



TUSSENDOORTJES CHEF

12 heerlijke koolhydraatarme
smoothies & nagerechten eenvoudig en gezond!



Heiko Hartsuijker



Koolhydraatarme smoothies & toetjes

Geweldig dat je aan de slag gaat met deze smoothies & toetjes! Onze toetjes en smoothies zijn met zorg door ons team samengesteld. Alles is koolhydraatarm en past binnen het dieet en zijn geschikt als ontbijt, tussendoortje of nagerecht.

Zo kun jij blijven genieten van zoete en power smoothies die een stuk minder suiker of suikervervangers bevatten dan de producten uit jouw lokale supermarkt.

Let wel op in deze recepten is een allergie niet meegenomen: gluten, lactose-intolerantie of eventueel andere allergieën. Wij twijfel raden wij je aan om contact op te nemen met een voedingsdeskundige of je eigen huisart.

Gezond en geweldig,
Heiko Hartsuijker

1.

De voedingswaarden zijn berekend per 1 portie: **Energie:** 156 kcal **Koolhydraten:** 8,5 g **Eiwit:** 5 g **Vet:** 8



Ingrediënten:

Bounty dream -

- 1 rijpe banaan,
- bakje met volle yoghurt 150 g,
- 2 el gebroken lijnzaad

Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten in een mixer of blender
2. Mix tot een egale massa.
3. Garneer de Bounty smoothie met een beetje geraspte kokos.
4. Genieten maar!



Ingrediënten:**Havermout shake -**

- 2 el havervlokken, goedkoop bij de Aldi of Lidl te halen, niet gezoet
- 50 ml bio appelsap of appelsap troebel
- 2 el bloemenhoning
- 1 rode appel, meer vitamines
- 1x grote sinaasappel, gepeld
- 1 tl vanillepoeder
- 2 tl kaneelpoeder
- 200 ml amandelmelk
- 100 ml water
- 200 g Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Meng eerst de havermout in een kom met de amandelmelk en laat het goed in weken. Ik doe meestal avond van te voren het klaarzetten in de koelkast.
2. Haal het uit de koelkast en doe de havermout met amandelmelk in een blender of mixer. Voeg nu de stukjes appel, sinaasappel, honing, vanillepoeder, kaneelpoeder, water en appelsap erbij. Schep nog even de romige Griekse yoghurt erin. Nu met de deksel eerst op standje 1 en rustig samen mix en langzaam tempo opvoeren soms ook goed om de 'pulse' stand te gebruiken.
3. Als het mooi glad en romig is geworden is de shake klaar en kan het in een glas! Lekker met een schep chia zaad of maca poeder bovenop



Ingrediënten:**Frambozenmousse -**

- 300 g verse of ingevroren frambozen
- 50 g stevia poeder, natuurlijke zoetstof
- 3 dl crème fraîche, plus extra ter garnering
- 1/2 tl vanille extract
- 2 eiwitten (van twee middelgrote eieren)
- verse muntblaadjes, ter garnering van dessert

Bereidingswijze:

1. Pureer de frambozen met de stevia poeder in een keukenmachine of met een staafmixer tot een gladde mousse.
2. Neem voor de garnering 1 eetlepel crème fraîche per portie apart.
3. Doe het vanille extract en de crème fraîche in een andere grote kom en voeg de gepureerde frambozen toe.
4. Klop de eiwitten stijf in een kom. Mix nu het eiwit door de frambozen.
5. Schep de roze frambozenmousse in mooie coupes en laat ze minimaal 1 uur in koelen goed koud worden. Versier per portie de coup met nog wat blaadjes munt en dan samen Smullen!



Ingrediënten:**Aardbeien smoothie -**

- 1 banaan, rijpe
- 150 g bosbessen diepvries
- 50 g aardbeien diepvries
- 250 ml amandelmelk
- 150 g milde yoghurt
- 2 tl chiazaad
- Optioneel: voor extra power 1 rijpe avocado

Bereidingswijze:

1. Snijd de banaan alvast in stukjes voeg nu de bessen, amandelmelk en milde yoghurt in hoge kom met een staafmix of met een blender tot een volledig glad mengsel.
2. Mijn advies, start voorzichtig en voer de snelheid op van de mixer.
3. Proef even deze fruitige smoothie en voeg wat bloemenhoning, chiazaad toe als je dat lekker vindt.
4. Mix nog even alles door elkaar en serveer direct.
5. Heerlijk smullen thuis of op werk!



Ingrediënten:**Power smoothie -**

- 1 rode appel, geschild in stukjes
- 1 rijpe peer, geschild in stukjes
- 2 el bloemenhoning
- 2x flinke handen verse spinazie, goed gewassen
- 2 el verses gember, zelf doe ik altijd grove stukjes erin maar moet je lekker vinden!
- 5 verse muntblaadjes
- 2 el citroen, halve citroen en uitknijpen
- 100 ml amandelmelk of kokosmelk voor de romige smaak

Bereidingswijze:

1. Zorg dat je blender goed schoon hebt gemaakt, liefste niet met zeep of afwasmiddel.
2. Voeg alle ingrediënten in de blender, start op een rustige stand en voer langzaam het tempo van de blender op tot het een mooie egale massa wordt. Soms moet je de stand 'pulse' gebruiken voor de appels, peren of gember of andere stukjes.
3. Als het een mooie massa is geworden schep je er nog 2 el honing doorheen en je blend het nog even kort samen. Smullen!
4. Optioneel: als het zomer is of als je gewoon van een koude smoothie houdt kun je nog een handje ijsblokjes toevoegen.



Ingrediënten:**Detox smoothie -**

- 300 ml kokoswater
- 100 g ananas, deze kun je beste kant en klaar halen
- 100 g komkommer, partjes met schil
- 1 rijpe zoete peer in stukjes
- 1 stengel bleekselderij
- 5 takjes korianderblaadjes
- 1 tl geraspte gember
- 1 tl Stevia zoetstof poeder

Bereidingswijze:

1. Was eerst alle ingrediënten onder de koude kraan goed schoon. snij vervolgens alles al wat kleiner en doe het in de blender of gebruik een staafmixer.
2. Maal het mengsel fijn tot het een gladde romige smoothie is worden. Ik vind het zelf altijd fijn om nog wat extra koriander toe te voegen en een theekopje water. Anders is het namelijk wel erg dik!
3. Mijn vriendin stop er altijd extra gember in voor nog meer kick.
4. Smullen maar!



Ingrediënten:**Koolhydraatarme crème brûlée -**

- 500 ml slagroom (35% vet)
- 4 eidooiers (M)
- 1 el Stevia Kristal Sweet Vanille
- 50 gr Stevia Kristal
- 3 el Stevia Kristal Sweet voor de topping snufje zout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 185 graden.
2. Giet de slagroom in een steelpan en voeg de vanille toe. Verwarm de slagroom boven een middelhoog vuur tot net onder het kookpunt en laat dan 5 minuten afkoelen.
3. Splits vervolgens de eieren en klop de dooiers samen met een snufje zout en Stevia kristal los. Voeg de slagroom al roerend toe aan de kom samen met de eidooiers.
4. Schenk vervolgens het mengsel in 4 schaalpjes. Zet de schaalpjes in een ovenschaal en schenk hier tot de helft kokend water bij in in.
5. Bak de crème brûlée 45-50 minuten in de warme oven. Laat de crème brûlée vervolgens minimaal 2 uur goed koud en stijf worden in de koelkast.
6. Strooi voor het serveren de bovenkant van de crème brûlée met Stevia Kristal Sweet en voor de bekende look karamelliseer het met een gasbrander. Smullen!



Ingrediënten:**Smoothie mango met amandelmelk -**

- 2 el Stevia Kristal Sweet Vanille
- 1 limoen
- 175 ml amandelmelk
- 1/4 mango

Bereidingswijze:

1. Maak de limoen schoon en rasp de groene schil. Daarna pers je de limoen uit.
2. Schil vervolgens de mango en snijd deze in stukken.
3. Doe nu de limoensap doe je met de amandelmelk, sweet vanille en mango in de blender of mixer. Mix tot een mooie egale massa.
4. Schenk de smoothie in een glas en garneer met de geraspte limoen.
5. Smullen!



Ingrediënten:**Chocolade smullers -**

- 1 tl Stevia
- 100 ml slagroom
- 125 gram pure chocolade
- 1 el cacaopoeder

Bereidingswijze:

1. Pak een schaal erbij en mix alle ingrediënten samen (alles behalve de chocolade en cacaopoeder). Samen mengen tot je een stevige en egale massa hebt.
2. Van het mengsel maak je ongeveer 20 porties chocolade smullers van.
3. Doe de porties 15 minuten in de vriezer. De chocolade smelt je gemakkelijk in een au bain-marie manier en de koude porties (ronde choco smullers) dip je in de chocolade.
4. Tot slot strooi je er cacaopoeder eventueel wat kokosrasp overheen. Smullen samen!



Ingrediënten:**Smul pannenkoek -**

- 1,5 el amandelmeel
- 2 eieren, middelgroot
- 2 tl kaneelpoeder
- 2 tl Stevia Kristal Sweet Vanille suikervervanger
- 3 el amandelmelk
- 2 Rijpe banaan (geprakt)
- 4 tl bakpoeder

Bereidingswijze:

1. Pak een grote schaal erbij en doe hier de eieren, amandelmelk, banaan en Sweet vanille in. In een andere schaal meng je de amandelmeel, kaneel en bakpoeder.
2. Voeg nu het meelmengsel bij het eimengsel en meng dit tot een glad beslag. In een koekenpan verwarm je een beetje boter. Met een eetlepel pak je het beslag en doe je dit in de pan.
3. Zodra er bubbels ontstaan op het oppervlak van de pannenkoek draai je deze snel om. Bak nu nogmaals tot het mooi en goudbruin is geworden. Herhalen en maak het tot het beslag op is.
4. Eet smakelijk!



Ingrediënten:**Smul Cheesecake -**

- 50 g verse slagroom
- 50 g crème fraîche
- 185 ml amandelmelk
- 2 el Hüttenkäse
- 1 handje bevroren frambozen
- 4 ijsblokjes
- 2 tarwebiscuits

Bereidingswijze:

1. Pak je eigen blender of mixer erbij en doe hier alle ingrediënten in je mixer.
2. Zet de blender aan totdat je de gladde en mooie structuur van een smoothie hebt.
3. Proef eerst even de smoothie en als het nog te stevig is kun je nog wat amandelmelk toevoegen.
4. Zet dan wel even de blender of mixer dan opnieuw aan. Smullen!



Ingrediënten:**Citroen yoghurt -**

- 35 gram stevia kristal
- 150 ml verse slagroom
- 3 blaadjes gelatine
- 125 gram Griekse yoghurt, liefste 10% vet gebruiken
- 1 citroen (sap)

Bereidingswijze:

1. Zet een pan op het vuur en verwarm hierin de slagroom samen met het kristal. Leg de blaadjes gelatine in koud water voor ongeveer 5 minuten laten wekken. Doe ze bij in de pan met slagroom erbij.
2. Even goed roeren tot deze blaadjes zijn opgelost. Maar het mag niet koken. Voeg dan de Griekse yoghurt en het sap van de citroen toe. Blijf goed roeren tot het mengsel glad is geworden.
3. Haal nu de pan van het vuur en verdeel het citroen mengsel over 4 schaalpjes. Plaats de schaalpjes hierna in de koelkast en laat deze even goed afkoelen ongeveer 2 uur staan.
4. Rasp nog wat citroenschil over het toetje tijdens het serveren. Smullen!





SLANK EN GEZOND!

Samen met het Droogtrainers-team vinden wij het geweldig dat jij deze weekmenu's hebt aangeschaft. Stap heb genomen naar slank en gezond met puur natuur koken

Hiervoor willen wij jou dan ook graag extra voor bedanken. Heb je veel resultaat geboekt? Was het leuk en lekker? Wij zouden het ook zeer waarderen als je ons vertelt wat je aan dit programma gehad hebt. Wij zijn namelijk erg benieuwd naar de resultaten.

Als je dit opstuurt krijg je van ons een Gratis Weekmenu cadeau! Gebruik: **"Vega Chef"** als onderwerp in je mail.

Graag per mail en ontvang direct je gratis weekmenu.

Je kunt ons bereiken via heiko@droogtrainers.nl

Thanks en veel plezier!

Gezond en geweldig,
Heiko