




HANS VAN DEELEN & ANNA-KARINA VAN DENDEREN



# Gewoon Koolhydraatarm

- meer dan 100 gezonde koolhydraatarme recepten •
- inclusief weekmenu's •



## Colofon

Gewoon koolhydraatarm

ISBN 9789082659818

1e druk augustus 2018

2e druk maart 2019

3e druk maart 2020

4e 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*

Hans van Deelen en Anna-Karina van Denderen

*Grafish ontwerp / illustraties*

Jacqueline Elich, [www.jacquelineelich.nl](http://www.jacquelineelich.nl)

*Drukwerk*

Grafistar - Lichtenvoorde

[email@koolhydraatarmrecept.nl](mailto:email@koolhydraatarmrecept.nl)

[www.koolhydraatarmrecept.nl](http://www.koolhydraatarmrecept.nl)

[www.boekdelen.com](http://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](mailto:email@koolhydraatarmrecept.nl)  
Alvast hartelijk dank!

© 2022 - Uitgeverij Boekdelen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd 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.



Hans van Deelen & Anna-Karina van Denderen

# Gewoon Koolhydraatarm

• meer dan 100 gezonde koolhydraatarme recepten •  
• inclusief weekmenu's •



"Ut kom nie op un luizekulleke opaon"  
Milly Bol

Wil je nog meer inspiratie?



[www.koolhydraatarmrecept.nl](http://www.koolhydraatarmrecept.nl)



[www.facebook.com/koolhydraatarmrecept](https://www.facebook.com/koolhydraatarmrecept)



[twitter.com/Koolhydraatarmr](https://twitter.com/Koolhydraatarmr)



[nl.pinterest.com/koolhydraatarmR/](https://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:



2017  
Lekker & makkelijk Koolhydraatarm  
ISBN 9789082659801

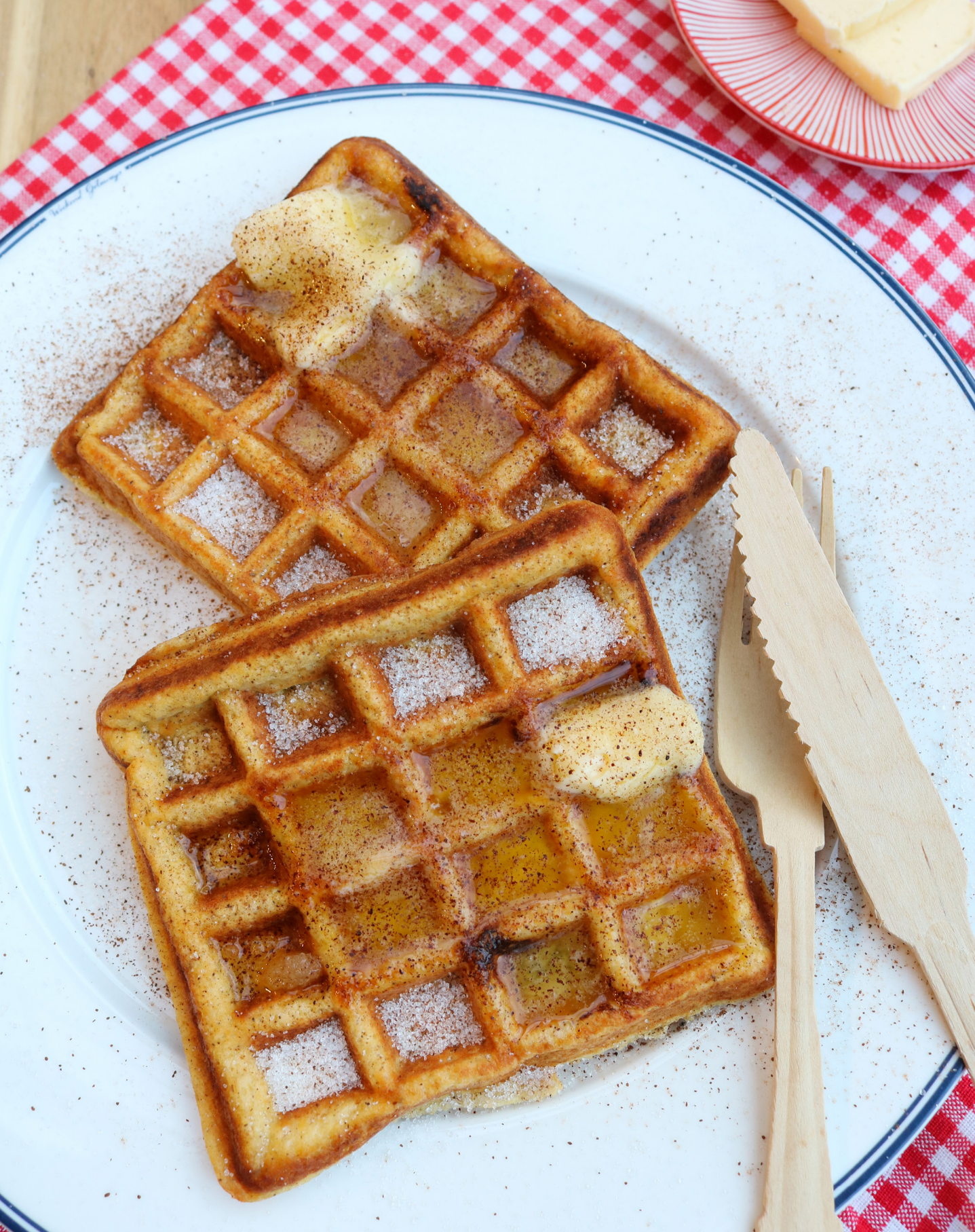


2020  
Verrukkelijk Koolhydraatarm  
ISBN 9789082659870



<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<b>Waarom koolhydraatarm eten?</b>	<b>8</b>
<b>Goed om te weten</b>	<b>11</b>
<b>Ontbijt</b>	<b>14</b>
<b>Zo maak je de lekkerste frittata's</b>	<b>36</b>
<b>Lunch</b>	<b>40</b>
<b>Koolhydraatarm eten buiten de deur</b>	<b>88</b>
<b>Diner</b>	<b>90</b>
<b>Tussendoor, hartig</b>	<b>164</b>
<b>Energiebommen</b>	<b>178</b>
<b>Tussendoor, zoet</b>	<b>182</b>
<b>Dessert</b>	<b>194</b>
<b>Vorraad</b>	<b>212</b>
<b>Weekmenu's</b>	<b>214</b>
<b>Index</b>	<b>219</b>







# Wafels met boter, kaneel en "suiker"

Werkelijk deliciaus! Bijzonder makkelijk om te maken en super luchtig. Heb je geen wafelijzer? Ze kunnen ook in een siliconen wafelvorm in de oven. Verwarm de heteluchtoven voor op 175 graden, bak 6 wafels in 30 minuten gaar. Of je bakt van het beslag pannenkoekjes in de koekenpan. Echt wel een stom dieet dit...!

Mix de eieren met de roomkaas luchtig. Voeg de overige ingrediënten voor het beslag toe en mix nogmaals. Verwarm het wafelijzer, vet het in en bak de wafels gaar. In ons ijzer waren ze na 7 minuten gaar.

Laat een klont roomboter smelten op de warme wafels en bestrooi met kaneel en suikervrije suiker, bv. Steviala erythritol die knispert lekker. Voor hartige wafels zie blz. 57.



Veel mensen aan de ontbijttafel? Laat iedereen zelf een topping kiezen, extra feestelijk! Denk aan: Frambozen-bessenjam (blz. 23) met lemon curd (boek Lekker & makkelijk Koolhydraatram). Of kies voor: gehakte noten, chocola of Griekse yoghurt met granola (blz. 19). En wat te denken van wafels als onderdeel van een high tea? Maak er een soort taartje van met warm fruit en slagroom.

**4 stuks**  
**20 min**

—

## Beslag

4 eieren  
100 gr roomkaas  
2 el psylliumvezel  
30 gr/ 4 el eiwitpoeder (pure whey)  
mispunt vanille  
zoetstof  
snufje zout

## Topping

flinke klont roomboter  
kaneel naar smaak  
zoetstof



je bent  
een lieverd  
\*ZUSS\*



# Pompoenpittenbroodje

Dit verse pompoenpittenbroodje smaakt behoorlijk naar 'echt' brood en er gaat geen amandelmeel of kokosmeel in. Het magnetronrecept is voor een eenpersoons portie en bedoeld om direct op te eten. Als je een voorraadje wilt, neem dan 8x het recept en bak het in een broodvorm gaar in de oven. Wel langer bakken dan, het brood is gaar als een houten prikker er schoon en droog uitkomt. Sneetjes snijden en invriezen en je hebt weer een fijne voorraad!

Meng en maal alle droge ingrediënten (pitten, zaden, vezels, zout en bakpoeder) met een koffiemolentje, in de keukenmachine of in een vijzel tot meel. De zaadjes hoeven niet helemaal fijn.

Doe het meel in een magnetronbestendig schaalkje en voeg de slagroom en het ei toe. Roer goed door. Bak het pompoenpittenbroodje 90 seconden in de magnetron op 1000 W of tot het gaar is. Schud het broodje direct uit de vorm op een bordje, pas op: heet! Snijd er dunne sneetjes van, beleg naar keuze en consumeer onmiddellijk.

Heteluchtoven of airfryer voorverwarmen op 175 graden. In de airfryer 5-6 minuten bakken; in de oven 10-12 minuten.

**1 broodje**  
**7 minuten**

—  
1 el / 10 gr pompoenpitten  
1 el / 8 gr hennepzaad  
1 el / 7 gr sesamzaad  
½ el / 2 gr psylliumvezel  
snufje zout  
½ tl / 2 gr bakpoeder  
1 tl / 5 ml slagroom  
1 ei



Als je het broodje in de magnetron bakt, droogt het na het bakken snel uit. Het best kun je het brood dus direct consumeren, of de oven of de airfryer gebruiken. Zijn ze toch een beetje oud geworden? Doe ze in een broodrooster voor toastjes. Of bak er wentelteefjes van met ei, kaneel en 'suiker'. Of besmeer ze aan beide zijden met boter, beleg met (geiten) kaas en maak er mini-tosti's van.







# Bloemkoolbeignets met pittige saus

In deze mild hartige bloemkoolbeignets vullen de structuren en smaken elkaar perfect aan. Je eet ze bijvoorbeeld als hoofdgerecht samen met een vispakketje uit de oven en een frisse tomatensalade. Koud ook warm aanbevolen, dus stop ze gerust in je lunchbox. Reken dan wel op ietwat jaloerse blikken van je collega's.

Kook bloemkoolroosjes in water met bouillonpoeder in 5 minuten beetgaar. Laat goed uitlekken en snijd grof, ter grootte van een hazelnoot.

Meng in een kom de bloemkool met de groentespread, geraspte kaas, eieren en Ras el Hanout goed door elkaar.

Gebruik een steekring om ze rond en gelijkmatig te krijgen of schep ambachtelijke hoopjes in de pan. Bak de beignets aan elke kant 5 minuten of tot ze goudgeel zijn.

Meng de ingrediënten voor de saus door elkaar. Chilipoeder is echt pittig, proef zelf even hoeveel je lekker vindt. Serveer op een schaal met de saus er apart bij.

**8 stuks**

**20 minuten**

—

250 gr bloemkoolroosjes  
1 tl groentebouillonpoeder  
30 gr groentespread  
50 gr geraspte kaas  
2 eieren  
1 tl Ras el Hanout  
roomboter  
25 gr amandelmeel (optioneel)

**Saus**

1 el Griekse yoghurt  
1 el roomkaas  
1 el zachte geitenkaas  
1 tl knoflook  
snuf chilipoeder



Meng er wat amandelmeel door als je de beignets minder eiig en steviger wilt.







# Broccoli preischotel

Altijd fijn als je een ovenschotel van te voren kan klaarmaken. Bij deze smakelijke broccoli preischotel kan dat uitstekend. De ovenschotel is nu niet afgedekt met een puree, maar als je dat wilt, maak er dan een koolraap knolselderijpuree bij die je onder de laatste kaaslaag doet. Makkelijk voor drukke doordeweekse dagen of als je bezoek krijgt.

Snijd de broccoli in roosjes en kook die in 4 minuten beetgaar. Spoel koud af en laat uitlekken. Snijd de prei in ringen en de champignons in plakjes. Bak prei, champignons en gehakt gaar in boter.

Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden.

Verwarm in een steelpannetje de crème fraîche en smelt hierin de blauwe kaas. Doe het groentengehaktmengsel in een ovenschaal. Giet de kaassaus erover en bestrooi de schotel met de geraspte kaas. Bak 15 minuten of tot de kaas mooi kleurt en het gerecht van binnen goed warm is.

**2 porties**  
**25 minuten**

—

300 gr broccoli  
100 gr prei  
100 gr  
kastanjechampignons  
roomboter  
175 gr (vega) gehakt  
100 ml crème fraîche  
125 gr 'blauwe' kaas  
100 gr geraspte kaas



Wij gebruiken  
hiervoor de scherpe  
Castello Danablu 50+,  
maar neem gerust  
een iets mildere kaas.





# Spinazie met tomaat en ei

Dit is een mooi staaltje van gewoon koolhydraatarm! Met het trio spinazie, tomaat en ei kun je schier eindeloos variëren. Deze supermakkelijke laagjesschotel is heel basaal, daardoor zijn er maar weinig mensen die dit niet lekker zullen vinden. Op de volgende bladzijde vind je met hetzelfde trio weer een heel ander gerecht. Als je spinazie beu bent, neem dan eens paksoi.

Kook de eieren hard in 8-10 minuten, spoel de eieren koud af, pel ze snijd ze in plakjes. Snijd ondertussen de tomaten in dunne plakken. Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden.

Wok de spinazie snel op hoog vuur in wat olie en laat uitlekken. Roer er 50 gram geraspte kaas door. Proef en breng op smaak met peper en zout.

Maak laagjes in een ovenschaal (10 x 15 cm). Begin met een dun laagje spinazie, plakjes ei en plakjes tomaat. Bestrooi elke laag met wat oregano en geraspte kaas. Herhaal en eindig met kaas. Bak de laagjesschotel 20-30 minuten of tot de schotel mooi goudgeel kleurt.

**2 porties**  
**40 minuten**

—

4 eieren  
250 gr tomaten  
400 gr wilde spinazie  
olijfolie  
150 gr boerenkaas geraspt  
peper en zout  
oregano



Wij hebben een voorkeur voor extra belegen boerenkaas. Verwerk voor de variatie ook eens vis of gehakt in de vulling.







# Kaascrackertjes met sesamzaad

Echt multi inzetbaar deze kostelijke krakende kaascrackertjes! Door de kruiden en Parmezaanse kaas zijn ze al heel lekker om gewoon zo als hartige snack te eten. Verder zijn ze behoorlijk perfect onder een lekker Frans kaasje en bij diverse smeersels en dips. Maar ook bij een (dessert) kaasplankje zijn ze subliem. Of zet ze in als extraatje bij een kop soep of bij je lunchsalade. Dus hup, de keuken in en maak een voorraadje, want je kunt ze uitstekend bewaren ook nog!

Meng zonnebloem-, pompoenpitten en lijnzaad door elkaar. Maal de helft ervan tot meel met behulp van een keukenmachine, staafmixer, koffiemolen of gebruik een vijzel. Doe de rest erbij en maal nog even kort. Voeg een snuf zout toe en meng er ongeveer 8 eetlepels water door. Laat 10 minuten rusten zodat het lijnzaad het vocht kan opnemen. Verwarm de heteluchtoven voor op 165 graden.

Voeg aan het deeg nog wat water toe en roer de kaas, paprikapoeder en Italiaanse kruiden erdoor. Alles goed mengen tot je een dikke substantie hebt die aan elkaar blijft plakken. Maak er een bal van en wrijf die tussen twee bakvellen uit tot een dunne plak. Rol voorzichtig na met een deegroller (of fles). Haal het bovenste bakvel er voorzichtig af. Repareer zo nodig gaten en rafelige randen en geef met de stompe kant van een mes alvast de crackervormen aan. Op die manier breek je ze straks gemakkelijk in mooie stukken. Bestrooi alles met een beetje sesamzaad.

Bak de crackertjes eerst 20 minuten, keer ze rustig om en bak ze nog eens 5 minuten of tot ze helemaal droog zijn. De precieze tijd is afhankelijk van hoe nat en hoe dik je ze maakte.

**36 kleine crackertjes**  
**40 minuten**

—  
30 gr zonnebloempitten  
70 gr pompoenpitten  
50 gr lijnzaad  
8-10 el water  
snufje zout  
20 gr Parmezaanse kaas  
½ tl paprikapoeder  
1 tl Italiaanse kruiden  
sesamzaad



**Hoe droger je  
ze bakt, hoe  
krokanter en  
hoe langer  
houdbaar.**





# Sportrepen

Deze super sportrepen zijn een verantwoorde vervanger voor allerhande zoete mueslirepen, Sultana's of wat je vroeger zo tussendoor wegsnaaide. Als je de sportrepen per stuk in een bakpapiertje wikkelt, dan kun je ze minstens een week goed houden. Bewaar ze donker en koel in een trommeltje. Je hoeft trouwens niet eerst te sporten om van zo'n reep te mogen genieten, mag wel, maar hoeft niet. Dat vind ik zelf ook een groot voordeel. Bewegen oké, maar sporten... Nee, dat is niet zo 'mijn ding'.

Verwarm de heteluchtoven voor op 180 graden. Hak de noten en pompoenpitten grof. Roer ze met de rest van de ingrediënten (behalve de gesmolten chocola) door elkaar tot een stug deeg. Proef en voeg zo nodig zoetstof toe.

Rol het deeg tussen twee vellen bakpapier uit tot een lap van ongeveer ½ centimeter dik. Leg het geheel op de bakplaat en trek het bovenste vel er voorzichtig vanaf.

Bak de plak 10 minuten in het midden van de oven. Als je een dikkere reep hebt dan iets langer bakken. Haal van de plaat, laat iets afkoelen en verwijder het bakpapier. Snijd de plak in repen en drizzle er – een beetje elegant – wat gesmolten chocola over.

**10 reepjes**  
**20 minuten**

—

50 gr dunne sesampasta, tahin  
50 gr amandelmeel  
50 gr pecannoten  
25 gr pompoenpitten  
1 el sesamzaad  
1 el koek- of speculaaskruiden  
zoetstof  
snufje zout  
1 ei  
2-3 blokjes gesmolten  
chocolade





**Gewoon Koolhydraatarm?** Ja, dat kan! Hans & Anna-Karina hebben inmiddels wel bewezen dat verrukkelijk koolhydraatarm eten echt niet ingewikkeld hoeft te zijn. Maandelijks worden de recepten op hun populaire foodblog **KoolhydraatarmRecept.nl** door honderdduizenden mensen bezocht. Allemaal op zoek naar inspiratie in de gezonde koolhydraatarme keuken.

Na het succes van het 1<sup>e</sup> kookboek *Lekker & makkelijk Koolhydraatarm* nu op veler verzoek een 2<sup>e</sup> boek boordevol inspiratie voor de allerlekkerste koolhydraatarme gerechten.

**Gewoon Koolhydraatarm** is – wederom – een uitnodiging aan iedereen om vooral lekker zelf de keuken in te duiken. De recepten zijn duidelijk beschreven met veel suggesties om de recepten naar eigen voorkeur aan te passen. We hebben tenslotte niet allemaal dezelfde smaak. Bij ons geen dwingende teksten vol ge- en verboden. Maar een lichte en stimulerende toon, waarmee we willen benadrukken dat koolhydraatarm eten in de eerste plaats 'gewoon lekker' moet zijn.

Stuk voor stuk gewoon smakelijke gerechten voor elk moment van de dag, van voedzaam ontbijt tot likkebaardend lekker dessert en alles ertussenin.

Naast meer dan 100 recepten met heel veel variatietips vind je in **Gewoon Koolhydraatarm** een duidelijke uitleg over gezond koolhydraatarm eten, tips voor als je uit eten gaat of gezellig bij vrienden gaat eten en een viertal weekmenu's.

Alle recepten zijn suikervrij en uitermate geschikt voor mensen met diabetes type 2. Bij elk gerecht staat het aantal koolhydraten, vetten, eiwitten calorieën en vezels vermeld, gewoon handig! Gewoon Koolhydraatarm!



#### Anderen over Lekker & makkelijk Koolhydraatarm

"Het is een feestje om er uit te koken en bakken. Simpele en heerlijke gerechten. Tot op heden heb ik ook alle ingrediënten gewoon ergens kunnen kopen. Geen ingewikkelde toestanden."

"Een heel duidelijk boek. Zelfs voor iemand die niet goed kan koken."

"Lekkere recepten die niet al te ingewikkeld zijn om te maken. Er staan vaak ook nog leuke tips bij zodat het eigenlijk niet snel verkeerd kan gaan. Koolhydraten staan vermeld wat erg prettig is. Fijn kookboek!"

