



Lekker & makkelijk Koolhydraatarm

Anna-Karina van Denderen



Colofon

Lekker & Makkelijk Koolhydraatarm

ISBN 9789082659801

1e druk april 2017

2e druk mei 2017

3e druk september 2017

4e druk november 2017

5e druk april 2018

6e druk oktober 2018

7e druk maart 2019

8e druk maart 2020

9e druk mei 2021

10e druk mei 2022

BISAC CKB000000, CKB025000, CKB026000, CKB039000, CKB108000

NUR 440, 441, 443



Uitgave van
Uitgeverij Boekdelen
Rubenshof 10
1506 KW Zaandam

BOEKDELEN.COM

Redactie, recepten en fotografie

Anna-Karina van Denderen

Grafish ontwerp

Anna-Karina van Denderen en Jan van Zijp (Polanen AB)

Drukwerk

Grafistar - Lichtenvoorde

email@koolhydraatarmrecept.nl

www.koolhydraatarmrecept.nl

www.boekdelen.com

We hebben alles driedubbel gecheckt, maar we weten nu al dat je best een foutje kunt tegenkomen. Mocht je iets ontdekken dan stellen wij, en andere lezers, het op prijs als je dat aan ons door wilt geven via: email@koolhydraatarmrecept.nl
Alvast hartelijk dank!

© 2022 - Uitgeverij Boekdelen

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, pdf, digitaal bestand of op welke wijze ook, zonder vooraf schriftelijke toestemming van Uitgeverij Boekdelen.



Lekker & makkelijk Koolhydraatarm

De allerlekkerste recepten voor een gezonde leefstijl

„Adde oe eige nie kietelt dan lachte nie“

Milly Bol

Anna-Karina van Denderen

Wil je nog meer inspiratie?



www.koolhydraatarmrecept.nl



www.facebook.com/koolhydraatarmrecept



twitter.com/Koolhydraatarmr



nl.pinterest.com/koolhydraatarmR/



Als je onze recepten een warm hart toedraagt zou het fijn zijn als je er over vertelt aan anderen. Dat kan natuurlijk in persoonlijke kring, maar ook een review online is voor ons en voor andere geïnteresseerden heel waardevol!

Ook verschenen bij Uitgeverij Boekdelen:



2018
Gewoon Koolhydraatarm
ISBN 9789082659818



2020
Verrukkelijk Koolhydraatarm
ISBN 9789082659870



The left side of the page features several fabric leaves on thin black stems. From top to bottom: a white leaf with a black grid pattern, a light blue leaf with a red geometric pattern, a green leaf with a white dashed pattern, a light green leaf with a white dashed pattern, and a white leaf with a black geometric pattern.

Voorwoord van Anna-Karina	7
Waarom koolhydraatarm eten?	8
Voordat je gaat koken	10
Basisrecepten	15
Ontbijt	35
Koffietijd!	51
Lunch en voorgerecht	61
Borreltijd!	107
Diner	119
Nagerechten	203
Index	220



Basisbroodjes

Je hoeft het wiel niet meer uit te vinden, in de voorbije jaren heb ik al heel veel broodjes uitgeprobeerd. Dit koolhydraatarme basisbroodje blijft absoluut mijn favoriet. En ik ben niet de enige, inmiddels staat het broodje 12.000+ keer op

Pinterest en nemen diverse foodblogs 'm van me over.

Ik bak platte broodjes, die zijn snel klaar en makkelijk te beleggen.

Experimenteer zeker ook met je eigen favoriete toevoegingen. Om je op weg te helpen hierbij een zoet en een hartig broodje en nog wat extra suggesties.

De broodjes zijn goed in te vriezen en dus makkelijk om op voorraad te hebben!

Ingrediënten voor 8 broodjes

Basisbroodjes

2 el amandelmeel

2 el kokosmeel

2 el lijnzaad

2 tl bakpoeder

2 el roomkaas

2 eieren

20 gr roomboter, gesmolten

snufje zout

ca. 2 el water

Voor zoete broodjes

snufje zoetstof*

kaneel

pitten en zaden

Voor kaasbroodjes

1 el Italiaanse kruiden

60 gr geraspte kaas

pitten en zaden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet twee Yorkshire puddingvormen goed in. Dat zijn 8 holtes van ca. Ø 10 cm. Of bak een grotere vorm en snijd het broodje in stukken.

Smelt roomboter op laag vuur. Meng alle ingrediënten, behalve het water. Voeg de gekozen extra ingrediënten toe en meng door elkaar.

Voeg nu beetje voor beetje het water toe. Maak een substantie die tussen beslag en deeg inzit. Verdeel het mengsel over de 8 holtes, ongeveer een lepel per holte. Bestrooi met pitten en/of zaden.

Bak 15-20 minuten in de oven, of tot ze goudbruin en gaar zijn. Uit de oven: 1 minuut rusten, uit de vorm halen en verder laten afkoelen op een rooster.

Vervang water gerust door Griekse yoghurt, kwark, soja- of amandelmelk. Naast je favoriete kruiden en specerijen kun je sambal, fijngesneden bosui, gedroogde tomaatjes, olijven of kleine stukjes groenten als vulling toevoegen. Ook verrukkelijk als hartig hapje!



Per kaasbroodje * kcal 124.28 * koolhydraten 0.53 g * eiwitten 5.22 g * vetten 11.05 g * vezels 1.57 g

Per zoet broodje * kcal 83.47 * koolhydraten 0.6 g * eiwitten 2.71 g * vetten 7.66 g * vezels 1.45 g





Currypasta

Ingrediënten voor 200 ml

150 gram ui
5 teentjes knoflook
4 cm verse gember
½ limoen, sap en rasp
1 el sambal of rode peper
1-2 el Thaise vissaus, of azijn
1 el tomatenpuree
1 tl gedroogd gemalen
citroengras
1 tl kurkuma
2 tl garam masala
snuf kaneel

Bereiding

Hak ui, knoflook en gember grof en doe samen met limoensap, limoenrasp, sambal, vissaus, tomatenpuree en specerijen in de kom van je staafmixer. Maal alle ingrediënten tot een egale massa en klaar is je currypasta. Deze basis zal vrij heftig smaken. Giet het over in een mini muffinvormpjes en laat het bevroren. Eenmaal bevroren overdoen in zakjes. Je bakt de bevroren blokjes pas aan als je een currygerecht gaat bereiden. 1 eetlepel (15 ml) voor een schotel van 2 personen is vaak al voldoende om je gerecht een heerlijke currysmaak mee te geven.

Gebruikt bij Spruitjes en pompoen blz. 167 en bij Paksoi curry met kip blz. 189.



Per el (à 15 ml) • kcal 6.57 • koolhydraten 1.15 g • eiwitten 0.25 g • vetten 0.08 g • vezels 0.41 g



Het rolletje deeg kun je ook invriezen.
Snijd het in plakjes vlak voor het afbakken.



Amandelroomboterkoekjes

De ultieme lekkernij voor bij de koffie of thee. Dit roomboterkoekje lijkt wel wat op de heerlijke zachte Turkse koekjes. De buitenkant is stevig, de binnenkant lekker zacht. De koekjes gebruik je ook als bodem voor de Passievruchtcheesecake blz. 211.

Ingrediënten voor 16 koekjes

90 gr roomboter
1 groot ei
200 gr amandelmeel
rasp van 1/4 citroen
zoetstof*
snuffje zout
amandelschaafsel
pistachenootjes
Smaakvarianties
anijszaad of venkelzaad
gemmerpoeder, kardemom,
vanille of rozenwater
Icing
1 el Greensweet icing

Bereiding

Smelt de roomboter op zacht vuur.
Klop het ei los en kneed de helft van het ei met amandelmeel, citroenrasp, zoetstof, zout en de gesmolten boter tot een soepel deeg. Proef, zoet genoeg? Voeg ook je smaakvariatie toe. Maak twee rollen, wikkel ze in huishoudfolie en leg die minstens een uur in de koelkast. Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
Snijd elke rol in 8 plakjes, leg ze op de bakplaat. Bestrijk de koekjes met de rest van het losgeklopte ei. Versier enkele koekjes met amandelschaafsel of gehakte pistachenootjes. Bak 10-15 minuten in de oven of tot de koekjes goudgeel kleuren. Laat helemaal afkoelen op een rooster. Besmeer enkele koekjes dun met icing.



Per stuk • kcal 129.76 • koolhydraten 0.7 g • eiwitten 3.64 g • vetten 12.19 g • vezels 1.35 g



Hou je niet van kokos? Neem dan crème fraîche of een scheutje slagroom. Bospaddenstoelen-bouillon maakt de soep nog intenser van smaak. Voorkom dat glazen potjes knappen door te groot temperatuurverschil: spoel ze even om met warm water, zo heb je ze gelijk voorverwarmd!

Bloemkoolcourgettesoep

Bloemkool en courgette zijn beide heerlijke basisgroenten voor een soepje. De combinatie van warme kerrie, frisse citroen en zoetige romige kokosmelk maakt de soep wat oosters, zeker als je de peterselie vervangt door koriander.

Ingrediënten voor 8 kleine of

4 normale porties

1 sjalotje

1 teentje knoflook

olie

350 gr bloemkool

300 gr courgette

3 tl kerrie

snuf chilipoeder

1 liter groente- of

kippenbouillon

100-200 ml volvette

kokosmelk

3/4 citroen

peper en zout

50 gr kastanjechampignons

handje peterselie

Bereiding


Snipper het sjalotje en fruit het in een soeppan glazig. Snijd ondertussen de bloemkool in roosjes, de courgette in blokjes en hak een teentje knoflook. Voeg dit samen met kerrie en chilipoeder toe aan het gebakken uitje. Bak 5 minuten mee, schep af en toe om. Rasp ondertussen de schil van de citroen en pers deze uit. Voeg naar smaak wat citroenrasp bij de groenten en schenk er 1 liter bouillon bij. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat 15 minuten zachtjes pruttelen of tot alle groenten zacht zijn. Pureer de soep met een staafmixer. Proef, breng op smaak met kokosmelk, citroensap en eventueel peper en zout. Warm de soep helemaal door, maar laat niet meer koken.

Bak vlak voor het serveren plakjes champignon en hak de peterselie fijn. Schenk de soep in kommen en garneer met de champignons en verse kruiden. Extra leuk in een weckpotje!



Per normale portie • kcal 116.52 • koolhydraten 6.33 g • eiwitten 3.47 g • vetten 7.83 g • vezels 3.25 g





Meng een lepel pesto met roomkaas, vul er een stengel bleekselderij mee en strooi er sesamzaadjes op en een plukje tuinkers. Da's nog eens wat anders dan een kaal tomaatje als tussendoortje. Voor thuis of op je werk.

Pesto Genova, de klassieke

Als je eenmaal zelf pesto hebt gemaakt, dan begrijp je werkelijk niet meer waarom je dacht dat die muffe pesto uit een potje lekker was. Zelfgemaakte pesto smaakt ook echt naar zon en zomer! Verse kruiden, goede olijfolie, zoutige kaas en romige pijnboompitten. Goedbeschouwd is het een klusje van niks. Zo'n gevuld potje staat er al in 5 minuten. In principe kan dit kunstje met allerlei verse kruiden en smaakvolle bladgroenten, alle soorten kaas en lekkere noten en een goede olie.

Ingrediënten voor 125-150 gr

50 gr verse basilicum
30 gr Parmezaanse kaas
halve teen knoflook
25 gr pijnboompitjes,
geroosterd
2-4 el goede olijfolie
peper en zout

Bereiding

Haal alle blaadjes basilicum van de steeltjes. Maal in een hoge kom basilicum, geraspte kaas, knoflook en pijnboompitjes met 2 el olijfolie met de staafmixer fijn. Doe er beetje bij beetje olijfolie bij tot je de gewenste dikte hebt. Roer, proef en breng verder op smaak met peper en zout. Doe de pesto in een schoon, afsluitbaar potje en bewaar koel.

Zie foto voor gevulde bleekselderij met pesto.



Het is echt kinderlijk eenvoudig om je eigen favoriete kaasspread te maken. Lekker met rauwkost, een focaccia of een variant op het basisbrood: kaas-bosui-kummelbroodje.

Kaasspread of Heksenkaas®

Ingrediënten voor 280 gr basisrecept

200 gr neutrale roomkaas
50 gr Griekse yoghurt
25 gr mayonaise
5 gr grove mosterd
drupje vloeibare zoetstof

Kies hieronder een of meer smaken.

Kruidenknoflook

Basisrecept plus: 30 gr prei, knoflookpoeder, handje platte peterselie, handje verse bieslook, citroensap, peper en zout. Snijd prei en kruiden grof en meng alles glad met een staafmixer. Proef en breng op smaak met peper, zout en citroensap.

Pittig oosters

Basisrecept plus: stukje rode peper, fijngesneden, 5 gr korianderblad, 25 gr bleekselderij, gemalen kokos naar smaak. Snijd groenten en kruiden grof en meng het met staafmixer glad. Proef en breng op smaak met zout en een extra drupje zoetstof.

Mosterdille

Basisrecept plus: 50 gr zachte geitenkaas, 1 el mosterd, handje verse dille, verse tijm, alleen de blaadjes. Snijd de kruiden fijn en roer samen met de kaas en mosterd glad. Breng op smaak met peper, zout en een extra drupje zoetstof.

Tomaatrucola

Basisrecept plus: 40 gr gedroogde tomaatjes, 20 gr rucola, lepel tomatenpuree. Snijd alles fijn en pureer kort met de staafmixer. Breng op smaak met peper.

Blauwekaaswalnoot

Basisrecept plus: 50 gr pittige blauwe kaas, handje walnoten, stukje appel of peer of in plaats daarvan een druppel zoetstof. Hak alles fijn en roer door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.


Italiaans

Basisrecept plus: 40 gr gedroogde tomaatjes, 3 olijven, handje verse basilicum, platte peterselie. Hak alles fijn en meng. Breng op smaak met peper, zout en geraspte Parmezaanse kaas en/of pijnboompitjes.



Per 100 g basis • kcal 274 • koolhydraten 3 g • eiwitten 4 g • vetten 27 g • vezels 1 g





Witlof bevat veel vocht, kook het
daarom kort en zonder zout.
In plaats van blanke roomkaas kun je
gerust kruidenroomkaas nemen.
Voor vleeseters: ook verrukkelijk met
een goede ham.

Witlof met zalm in room, tophit!

Na de basisbroodjes is dit eenvoudige recept het meest gedeeld op Pinterest en Facebook. Ik snap dat wel, het is simpel te maken en nog hartstikke lekker ook! Half koolhydraatarm Nederland heeft het waarschijnlijk al eens gegeten. De andere helft krijgt nu de kans. Deze tophit verdient uiteraard een plaatsje in dit boek.

Ingrediënten voor 2 porties

600 gr witlof
50 ml slagroom
50 gr roomkaas
200 gr gerookte zalm
1 el dille
75 gr geraspte kaas

Bereiding

Snij de kontjes van de witlof en halveer de stronkjes in de lengte. Kook de witlof in hooguit 8 minuten net beetgaar. Laat uitlekken in een vergiet.

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een ovenschaal in. Smelt roomkaas en slagroom in een pannetje maar laat het niet koken. Leg de stronkjes witlof met de bolle kant naar boven in de ovenschaal en bedek elk stronkje witlof met een stukje zalm. Giet de saus erover en bestrooi deze met dille en geraspte kaas. Bak 15 minuten in de oven of tot de kaas lichtbruin kleurt.



Per portie * kcal 447.65 * koolhydraten 3.3 g * eiwitten 25.2 g * vetten 34.1 g * vezels 10.2 g

Ovengerechten / Hollands





ook lekker met een deel
knolselderij of pompoen in de
puree en vervang andijvie ook
eens door knapperige paksoi of
raapsteeltjes.

Andijviestamppot met kerriejus

Ik ken weinig mensen die niet van andijviestamppot houden. De een zweert bij blokjes kaas erdoor, de ander wil juist spekjes. De derde wil de andijvie rauw, de vierde helemaal gaar gekookt. Mij maakt het natuurlijk niks uit hoe je het zelf het liefste eet. Dit is mijn recept.

Geef er lekker je eigen draai aan, maar die kerriejus ... echt eens doen.

Krijg je zeker geen spijt van.

Ingrediënten voor 2 porties

400 gr bloemkool
1 stronkje andijvie
75 gr geraspte kaas
1 el roomkaas
klontje roomboter
nootmuskaat
pimentón
peper en zout

Kerriejus

1 kleine ui
1-2 tl kerrie
snufje zout
scheutje sojasaus
water

Optioneel

arrowroot

Bereiding

Maak roosjes van de bloemkool en kook ze in 12 minuten gaar. Snipper voor de kerriejus een uitje en fruit de ui met kerrie glazig in roomboter. Voeg een snufje zout, een scheutje sojasaus en 3-5 eetlepels water toe. Roer, zet het vuur laag en laat inkoken. Voeg zo nodig water toe als het te dik wordt. Bind de jus met arrowroot, als je wilt.

Snijd en was de andijvie, doe in een vergiet. Giet de bloemkool af over de rauwe andijvie, bij wijze van voorverwarming. Zet de bloemkool terug op een laag vuur en laat zoveel mogelijk vocht verdampen, of wring het vocht eruit met een theedoek.

Maak een grove puree van de bloemkool met roomkaas, kaas en roomboter. Proef en breng pittig op smaak met nootmuskaat, snufje pimentón en peper. Schep de uitgelekte andijvie door de puree, laat de andijvie verder slinken en warm alles goed door.

Schep de andijviestamppot op borden en maak een ouderwets kuiltje voor de kerriejus. Lekker klassiek smullen met bratwurst erbij!



Per portie excl. worst • kcal 247.25 • koolhydraten 8.25 g • eiwitten 11.15 g • vetten 17.5 g • vezels 7.25 g





2 keer zeekraal met venkel

Ingrediënten voor 2 porties

75 gram zeekraal
1 venkel
olie
sojasaus
sesamzaadjes

Ingrediënten voor 2 porties

zeekraalvenkelsalade
75 gr zeekraal
1 venkel
1 el Zaanse mosterd
1 el olijfolie
citroensap
peper
4 blaadjes romaine sla

Bereiding

Verwijder de harde en bruine stukjes van de zeekraal. Snijd de venkelknol doormidden, verwijder de harde kern en snijd de knol in repen. Wok de repen 1 minuut in wat olie. Voeg de zeekraal toe en wok samen nog 2 à 3 minuten tot het zachter is, maar nog wel knapperig. Breng op smaak met een drupje sojasaus. Bestrooi met geroosterde sesamzaadjes.

Bereiding

Verwijder de harde en bruine stukjes van de zeekraal en blancheer 2 minuten. Spoel gelijk koud af onder stromend water om het kookproces te stoppen. Snijd de uitsteeksels van de venkel en schaaft de knol dun met de mandoline. Meng venkel en zeekraal door elkaar. Klop voor de dressing mosterd, olijfolie en citroensap lobbige en breng op smaak met peper. Leg op elk bord twee romaine slablaadjes en vul ze met de zeekraalvenkelsalade. Druppel de dressing erover.



2 keer komkommersalade

Ingrediënten voor 2 porties

1/2 komkommer

bosui

3 tl olijfolie

1 tl azijn

1 tl paprikavlokken

snufje chilipoeder

peper en zout

zoetstof*

Bereiding

Halveer de komkommer, schraap de zaadjes eruit met een lepel en schaf de helften in lange linten. Snijd een stukje bosui in schuine ringen. Schud olijfolie, azijn, paprikavlokken en chilipoeder in een potje met deksel. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en zoetstof. Schud vlak voor het serveren de dressing lekker lobbijg. Schenk over de komkommerlinten. Schep de salade door elkaar en serveer.

Ingrediënten voor 2 porties

1/2 komkommer

10 blaadjes munt

2-3 el Griekse yoghurt

1 el mayonaise

1 el citroensap

peper en zout

Bereiding

Halveer de komkommer, schraap de zaadjes eruit met een lepel. Snijd de helften in blokjes. Hak de munt fijn, hoe fijner hoe meer smaak! Meng Griekse yoghurt, mayonaise, citroensap en fijngesneden munt door elkaar. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schep door de komkommer, proef nog eens en serveer.

Munt per portie • kcal 87.55 • koolhydraten 2.1 g • eiwitten 1.55 g • vetten 8 g • vezels 0.8 g
Zoetzuur per portie • kcal 56.05 • koolhydraten 1.5 g • eiwitten 0.9 g • vetten 5.1 g • vezels 0.8 g

Bijgerechten



In amper twee jaar tijd groeide KoolhydraatarmRecept.nl uit tot het populairste, niet-commerciële, koolhydraatarme foodblog van Nederland. Maandelijks vinden honderdduizenden bezoekers hun weg naar de recepten. Anna-Karina's blog is voor velen een [inspiratiebron](#) voor creatief [koolhydraatarm](#) koken.

Ook koolhydraatarm eten moet gewoon [verrukkelijk](#) zijn. Punt. Dit boek biedt de allerlekkerste gerechten voor elk moment van de dag en maakt het samenstellen van een [afwisselend](#) menu makkelijk. Of koken nu je hobby is of niet, je zet met deze recepten moeiteloos een echt lekker, koolhydraatarm gerecht op tafel waar [iedereen](#) van kan meegenieten. Alle recepten zijn suikervrij en geschikt voor mensen met diabetes type 2.

Laat je verrassen en geniet van:

- slimme basisrecepten
- voedzame ontbijtjes
- knapperige salades en smakelijke bijgerechten
- gevarieerde diners, van Hollandse stamppot tot zalige Indiase curry
- feestelijke hapjes en zoete lekkernijen
- verleidelijke nagerechten

Er staan maar liefst [120 recepten](#) in dit boek, met veel [variëtiëtip](#)s. Je vindt duidelijke uitleg over gezond, koolhydraatarm eten en bij elk gerecht staat het aantal koolhydraten, vetten, eiwitten calorieën en vezels vermeld, handig!

ISBN 9789082659801



9 789082 659801