



# Koken zonder punten

**‘The only thing I like better than talking about food is eating.’**

**- John Walters**







# Inhoudsopgave

- 4**      **Koken met ZeroPoint™ voedingsmiddelen**
- 7**      **Goedemorgen**  
Mijn start van de dag met brood, havermoutpap of fruit
- 29**     **Happy lunch**  
Thuis of onderweg altijd binnen het SmartPoints® budget blijven
- 65**     **Fijne avond**  
Evenwichtige gerechten voor een aangenaam voldaan gevoel
- 101**    **Zoet & hartig**  
Lekkere nagerechten of hartige hapjes voor tussendoor
- 116**    **Registers**  
Alle recepten overzichtelijk gesorteerd op SmartPoints waarde en op alfabet

## Receptinformatie

**5**      **SmartPoints waarden  
per persoon/portie**

### Extra

Bij de recepten zie je direct of een recept vegetarisch of veganistisch is. Deze aanduiding is puur informatief en niet bindend.



vegetarisch



veganistisch

### Bereidingstijd

De aangegeven tijd is inclusief voorbereiden, marineren, garen, koken en bakken.

# Koken met ZeroPoint™ voedingsmiddelen

Onze recepten helpen je om aangenaam voldaan de dag door te komen. Ook als je haast hebt, tijdens het ontbijt een paar SmartPoints® waarden wilt besparen of 's avonds met een spectaculaire maaltijd indruk wilt maken op je gasten. Het allerbeste aan dit kookboek is, dat alle recepten slechts 0 tot 7 SmartPoints waarden hebben.

## Dankzij de ZeroPoint voedingsmiddelen

Want de ruim 200 ZeroPoint voedingsmiddelen die in dit kookboek bijna allemaal aan bod komen, zorgen voor veel flexibiliteit: je kunt 's morgens, 's middags, 's avonds of tussendoor behoorlijk wat SmartPoints waarden besparen. En het mooiste komt nog: je hoeft ZeroPoint voedingsmiddelen niet af te wegen, af te meten, te tellen of op te schrijven.



Onder de ZeroPoint™ voedingsmiddelen vallen alle verse groente- en fruitsoorten, peulvruchten zoals bonen, linzen en kikkererwten, vis en zeevruchten. Ook magere yoghurt, skyr, eieren, kipfilet, tofu, en sojayoghurt hebben 0 SmartPoints® waarden. Voor kruiden, specerijen en sommige sauzen hoef je ook geen SmartPoints waarden te rekenen.

### **De hele dag aangenaam voldaan zijn en toch afvallen**

Laat je inspireren en sta versteld hoe gevarieerd je met de ZeroPoint voedingsmiddelen kunt koken. Pannenkoeken als ontbijt, quesadilla tijdens de lunch, 's avonds courgettelasagne of mozzarellaballetjes als tussendoortje.

Ons motto: minder tellen, meer flexibiliteit en dus meer vrijheid. Geniet ervan!





# Ontbijtmuffins met peer

Voor 6 stuks | Bereidingstijd: 35 minuten | 

- 1 peer
- 1 banaan
- 2 eieren
- 1 zakje vanillesuiker
- 3 el speltmeel
- 1 kl bakpoeder
- 1 mespunt kaneel

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C. Was de peer en snijd in kleine blokjes. Pel de banaan, pureer met de eieren en de vanillesuiker en meng met het speltmeel, het bakpoeder en de kaneel.
- 2 Schep de perenblokjes door het beslag en verdeel over 6 siliconen muffinvormpjes. Bak de muffins 20-25 minuten in de oven. Bestrooi met nog een beetje kaneel en serveer.

1 SmartPoints® waarden per stuk



# Biefstuksalade met paddenstoelen

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 30 minuten

**400 g gemengde paddenstoelen**  
(bijvoorbeeld champignons, cantharellen, eekhoorntjesbrood en oesterzwammen)

**1 rode ui**

**½ krop lollo rosso**

**280 g biefstuk**

**2 kl olie**

**2 el donkere balsamicoazijn**

**2 el groentebouillon**

**50 g light feta**

**Peper, zout**

- 1** Borstel de paddenstoelen schoon, was indien nodig de cantharellen en snijd de paddenstoelen in plakjes of stukjes. Pel de ui en snijd in reepjes. Was de lollo rosso, schud droog en scheur in stukjes. Dep de biefstuk droog.
- 2** Verhit 1 koffielepel olie in een pan op hoog vuur en bak de biefstuk 5-6 minuten aan beide kanten. Bestrooi met peper en zout, haal uit de pan, wikkel in aluminiumfolie en hou warm. Verhit de rest van de olie in het braadvocht, bak de paddenstoelen en de ui ca. 5 minuten, breng op smaak met peper en zout en haal uit de pan.
- 3** Blus voor de dressing het braadvocht af met de balsamicoazijn en de bouillon en meng met de lollo rosso en de paddenstoelen. Snijd de biefstuk in reepjes en leg naast de sla. Verkruiemel de feta over de sla en serveer.

**4**

**SmartPoints® waarden per persoon**







# Kikkererwtenschotel

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 30 minuten | 

2 wortels  
1 courgette  
1 rode paprika  
1 ui  
4 takjes peterselie  
400 g tomatenblokjes  
1 blik kikkererwten (265 g uitlekgewicht)  
1 kl paprikapoeder  
1 kl gehakte oregano  
1 mespunt komijn  
Peper, zout

- 1 Schil de wortels, was de courgette en snijd beide in plakjes. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Pel en snipper de ui. Was de peterselie, schud droog en hak fijn. Verhit een pan op middelhoog vuur, bak de wortel, de courgette, de paprika en de ui ca. 5 minuten en breng op smaak met peper en zout.
- 2 Blus af met de tomatenblokjes en laat ca. 10 minuten zachtjes koken. Spoel de kikkererwten af, dep droog en doe in de pan erbij. Breng op smaak met paprikapoeder, oregano, peterselie en komijn en serveer.

 SmartPoints® waarden per persoon



# Champignons met kikkererwtenvulling uit de oven

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 30 minuten | 

**150 g kikkererwten**  
**8 grote champignons**  
**1 el citroensap**  
**1 el water**  
**½ kl komijn**  
**2 el gehakte peterselie**  
**50 g magere yoghurt**  
**1 kl bieslookringetjes**  
**2 el granaatappelpitjes**  
**Peper, zout**

- 1** Verwarm de oven voor tot 180 °C. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken. Borstel de champignons schoon en verwijder de steeltjes en de lamellen met een lepel.
- 2** Pureer de kikkererwten met het citroensap, het water, peper, zout en komijn en roer 1 eetlepel peterselie erdoor. Schep het kikkererwtensmengsel in de champignons, leg op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ca. 20 minuten in de oven.
- 3** Meng voor de dip de yoghurt met peper, zout en de bieslook. Bestrooi de champignons met de rest van de peterselie en de granaatappelpitjes en serveer met de dip.

**0** SmartPoints® waarden per persoon

## Alles gebruiken

De champignonsteeltjes kun je bakken en als topping voor een salade gebruiken.



