
VOORWOORD

6

INLEIDING

8

ONTBIJT

20

BROOD EN SPREADS

52

VEGETARISCH

80

VLEES
EN VIS

126

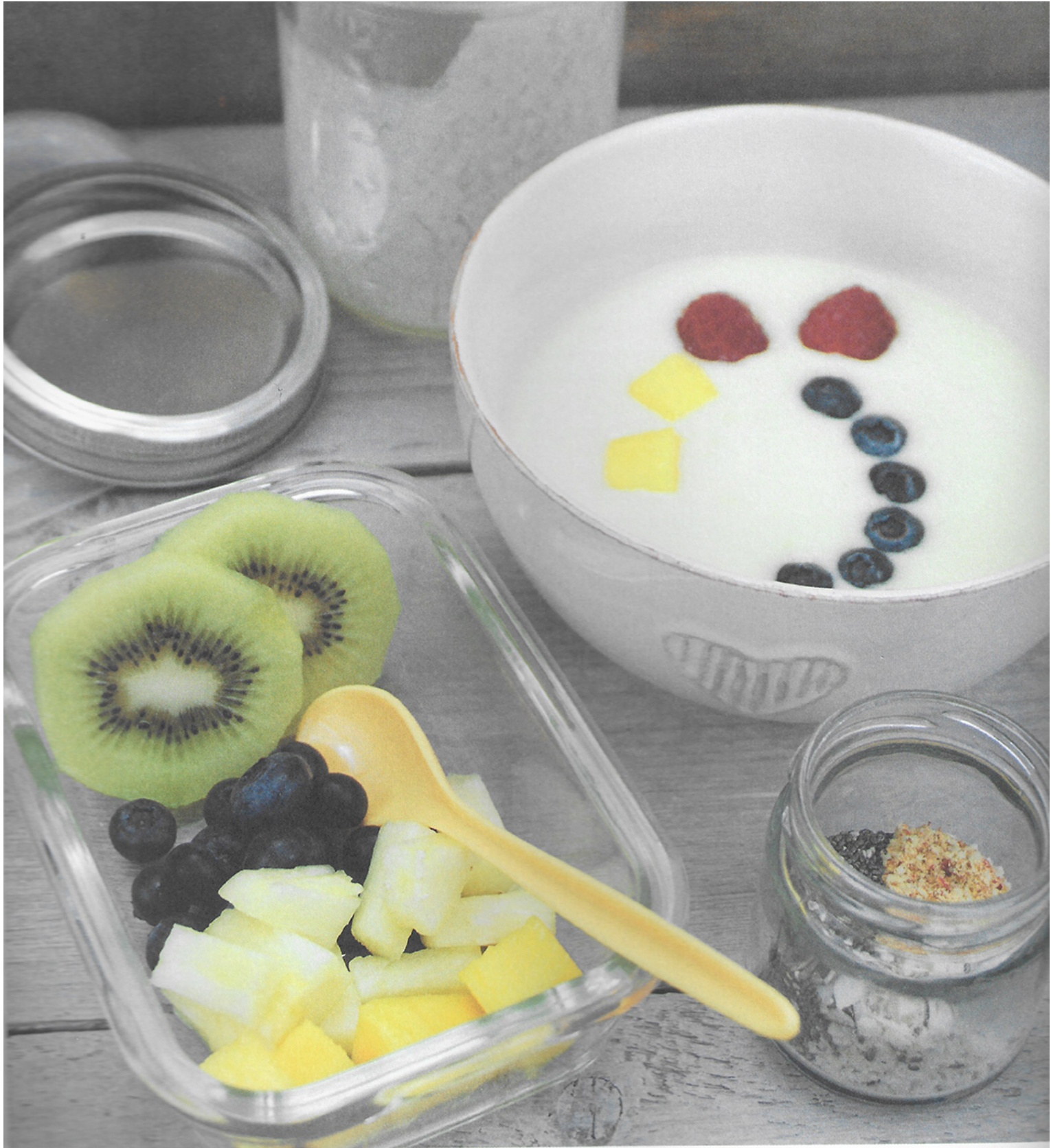
SNACKS
EN GEBAK

158

REGISTER

186

INHOUD



ONTBIJT

Kokosbowl

met tropisch fruit



VOOR DE SMOOTHIE

100 g ananas, zonder schil en kern en in blokjes
3½ el kokosmelk
4 el yoghurt
agavesiroop (eventueel)

VOOR DE TOPPING

2 frambozen
1 el bosbessen
1 el ananasblokjes
2 plakjes kiwi
2 kleine stukjes mango
1 tl chiazaad
1 tl kokosvlokken
2 el gemalen amandelen
eetbare bloemen, zoals viooltjes (eventueel)

Voor de smoothie: doe de ananas, kokosmelk en yoghurt in een blender. Zoet de smoothie naar wens met de agavesiroop en meng alles goed.

Zeef de smoothie om de ananasvezels te verwijderen. Doe de smoothie in een bakje en sluit dat goed af. Zet het tot gebruik in de koelkast.

Doe al het fruit voor de topping in een bakje. Bewaar het chiazaad, de kokosvlokken, gemalen amandelen en eventueel de eetbare bloemen in een ander bakje.

OP JE WERK – schenk de smoothie in een kom en voeg de ingrediënten voor de topping toe.

Thuis	Op het werk	Voor	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet
10 min.	5 min.	1 portie	415	12 g	25 g	27 g



BROOD EN SPREADS

Hüttenkäsestokbrood

supergezond



30 g gemalen amandelen
25 g gemalen hazelnoten
30 g psylliumvezels
10 g kokosmeel
10 g wijnsteenzuur
3 eieren
125 g hüttenkäse
1 el ciderazijn
½ tl zout
snufje korianderpoeder
30 g gepeld hennepzaad
30 g chiazaad
15 g zonnebloempitten
10 g pompoenpitten

Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Meng de amandelen, hazelnoten, psylliumvezels, het kokosmeel en wijnsteenzuur in een kom. Klop in een aparte kom de eieren los en schep de hüttenkäse, ciderazijn, het zout en de koriander erdoor. Voeg het notenmengsel toe aan het eimengsel en meng alles goed.

Schep het hennep- en chiazaad en de zonnebloem- en pompoenpitten door het notendeeg. Leg het deeg in de lengte op de bakplaat en vorm er een stokbrood van.

Snijdt het deeg een aantal keren in met een mes. Bak het stokbrood in 30-40 minuten in het midden van de oven knapperig en goudbruin. Haal het uit de oven en laat het op een rooster afkoelen. Gemakkelijk mee te nemen in een bakje, met of zonder beleg.

ONZE TIP – je kunt van dit deeg ook vier overheerlijke low-carb broodjes maken. Verkort de baktijd dan tot 25-30 minuten.

Thuis	Op het werk	Voor	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet
10 + 40 min.	0 min.	4 porties	305	18g	8g	20g

Regenboogloempia's

met zoetzure saus



VOOR DE SAUS

snufje agaragarpoeder
5 g gember, fijgehakt
1 teentje knoflook, geperst
2 tl sesamolie
3 el ciderazijn
1 tl sojasaus
1 tl citroensap
½ tl tomatenpuree
1-2 el agavesiroop
½ tl zout

Roer 2 el water door de agaragar. Doe de gember, knoflook, sesamolie, ciderazijn, sojasaus, het citroensap en agaragar-water in een pan en breng aan de kook. Voeg de tomatenpuree en 3-5 el water toe en laat alles 5 minuten pruttelen. Breng de saus op smaak met de agavesiroop en het zout, schenk hem in een pot en sluit die af. Laat de saus afkoelen.

VOOR DE LOEMPIA'S

½ avocado, zonder pit en in partjes
1 biologische limoen
40 g gare kip
200 g shiratakinoodels
¼ komkommer, in dunne plakjes
¼ rode paprika, zonder zaadlijsten en in dunne reepjes
¼ gele paprika, zonder zaadlijsten en in dunne reepjes
30 g rodekoolbladeren, in reepjes
1 wortel, in dunne plakjes
30 g sugarsnaps
1 el doperwtten (vers of uit de diepvries)
zout en witte peper
blaadjes van 2 takjes munt
blaadjes van 2 takjes platte peterselie
9 rijstvellen (Ø 16 cm)
1 el wit sesamzaad

Besprenkel de avocado met het sap van een halve limoen. Snijd de kip in kleine stukjes.

Bereid de noedels volgens de instructies op de verpakking en verdeel ze in 9 porties. Bestrooi de groenten met zout en peper. Meng de noedels in verschillende combinaties met de groenten, de kip en de kruiden. Vul een diepe pan met water en laat elk rijstvel er een paar seconden volgens de instructies op de verpakking in weken. Leg ze op een bord tot ze zo zacht zijn dat je ze kunt vouwen. Rol in elk vel een van de noedelcombinaties. Bestrooi de loempia's met het sesamzaad. Leg ze in een bak met de partjes van de andere helft van de limoen en zet hem tot gebruik in de koelkast.

Thuis	Op het werk	Voor	Kcal	Eiwit	Koolhydraten	Vet
45 min.	0 min.	9 stuks	80	2 g	8 g	4 g



VLEES EN VIS