



Voorproefje programma

Heerlijke gezonde recepten



Zoete gerechten

Hartige gerechten

BANAAN ANANAS COLADA SMOOTHIE

Ingrediënten:

- 1/2 schep JuicePlus Complete vanille
- 1/2 gepelde banaan
- 1/2 kop ananas in stukken gesneden
- 1/2 kop ananassap
- 1/2 kop ijsblokjes



BANAAN AARDBEI SMOOTHIE

Ingrediënten:

- 1/2 schep JuicePlus Complete vanille of chocolade
- 1 banaan
- 1 handvol aardbeien
- 1 kop vanilleyoghurt
- 100 koude melk (mager of soja)
- 150 ml sinaasappelsap



PINDAKAAS BESSEN SMOOTHIE

Ingrediënten:

- 1/2 schep JuicePlus Complete chocolade
- 2 eetlepels pindakaas
- 1/4 bosbessen
- 1/4 frambozen
- 1/4 bramen
- 250 ml koude melk (mager of soja)



OMELET MET SPINAZIE EN CHERRYTOMATEN

(4 personen)

Ingrediënten:

- 8 eieren
- 6 eetlepels magere melk
- 2,5 theelepel kerriepoeder
- 400 gram verse spinazie
- 200 gram cherrytomaatjes
- 6 bosuitjes
- 70 gram Becel Gold
- 8 sneetjes bruin brood



Bereiding:

klop de eieren met de melk, het kerriepoeder en een beetje peper schuimig. Was en droog de spinazie. Was en halveer de cherrytomaatjes en snijd de bosuitjes in schuine ringetjes. Smelt 30 gram van de margarine in een wok, voeg de spinazie toe en roerbak 2 minuten. Doe de spinazie in een vergiet en druk met de bolle kant van een lepel het vocht uit de spinazie. Verhit 30 margarine verdeeld over 2 middelgrote koekenpannen met antiaanbaklaag. Verdeel het eiarmengsel 2 keer over de 2 pannen en strijk het over de bodems uit. Temper het vuur, dek de pannen af met de deksel en laat het ei in 3 à 4 minuten stollen. Rooster intussen de sneetjes brood lichtbruin. Verhit de rest van de margarine in een wok en roerbak de tomaatjes 2 minuten. Voeg de bosui en de spinazie toe en warm alles 1 minuut goed door. Breng op smaak met peper. Schep het spinaziemengsel op één helft van de omeletten en vouw de omelet dicht. Laat de omeletten op de borden glijden en serveer met het geroosterde brood.

Variaties: voor dit recept kun je volop variëren met de groente. Champignons en paprika's zijn ook heel erg lekker in deze omelet.

ONTBIJT MET GRANOLA, MANGO EN YOGHURT MET CHIAZAADJES

(2 personen)

Ingrediënten:

(voor de granola)

- 150 gram havervlokken
- 100 gram gemengde ongezouten noten
- 25 gram pompoenpitten
- 25 gram zonnebloempitten
- 1 theelepel kaneel
- 4 eetlepels honing
- 3 eetlepels zonnebloemolie

(voor het ontbijt)

- 1 rijpe mango
- 10 eetlepels Alpro yoghurt natuur
- 1 à 2 eetlepels chiazaaden



Bereiding:

doe alles in een kom en roer dit door elkaar. Stort het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de granola 15 à 20 minuten op 180 graden, schep de granola halverwege even om. Laat de granola afkoelen voordat je het in een pot doet.

Roer de chiazaaden door de yoghurt. Schil en snijd de mango in blokjes. Maak in een glaasje laagjes van de mango, de granola en de yoghurt.

THAISE KIP SALADE

(2 tot 3 personen)

- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- olijfolie
- 300 gram kipfilet
- 2 eetlepels rijstazijn
- 1 eetlepel vissaus
- sap van 1 limoen
- 2 takjes koriander
- witte peper
- 4 eetlepels naturel pindakaas
- 2 eetlepels licht sojasaus
- 1 theelepel chilivlokjes (optioneel)
- 2 eetlepels water
- 1/2 krop romaine sla
- 1 komkommer
- 2 flinke wortelen
- 1 rode paprika
- sesamolie
- zout
- 30 gram pinda's



Bereiding:

verhit de hapjespan en fruit de knoflook en rode peper in 1 eetlepel olie. Roer de kip erdoor en bak dit 1 minuut mee. Meng 1 eetlepel rijstazijn, vissaus, sap van ½ limoen, koriander en witte peper erdoor. Laat 5 minuten sudderen. Roer pindakaas, sojasaus, chili vlokjes en water door elkaar in een pannetje. Verwarm en voeg extra water toe als het te droog is. Breng het op smaak met limoensap en houd het warm tot serveren. Meng sla, komkommer, wortel en paprika in een schaal. Maak een dressing van 1 eetlepel rijstazijn, 2 eetlepels sesamolie, peper en zout. Meng door de salade, schep de kip erover met pindasaus, gehakte koriander en pinda's.

CITROENTAARTKOEKEN

(1 stuk als tussendoortje)

Ingrediënten:

(voor de bodem)

- 195 gram amandelmeel
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel vanille extract
- snufje zout

(voor de toplaag)

- 4 grote eieren
- 120 ml citroensap
- 170 gram honing
- 4 theelepels kokosmeel



Hoe maak je ze:

verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed een brownie bakblik met bakpapier. Meng alle ingrediënten voor de bodem door elkaar en kneed tot een bal. Verdeel het deeg in je bakblik en duw het goed aan met je handen. Zorg ervoor dat het deeg overall even dik is. Bak de bodem nu voor 10 minuten. Nu de bodem in de oven staat, kun je de toplaag maken. Mix de 4 eieren in een grote kom en voeg daarna de rest van de ingrediënten toe. Mix het geheel door elkaar totdat er geen klonten kokosmeel meer in zitten. Als de 10 minuten baktijd voorbij zijn neem je het blik uit de oven en vul je het met het toplaagmengsel. Nu bak je het geheel af in 20 minuten. Haal je "taart" uit de oven, de bovenlaag is nu nog een beetje wiebelig. Zet het aan de kant voor een kleine 10 minuten en plaats het daarna voor zeker 2 uur in de koelkast. De bovenlaag is nu stevig genoeg, haal de "taart" uit de vorm en snij het in hapklare koeken.



ONTBIJTCAKE VOOR DE HELE WEEK

Ingrediënten:

- 85 gram quinoa (ongekookt)
- 85 gram havervlokken
- 3 grote, rijpe bananen
- 200 gram blauwe bessen
- 125 gram bramen
- 1 appel
- 500 ml melk (soort naar eigen voorkeur)
- 2 eieren
- 2 scheppen JuicePlus Complete vanille
- 60 ml agavesiroop (of naar smaak, afhankelijk van zoetheid van het fruit)
- 150 gram magere kwark
- 1 theelepel kaneel
- scheut citroensap
- snuf zout
- olie of boter voor de bakvorm



Bereiding:

verwarm de oven voor op 195 graden.

maak de quinoa en havervlokken met koud water goed schoon. Laat dit uitlekken en schuif het aan de kant. Was de bessen, snijd de banaan en de appel. Mix de eieren in een kom met de Complete Mix, de vanille, de melk, de kaneel, de agavesiroop, de citroensap en de magere kwark. Vet de ovenschaal in. Leg de helft van de vruchten in de ovenschaal. Bedek dit met de quinoa en de havervlokken. Verdeel de rest van de vruchten over de quinoa en havervlokken. Giet het vloeibare mengsel voorzichtig over het geheel zonder het met elkaar te vermengen. Bak dit ongeveer 45 minuten (afhankelijk van het watergehalte van de vruchten eventueel langer - test met een tandenstoker of prikker of het deeg nog zacht is; de cake is klaar wanneer er geen deeg meer op de tandenstoker achterblijft).

Haal de cake uit de oven en laat deze afkoelen. Snijd in stukken van gelijke grootte en geniet meerdere dagen bij het ontbijt van de cake. Dit kan zowel warm als koud worden gegeten.



SPELTPIZZA MET KIP

(2 personen)

Ingrediënten:

(voor de boden)

- 500 gram (spelt)bloem
- 1 theelepel zout
- 1 zakje droge gist (à 7 gram)
- 1 eetlepel suiker (hoeft niet)
- 2 eetlepels olijfolie
- 250 ml lauwwarm water

(topping)

- 100 gram kipfilet
(voorgesneden en voorgebakken)
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 ui
- ± 5 champignons
- tomatensalsa
- 50 gram geraspte mozzarella/kaas voor op de pizza



Bereiding:

doe de bloem, gist, suiker en het zout in een grote mengkom. Let erop dat je het zout en de gist niet direct met elkaar in contact laat komen, want dit gaat de werking van het gist tegen. Leg de ingrediënten dus uit elkaar in de kom. Meng nu alles door met een pollepel. Maak een kuiltje in de bloem en doe hier de olijfolie en het water in. Kies voor een goede olijfolie, dit komt de smaak van je pizzadeeg absoluut ten goede.

Roer nu alles met een pollepel goed door elkaar. Nu kun je de keukenmachine gebruiken met de kneedhaak of je gebruikt je handen. Probeer als je je handen gebruikt niet te veel te knijpen in het deeg, maar vouw het deeg. Je maakt het plat, vouwt het dicht en maakt het weer plat. Kneed totdat er een bal ontstaat en kneed nu nog ongeveer 10 minuten verder. Voeg extra water toe als het deeg te droog is en als het te nat is voeg je extra bloem toe.

Laat nu het deeg minimaal een uurtje rusten met een schone theedoek erop. Na ongeveer een uurtje is het deeg bijna 2x zo groot geworden. Met het deeg kun je 2 grote pizza's maken. Rol het deeg uit op een stuk bakpapier, beleg de pizza's met tomatensalsa, voorgebakken kipfilet, paprika, champions en uien. Strooi er wat kaas overheen. Bak de pizza's ongeveer 15 minuten op 220 graden.



SIMPELE OVENPASTA

(2 personen)

Ingrediënten:

- 200 gram spelt pasta (Penne)
- 2 blikken tomatenblokjes
- 1/2 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1 bol mozzarella
- peper en zout
- gedroogde chilipeper
- basilicum
- Parmezaanse kaas



Bereiding:

verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit wat olie in een pan en fruit de ui en de knoflook samen met wat chilipeper (de hoeveelheid hangt af van hoe pittig je het wilt hebben, je kan het eventueel ook weglaten). Voeg de tomaten toe en laat dit ongeveer 15 minuten op laag vuur koken.

Kook ondertussen de pasta beetgaar. Voeg peper, zout, rode wijnazijn en een handje fijngesneden basilicum toe aan de tomatensaus. Meng de helft van de saus met de pasta, houd de andere helft apart. Vet een ovenschaal in. Doe hierin een laag pasta (de helft van wat je hebt), en daar bovenop een laag tomatensaus (ook de helft). Verdeel dan de helft van de mozzarella (in plakjes gesneden) hierover. Herhaal dit nog een keer en bestrooi met Parmezaanse kaas.

Bak dit ongeveer 15 minuten in de oven.



ZALM MET CHAMPIGNONS

(4 personen)

Ingrediënten:

- 4 stukjes zalmfilet (100 - 125 gram per stuk)
- 250 gram champignons
- 1 tomaat
- 175 gram verse spinazie, gewassen en gedroogd
- 3 teentjes knoflook
- 1 theelepel balsamicoazijn
- 2 eetlepel olijfolie voor het eerste deel van de bereiding
- 1 eetlepel olijfolie voor het tweede deel van de bereiding
- zout en peper naar smaak



Bereiding:

voeg de olie en gehakte knoflook in een grote koekenpan met hoge zijanten en verwarm het op matig vuur. Zodra de knoflook mooi en sissende is, voeg je de champignons toe (in plakjes gesneden) en breng je het op smaak met zout en peper.

Kook de champignons 4 tot 5 minuten, voeg de tomaat (in blokjes gesneden) toe en breng op smaak met nog een beetje zout. Laat het geheel een paar minuten koken.

Voeg de spinazie toe. Plaats een deksel op de koekenpan en laat het een minuut of twee koken, of totdat de spinazie is verwelkt. Verwijder de deksel, voeg de balsamicoazijn toe en roer alles door tot het gemengd is met de balsamicoazijn. Leg de groenten op een bord. Bedek met aluminiumfolie om het warm te houden. In de dezelfde koekenpan, voeg de 1 eetlepel olie toe en laat het mooi warm worden op een hoog vuur. Kruid de zalm met zout en peper aan beide zijden en plaats met de huid naar beneden in de hete koekenpan. Kook gedurende 3 à 4 minuten aan elke kant totdat je zalm ongeveer 2,5 centimeter dik is. Haal de stukken zalm uit de pan en leg ze op je gebakken groente. Strooi er eventueel wat peterselie overheen, mocht je dat in huis hebben.

MINISTRONESOEP MET BALLETTES

(6 tot 8 personen)

Ingrediënten:

(gehaktballetjes)

- 400 gram rundergehakt
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel oregano
- snufje cayennepeper
- 1 klein uitje, fijngesnipperd
- 1 eetlepel vers gehakte peterselie



(soep)

- 1 winterwortel, in kleine blokjes
- 2 stengels bleekselderij, in dunne plakjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- 2 liter runderbouillon (van 3 tabletten)
- 2 theelepels gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden
- snufje chilipoeder (naar smaak)
- 1 grote courgette, in kleine blokjes
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1 blikje tomatenpuree á 140 gram
- 2 eetlepels vers gehakte peterselie
- twee handen verse spinazie
- 1 klein blikje witte bonen, afgespoeld
- olijfolie

Bereiding:

voor de gehaktballen: meng in een grote kom alle ingrediënten goed door elkaar en draai er kleine balletjes van. Bewaar de balletjes totdat je ze gebruikt in de koelkast.

Voor de soep: verhit een scheutje olijfolie in een grote soeppan. Voeg de wortel, bleekselderij, knoflook en ui toe en laat dit een minuut of vijf op laag vuur zachtjes bakken. Voeg de bouillon, oregano, italiaanse kruiden, chilipoeder, tomatenblokjes en tomatenpuree toe en roer even door elkaar. Voeg de courgette en de gehaktballetjes toe en laat deze zachtjes koken tot de balletjes gaar zijn (circa 10 minuten). Doe nu de witte bonen, spinazie en peterselie bij de soep en laat het even meegaren tot de spinazie geslonken is. Breng de soep voor het serveren op smaak met wat peper en zout.

