





Koken zonder punten



Inhoudsopgave

- 4** **Goedemorgen**
Mijn start van de dag met brood, havermoutpap of fruit
- 24** **Happy lunch**
Thuis of onderweg altijd een lekkere lunch
- 58** **Fijne avond**
Evenwichtige gerechten voor een aangenaam voldaan gevoel
- 92** **Zoet & hartig**
Lekkere nagerechten of hartige hapjes voor tussendoor
- 106** **Register**
Alle recepten overzichtelijk gesorteerd op alfabet

Koken met gezonde voedingsmiddelen

Onze recepten helpen je om aangenaam voldaan de dag door te komen. Ook als je haast hebt of 's avonds met een spectaculaire maaltijd indruk wilt maken op je gasten.

Onder de gezonde 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 zijn gezonde voedingsmiddelen.

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

Ben je het even beu om te tellen of ben je gewoon op zoek naar volwaardige maaltijden, dan bieden deze gezonde recepten een oplossing.

Geniet ervan!

Receptinformatie



vegetarisch



veganistisch

Goedemorgen



Wrap met tofu en spinazie

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 25 minuten | 

4 zongedroogde tomaten zonder olie
50 ml hete groentebouillon
1 kleine rode paprika
2 lente-uitjes
50 g bladspinazie
1 kl olie
150 g tofu
2 kl edelgistvlokken (o.a. verkrijgbaar bij een natuurvoedingswinkel)
1 mespunt kurkuma
1 kl paprikapoeder
1 el gehakte peterselie
2 kleine wraps
Peper, zout

- 1 Laat de zongedroogde tomaten ca. 10 minuten in de bouillon weken. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in blokjes. Was de lente-ui en snijd in ringetjes. Was de spinazie en schud droog.
- 2 Verhit de olie in een pan op middelhoog vuur en bak de paprika en lente-ui 2-3 minuten. Verkruiemel de tofu, doe bij de groenten en bak ca. 5 minuten mee. Voeg de bladspinazie toe, laat slinken, roer de edelgistvlokken erdoor en breng op smaak met peper, zout, kurkuma en paprikapoeder.
- 3 Pureer de zongedroogde tomaten inclusief weekvocht met peterselie, peper en zout, verwarm de wraps en bestrijk met het tomatenmengsel. Verdeel het tofu-spinaziemengsel erover en rol de wrap op. Serveer de wraps met de rest van de vulling.



Omelet met rood fruit

Voor 2 personen | Bereidingstijd: 25 minuten |



- 80 g aardbeien
- 50 g blauwe bessen
- 50 g bramen
- 50 g frambozen
- ½ vanillestokje
- 2 el water
- 3 eieren
- 2 el magere melk
- 1 mespunt kaneel
- 1 snufje zout

- 1 Was het fruit en dep droog. Hou enkele aardbeien, bramen, blauwe bessen en frambozen apart ter garnering. Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Laat het fruit met het vanillemerg en het water ca. 12 minuten in een pan zachtjes koken en prak grof met een vork.
- 2 Kluts de eieren met de melk, de kaneel en het zout. Verhit een pan op middelhoog vuur en bak na elkaar 2 omeletten, waarbij je het eimengsel ca. 7 minuten met een deksel op de pan laat stollen. Verdeel de vruchtensaus over de omeletten, vouw dubbel, garneer met de aardbeien, bramen, bessen en frambozen en serveer.

Onze tips

Gebruik hiervoor een pan met antiaanbaklaag, zodat je omelet niet aan de pan blijft plakken. In plaats van vers fruit en water kun je ook diepvriesfruit zonder toevoegingen gebruiken.

Lekker zoet

Hou je van zoet? Voeg dan 1 zakje vanillesuiker toe aan het fruit.



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.



Limoen-chiayoghurt met nectarine

Voor 1 persoon | Bereidingstijd: 35 minuten | 

- 1 el chiazaad
- 100 g magere yoghurt
- 2 nectarines
- 1 biologische limoen
- 100 g magere plattekaas/kwark
- 2 kl agavesiroop

- 1 Schep het chiazaad met de yoghurt in een afsluitbare pot (inhoud: 400 ml) en zet ca. 30 minuten in de koelkast. Was de nectarines en snijd in blokjes. Rasp 1 koffielepel limoenschil en pers de limoen uit.
- 2 Meng de plattekaas/kwark met het limoensap, de limoenschil, de agavesiroop en de helft van de nectarineblokjes en schep op de yoghurt. Serveer de limoen-chiayoghurt met de rest van de nectarine.



Colofon

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

Redactie WW

Claudia Braun, Amelie Epping, Iris Hermann, Claudia Thienel
Caroline Goubau, Marlieke van Balkom, Nicky Somers, Valerie Mattheussens

Fotografie WW

Niehaus Knüwer and friends GmbH Werbeagentur, Düsseldorf (p. 34, 42, 45, 62, 78)

Grafisch ontwerp

Niehaus Knüwer and friends GmbH Werbeagentur, Düsseldorf
Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel

Zetwerk

Banananas en Keppie & Keppie

Het SmartPoints® programma en de hieraan gerelateerde inhoud zijn eigendom van WW International, Inc. en wordt enkel ter beschikking gesteld aan WW Members voor persoonlijk gebruik om gewicht te verliezen en om op gewicht te blijven. Enig ander gebruik inclusief, maar niet beperkt tot, kopiëren of verspreiding via enige andere mediavorm is ten strengste verboden. NIET VOOR WEDERVERKOOP.

WW Logo, Wellness that Works, SmartPoints, FitPoints, Points en *mijnWW+* zijn de handelsmerken van WW International, Inc. © 2021 WW International, Inc. Alle rechten voorbehouden.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021

D/2021/45/521 – NUR 443

ISBN: 978 94 014 8202 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.