

INHOUD

INLEIDING

4

IETS OVER DE INGREDIËNTEN

5

ONTBIJTREPEN EN OCHTEND-OPPEPPERS

7

DIPS EN KNABBELS

29

LICHTE HAPJES

55

ZOETE SNACKS

87

AFTER DINNER VERWENNERIJ

111



RIJSTPAPIERROLLETJES MET GROENTE

Deze lichte, krokante rolletjes zijn kleurig, fris en zomers, en erg lekker met een pindadipsaus. De alfalfa geeft een heerlijke crunch en is zeer voedzaam.

Hoe maak je het?

Schil de wortel en snijd hem in dunne lucifertjes – een mandoline is daar ideaal voor. Snijd de komkommer ook in lucifertjes, en de geschilde avocado in reepjes. Was de munt.

Week de velletjes rijstpapier 1-2 minuten in koud water, of volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Stel nu één voor één de wraps samen. Schep wat groenten netjes in het midden van een velletje rijstpapier en leg er 2 muntblaadjes (of meer, naar smaak) en wat alfalfa op. Rol het velletje op, strooi er wat sesamzaad op en serveer met je favoriete dipsaus.

Voor

8 wraps

Ingrediënten

1 wortel
halve komkommer
1 avocado
16 grote muntblaadjes
8 vellen rijstpapier
1 bak alfalfa
zwart sesamzaad



ZOETE AARDAPPELTOAST

Als alternatief voor snacks met brood zou je ook deze crostiniachtige hapjes op een basis van zoete aardappel kunnen maken. Deze heerlijke, voedzame toastjes tellen flink mee voor je dagelijkse schijf van vijf en zien er fantastisch uit! Ze zijn zachter dan echte toast, dus je kunt ze het best met mes en vork eten.

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Was de zoete aardappels en snijd ze in minstens 1 cm dikke, ronde schijfjes. Kwast of wrijf de schijfjes in met olijfolie en leg ze op bakplaten. Bestrooi ze royaal met peper en zout en de kruiden – het staat je trouwens vrij om je eigen favoriete kruiden te gebruiken.

Bak ze 25-30 minuten in de oven, of tot ze goudbruin zijn.

Beleg de schijfjes met toppings naar keuze – hummus (zie blz. 31 voor een goed recept) is bijvoorbeeld erg lekker. Hier is gekozen voor een gladde bietenhummus met gehakte, geurige koriander en geroosterde kikkererwten, maar de mogelijkheden zijn onbeperkt!

Voor

4 personen

Ingrediënten

2 grote zoete
aardappels
olijfolie
zout, peper, rozemarijn
en tijm, naar smaak
toppings naar keuze