



*Droog
Trainers*

VERRUKKELIJK
& GEZOND

OVENSCHOTEL BIJBEL

55 KoolHYDRAATARME RECEPTEN



HEIKO HARTSUIJKER



OVENSCHOTEL BIJBEL

55 KOOLHYDRAATARME RECEPTEN



ROMIGE KNOLSELDERIJ TARTIN



RECEPT VOOR 8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 3 teentjes knoflook
- 1 tl zout
- 1 grote knolselderij 700 gr (gewicht na schoonmaken, geschild en geraspt)
- Snufje nootmuskaat
- 3 dl slagroom
- 50 gr gemalen amandelen
- 2 el gehakte peterselie
- 4 el parmezaanse kaas geraspt
- Zout en peper
- Roomboter (invetten vorm)

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een gratinvorm in.

Stamp de knoflook met het zout in een vijzel fijn (of gebruik een knoflookpers)

Meng de knoflook, knolselderij (geschild en geraspt), de nootmuskaat en de room in een grote kom en voeg peper toe. Roer alles goed door elkaar.

Schep het mengsel in de vorm en druk aan

Meng de amandelen met de peterselie en de parmezaanse kaas. Strooi dit over de gratin.

Bak de gratin in ongeveer 40 min goudbruin.

Heb je niet altijd veel tijd om te koken? dan is dit recept wellicht een handige oplossing voor je! Dit recept is voor een flinke hoeveelheid en is handig om in te vriezen. Serveer deze tartin met een frisse salade.

Waarom we meer knolselderij zouden moeten eten:

Knolselderij bevat vitamine C, Kalium, vitamine K en eiwit. Daarnaast is de knolselderij een bron van vezels welke ons helpen om de darmen gezond te houden en de stoelgang te verbeteren. Daarmee helpen vezels de bloedsuiker te stabiliseren! Ook aan antioxidanten geen gebrek bij deze knol! Smullen met gezond verstand dus!

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 271	VETTEN: 26	KHD: 3	EIWITTEN: 6		
-----------	------------	--------	-------------	--	--



OVENSCHOTEL VIS: KABELJAUW



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- Olijfolie/ boter
- 2 moten verse kabeljauw
- Viskruiden
- 100 ml tomatensaus (Grand'italia Passata Classica)
- 1 tomaat
- 350 gr courgette
- Oregano en italiaanse kruiden
- Peper en zout
- Lente uitje

HOE MAAK JE HET?

Indien de vis bevroren is haal deze dan op tijd uit de vriezer, zodat deze ontdooit is wanneer je met het recept begint.

Verwarm de heteluchtoven voor op 180 °C en vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie.

Leg de kabeljauw in de schaal en verdeel de tomatensaus en de viskruiden erover

Snijd de tomaat in plakken en verdeel deze over de vis. Bestrooi met de oregano en italiaanse kruiden. Snijd de courgette a la julienne (mag ook in dunne plakken) en leg deze bovenop de ovenschaal. Strooi wat peper en zout over het mengsel heen.

Laat het 45-55 min garen in de oven tot de kabeljauw gaar is .

snijd vervolgens een lente-uitje in kleine ringetjes en strooi deze over het geheel.

Makkelijk en snel een heerlijke maaltijd op tafel? Dan heb je met dit recept een winnaar! Met relatief weinig ingrediënten zet je een heerlijk gerecht op tafel vol gezonde nutriënten.

Met deze combinatie van kruiden, olie en de vis neemt dit gerecht je rechtstreeks mee naar de mediterrane.

TIP! Dit gerecht is heerlijk met een verse, frisse, knapperige salade.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 294	VETTEN: 5	KHD: 12	EIWITTEN: 49	SUIKER: 10	
-----------	-----------	---------	--------------	------------	--



GEHAKTSCHOTEL MET BLOEMKOOI



RECEPT VOOR 5 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 middelgrote bloemkool
- 1 el olijfolie
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 350 gr tomatensaus (Grand'italia Passata Classica)
- Verse basilicum
- Rucola
- 1 lente ui
- 120 gram cottage cheese
- Peper en zout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C en vet een ovenschaal in met roomboter of olijfolie. Plaats de ovenschotel alvast in de oven.

Maak de bloemkool schoon en snijd de roosjes eraf.

Doe de bloemkoolroosjes in een grote kom en voeg hier een scheutje olijfolie, zout en peper aan toe. Meng het geheel goed door elkaar en bak dit mengsel alvast 20 min in de voorverwarmde oven.

Snijd de knoflook en ui op een snijplank in kleine stukjes en verwarm deze in een koekenpan. Zodra de uitjes beginnen te verkleuren voeg je het gehakt toe. Bak het geheel nog 10 min tot het gehakt gaar is. Voeg dan de tomatensaus toe en laat de saus een beetje opwarmen.

Haal de ovenschotel uit de oven en giet het mengsel over de bloemkool in de ovenschotel. Gooi de cottage cheese eroverheen en bak het geheel nog 8-10 min.

Snijd tijdens het bakken de lente-ui in dunne ringetjes. Haal de ovenschotel uit de oven en garneer deze met de lente -ui, een handje rucola en verse basilicum.

Het stoffige imago van de bloemkool is inmiddels verleden tijd. Tegenwoordig wordt bloemkool gebruikt als vervanging voor rijst en zien we deze veelzijdige groente zelfs terug in pizzabodems! En dat is fijn, want bloemkool is hartstikke gezond én koolhydraatarm.

Daarom bedachten we deze bloemkoolovensschotel waarbij de bloemkool qua bite en smaak perfect fungeert als pasta. Een absolute winnaar!

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 339	VETTEN: 20,3	KHD: 8,7	EIWITTEN: 28,9	
-----------	--------------	----------	----------------	--



CHEESEBURGER OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR 6 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 3 tenen knoflook
- 150 gr champignons
- 500 gr rundergehakt
- 1 TL gerookt paprikapoeder
- 6 plakjes bacon
- 4-5 augurken in dunne plakjes
- 125 ml volle room
- Geraspte kaas voor ovengratin
- Olijfolie om in te bakken

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Maak de groenten schoon: Snijd de ui, paprika en champignons en hak de knoflook fijn.

Verwarm een koekenpan met een beetje olijfolie en bak daar de ui, paprika, champignons en knoflook aan toe. voeg wat peper en zout toe naar smaak

Rul in een andere koekenpan het gehakt en bestrooi dit met de paprikapoeder en wat peper en zout.

Meng de groenten met het gehaktmengsel en de creme fraiche verdeel het mengsel over een ovenschaal.

Strooi tenslotte de geraspte kaas eroverheen en plaats het mengsel in de oven.

Bak het mengsel 10-15 min in de voorverwarmde oven.

Haal de ovenschotel na de baktijd uit de oven en garneer met plakjes augurken, en verse peterselie.

Hét recept voor het weekend : een heerlijke variatie voor een makkelijke, maar ook vullende maaltijd. Het heeft niet de looks van een gemiddelde cheeseburger maar wel die fantastische smaak! Smullen!

TIP! Maak in plaats van 1 ovenschotel gelijk 2 ovenschotels. Één kun je invriezen, zodat je altijd wat hebt staan voor de snelle trek. Zo bespaar je nog meer tijd!

wij zijn al fan, jij ook?

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 486	VETTEN: 33	KHD: 5	EIWIT: 19	SUIKER: 1
-----------	------------	--------	-----------	-----------



ROMIGE GROENTTEGRATIN MET KIP & BIESLOOK



RECEPT VOOR 4 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 400 gr wortelen
- 800 gr broccoliroosjes en bloemkoolroosjes
- 4 el milde olijfolie
- 350 gr kipfiletblokjes
- 2 Biologische rode uien
- 1.5 tl arrowroot
- 500 ml halfvolle melk
- 1 el mosterd
- 2% gr gemalen nootmuskaat
- 90 gr Grozette cheese sensation
- 15 gr verse bieslook

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de winterpeen. Halveer in de lengte en snijd in dunne plakken. Halveer eventueel de grotere bloemkool- en broccoliroosjes en kook samen met de peen 4 min. Giet af.

Verhit ondertussen wat olijfolie in een koekenpan en bak de kipblokjes 3 min. op middelhoog vuur. Snijd de rode uien in halve ringen.

Verwarm olijfolie in een pan en voeg de arrowroot toe. Bak al roerend kort min. tot het mengsel lichtbruin begint te kleuren (roux). Voeg beetje bij beetje de melk toe en breng aan de kook. Kook in 4-5 min. al roerend met een garde tot een saus. Voeg de mosterd en nootmuskaat toe en roer door. Neem de pan van het vuur.

Meng de bloemkool-broccoliroosjes en wortel met de ui, kip en de saus. Verdeel over de ovenschaal en bestrooi met de kaas. Bak in ca. 15 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.

Snijd de bieslook fijn en garneer de groentegratin voor het serveren met de bieslook.

De gemiddelde Nederlander eet te weinig groenten waardoor er gemakkelijker een gebrek aan belangrijke nutriënten kan ontstaan. De basis van een gezonde maaltijd is dan ook (bijna) altijd groente. Bij deze gratin bestaat deze basis uit broccoli, bloemkool en wortelen. In combinatie met de romige kaassaus en de zachte kipfiletstukjes een snelle, heerlijke maaltijd!

TIP! Wist je dat een gratin eigenlijk de benaming is voor de goudbruine korst die ontstaat wanneer je geraspte kaas (of broodkruim) in de oven doet. Loopt het water je al in de mond?

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 525	VETTEN: 36,5	KHD: 19	VET: 27		
-----------	--------------	---------	---------	--	--



CREAMY OVENSCHOTEL MET COURGETTE

RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 300 gr kipfiletblokjes
- 350 gr champignons
- 3 courgettes
- 1 gele paprika
- 1 ui
- 250 ml kookroom
- 50 ml water
- Kippenbouillon (1 blokje)
- 85 gr geraspte gruyère
- 1 tl arrowroot (optie)
- Peper en zout naar smaak.

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de champignons in plakjes, de courgettes in blokjes en de ui in kleine stukjes.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en voeg de champignons en ui toe. Bak dit 4-6 minuten, totdat ui begint te verkleuren. Voeg dan de courgette toe en bak dit 8-10 minuten mee.

Laat het na het bakken het overtollige vocht uit de pan uitlekken. Schep de gebakken groente in een kom.

Zet de pan weer op het vuur en voeg olijfolie toe. Voeg dan de kipblokjes toe aan de pan en breng op smaak met zout en peper. Bak de kipblokjes in ca. 5 minuten goudbruin en gaar.

Voeg de blokjes na het bakken toe aan de kom met de groente en pak dan een grote steelpan. Zet de steelpan op een laag vuur en schenk de kookroom in de pan. Voeg de kippenbouillon en het water toe aan de pan en breng dit aan de kook. Laat het 10 minuten zachtjes koken, totdat de saus is ingedikt. Voeg dan de helft van gruyère toe aan de pan en roer dit voorzichtig door de saus. Als de saus te dun is kun je eventueel een tl arrowroot toevoegen.

Laat nu het overtollige vocht uit de kom lekken. Verdeel vervolgens de gebakken groente en kipblokjes over een ovenschotel en breng op smaak met zout en peper. Schenk de saus over de groente en kip en strooi ten slotte de rest van de gruyère over de schotel. Bak de ovenschotel 20-25 minuten in de voorverwarmde oven.

De courgette gemixt met de heerlijke saus van kaas en room geeft een waanzinnige smaaksensatie. De pittige smaak van de gruyèrekaas combineert namelijk perfect met de frisse smaak van de groenten.

TIP! Maak deze ovenschotel vegetarisch door de kip te vervangen met vega quorn stukjes.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 494	VETTEN: 35,1	KHD: 12,5	EIWITTEN: 31		
-----------	--------------	-----------	--------------	--	--



TERIYAKI- TOFU MET GEROOSTERDE BROCCOLI



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 dl donkere sojasaus
- 2 dl droge sherry
- 1 cm gemberwortel, in fijne stukjes
- 200 gram tofu (uitgelekt, drooggedept en in blokjes van 1 cm² gesneden)
- 4 tl olijfolie
- 200 gr broccoliroosjes

HOE MAAK JE HET?

Doe de sojasaus, de sherry en de gember in een grote schaal en leg de tofu hierin zodat deze volledig in de saus ligt. Laat deze minimaal 2 uur afgedekt in de koelkast zo staan.

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Vet een ovenschaal in met wat olie/ roomboter.

Giet de marinade af in een koekenpan en breng deze aan de kook. Voeg dan de tofu toe en laat deze 5 min sudderen. Draai hem dan om en laat ook de andere kant sudderen. Neem de tofu voorzichtig uit de saus en leg deze in een de ovenschaal. Zet de saus apart.

Bestrijk de boven- en zijkanten van de tofu met 2 tl saus/ marinade

Doe de broccoli in een kom en schep de resterende marinade erdoorheen. Rangschik de broccoli rondom de tofu. Schenk de apart gehouden marinade erover heen.

Rooster het gerecht 25 min in de oven tot de broccoli gaar en knapperig is. Serveer het gerecht warm.

Serveertip: Serveer dit gerecht met een paar schijfjes koele komkommer als tegenhanger van de zoete en zoute smaken.

Teriyaki is een krachtige Japanse smaakmaker die perfect past bij tofu én bij broccoli. Het woord “Teriyaki” is een combinatie van twee Japanse woorden: `teri` betekent glans en `yaki` betekent grill of rooster. Om een Teriyaki gerecht te maken, moeten de ingrediënten eerst een tijdje gemarineerd worden, of ingesmeerd worden met Teriyakisaus.

Dit recept is heerlijk als lunch, of als side-dish naast een stuk vlees of vis.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 116	VETTEN: 9	KHD: 1,7	EIWITTEN: 7		
-----------	-----------	----------	-------------	--	--

Tofu (ook wel tofoe of tahoe) is een eiwitrijke en caloriearme vleesvervanger. Het wordt gemaakt uit gestremde sojamelk, zoals kaas uit gestremde melk wordt gemaakt. Het is vrij smaakloos, waardoor je het gemakkelijk kunt gebruiken door er de smaak naar jouw voorkeur aan te geven!



TUNESISCHE KRUIDENTAART

(DINER)



RECEPT VOOR 8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- Boter om in te vetten
- 2 el olijfolie
- 2 uien, gehakt
- 10 eieren
- 100 gr amandelmeel
- Flinke hand verse peterselie, gehakt
- 3 el gedroogde munt
- 2 el gerookte paprika poeder
- 250 gr gruyere, of andere pittige belegen kaas in blokjes
- ½ tl zout
- Snuf zwarte peper

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet een springvorm van 24 cm in met boter.

Bak de ui in de olijfolie lichtbruin.

Klop in een grote kom de eieren los. Roer dan alle overige ingrediënten door en voeg ten slotte de ui toe. Roer alles goed door elkaar. Schenk het mengsel in de springvorm.

Back het 35-40 min, tot de binnenkant droog is

Laat de taart dan afkoelen en ga met een scherp mes langs de rand.

serveer de taart warm of op kamertemperatuur.

Baktip: Het blijft lastig zien of een taart aan de binnenkant klaar is. Dit kun je controleren door een satéprikker (of een mes) in de taart te prikken. Als hij er helemaal droog uitkomt, is hij gaar.

Deze heerlijke korstloze taart met munt is geïnspireerd op het Tunesische gerecht makhouda nahna. Deze hebben wat weg van frittatas.

In de koelkast is de taart verscheidene dagen houdbaar en daarbij is de taart super gemakkelijk mee te nemen, bijvoorbeeld voor een picknick in de zomerzon! Wat wensen we nog meer?

Voedingswaarden per portie:

KCAL: -	VETTEN: -	KHD: -	EIWITTEN: -	
---------	-----------	--------	-------------	--



KOOLGRATIN

(DINER)



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 el olijfolie
- 3 teentjes knoflook, gehakt
- 600 gr savooiekool of spitskool, fijn gesneden
- 4 dl Creme fraiche of zure room
- 3 eidooiers
- 50 gr geraspte belegen kaas
- Fijngeraspte schil van 1 sinaasappel
- Verse tijm
- 1 tl karwijzaad
- Snuf zout en peper

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de olie in een pan en bak de knoflook lichtbruin. Voeg de kool toe met een flinke snuf peper en zout. Dek de pan af en bak de inhoud. Roer regelmatig tot de kool zacht is.

Verwarm de oven voor op 200°C. Neem de pan van het vuur en giet het vocht af. Schep de kool in een ovenschaal en druk goed aan.

Klop de creme fraiche, de eidooiers, de kaas, de geraspte sinaas-appelschil en de tijm met een mespunt zout door elkaar. Schenk dit over de kool en strooi het karwijzaad eroverheen. Bak het gerecht 30-40 minuten, tot de bovenkant goudbruin is en de gratin borrelt langs de randen.

Dat kool een gezonde keuze is, is ons inmiddels wel duidelijk. Gelukkig wordt er steeds meer bekend over de veelzijdigheid van deze gezonde kruisbloemigen. Zo ook in dit recept. In dit recept ondergaat kool een metamorfose: hij wordt namelijk verwerkt tot een romige goudbruine gratin die op smaak wordt gebracht met karwijzaad en geraspte sinaasappelschil. Als dat niet heerlijk klinkt...

In 100 gram savooiekool zit 42% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) aan vitamine C en 80% van de ADH aan vitamine K. Daar kan menig groentesoort niet aan tippen! Goede reden dus om dit vaker te eten..

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 323	VETTEN: 26	KHD: 10	EIWITTEN: 10		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



ITALIAANSE OVENSCHOTEL MET COURGETTE EN TOMAAT (DINER)



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 4 courgettes
- 2 el olijfolie
- 5 rode uien, gesneden in dunne halve ringen
- 2 tenen knoflook, in kleine stukjes
- 250 gr cherry tomaten, gehalveerd
- 250 gr mozzarella kaas, gesneden in plakken
- Hand verse basilicum
- 1-2 tl gedroogde oregano
- 1 kg gepureerde tomaten (2 pakjes passata)
- 1 tl balsamicoazijn
- 100 gr rucola

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de courgettes in de lengte in plakken van ongeveer een halve cm dik. Bestrijk deze plakken met olie en peper. Verdeel de plakken over de met bakpapier beklede bakplaten en bak deze ongeveer 10 min. Wissel deze tussendoor om.

Bak in een koekenpan de ui, knoflook en oregano 1 min. Voeg dan de gepureerde tomaten toe en verwarm. Breng op smaak met wat peper en zout.

Leg ⅓ van de courgetteplakken over de bodem van de oven-schaal. Strooi ⅓ basilicum en schep ⅓ van de saus erop. Leg de mozzarella plakjes, tomaatjes en overige basilicum daarop.

Bak 25 min in het midden van de oven goudbruin.

Meng ondertussen de olijfolie met balsamicoazijn en peper zodat dit een dressing wordt. Roer de rucola hier doorheen en leg dit mengsel op de schotel zodra deze uit de oven komt.

Deze heerlijke Italiaanse verwennerij is dan wel geen pizza, maar doet absoluut denken aan de heerlijke smaak-sensatie van pizza. Daarbij is dit recept ook nog eens koolhydraatarm en rijk aan groenten!

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 465	VETTEN: 19	KHD: 42	EIWITTEN: 24		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



SUPER SIMPELE ZOMERSE OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR ±7 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 750 gr courgette
- 140 gr geraspte kaas (parmezan)
- 1.5 rode paprika
- 2 eieren (groot)
- 70 ml olijfolie
- 35 gr. broodkruimels
- 1 TL gedroogde basilicum
- Een handje verse basilicum
- Snufje peper en zout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een ovenschaal in met een beetje olijfolie.

Snijd de courgette en paprika in kleine stukjes (1 a 2 cm)

Kop in een kleine kom de eieren los.

Meng in een grote kom de courgette, paprika, broodkruimels, kaas, olijfolie, basilicum, eieren en peper en zout.

Vul de ovenschaal met dit mengsel

Bak deze zomerse ovenschotel ongeveer 50 min.

Met zomerse temperaturen buiten kan een ovenschotel soms niet de eerste keuze zijn. Deze ovenschotel daarentegen heeft zo'n heerlijke frisse smaak, dat het absoluut een fantastische maaltijd is, ook voor de zomermaanden. Daarnaast is dit recept ook nog eens vegetarisch waardoor het een lichte maar toch vullende maaltijd is.

Handig! Deze ovenschotel heb je in een mum van tijd in de oven staan!

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 242	VETTEN: 19,5	KHD: 8,9	EIWITTEN: 8		
-----------	--------------	----------	-------------	--	--



GEVULDE PAPRIKA'S

RECEPT VOOR 8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 1 el olijfolie
- 400 gram kalkoenfilet, gesneden in kleine blokjes
- 450 gr rundergehakt
- Zout en peper (snuf)
- 1 rode ui, gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 300 gr witte kool, fijngesneden
- 2 TL gedroogde basilicum
- 2 TL gedroogde oregano
- 4 grote paprika's, in de lengte doormidden gesneden (haal de stengel en zaden eruit)
- 90 gram geraspte Permezaanse kaas
- 40 gram geraspte mozzarellakaas

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een ovenschaal in met een beetje boter of olijfolie.

Verwarm de olijfolie in de grootste pan die je hebt. Bak dan de kalkoenfilet en het rundergehakt totdat het gaar is. Kruid het vlees met zout en peper en plaats het in een grote kom.

Snijd ondertussen een ui en de kool.

Voeg wat olie toe aan de pan en bak de ui tot deze bruin begint te worden. Voeg dan de geperste knoflook en de kool toe en bak tot de kool gaar en lichtbruin is. zet het vuur dan uit.

Kruid het mengsel met gedroogde basilicum en oregano.

Voeg het koolmengsel bij het vlees en voeg als laatste de parmezaanse kaas en de helft van de mozzarella toe.

Snijd de paprika's over de lengte en verwijder de stengel en zaadjes. Zorg dat de paprika zo heel mogelijk blijft, zodat deze de vulling mooi kan dragen.

Vul elke helft van de paprika met $\frac{1}{2}$ van het mengsel, en druk dit goed aan met de onderkant van een lepel, tot deze volledig vol is.

Bestrooi de paprika's met de andere helft van de mozzarella kaas.

Bak de paprika's voor 50-60 min in de oven .

Paprika's met een vulling van rundergehakt, fijngesneden kool, ui, kruiden en kaas zijn een heerlijke optie voor een speelse, gezonde, koolhydraatarme maaltijd.

Voedingswaarden per portie:

KCAL: 463	VETTEN: 10	KHD: 9	EIWITTEN: 45		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



GEROOSTERDE GROENTE MASALA



RECEPT VOOR 4 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

Groenten:

- 1 Halve bloemkool
- 250 gram sperziebonen, gesneden (en gedopt)
- 120 gram champignons, in kwarten gesneden

Masala:

- 1 tl tomatenpuree
- 2 tl olijfolie
- 2 tl verse gember, in kleine stukjes
- 1 teen knoflook, in kleine stukjes
- ¼ tl garam Masala
- ¼ tl kurkuma
- Zout en peper naar smaak

Garnering:

- Lente ui, in ringetjes gesneden
- Verse koriander, gesneden

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 175 graden. Haal de bakplaat uit de oven en leg hier een vel bakpapier op

Snijd de groenten en pers de knoflook en gember.

Voeg de tomatenpuree, kruiden, knoflook en gember in een medium kom en meng de olijfolie hierdoorheen. Voeg de groenten toe en roer goed door.

Verspreid de groenten op de bakplaat en voeg wat peper en zout toe.

Rooster de groenten voor ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven tot ze goed gaar zijn.

Masala is een Indiaase uitgebalanceerde melange van een groot aantal verse kruiden en specerijen. De bekendste specerijen die in deze mix gaan zijn koriander en komijn die vers gemalen en geroosterd worden: hierdoor komt de smaak en geur van deze kruiden perfect naar boven. Dit geroosterde groenten gerecht is een affreksel van een traditioneel Indiaas gerecht 'Aloo Gobi'. De tomatenpuree geeft dit gerecht een heerlijke textuur.

TIP! Je kunt dit gerecht opdienen met een heerlijk stuk gebakken kipfilet of verse vis. Door de heerlijke kruiden in dit gerecht kun je de vis/ het vlees heel simpel kruiden met een beetje peper en zout.

Voedingswaarden per portie (zonder vlees of vis)

KCAL: 105	VETTEN: 7	KHD: 10	EIWITTEN: 3		
-----------	-----------	---------	-------------	--	--



PROVENÇAALSE TIAN

RECEPT VOOR 8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 1 rode paprika, in ringen gesneden
- 350 gr tomaten, in plakken
- 350 gr courgettes, in plakken (1 cm)
- 400 gr artisjokharten, afgegoten en gehalveerd
- 350 gr aubergine, in plakken (0.5 cm)
- 300 gram venkel, in plakken (lengte)
- 50 gr zwarte olijven
- 4 laurierblaadjes
- 200 gr feta
- Zwarte peper

Dressing:

- 4 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- 4 teentjes knoflook in dunne plakjes
- handje verse basilicum gescheurd
- 2 el kappertjes
- Zout, peper

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in met boter/ kokosolie. Probeer de soorten groenten af te wisselen: leg de rode paprika en de tomaten afwisselen in een rode rij in het midden en leg de courgette en de artisjokharten in een groene rij rechts hiervan. Leg de plakjes aubergine en venkel links.

Meng de ingrediënten voor de dressing door elkaar en schep deze over de groenten. Bestrooi het gerecht met nog wat extra peper

Rooster de tian 50 min tot de groenten zacht zijn en de randen van de groenten mooi bruin. Neem de schaal uit de oven en verkruimel de feta eroverheen.

De schikking van de groenten in drie verschillend gekleurde rijen maakt dit gerecht een waar, kleurrijk feest op de tafel. Tian is eigenlijk een gratin maar dan in provençaalse stijl. Het is een ovengerecht dat bestaat uit verschillende laagjes groenten en wordt klaargemaakt in een, verassing, Tian: een ovenschotel die aan de binnenkant geglazuurd is en aan de buitenkant ongeglazuurd. Geen tian in huis? No worries, met een gewone ovenschaal kan het ook en smaakt het minstens zo lekker. Dit gerecht is zowel warm als afgekoeld heerlijk.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 180	VETTEN: 13	KHD: 6	EIWITTEN: 9		
-----------	------------	--------	-------------	--	--



MEXICAANSE OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 500 gr mager rundergehakt
- 200 gr tomatenblokjes uit blik
- 15 gr boter
- 2 tl chilipoeder
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 2 teentjes verse knoflook, geperst
- cayennepeper, snufje
- ½ tl zout
- 50 gr jalapenos
- 1 rode paprika, 1 gele paprika, gesneden in stukjes
- 125 gr geraspte kaas
- 125 gr zure room
- 2 lente uitjes

Dressing

- 4 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- 4 teentjes knoflook in dunne plakjes
- handje verse basilicum gescheurd
- 2 el kappertjes
- Zout, peper

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm de boter in een koekenpan en voeg de gehakt toe. Bak dit al roerend gaar. Voeg dan alle kruiden en de tomaten toe en meng goed door elkaar.

Doe dit mengsel in een ovenschaal en verdeel de kaas, stukjes paprika en jalapenos over het mengsel.

Bak 15-20 min in een voorverwarmde oven

Snijd de lente ui in dunne ringetjes.

Haal de ovenschotel uit de oven en verdeel over de borden.

Serveer met de zure room en garneel met de lente ui.

Serveertip: je kunt deze overheerlijke ovenschotel serveren met guacamole en koolhydraatarme tortilla's.

Deze ovenschotel doet bijna denken aan een portie nacho chips, met gekruide gehakt, heerlijke kruiden en pittige jalapeno pepers. In Tegenstelling tot een portie nacho's is deze ovenschotel hartstikke koolhydraatarm en dus uiterst geschikt voor een koolhydraatarm dieet!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 437	VETTEN: 34	KHD: 4,1	EIWITTEN: 34,4	
-----------	------------	----------	----------------	--



SIMPELE KIP KERRIE OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- ➔ 450 gram bloemkool - in kleine roosjes gesneden
- ➔ 350 gram broccoli - in kleine roosjes gesneden
- ➔ 250 gram kipfilet - gekookt en gesneden
- ➔ 4 plakjes bacon/spek
- ➔ 300 gram geraspte kaas - naar keuze
- ➔ 2 grote eieren - geklopt
- ➔ 1 theelepel zout
- ➔ 1 theelepel knoflookpoeder
- ➔ 0.5 theelepel kerriepoeder
- ➔ 0.5 theelepel zwarte peper

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook de bloemkool en de broccoli in 15 minuten beetgaar.

Bak ondertussen de bacon/spek knapperig en verkruimel of snij deze in kleine stukjes.

Doe de gekookte bloemkool en broccoli in een grote kom samen met de kip, spek, eieren, 3/4 van de kaas en de kruiden. Roer goed om te combineren.

Verspreid het mengsel in een ovenschaal en bestrooi de bovenkant met de resterende kaas.

Bak de ovenschotel gedurende 30 minuten in de oven.

Check na 30 minuten of de kip goed gaar is!.

Deze ovenschotel is een geweldig diner voor het hele gezin! Naast de heerlijke ingrediënten als bacon, kruiden en kaas bevat deze schotel ook de gezonde groenten als broccoli en bloemkool. We maken de schotel af met heerlijke kerrie kruiden, weer eens wat anders!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 292	VETTEN: 18	KHD: 8	EIWITTEN: 25	
-----------	------------	--------	--------------	--



KOOLHYDRAATARME HARTIGE TAART



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 5 eieren
- 500 gr baby spinazie
- 2 el olijfolie
- 1 rode ui
- 300 gr gerookte zalm
- 100 ml creme fraiche
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl dille
- Peper en zout
- 100 gr geraspte mozzarella
- 20 gr geraspte parmezaanse kaas

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de zalm in kleine stukjes (1 a 2 cm).

Meng in een kom de eieren, crème fraîche, zalm, knoflookpoeder, dille, zout, peper en geraspte mozzarella kaas.

Bak in een beetje olijfolie de babyspinazie gaar en laat deze vervolgens goed uitlekken. Voeg de spinazie toe aan het eimengsel en roer goed door elkaar.

Bak vervolgens in een pan de ui en fruit deze even goed. Voeg toe aan het eimengsel.

Giet het mengsel in een ingevette taartvorm en bak deze ongeveer 45 min in de oven.

Taart en koolhydraatarm zie je vaak niet in dezelfde zin staan ;-). Maar, je leest het goed! Een koolhydraatarme hartige taart met zalm, roomkaas en spinazie. Echt een traktatie!

Deze taart is heerlijk bij een groenteschotel uit de oven, of vers gestoomde groenten. Ook met een zomerse salade maakt deze hartige taart een top combinatie!

TIP! Je kunt de hartige taart ongeveer 2-3 dagen in de koelkast bewaren. Daarnaast kun je deze per portie invriezen!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 450	VETTEN: 35	KHD: 3	EIWITTEN: 31		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



OVENSCHOTEL MET WITVIS

RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 2 el olijfolie
- Sap van 1 sinaasappel
- 4 venkels, in dunne plakken gesneden
- 3 bosuitjes, in kleine ringetjes gesneden
- 2 sinaasappels, geschild en in plakken gesneden
- 2 kabeljauwfilets
- 2 takjes verse peterselie, de blaadjes grofgehakt
- Peper en zout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Meng de olijfolie met sinaasappelsap en voeg peper en zout toe

Verdeel de venkel, sinaasappelplakjes, en bosui over de bodem van een ovenschaal en leg hier de kabeljauwfilets op.

Schenk het sinaasappel-oliemengsel over deze filets heen en bestrooi met nog wat peper en zout.

Bak het ovengerecht 10-15 min in een voorverwarmde oven, tot de filets gaar zijn.

Haal het gerecht uit de oven en garneer met wat verse peterselie

De combinatie van Venkel, witvis en sinaasappel is een ware smaaksensatie! Deze heerlijke frisse ovenschotel is lekker licht op de maag en in no time op tafel.

TIP! Dit gerecht smaakt heerlijk met een beetje gepureerde pastinaak !

Voedingswaarden per portie

KCAL: 350	VETTEN: 15	KHD: 27	EIWITTEN: 26		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



OVENSCHOTEL KIP



RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 3 el olijfolie
- 1 el honing
- Sap van 1 citroen
- 1 tl rode peper (is jouw peper erg heet, neem dan iets minder)
- 1000 gr. kipfilet
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 2 citroenen zonder schil, in schijfjes
- 2 takjes rozemarijn, de blaadjes grof gesneden
- 2 takjes bladpeterselie, fijngesneden
- 200 gr rucola
- Peper en zout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Maak een marinade: meng de olijfolie, honing, citroensap, zwarte peper en rode peper. Leg de kipfilets in de marinade en masseer deze in.

Leg de kip in een ovenschaal en voeg de knoflook, citroenschijfjes en rozemarijn toe. Voeg nog wat extra zwarte peper toe.

Zet de ovenschaal 40-45 min in een voorverwarmde oven tot de kip en citroenschijfjes mooi bruin worden.

Haal de ovenschaal uit de oven en voeg wat verse peterselie toe als garnering

Een heerlijke ovenschotel voor in het weekend; deze eenvoudig te maken kipschotel. De smaak van deze ovenschotel is overheerlijk. Maak bij deze ovenschotel een heerlijke knapperige groene salade en je gerecht is helemaal af!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 370	VETTEN: 15	KHD: 6	EIWITTEN: 48		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



POMPOEN FRITTATA UIT DE OVEN



RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 1 el olijfolie
- 0.5 Flespompoen, ontveld en gesneden en schijfjes OF 200 gr pompoenblokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 rode paprika, in stukjes gesneden
- 50 gr rundergehakt
- 3 takjes verse tijm, blaadjes grofgesneden
- 5 eieren
- Amandelmelk, scheutje
- Aout en peper naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 190 graden.

zet een grote pan op het vuur en voeg de olijfolie toe en bak de pompoen beetgaar.

Voeg de gehakt, ui en paprika toe aan de pan en zorg dat het gehakt gaar is. Voeg dan de helft van de tijm en het peper en zout toe en laat het mengsel goed afkoelen.

Klop in een kom de eieren, amandelmelk met wat peper en zout door elkaar

Meng het eimengsel met het groentemengsel en giet het geheel in een ovenschaal.

Bak het gerecht ongeveer 25 min in de oven gaar en garneer met wat tijm.

Frittata met een twist: deze heerlijke pompoen variant. Een frittata is een handig gerecht om de groenten die je over hebt in te verwerken. Buiten het feit dat het een overheerlijk gerecht is, ook fijn dat alle restjes gebruikt kunnen worden! Wel zo makkelijk! De heerlijke pompoen in deze frittata geeft de frittata net een wat vollere, winterse smaak.

TIP!

Een pompoen is maar wat lastig om te snijden. Het kan hiervoor handig zijn om de pompoen eerst in ca. 10 min in de oven te plaatsen zodat deze iets zachter wordt. Zodoende kun je de pompoen makkelijk ontvellen en in stukken snijden!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 375	NETTO: 18	KHD: 29	EIWITTEN: 25		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME COURGETTE LASAGNE



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

Voor de bodem:

- 2 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 300 gr rundergehakt
- 3 gr gedroogde oregano
- 800 gr italiaanse roerbakgroenten gesneden
- 700 gr passata (gezeefde tomaten)
- 2 courgettes
- 125 gr mozzarella
- 20 gr parmezaanse kaas (gekruimeld)
- Peper en zout
- 2 el italiaanse kruiden (gedroogd)
- Boter/olie om in te bakken

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de tenen knoflook fijn. Verhit de olie in de hapjespan en voeg de ui toe tot deze lekker begint te geuren. Voeg dan de knoflook toe en bak deze 1 min. op middelhoog vuur nee. Voeg het gehakt en de oregano toe en bak het vlees in 2 min. rul. Voeg de roerbakgroente toe en bak 5 min. mee. Schenk de passata erbij en laat 5 min. zachtjes koken. Breng op smaak met peper.

Schaaf ondertussen met de kaasschaaf of dunschiller linten van de courgette. Snijd de mozzarella in plakken. Verdeel ½ deel van de courgettelinten over de ovenschaal. Schep de helft van de gehaktsaus erover en maak zo nog een laag en eindig met courgettelinten. Leg de mozzarella-plakjes erop en bak de lasagne in ca. 20 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar.

Garneer de lasagne met de parmezaanse strooikaas en bestrooi met wat versgemalen peper

Wat nog al eens ontzettend gemist wordt tijdens het koolhydraatarme dieet is de klassieke pasta met de heerlijke welbekende Italiaanse pastasaus. Deze lasgane heeft het allemaal: de heerlijke tomatensaus, de kaas én de italiaanse kruiden.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 430	VETTEN: 19	KHD: 28	EIWITTEN: 31		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME SPINAZIESCHOTEL



RECEPT VOOR 5 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 500 gr kalkoenfilet
- 200 gr spinazie
- 400 gr oesterzwammen, in stukjes geplukt
- 125 gr creme fraiche
- 100 ml groentebouillon
- 75 gr geraspte mozzarella
- 75 gr geraspte jonge kaas
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 2 tenen knoflook, geperst

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200°C.

Snijd de kalkoen in blokjes en bak deze goudbruin een pan.

Neem een ovenschaal en vet deze in met een beetje kokosolie. Leg daar de kalkoen op

Plaats de spinazie samen met de oesterzwammen op de kip.

Doe de creme fraiche samen met de kokosolie, bouillon en kruiden in een kommetje en meng. Verdeel het mengsel over de ovenschaal.

Verdeel de geraspte mozzarella en jonge kaas over de ovenschotel en bak deze ongeveer 20 min in de oven. Let op dat de kip goed gaar is.

Eenvoudig, lekker en snel op tafel! De kernwoorden van deze heerlijke spinazie ovenschotel.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 450	VETTEN: 30	KHD: 4	EIWITTEN: 38		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME PIZZASCHOTEL UIT DE OVEN



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

Groenten:

- 500 gr bloemkoolroosjes
- 1 ui, gehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 250 gr champignons, in plakjes
- 500 gr rundergehakt (mager)
- 1 rode paprika, in stukjes
- 50 gr salami
- 50 gr kipfilet, in plakken
- 135 gr geraspte mozzarella
- 400 ml gezeefde tomaten
- 25 gr geraspte parmezaanse kaas
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl italiaanse kruiden
- 2 takjes verse basilicum, de blaadjes

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook ondertussen de bloemkool 6 minuten tot deze beetgaar is. Giet af

Bak in een koekenpan de ui, knoflook en champignons gaar. Voeg dan de gehakt toe tot deze gaar is. Giet het vocht af.

Doe de bloemkool en paprika op een bakplaat en rooster deze 10 min. in de oven

Meng dan de bloemkool, paprika met het gehaktmengsel.

Vet een ovenschaal in en schenk dan 200 ml gezeefde tomaten over de bodem

Voeg dan de groenten en het gehaktmengsel toe en giet daarover de overige 200 ml heen.

Leg een paar plakjes salami en kipfilet over de schaal en bestrooi dit met de mozzarella. Strooi daaroverheen de Parmezaanse kaas, italiaanse kruiden en oregano.

Bak 25-30 min in de oven en serveer met een paar verse blaadjes basilicum.

Één van de meest favoriete recepten van velen: de pizza. Wij ontwikkelden een variant die zowel KAN in een koolhydraatarm dieet, als ook nog eens hartstikke gezond is. Iets meer groenten, maar wel de heerlijke smaken van kaas, tomatensaus en Pepperoni. Een echte treat voor de liefhebber!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 465	VETTEN: 30	KHD: 9	EIWITTEN: 43		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



SUPERSIMPELE KOOLHYDRAATARME OVENSCHOTEL

RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 300 gr kipfilet, in blokjes
- 2 puntpaprika's, in ringetjes
fijngesneden
- 1 courgette, in blokjes
- 1 aubergine, in blokjes
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 1 bosui, in ringetjes
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- Olie om in te bakken
- 200 gr creme fraiche

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200°C.

Roerbak de paprika's, courgette, aubergine en (bos) uitjes ongeveer 4 min. Voeg op het laatst de geperste knoflook toe. Voeg vervolgens de kipfiletblokjes samen met de creme fraiche toe.

Vet een ovenschaal in en doe het mengsel in de schaal. Bak ongeveer 20-25 min in de oven.

We hebben allemaal wel eens weinig tijd over voor koken. Deze ovenschotel is dan wat ons betreft dé uitkomst! Boordevol groenten bezorgd deze ovenschotel je ook nog eens de nodige vitaminen en geeft deze je een goed, verzadigd gevoel.

TIP!

Wil je het nóg eenvoudiger? Koop dan alvast wokgroenten voorgesneden, dat bespaard jou nog meer tijd. In principe kun je deze ovenschotel met veel wokgroenten maken!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 445	VETTEN: 15	KHD: 17	EIWITTEN: 15		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME GEHAKTSCHOTEL

*Droog
Trainers*
VERRUKKELIJK
& GEZOND

RECEPT VOOR 6-8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 1 el Olijfolie
- 900 gr rundergehakt
- 2 rode paprika, in stukjes
- 3 tenen knoflook, geperst
- 1 ui, gehakt
- 1 tl paprikapoeder
- 125 gr creme fraiche
- 90 gr geraspte kaas, naar keuze
- 30 gr verse peterselie, gehakt

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius (hetelucht). Vet de ovenschaal in met olijfolie.

Verhit een pan op hoog vuur en bak de ui. Voeg dan het gehakt samen met de knoflook toe en rul in 5 minuten goudbruin. Voeg ten slotte de paprika toe. Deze mag best knapperig blijven dus hoeft niet mee gebakken.

Voeg alle droge kruiden toe en meng dan langzaam de creme fraiche er doorheen totdat deze volledig gesmolten is.

Zet het vuur uit en meng de helft van de geraspte kaas door het gehaktmengsel en doe het in de ovenschotel.

Strooi de overige geraspte kaas over het gehaktmengsel en bak de ovenschotel gedurende 10 minuten in de oven. Garneer de ovenschotel met de verse peterselie en serveer direct.

Een simpel, heerlijk koolhydraatarm ovengerecht. Met slechts 8 khd per portie, vult deze maaltijd als geen ander én smaakt overduidelijk heerlijk!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 280	VETTEN: 18	KHD: 8	EIWITTEN: 25	
-----------	------------	--------	--------------	--



KOOLHYDRAATARME PIZZA



RECEPT VOOR 1 PIZZA

WAT GAAT ER IN?

- 400 gr bloemkoolrijst
- 40 gr mozzarella kaas
- 20 gr parmezaanse kaas
- 2 ei
- 2 a 3 el amandelmeel
- Snuf zout
- 2 tl italiaanse kruiden
- 1 tl knoflookpoeder

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 250°C.

Kook de bloemkoolrijst voor 3-5 minuten in een pannetje

Giet af en laat de rijst goed uitlekken. Je kunt de rijst in een theedoek doen en vervolgens (indien goed afgekoeld) de rijst goed uitwringen. Zorg dat zoveel mogelijk vocht uit de bloemkoolrijst is geperst.

Meng de bloemkool in een grote kom met de kaas, kruiden en het knoflookpoeder. Voeg vervolgens de eieren en het amandelmeel toe tot het een mooi deeg vormt

Leg een vel bakpapier op een bakplaat en verdeel het mengsel hierover. Maak een mooie egale bodem. Zet de oven op 220 graden.

Bak de pizzabodem 10 min in de voorverwarmde oven. Haal de bodem uit de oven en beleg met jouw favoriete toppings. Bak vervolgens de pizza nog 5 a 10 minuten.

Als je iets niet verwacht is het wel een pizza bij een koolhydraatarm dieet. Toch kan het en wel met deze bodem van... bloemkool. Dat maakt deze pizza buitengewoon lekker en gezond!

TIP! wist je dat bloemkool ook erg goed te gebruiken is als rijstvervanger? Tegenwoordig kun je kant-en-klare bloemkoolrijst bij vele supermarkten kopen. Zelf maken kan natuurlijk ook!

Voedingswaarden per 0,5 pizza (bodem)

KCAL: 250	VETTEN: 16	KHD: 10	EIWITTEN: 18	
-----------	------------	---------	--------------	--



BROCCOLISHOTEL MET KIP

RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 500 gr r kipdijfilet
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 el mosterd
- 2 el olijfolie
- 1 tl peterselie, fijngehakt
- 1 ui, fijngesnipperd
- 1 el limoensap
- 500 gr broccoli, de roosjes
- 250 gr oesterzwammen
- 80 gr geraspte kaas
- 125 gr spekreepjes
- Snuf peper

HOE MAAK JE HET?

Meng in een kom de mosterd, olijfolie, limoensap, peterselie, ui en peper. Pers de knoflook en voeg ook deze met de kippendij toe aan de kom. Meng goed door elkaar en laat een uur staan.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Kook in een pan water de broccoli voor, deze hoeft nog niet helemaal gaar (Ongeveer 5 min)

Bak de ui en champignons in een aparte pan met wat olijfolie.

Pak een ovenschaal en vet deze in met olijfolie. Schep eerst de broccoliroosjes in de schaal en voeg vervolgens de champignons en ui toe. Bestrooi met de geraspte kaas en plaats dan het kip-mengsel bovenop de schotel. Bestrooi met nog een beetje kaas

Bak de ovenschotel 35 min in een voorverwarmde oven tot de kippdij gaar is/

Bak de spekreepjes in een koekenpan zodra de schotel bijna klaar is.

Serveer de schotel met de spekreepjes.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 440	VETTEN: 26	KHD: 9	EIWITTEN: 40		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



HARTIGE TAART MET ZALM



RECEPT VOOR 1 TAART

WAT GAAT ER IN?

Bodem

- 50 gr roomboter
- 50 gr lijnzaad
- 1 tl bakpoeder
- 200 gr amandelmeel
- 2 eieren
- Snuf zout

Vulling

- 1 ui, gesnipperd
- 5 el parmezaanse kaas, geraspt
- 10 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 200 gr gerookte zalm
- Handje verse dille
- 4 eieren
- 100 ml kookroom
- peper en zout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius (hetelucht). Vet de taartvorm in.

Smelt boter op laag vuur en maal de lijnzaad en bakpoeder grof. Meng alle ingrediënten van de bodem met elkaar en druk het deeg op de taartbodem. Prik wat gaatjes in de bodem en bak de bodem alvast 10 minuten voor.

Fruit het uitje even tot deze begint te geuren.

Verdeel de kaas over de voorgebakken bodem samen met de tomaatjes, zalm en en ui. Strooi de dille er overheen

Klop de eieren met de kookroom, peper en zout en giet dit over het mengsel

Bak de hartige taart voor ongeveer 30 min in de oven.

Deze hartige taart is een feest op je bordje. Je kunt dit als diner gebruiken maar ook zeker als makkelijke snack/ lunch! Een geweldig multifunctioneel recept dus, met heerlijke smaken waarvan je lang verzadigd zult zijn!

Voedingswaarden per 0,5 taart

KCAL: 1660	VETTEN: 144	KHD: 11	EIWITTEN: 80		
------------	-------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME WITLOFSCHOTEL



RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 250 gr gerookte zalm
- 800 gr witlof, ontkernd
- 100 gr cherrytomaten
- 200 gr creme fraiche
- 80 gr geraspte kaas
- 3 eieren
- Verse dille, gehakt
- Zout en peper

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook de witlof ongeveer 8 minuten tot deze gaar is.

Halveer de tomaatjes en hak de dille

Kluts de eieren in een kom en voeg de creme fraiche, geraspte kaas en ongeveer de helft van de dille toe met het zout en peper.

Laat de witlof goed uitlekken en knijp deze goed uit zodat het overtollige vocht verdwijnt

Wikkel de gerookte zalm om de witlofstronken en leg naast elkaar in een ovenschotel. Giet het eimengsel er overheen en bedek met de tomaatjes.

Bak de schotel ongeveer 15 min in de oven, tot de ei is gestold. Garneren met overgebleven dille.

Wist je dat witlof heel erg gezond is? Witlof bevat vele vitaminen waaronder foliumzuur en is erg fijn voor onze darmflora. Zonde om deze niet wat vaker op het menu te zetten dus!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 630	VETTEN: 36	KHD: 15	EIWITTEN: 65		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



OVENSCHOTEL PREI



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 3.5 preistengels, in ringetjes gesneden
- 450 gr mager rundergehakt
- 2 tenen knoflook, geperst
- 2 tl kerrie
- 1 ui, gesnipperd
- 1 tl komijnpoeder
- 1/2 bloemkool, de roosjes
- ½ broccoli, de roosjes
- 1 blokje bouillon (minder zout, groente)
- 50 gr creme fraiche
- 100 gr geraspte kaas
- Zout en peper naar smaak
- Kokosolie om in te bakken

HOE MAAK JE HET?

Verwarm een oven voor op 180 graden.

Verwarm een koekenpan met wat kokosolie en voeg de gesneden ui en knoflook toe tot de ui mooi goudbruin kleurt. Voeg het gehakt, de kerrie, komijn, zout en peper toe en bak tot dit gaar is. Voeg dan de prei toe en bak 5 min mee. Giet het overtollige vet af

Pak een kookpan en kook de broccoliroosjes samen met de bloemkoolroosjes en het bouillonblokje ongeveer 10 minuten. Giet dan af en doe de groenten terug in de pan. Voeg de roomkaas toe en pureer de groenten met een aardappelstamper tot een grof mengsel

Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal en lepel de groentepuree eroverheen. Bestrooi met de geraspte kaas en bak ca. 20 min in een voorverwarmde oven.

Prei is qua smaak erg verwant aan de ui. Beide groenten vallen dan ook onder dezelfde familie. Wist je dat prei eigenlijk hartstikke gezond is? de groente bevat vitamine C en zit boordevol vezels wat natuurlijk voor een verzadigd gevoel zorgt, en zorgt voor een gezonde stoelgang. Reden te meer om deze welbekende groente wat vaker op het menu te zetten dus!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 400	VETTEN: 32	KHD: 10	EIWITTEN: 24		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



BIJZONDERE LICHTE OVENSCHOTEL MET VIS



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 1 blokje groentebouillon
- 2 blikken gezeefde tomaten
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 bloemkool, de roosjes
- 500 gr zalmfilet
- 250 gr mozzarella, in stukjes gesneden
- ½ limoen, de schil geraspt
- 1 tl olijfolie
- 2 el dille
- 1 takje peterselie, de blaadjes
- Zout en peper naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden. Zet een grote stoofpan klaar en doe daar de gezeefde tomaten samen met de knoflook, peper en zout in. Kook voor ongeveer 2-5 minuten tot de saus een mooie, lobbige structuur heeft.

Voeg de bloemkoolroosjes toe aan een kookpan gevuld met water en kook ongeveer 10 min beetgaar. Giet af.

Voeg de tomatensaus toe aan een ovenschotel en leg de Zalmfilet in de saus. Voeg dan de bloemkoolroosjes toe en leg de plakjes mozzarella als toplaag over de schotel heen.

Bak de schotel ongeveer 25 minuten.

Doe dan de olijfolie, limoenrasp, dille en peterselie in een kommetje en meng goed door elkaar.

Haal de schotel uit de oven en serveer met de olijfoliedressing .

Dit is een ovenschotel die je wellicht nog niet hebt uitgeprobeerd! We combineren 2 heerlijke ingrediënten wat zorgt voor een heerlijke, luchtige ovenschotel die ook nog eens gezond is. Wist jij bijvoorbeeld dat veel mensen te weinig omega 3 binnen krijgen? En dat omega 3 ons beschermt voor ontzettend veel vervelende aandoeningen zoals hart-en vaatziekten? Lekker en gezond dus!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 410	VETTEN: 22	KHD: 12	EIWITTEN: 33		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME OVENSCHOTEL BOORDEVOL GROENTEN

RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- ➔ 400 gram zwarte bonen (uit blik)
- ➔ 400 gram lima bonen (uit blik)
- ➔ 350 gr kipfilet
- ➔ 200 gr cougette, in plakjes gesneden
- ➔ 200 gr winterpeen, in plakjes gesneden
- ➔ 200 gr aubergine, in plakjes gesneden
- ➔ 150 gr rode paprika, in stukjes gesneden
- ➔ 800 gr gezeefde tomaten (blik)
- ➔ 1 el oregano, gedroogd
- ➔ 1 el rozemarijk, gedroogd

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven op 180 graden voor

Giet de bonen af en spoel in het vergiet goed af met koud water. Laat uitlekken

Meng de bonen, kruiden, kip, groenten en gezeefde tomaten in een grote kom en voeg het mengsel toe aan een grote ovenschaal. Bak ongeveer 45 minuten en schep halverwege om.

Zodra de kip mooi gaar is, is de ovenschotel klaar!

Voedingscentrum adviseert ons om minimaal 250 gram groente per dag te eten. Naar onze mening mag dat wel ietsje meer zijn! Groenten bevatten zo ontzettend veel gezonde voedingsstoffen en hebben een positieve invloed op onze darmen. Daarnaast bevatten groenten mega veel vezels waardoor wij ons langer verzadigd voelen. EN, met deze schotel is het wel erg makkelijk om aan je groente-behoefte te komen!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 390	VETTEN: 8	KHD: 35	EIWITTEN: 35		
-----------	-----------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME BROCCOLITAART



RECEPT VOOR 1 TAART

WAT GAAT ER IN?

- 500 gr broccoli, de roosjes
- 2 bosuitjes, in dunne ringetjes gesneden
- 6 eieren
- 150 gr creme fraiche
- 200 gr mozzarella, in kleine stukjes gesneden
- 50 gr pijnboompitjes
- 1 el gedroogde rozemarijn
- Peper en zout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Kook de broccoliroosjes in een pannetje 15 min tot deze beetgaar zijn.

Klop in een grote kom de eieren met de creme fraiche los en voeg de kruiden samen met het peper en zout toe.

Bekleed een taartvorm met een vel bakpapier. Leg de broccoliroosjes op het bakpapier en verdeel de mozzarella tussen de roosjes.

Voeg het eimengsel toe aan de springvorm en schud zodat het mooi tussen de broccoliroosjes terecht komt.

Bak de taart 35 min. Voeg vervolgens de pijnboompitjes toe en bak nog 10 minuten langer.

Deze heerlijke simpele broccoli quiche maakt van de maaltijd echt een feest. Eenvoudig te bereiden, heerlijk van smaak en lekker als tussendoortje, lunch of diner! Een veelzijdig recept.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 545	VETTEN: 35	KHD: 8	EIWITTEN: 35		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME ROMIGE OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR 2 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 300 gr spinazie, grof gesneden
- 150 gr prei, in dunne ringetjes
- ½ rode peper, in kleine stukjes (hoe meer, hoe pittiger!)
- 1 el roomboter
- 2 tl kerrie
- 50 ml bouillon (groente/ kip)
- 200 ml creme fraiche
- 250 gram kipfilet, in stukjes
- handje fijngehakt peterselie

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Fruit de prei met de peper, de spinazie, kerrie en boter in een hapjespan voor ongeveer 5-10 min.

Voeg de bouillon toe en vervolgens de creme fraiche. Breng op smaak met peper en zout

Pak een ovenschaal en voeg het mengsel toe. Leg de kipfilet in het midden en bak voor 45 min in de oven tot de kip mooi gaar is.

We hebben allemaal wel eens (te) weinig tijd om heel lang in de keuken te staan. Deze heerlijke, snelle, romige ovenschotel staat niet allen binnen een mum van tijd op tafel, hij bevat ook nog eens heel wat groenten welke natuurlijke enorm belangrijk zijn voor onze gezondheid. Dit recept is een gouden combinatie van knapperige groenten met een heerlijke ronde, romige smaak. Geniet!

TIP! Dit gerecht smaakt heerlijk met wat klaargemaakte bloemkoolrijst of courgetti

Voedingswaarden per portie

KCAL: 540	VETTEN: 34	KHD: 10	EIWITTEN: 35		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME SPINAZIE OMELET



RECEPT VOOR 1 OMELET

WAT GAAT ER IN?

- 2 middelgrote eieren
- 30 gr spinazie, gesneden in stukjes
- 10 gr strooikaas
- 1 bosuitje
- Zout en peper naar smaak
- 1 el cottage cheese

HOE MAAK JE HET?

Klop de eieren los in een grote kom en roer de spinazie en strooikaas erdoorheen. Breng op smaak met peper en zout

Doe wat olie in een pan en voeg het eimengsel toe. Bak de omelet tot deze aan beide kanten mooi bruin is.

Serveer met wat gesneden bosui en een schep cottage cheese.

Omelet in een fantastisch ontbijt om je dag lekker licht mee te beginnen! Dit recept is licht, laag in kcal en dus zeer geschikt om mee af te vallen. Daarnaast is spinazie een prachtige bron van veel gezonde voedingsstoffen als vitamine A, C en E.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 189	VETTEN: 12,7	KHD: 3	EIWITTEN: 19		
-----------	--------------	--------	--------------	--	--



ZOMERSE, LUCHTIGE OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR 1 OVENSCHAAL (7 PORTIES)

WAT GAAT ER IN?

- 600 gr courgette
- 150 gr aubergine
- 140 gr geraspte permezan
- 1 gele paprika
- 2 eieren
- 30 gr broodkruim
- 70 ml olijfolie
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 175 graden

Bedek een ovenschaal met een blad bakpapier. Snijd de courgette, aubergine en paprika in kleine stukjes

Klop in een grote kom de eieren los en meng dit met de courgette, aubergine, paprika, broodkruimels, kaas, olijfolie en kruiden. Schenk het mengsel in de ovenschaal

Bak de ovenschotel in een voorverwarnde oven 45 minuten tot het gaar is en het ei gestold.

Deze ovenschotel is niet alleen perfect als je wil afvallen, maar is ook nog eens ovenHEERLIJK! De combinatie van de courgette met tomaat, paprika en kaas geeft een ware smaaksensatie. Het gerecht bevat maar 250 kcal wat het wel heel makkelijk maakt om af te vallen!

TIP! Wil je een iets vollender gerecht? Combineer dit dan met een heerlijk stukje kipfilet!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 250	VETTEN: 16	KHD: 9	EIWITTEN: 8		
-----------	------------	--------	-------------	--	--



KOOLHYDRAATARME TORTILLASCHOTEL



RECEPT VOOR 1 OVENSCHAAL (20 X 30 CM), ± 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 2 el olijfolie
- 800 gr Mexicaanse roerbakgroenten
- 3 el Mexicaanse tacokruiden
- 2 paprika's, gehalveerd en ontdaan van zaadlijsten, in kleine stukjes
- 10 maistortillas
- 200 gr zwarte bonen
- 500 gr passata
- 50 gr geraspte mozzarella
- 50 gr cheddar
- 1 citroen, de schil geraspt + het sap van een halve citroen

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Verhit olie in een pan en bak de roerbakgroente, paprika en tacokruiden 6 min. op middelhoog vuur. Verdeel wat passata over de bodem van de ovenschaal. Verdeel 3 van de tortilla's erover, de helft van de groenten, een derde deel van de passata en een derde geraspte kaas

Herhaal dit tot het op is. Verdeel de rest van de passata erover en bestrooi met de geraspte kaas en de zwarte bonen. Bak de schotel in het midden van de oven in ca. 25 min. goudbruin en gaar.

Pureer de avocado, yoghurt, een flinke snuf peper het citroenrasp en -sap en het water met een staafmixer tot een gladde massa. voeg nog wat zout toe.

Garneer de schotel met de dressing en koriander.

Deze ovenschotel is koolhydraatarm én een ware traktatie. De ovenschotel zit boordevol groenten, en waant je in Mexico! Door al voorgesneden Mexicaanse roerbakgroenten te gebruiken, staat deze ovenschaal ook nog eens zo op tafel. Wat willen we nog meer?

Voedingswaarden per portie

KCAL: 525	VETTEN: 28	KHD: 42	EIWITTEN: 21	
-----------	------------	---------	--------------	--



KOOLHYDRAATARME OVENSCHOTEL PREI GEHAKT



RECEPT VOOR 1 OVENSCHAAL (4 PERSONEN)

WAT GAAT ER IN?

- 500 gr mager rundergehakt
- 350 gr prei, in ringetjes
- 2 a 3 stengels bosui, in ringetjes
- 1 grote witte ui, in stukjes
- 1 teen knoflook
- 2 tl curcumapoeder
- 2 tl kerriepoeder
- 500 gr bloemkoolrijst
- 1 blokje bouillon
- 50 gr creme fraiche
- 1 el mosterd (dijon)
- 100 gr geraspte kaas
- Peper en zout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm oven voor op 180 graden

Verwarm in een grote koekenpan de ui en knoflook tot de ui lekker begint te geuren en glazig wordt. Voeg dan het gehakt en de kruiden toe tot het gehakt gaar is. Voeg dan de prei en bosui toe en bak deze nog 6 minuutjes mee. Giet overtollig vet af.

Kook in een apart pannetje de bloemkoolrijst tot deze beetgaar is. Laat vervolgens goed uitlekken en voeg de creme fraiche en mosterd toe. breng op smaak met peper en zout en pureer de bloemkoolrijst.

Doe het gehaktmengsel in een ovenschaal en schep het bloemkoolmengsel daar overheen. Garneer met kaas en bak 25 min in de oven.

Deze ovenschotel is ontzettend verzadigend en smaakt voortreffelijk. Deze ovenschotel is geïnspireerd op de preischotel met aardappelen, waar het water van in je mond loopt. Omdat aardappelen niet binnen een koolhydraatarm dieet passen zijn deze vervangen door een ander heerlijk ingrediënt waardoor de smaak vergelijkbaar is, maar het recept binnen een koolhydraatarm dieet past!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 410	VETTEN: 37	KHD: 10	EIWITTEN: 26		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME KIPSCHOTEL MET GROENTEN



RECEPT VOOR 1 OVENSCHAAL (4 PERSONEN)

WAT GAAT ER IN?

- ➔ 400 gr zwarte bonen
- ➔ 400 gr linzen
- ➔ 3 el italiaanse kruiden
- ➔ 350 gr kipfilet, in blokjes
- ➔ 600 gr ovengroente (courgette, rode paprika, peen)
- ➔ 800 gr gezeefde tomaten
- ➔ Optioneel: geraspte kaas en verse basilicum

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden

Giet de bonen en linzen in een vergiet en spoel dit goed af tot ze niet meer schuimen. Laat uitlekken

Meng de bonen, linzen, kruiden, kip, groenten en gezeefde tomaten in de ovenschaal en bak ongeveer 50 min in de oven. optioneel kun je er wat geraspte kaas en basilicumblaadjes over strooien.

Deze ovenschotel staat binnen mum van tijd op tafel én is ook nog eens mega simpel om te maken. Met slechts een paar ingrediënten zet je zo een heerlijk gezonde schotel op tafel boordevol groenten en vezels!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 390	VETTEN: 10	KHD: 40	EIWITTEN: 37		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME MEDITERRAANSE VISSCHOTEL



RECEPT VOOR 4 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- Olijfolie om in te bakken
- 325 ml room
- 1 el Mosterd, dijon
- 150 gr champignons, in plakjes gesneden
- 150 gr oesterzwammen, in strengen gesneden
- 2 el mediteraanse kruiden
- 1 el paprika poeder
- 175 gr geraspte kaas
- 450 gr witte vis
- Peper en zout naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 175 graden Celcius.

Bak de champignons in de olie gedurende 5 minuten. Voeg de kruiden toe en bak dit kort mee.

Voeg de room en mosterd toe en zet de pan op een lager vuurtje. Laat 5 tot 10 minuten indikken.

Kruid de vis met peper en zout en leg in een ovenschaal (bekleed met bakpapier).

bestrooi met ½ van de kaas en voeg dan de champignons en oesterzwammen toe. Garneer met de rest van de kaas.

Bak 30 min in de oven

Deze schotel is heerlijk, romig van smaak en is super eenvoudig te maken. De vis en kruiden maken het een heerlijk gerecht wat helemaal voor zich spreekt!

TIP! Dit gerecht smaakt heerlijk met mediterrane groenten uit de oven!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 450	VETTEN: 35	KHD: 15	EIWITTEN: 30		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME VIS PARMENTIER

RECEPT VOOR 1 OVENSCHAAL (4 PERSONEN)

WAT GAAT ER IN?

Vis:

- ➔ 4 heilbot, of andere vis naar keuze (800 gram)
- ➔ ½ tl peper en zout
- ➔ ½ tl oregano (gedroogd)
- ➔ 2 el roomboter

Groenten/saus:

- ➔ 1 paprika, in kleine stukjes
- ➔ ½ courgette, in kleine blokjes
- ➔ 2 stengels bleekselderij
- ➔ 1 tomaat, in kleine blokjes
- ➔ 1 witte ui, gesnipperd
- ➔ 2 tenen knoflook, geperst
- ➔ 2 el olijfolie
- ➔ 50 ml bouillon (kip)
- ➔ 2 el italiaanse kruiden
- ➔ 1 laurierblaadje
- ➔ 1 tl oregano
- ➔ 1 tl tijm
- ➔ Zout en peper naar smaak

Bloemkool puree:

- ➔ 500 gr bloemkoolrijst
- ➔ 100 ml zure room
- ➔ 80 gr geraspte kaas
- ➔ 1 el mosterd
- ➔ 40 gr roomboter
- ➔ Peper en zout naar smaak

Voedingswaarden per portie

KCAL: 540	VETTEN: 35	KHD: 15	EIWITTEN: 43		
-----------	------------	---------	--------------	--	--

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Verhit de olie in een pan en bak alle groenten kort aan. Voeg de kruiden toe en bak 5 min mee. Voeg vervolgens de bouillon toe en laat 10 min op zacht vuur pruttelen.

Kook de bloemkoolrijst kort tot deze gaar is. Giet af en laat even goed uitlekken (10 a 15 min). Voeg dan de zure room, kaas, mosterd en roomboter toe en breng op smaak met peper en zout.

Bekleed een ovenschaal met bakpapier of vet deze in. Kruid de vis en leg de vis in de ovenschaal. Verdeel het groentenmengsel er overheen en lepel als laatst het bloemkoolmengsel er overheen.

Laat ongeveer 35 min in de oven bakken, tot de vis goed gaar is.

Parmentier zijn eigenlijk recepten waar aardappelen in verwerkt zijn. Omdat aardappelen binnen een koolhydraatarm dieet niet echt passen, hebben we deze vervangen door extra groenten. Dit recept is gezond en fantastisch als je een keer wil uitpakken!



KOOLHYDRAATARME KIP PESTO OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR 4 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 600 gram kippenpoten
 - 80 gram groene olijven
 - 200 gram feta, uitgelekt en in stukjes
 - 1 teentje knoflook, geperst
 - Zout en peper
 - Olijfolie
- Pesto:**
- 15 gram basilicum
 - 15 gram rucola sla
 - 1 klein teentje knoflook
 - 15 gram pijnboompitten
 - 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
 - 40 ml extra vierge olijfolie
 - Flinke snuf versgemalen peper

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Blend de knoflook, Parmezaanse kaas en basilicumblaadjes met een staafmixer of in een blender. Voeg dan de olijfolie en peper toe

Verwarm olie in een hapjespan en voeg de kip toe. Zodra de kip aan alle kanten bruin is zet je het vuur laag en laat je de kip nog even goed sudderen.

Doe de kip in een ovenschaal en voeg de feta toe. Voeg dan de olijven toe en schenk de pesto over de kip.

Bak in 30 minuten gaar en zorg dat de kip helemaal doorbakken is.

Er gaat toch écht niks boven zelfgemaakte pesto. Pesto is eigenlijk heel eenvoudig te maken voor de prachtige smaken die het oplevert. Een tip kan zijn om extra veel te maken zodat je een mooi voorraadje hebt omdat pesto voor zoveel gerechten een prachtige aanvulling kan zijn. Dit recept combineert goed met een knapperige, Griekse salade!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 600	VETTEN: 40	KHD: 5	EIWITTEN: 27		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME RAVIOLI OVENSCHOTEL



RECEPT VOOR 2 À 3 PERSONEN

WAT GAAT ER IN?

- 2 Aubergines in dunne plakken (met een kaasschaaf)
- 100 gr babyspinazie, fijngesneden
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 250 gr ricotta kaas
- 1 handje verse basilicum
- 2 el Italiaanse kruiden
- 250 gr gezeefde tomaten
- 50 gr geraspte mozzarella
- Olijfolie om in te bakken

HOE MAAK JE HET?

Verwarm oven op 220 graden voor

Schaaf lange, dunne plakken van de aubergines. Besprekel deze met wat olijfolie en leg deze in de oven en grill ongeveer 10 min. Draai halverwege om.

Verhit wat olie in de pan en voeg de ui en knoflook toe. Bak dit 3 min tot de ui glazig wordt.

Voeg de spinazie toe en bak 3 min mee tot het vocht is opgelost.

Meng in een kom de ricotta, met de basilicum, de italiaanse kruiden, peper en zout. Voeg het uimengsel hieraan toe en roer goed door.

Pak de aubergineplakken uit de oven en laat even goed afkoelen. Maak vervolgens de ravioli door 1 plak horizontaal en 1 plak verticaal op het bord te leggen. Zo vorm je een kruisje. Schep 1 eetlepel van het ricotta mengsel in het midden en vouw de onderste plak naar het midden. Vouw vervolgens de bovenste plakken naar het midden. Draai om en zet weg.

Schenk de gezeefde tomaten in en ovenschaal en plaats de ravioli in de ovenschotel. strooi de mozzarella er overheen en bak 15-20 min.

Zoals je misschien weet is ravioli normaliter gemaakt van pasta. Ravioli is veelal een heerlijk, vullend gerecht. In dit gerecht hebben wij de pasta vervangen door een mooi alternatief: aubergine. Aubergine heeft van nature een heerlijke, volle smaak en vervangt de pasta waardig. De voordelen van de overheerlijke raviolismaken Zonder de nadelen van teveel koolhydraten!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 315	VETTEN: 16	KHD: 16	EIWITTEN: 17	
-----------	------------	---------	--------------	--



KOOLHYDRAATARME VEGETARISCHE SCHOTEL



RECEPT VOOR 8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 750 gr courgette, in kleine stukjes
- 140 gr geraspte kaas
- 1 paprika
- 1 witte ui
- 4 eieren
- 1 tl gedroogde oregano
- 50 ml olijfolie
- Zout en peper naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm oven voor op 175 graden.

Bekleed een ovenschotel met bakpapier.

Klop de eieren los en meng met de groenten, kaas, oregano en olijfolie.

Bak 45 minuten tot de bovenkant mooi goudbruin kleurt.

Dat een koolhydraatarm dieet altijd gepaard gaat met veel vlees is een verkeerde gedachte. Wat belangrijk is bij een koolhydraatarm dieet is dat jij jouw lichaam voorziet van zoveel mogelijk goede voedingsstoffen. Deze simpele, vegetarische schotel voorziet jou van jouw dagelijkse behoefte aan groenten en bevat ook nog eens lekker wat eiwitten.

Mocht je het gerecht wat extra vullender willen maken dan kun je altijd wat noten en peulvruchten toevoegen.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 300	VETTEN: 22	KHD: 10	EIWITTEN: 12		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME OVENSCHOTEL MET VETTE VIS



RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 150 gram sardientjes uit blik, uitgelekt en fijngeprakt
- 100 ml griekse yoghurt
- 25 ml mayonaise
- 50 gram geraspte parmezaanse kaas
- 25 gr roomboter
- 2 stengels bleekselderij, in ringetjes
- 1 ui, gesnippert
- 1 paprika, in stukjes
- 1 tl chilipoeder
- 200 gr spinazie
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm oven voor op 200 graden

Bak de groenten tot deze beetgaar zijn.

Meng de geprakte sardines met de yoghurt, mayonaise, kaas en kruiden.

Voeg peper en zout toe voor de smaak

Meng alles door elkaar en doe in een ovenschaal

Bak 20 min tot het gerecht een goudbruine kleur krijgt

Serveer met de spinazie gegarneerd met wat olijfolie.

Deze ovenschotel gaat heerlijk samen met een frisse salade of wat licht gestoomde groenten. De sardientjes zijn een prachtige bron van omega-3 vetzuren die van essentieel belang zijn voor onze gezondheid. Reden te meer om deze schotel wat vaker op het menu te zetten dus!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 350	VETTEN: 40	KHD: 10	EIWITTEN: 15		
-----------	------------	---------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME GROENTESCHOTEL



RECEPT VOOR 3 À 4 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 2 sjalotten, gesnipperd
- 1 courgette, in stukjes gesneden
- 2 knolrapen, in stukjes gesneden
- 2 zoete aardappelen (biologisch), gewassen en met schil in stukjes gesneden
- Scheut olijfolie
- Peper en zout
- 2 takjes tijm, de blaadjes fijngenhakt
- 4 stronken bieslook, fijngesneden
- 1 tl knoflookpoeder

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden

Doe alle groenten in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie. Meng de kruiden door het mengsel en voeg naar smaak nog wat extra toe

Plaats de ovenschotel ca 40 min in de oven en schep halverwege de groenten nog even om.

Normale aardappelen passen niet in een koolhydraatarm dieet. Ze zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuiker en dat is nou juist wat we bij een koolhydraatarm dieet zoveel mogelijk proberen te voorkomen. Wist je dat vezels in groenten ervoor zorgen dat de bloedsuiker minder snel stijgt? Reden te meer om wat vaker groenten te eten. Deze ovenschotel bevat heerlijke groenten en staat binnen no time op tafel. De schotel is heerlijk te combineren met een stukje vlees of vis.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 180	VETTEN: 10	KHD: 4	EIWITTEN: 10		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



KOOLHYDRAATARME OOSTERSE VISSCHOTEL



RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 150 gr prei, in ringetjes
- 1 tl gember, in kleine stukjes
- ½ rode peper, in klein stukjes
- ¼ blokje bouillon, verkruimeld
- 1 tl laos
- ¼ limoen, het sap
- Olijfolie
- 150 gr oesterzwammen, in stukjes gesneden
- 2 tenen knoflook, geperst
- 4 citroenblaadjes
- 270 ml kokosmelk
- 150 gr garnalen, gekookt
- Korianderblaadjes van 5 takjes

HOE MAAK JE HET?

Fruit de prei met de gember en de rode peper, de bouillon en laos in olijfolie. Voeg ook het sap van een halve limoen toe.

Voeg de oesterzwammen en de knoflook toe en bak een paar minuten mee. Voeg dan de kokosmelk toe samen met de citroenblaadjes en laat 7 min zachtjes sudderen. Voeg dan de garnalen toe en vis de citroenblaadjes eruit.

Garneer het gerecht met koriander

Deze overheerlijke ovenschotel smaakt daar meer. De romige saus icm de knapperige groenten en garnalen geven deze ovenschotel precies de smaken en de bite die het nodig heeft.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 325	VETTEN: 25	KHD: 7	EIWITTEN: 18		
-----------	------------	--------	--------------	--	--

KOOLHYDRAATARME GROENTE LASAGNE MET KAASSAUS

RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- Courgette 175 gr in lange plakken geschaafd (met kaasschaaf)
- 1 kleine ui, gesnipperd,
- Olijfolie
- 2 tenen knoflook, geperst
- 250 gr gemengde paddenstoelen, in stukjes
- 200 gr babyspinazie, fijngenhakt
- Peper en zout naar smaak

Kaassaus:

- 250 gr cottage cheese
- 50 ml zure room
- 10 gr parmezaanse kaas
- 10 gr geraspte mozzarella

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed de ovenschaal met een vel bakpapier

Fruit de ui in een hapjespan met wat olijfolie. Voeg de knoflook en de paddenstoelen toe en bak mee. Voeg dan de spinazie toe en bak mee tot deze geslonken is. Giet vocht af en breng op smaak met peper en zout

Voor de kaassaus verwarm je eerst de cottage cheese met de zure room. Voeg dan de parmezaanse kaas toe en breng op smaak met peper.

Maak laagjes: paddenstoelen-spinazie, laagje kaassaus, laagje courgetteplakken. Ga hiermee door tot alles op is en top met wat geraspe parmezaanse kaas.

Bak ongeveer 30 minuten in de oven tot de ovenschotel mooi bruin is.

Deze groentelasagne bevat, zoals de naam al doet vermoeden, heerlijk veel groenten. Inmiddels is de khd-arme lasagne met tomatensaus al redelijk bekend onder de koolhydraatararme recepten dus dit recept heeft nog een extra twist: KAASSAUS. De saus zorgt voor een bijzonder lekkere romige smaaksensatie!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 330	VETTEN: 20	KHD: 8	EIWITTEN: 30	
-----------	------------	--------	--------------	--



KOOLHYDRAATARME SCHOTEL MET CHINESE KOOL



RECEPT VOOR 6 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 500 gr bloemkoolroosjes
- 250 gr chinese kool, fijngesneden
- Olijfolie om in te bakken
- 2 lenteui, in ringetjes
- 125 ml zure room
- 1 el mosterd
- Peper en zout naar smaak
- Snufje nootmuskaat
- 15 gr parmezan geraspt

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Stoom de bloemkool beetgaar

Giet af en laat goed uitlekken

Verhit wat olie in een pan en bak de chinese kool met 1.5 bosuitje 5 min

Voeg de bloemkool, room, mosterd, peper en zout toe en laat 5 min mee pruttelen.

Haal van het vuur en stamp de groenten door elkaar met een aardappelstamper

Doe het mengsel in een ovenschaal en strooi de geraspte parmezan eroverheen. Gril 10 minuten. en dien op met een snufje nootmuskaat

Romige bloemkool met knapperige chinese kool en een prachtig mooi bruin kaaslaagje; dat is deze ovenschotel in 1 zin samengevat. Het is een heerlijk gerecht met bijvoorbeeld een stukje vlees of vis. Chinese kool is een groente welke in Nederland maar weinig gegeten wordt. En dat is hartstikke zonde want het is een erg gezonde groente!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 155	VETTEN: 14	KHD: 6	EIWITTEN: 4	
-----------	------------	--------	-------------	--



KOOLHYDRAATARME KIPTAART VOL GROENTEN!



RECEPT VOOR 6 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

Deeg:

- 150 gr amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 20 gr kokosmeel
- 2 geklopte eieren
- 50 gr gesmolten kokosolie
- 40 gr geraspte mozzarella
- 1 el gedroogde oregano

Vulling:

- 1 witte ui, gesnipperd
- 300 gr kipfilet, gesneden in blokjes
- 150 gr babyspinazie, fijngehakt
- 60 gr broccoli, de roosjes
- 250 ml bouillon
- 3 tenen knoflook, geperst
- ½ tl xanthaangom
- 1 el oregano gedroogd

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 200 graden

Bekleed een ovenschaal met een vel bakpapier.

Voor het deeg voeg je eerst alle droge ingrediënten in een grote kom. Roer deze goed door en meng vervolgens de eieren, gesmolten kokosolie en kaas erdoorheen.

Voor de vulling doe je wat olijfolie in een hapjespan en bak de ui hierin tot deze bruin is. Voeg dan de kip toe en meng de spinazie, knoflook en broccoli erdoorheen tot het beetgaar is.

Voeg dan de bouillon, slagroom en kruiden toe en laat nog even pruttelen.

Pak 2 el kookvocht en meng met de xanthaangom in een apart kommetje tot een glad mengsel. Voeg dit toe aan het kippmengsel en laat de saus indikken.

Schep het kippmengsel in de ovenschaal en verdeel het deeg daar overheen.

Laat ongeveer 20 minuten bakken in de oven.

Bij taart denk je niet gelijk aan een gezond koolhydraatarm gerecht. Bij deze taart is dat echter wél het geval. De taart is vol van smaak, ontzettend vullend én ook nog eens een creatieve oplossing voor een diner, tussendoortje of lunch.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 380	VETTEN: 28	KHD: 8	EIWITTEN: 20		
-----------	------------	--------	--------------	--	--



BONUS RECEPTEN

HARTIGE OVENSNAKS



KOOLHYDRAATARME KNOFLOOKBROODJE



RECEPT VOOR 1 À 2 BROODJES

WAT GAAT ER IN?

- 170 gr geraspte mozzarella
- 75 gr amandelmeel
- 5 gr kokosmeel
- 2 eieren
- ½ tl knoflookpoeder
- Zout/ peper
- Topping:**
- 25 gr Permezaanse kaas
- 15 gr geklaarde boter
- 1-2 geperste knoflook
- Peterselie
- **Optie:** geraspte mozzarella (handje)
- **Optie:** verse of gedroogde rozemarijn (1.5 el)/ oregano (½ EL) en/of Italiaanse kruiden

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 220°C. Doe de geraspte mozzarella en roomkaas in een steelpannetje.

Smelt de mozzarella en roomkaas in een steelpannetje en haal deze van het vuur zodra deze goed gesmolten zijn. Roer goed zodat de kaas goed mengt. Haal het pannetje van het vuur.

Voeg het amandelmeel, kokosmeel, knoflookpoeder, zout en peper toe en roer dit door de gesmolten kaas. Als het deeg te dik is kun je het geheel nog een beetje opwarmen.

Voeg als laatste de eieren toe en kneed het deeg minimaal 2 min.

Leg het deeg tussen 2 velletjes bakpapier en rol het deeg tot de gewenste vorm en dikte. Verwijder dan het bovenste vel bakpapier en prik wat gaatjes in het deeg met een vork.

Smelt ondertussen in een klein steelpannetje de boter. Snijd de peterselie (of kruiden naar wens) en meng de boter met de parmezaanse kaas, kruiden en geperste knoflook.

Schep de mix van boter, kaas en knoflook op het deeg en bak het deeg 15 min in de voorverwarmde oven.

Dit koolhydraatarme knoflookbroodje is heerlijk voor bij een soep, een stoof of bij de borrel!

Voedingswaarden per half broodje

KCAL: 589	VETTEN: 47,7	KHD: 5	EIWITTEN: 40	
-----------	--------------	--------	--------------	--



KOOLHYDRAATARME BOERENKOOCHIPS



RECEPT VOOR 2 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- 100 gr gesneden boerenkool
- 1 el gesmolten kokosolie
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl ras el hanout kruiden
- Zout en peper naar smaak

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 150 graden. Meng de alle ingrediënten door elkaar en verspreid deze over een bakplaat (met bakpapier)

Bak de crisps 12-15 min in de oven. Houd goed in de gaten, soms kan het iets te hard gaan en verbrande boerenkool wordt heel bitter! De boerenkool moet knapperig uit de oven komen!

Chips? horen we je denken. YES! het kan! Van boerenkool. Deze chips is heel simpel om te maken en geheel naar smaak te tweaken! Je kunt de chips ook gebruiken als crisps door salades of als garnering op soepen.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 50	VETTEN: 4	KHD: 3	EIWITTEN: 2		
----------	-----------	--------	-------------	--	--



KOOLHYDRAATARME KAASSTICKS



RECEPT VOOR 14 STUKS

WAT GAAT ER IN?

- 60 gr amandelmeel
- 25 gr kokosmeel
- 1 tl bakpoeder
- 50 gr roomboter
- ½ tl zout
- 1 ei
- 125 gr mozzarella, geraspt
- 50 gr kaas, geraspt
- 30 gr parmezaanse kaas, geraspt
- 1 tl gedroogde oregano
- 1 tl gerookte paprika poeder
- 2 el sesamzaadjes

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 175 graden (hetelucht).

Meng het meel, zout, de kruiden en bakpoeder in een grote kom.

Smelt in een klein pannetje de mozzarella en parmezaanse kaas met de boter

Doe het kaasmengsel in een lege kom en voeg daar het meel-mengsel aan toe. Voeg daarbij nog 1 ei toe en meng alles goed door elkaar.

Maak er een stevige deegbal van en leg deze tussen 2 lagen bakpapier. Rol tot een dikte van 5 - 10 mm en bestrooi dit met de geraspte kaas en de sesamzaadjes.

Snijdt dit deeg in 14 strookjes en draai deze strookjes tot spiralen.

Leg de Sticks op de bakplaat en bak ze ongeveer 15 min in de oven.

Koolhydraatarm snacks kan nog wel eens een uitdaging zijn. In veel snacks uit de supermarkt vinden we juist heel veel koolhydraten. Deze kaassticks zijn heel gemakkelijk te maken en zijn heerlijk als einde middag of avondsnack samen met wat verse groentesticks en hummus.

Voedingswaarden per portie

KCAL: 139	VETTEN: 11,5	KHD: 1,5	EIWITTEN: 7		
-----------	--------------	----------	-------------	--	--



BONUS RECEPTEN

ZOETE OVENGERECHTEN



KOOLHYDRAATARME CAKE



RECEPT VOOR 1 CAKE (12 PLAKKEN)

WAT GAAT ER IN?

- 200 gr amandelmeel
- 70 gr. roomboter (ongezouten)
- 120 gr monchou
- 6 eieren
- 45 gr Steviala suiker
- 2 tl bakpoeder
- 3 el cacaonibs

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 170 graden. De roomboter en monchou moeten op kamertemperatuur zijn voor het lekkerste resultaat.

Vet een cakevorm in met roomboter, of bedek met bakpapier.

Klop in een grote kom de boter en monchou met een mixer door elkaar. Voeg dan de Steviala Kristal toe en klop nog eens door elkaar met de mixer.

Voeg dan al kloppend de eieren toe en daarna de amandelmeel, bakpoeder en cacaonibs.

Schenk het beslag in de cakevorm en bak de cake 1 uur in de voorverwarmde oven (blijf tussendoor checken!)

Prik na een uur met een prikker in de cake op te checken of deze gaar is. Als deze er schoon uitkomt, dan is je cake klaar!

Laat de cake afkoelen en smullen maar!

Cake is waarschijnlijk niet het eerste waar je aan denkt zodra je koolhydraatarm gaat eten. Deze cake past echter perfect in een koolhydraatarm dieet! Een heerlijk verwenmoment in het weekend, of voor een speciale gelegenheid. Smullen!

Voedingswaarden per portie (50 gr)

KCAL: 215	VETTEN: 17	KHD: 3	EIWITTEN: 7		
-----------	------------	--------	-------------	--	--



KOOLHYDRAATARME BROWNIES



RECEPT VOOR 6 BROWNIES

WAT GAAT ER IN?

- 3 eieren
- 150 gr zwarte bonen (blik)
- 3 dadels
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl stevia kristal
- 30 gr cacaopoeder
- 70 gr suikervrije pure chocolade
- 50 gr amandelmeel
- Snuf zout

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Doe de zwarte bonen in een vergiet en spoel deze onder de kraan af. Na het spoelen droog je de bonen met een theedoek.

Vet ondertussen een browievorm in of bedek deze met bakpapier.

Doe de bonen vervolgens in een kom en voeg de eieren, dadels (zonder pit), amandelmeel en stevia toe. Pureer dit met een staafmixer fijn.

Meng in een andere kom de cacaopoeder, het zout en de bakpoeder door elkaar. Voeg dit toe aan het bonenmengsel. Pureer nogmaals met een staafmixer tot alles gemengd is.

Snijd de pure chocolade in kleine stukken. Meng ongeveer ⅔ van de chocolade stukjes door het beslag en doe het beslag in de brownievorm.

Strooi de overige ⅓ van de chocolade over het beslag en bak de brownies 30 min in oven.

Laat de brownies goed afkoelen.

De brownie is voor velen de ULTIEME chocolade snack. Dit recept geeft je de perfecte koolhydraatarme chocolade brownies.

Let op! Verstop er een paar anders bestaat het gevaar dat ze er heel snel doorheen zijn ;-)

Koolhydraatarme zoetstoffen

Veel zoetstoffen die wij kennen zijn helaas niet koolhydraatarm. Mede daarom zijn vele zoete baksels uit de supermarkt niet koolhydraatarm en passen deze dus niet in een koolhydraatarm dieet. Een oplossing kan zijn om (met mate) gebruik te maken van koolhydraatarme zoetstoffen. Deze veroorzaken geen/minder een bloedsuikerpiek! Stevia, Erythritol zijn 2 vervangers die vaak in combinatie erg goed werken ter vervanging van suiker. Dit soort zoetstoffen kun je gemakkelijk online vinden en zijn vaak onmisbaar bij (zoete) koolhydraatarme baksels.

Voedingswaarden per portie (⅓ stukje)

KCAL: 77	VETTEN: 3	KHD: 4	EIWITTEN: 5		
----------	-----------	--------	-------------	--	--



CITROENTAARTJES



RECEPT VOOR 8 PORTIES

WAT GAAT ER IN?

- ➔ 165 gr geraspte kokos
- ➔ 3 biologische eieren, 2 gesplitst, 1 eidooier
- ➔ 7 el zoetstof
- ➔ Boter om in te vetten
- ➔ 1.5 dl slagroom
- ➔ Fijngeraspte schil van 2 citroenen
- ➔ Sap van 1 citroen
- ➔ Frambozen voor garnering

HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor op 180 graden. Meng in een kom het kokos met de 2 eiwitten en 3 el zoetstof tot een sticky massa. Vet een taartvorm in (liefst 1 met losse bodem), en druk het mengsel stevig tegen de bodem en de randen aan. Bak de bodem 5 minuten.

Klop voor de vulling 3 eidooiers, de resterende zoetstof, slagroom, citroenrasp en citroensap door elkaar. Neem de taartbodem uit de oven en schenk de vulling daarin. Zet deze daarna nog 15 min in de oven, tot de rand goudbruin is.

Laat de taart helemaal afkoelen in de vorm. Maak dan met de punt van een klein mes de rand los en verwijder de taart uit de vorm.

Deze frizure vrolijk gele citroen taartjes zijn niet alleen een lust voor het oog, maar hebben ook een heerlijk, verrassende zoete en frisse smaak. Door gedroogde kokos als bodem te gebruiken, krijg je een perfect goudbruin, knapperige zoete taartbodem.

Handig! Ook heerlijk om in plaats van de citroen andere vruchtjes te gebruiken. Zo kun je ook verse aardbeitjes heel fijn snijden door het beslag!

Voedingswaarden per portie

KCAL: 226	VETTEN: 24	KHD: 2	EIWITTEN: 2		
-----------	------------	--------	-------------	--	--