolletje.
- restje pastasaus over? Smeer het op een volkoren boterham, wat geraspte 30+ kaas erover en even in de oven.
- flensjes van volkorenmeel en halfvolle melk. Heerlijk zoet met aardbeien, bramen of bessen en een lepel magere kwark of hartig met prei, ui en kerrie.

Pannenkoeken

voor 8 personen, 180 kcal

Ingrediënten

250 gram volkorenbloem
2 eieren
5 dl halfvolle melk
2 eetlepels olie



Bereiding

Doe de bloem, de eieren en de helft van de melk in een kom en meng met de garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de resterende melk door. Verhit een beetje olie in een koekenpan. Schep een dun laagje beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is (tot er gaatjes ontstaan). Keer met behulp van een deksel van een pan de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut.

Er zijn natuurlijk ook variatiemogelijkheden:

3 kleine pannenkoekjes in plaats van 1 grote pannenkoek. Met een kleinere pannenkoek kun je een kleiner tussendoortje kiezen. Daarmee krijg je minder calorieën binnen met je tussendoortje.

Je kan de pannenkoek nog lekkerder maken door bijvoorbeeld onderstaande ingrediënten mee te bakken:

beetje kaneel
dunne plakjes appel/peer of banaan
een paar cranberries of rozijntjes
een handje havermost

Dranken

- chai latte, chai thee met warme halfvolle melk
- latte machiatto met halfvolle melk
- ook met gewoon thee, koffie en water kun je alle kanten op. daar hebben we het al eerder over gehad.

Chai tea latte

voor 2 kopjes

Ingrediënten

2 theelepels zwarte thee
1 peul kardemom, gekneusd
1/4 theelepel kaneelpoeder
1 kruidnagel, gekneusd
1/4 theelepel gemberpoeder
1 peperkorrel, gekneusd
250 ml melk
1 theelepel honing (optioneel)
extra nodig: 1 theefilter

Bereiding

Zet een pannetje op een zacht vuurtje met de melk er in.
Vijzel de specerijen even kort, zodat de kruidnagel, de peper en de kardemom een beetje gekneusd zijn.
Doe de thee en alle specerijen in het theefilter.
Laat het filter ongeveer 5 minuten trekken in de melk. Terwijl deze op een zacht vuurtje blijft staan.
Haal het filter uit het pannetje en giet de chai in een glas. Serveer met honing.



Oriëntaalse perensmoothie

voor 2 personen, 95 kcal

Ingrediënten

100 ml melk
100 ml magere vanilleyoghurt
1 peer, geschild en in stukjes
1 theelepel kaneelpoeder
4 – 6 walnoten, grof gehakt
voor de decoratie snufje kaneel en snufje cacao

Bereiding

Doe de melk en de vanilleyoghurt in de blender.
Voeg de peer toe met de kaneelpoeder.
Maak er een mooie schuimige massa van.
Verdeel over twee glazen en strooi er de walnoten over. Decoreer eventueel met extra kaneel en cacao.



Tussendoortjes die iets minder gezond zijn maar wel lekker en voedzaam

Bananenbrood

voor 15 sneetjes, 195 kcal

ingrediënten

3 rijpe bananen, geprakt met een vork
100 gram margarine
300 gram volkorenmeel
2 eieren
80 gram suiker
50 gram pure chocolade, gehakt
50 gram rozijnen
150 ml magere melk
2 theelepels bakpoeder

bereiding

Klop de eieren met de suiker. Voeg de zachte margarine in stukjes toe. Meng goed en voeg het volkorenmeel met het bakpoeder toe. Maak er een mooi glad beslag van en voeg de melk en de bananen toe. Meng goed maar niet te veel. Voeg de rozijnen en de chocolade toe. Doe het beslag in een goed ingevette cakevorm. Je kunt de cakevorm ook bekleden met bakpapier. Bak het bananenbrood in een op 190 graden voorverwarmde oven in een uur gaar en bruin.



Chocolade-bessenbrownies

voor 16 porties, 128 kcal

ingrediënten

80 gram boter of margarine, gesmolten
100 gram donkere basterdsuiker
2 eieren
125 ml magere melk
1 banaan, gepureerd
60 gram cacao poeder
100 gram bloem
60 gram zelfrijzend bakmeel
50 gram pure chocolade
150 gram bosvruchten (diepvries)
2 theelepels poedersuiker
bakvorm 20 x 20 cm
bakpapier

bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed de bakvorm met het bakpapier. Meng de boter met een houten lepel door de bruine basterdsuiker. Voeg de eieren toe en klop door elkaar. Schep de magere melk, de banaan, het cacao poeder, de bloem en het zelfrijzend bakmeel erdoorheen. Roer de pure chocolade en de bosvruchten erdoorheen. Schep het mengsel in de bakvorm en bak 20 – 25 minuten in de oven. Laat circa 10 minuten in de bakvorm afkoelen. Snijd in 16 stukken. Bestrooi met poedersuiker.

Pindakaasbrownies

voor 18 porties, 102 kcal

ingrediënten

125 gram pure chocolade
60 gram boter of margarine
100 gram kristalsuiker
1 theelepel vanillearoma
2 eieren, losgeklopt
5 eetlepels bloem, gezeefd
2 eetlepels cacao poeder, gezeefd
65 gram pindakaas, zonder zout en suiker, opgewarmd
bakpapier

bereiding

Verwarm de oven voor op 160 graden. Bekleed een bakblik met bakpapier en laat ongeveer 3 cm van het papier over de rand hangen. Smelt de chocolade en de boter in een pan op laag vuur en roer de kristalsuiker erdoorheen. Laat 10 minuten afkoelen. Klop het vanillearoma, de eieren, de bloem en het cacao poeder door het chocolademengsel. Schep het chocolademengsel in het bakblik. Verdeel de pindakaas in hoopjes over het chocolademengsel. Roer met een satéprikker de pindakaas door het chocolademengsel. Bak circa 15 minuten in de oven tot de satéprikker er schoon uitkomt. Laat helemaal afkoelen in het bakblik. Snijd in 18 partjes.



Chocoladepuddinkje

voor 4 personen, 89 kcal

Ingrediënten

250 ml magere melk
50 gram pure chocolade zonder
suiker, geraspt
1 theelepel stevia
1 eetlepel maizena

Bereiding

verwarm in een pannetje de melk met de chocolade, de stevia en de maizena tot alles goed is opgelost in de warme melk. Breng aan de kook terwijl je goed roert.
Laat het chocolademengsel afkoelen en verdeel over 4 serveerschaaltjes.
Zet de puddinkjes in de koelkast tot het moment van serveren.



Voedingscoach aan huis