

INLEIDING

Genieten zonder eten bestaat gewoon niet, en dat hoeft ook niet. Maar in een jungle vol verleidingen die naar je schreeuwen, is het soms moeilijk om te kiezen voor bewust genieten. Genieten van gezond, smaakvol eten. Het belangrijkste is dat je een balans creëert tussen voedzame, gezonde ingrediënten en ingrediënten die minder gezond zijn. Dat is eigenlijk een korte omschrijving van wat een gezonde levensstijl op het gebied van eten inhoudt.

In dit boek vind je lekkere, gezonde recepten die voor iedereen makkelijk te maken zijn. En ik help je graag met tips vanuit mijn eigen ervaring. Daarmee is een gezonde levensstijl voor jou ook haalbaar. Kijk vooral niet naar wat niet kan, maar wat kan er juist wel. Ik kan je zeggen, dat is heel veel. Wat dacht je van chocola, burrata, dipjes en pizza. Laat je inspireren door de recepten in dit boek, en duik snel de keuken in.

INHOUDSOPGAVE

<i>Mijn verhaal</i>	9
<i>Guilty pleasures</i>	11
Gezondere donuts	12
Courgette pizza	14
Gezonde pumpkin pie	16
<i>De weg naar jouw gezonde leven</i>	18
<i>Borrelplank</i>	21
Verse kip-kerrie salade	22
Mojo, Canarische dip	24
Slabootje	26
Whipped feta	28
Komkommerrolletjes	30
<i>Hoeveel eiwitten eet jij vandaag?</i>	33
<i>Groentepower</i>	37
Mediterraanse Tomatensalade	38
Smashed courgette	40
Asperge kokossoep	42
Green power salade	44
Snelle komkommersalade	46
<i>Hele dag gezond genieten</i>	49
Verse citroenlimonade	50
Smeuïge burrata/tomatenspread	52
Verse granola	54
Ontbijtjts	56

GEZONDERE DONUTS

Wat? Gezonde donuts, dat kan toch niet? Nou zeker wel! Deze versie lijkt op een havermout banaan pannenkoek, maar is eigenlijk gewoon een mini donut. Ideaal voor een feestelijk ontbijt, blijde kids en jouw genietmomentje.

Natuurlijk heeft het door de 'pannenkoek' basis wel een stevigere structuur dan een gewone donut. Maar dat is een detail want wat je oog ziet, proef je gewoon. Waar wacht je nog op? Ga snel aan de slag.

Ingrediënten

1 rijpe banaan
1 appel
100 ml halfvolle melk
1 ei
75 gr havermout
90 gr pure chocola (70% of hoger)

Benodigheden

Heteluchtoven
Keukenmixer
Donutvorm (een ander bakvorm kan ook)
Pannetje
Aluminium schaaltje

Tip

Je kunt ook een wafelvorm gebruiken voor gezondere wafels.

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Doe de havermout in een keukenmixer. Voeg daar de melk, het ei en de banaan in stukjes aan toe. Mix dit alles samen tot een egaal beslag.
3. Doe het beslag in de vorm.
4. Bak de donuts in 20 à 30 minuten goudbruin. Hou ze de laatste 5 tot 10 minuten in de gaten, ze moeten namelijk niet te bruin worden. Als ze gaar zijn, haal je de vorm uit de oven en laat het goed afkoelen.
5. Eenmaal afgekoeld, haal je de donuts uit de vorm. Nu kun je ze gaan decoreren.
6. Natuurlijk wil je van jouw donuts een feestje maken. Smelt de pure chocola au bain-marie. Als de chocola gesmolten is, verdeel je het over de donuts door snel heen en weer te gaan. Daardoor krijg je dunne streepjes op je donut. Maak de donuts daarna naar wens af met sprinkles of andere versiering.