

KOOKBOEK





INLEIDING

Diabetes hebben lijkt soms een hoop 'gedoe' met zich mee te brengen. U moet uw glucosewaarden in de gaten houden, trouw uw medicatie blijven gebruiken en tijd zien te vinden voor lichaamsbeweging. En naast dat alles moet u ook nog eens gezond eten. Maar wat houdt dat eigenlijk in, 'gezond eten'? En hoe kan u er zeker van zijn dat u alle nodige voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen binnenkrijgt?

Aangezien we allemaal van elkaar verschillen, is het de moeite waard om eens in kaart te brengen welk effect verschillende voedingsmiddelen op u hebben. Daarvoor kan u bijvoorbeeld enkele weken een eetdagboek bijhouden. De kans is groot dat u zo'n 2 uur na het eten een glucosepiek krijgt, ongeacht of u diabetes type 1 of diabetes type 2 hebt. Dat is dus een goed moment om uw FreeStyle Libre-sensor te scannen en een notitie toe te voegen aan de gemeten glucosewaarde.¹

Om u alvast op weg te helpen, hebben we wat voedingstips op een rijtje gezet. Misschien moet u de adviezen later aan de hand van uw eetdagboek nog aanpassen of aanvullen, maar ze geven u in elk geval een idee van punten waarop u kan letten.

¹ Diabetes.co.uk, 2019. Pre and Post Meal Testing. [Online] beschikbaar op: <https://www.diabetes.co.uk/features/pre-and-post-meal-testing.html> [Geraadpleegd op juli 2025].



VOEDINGSTIPS

Beperk uw inname van koolhydraten: overdrijf hier niet mee, want een koolhydraatarm dieet is niet altijd een goede optie. Het is vooral belangrijk dat u zich ervan bewust bent dat koolhydraten de glucosespiegel laten stijgen, en dat hoe meer koolhydraten een voedingsmiddel bevat, hoe groter dit effect zal zijn.²

Vul uw maag met groenten: krijgt u honger doordat u nu minder koolhydraten binnenkrijgt? Probeer dan om extra veel verse groenten te eten.³

Geef de voorkeur aan onbewerkte en zelfgemaakte voedingsmiddelen: dit betekent natuurlijk niet dat u vanaf nu nooit meer bewerkte producten mag eten en nooit meer met vrienden naar een restaurant mag gaan, maar wees daar wel terughoudend mee. Als u zelf kookt, houdt u de controle over wat u binnenkrijgt.⁴

Plan uw maaltijden: als we honger of tijdgebrek hebben, is de kans erg klein dat we voor iets gezonds kiezen. Denk daarom vooruit en plan wat u gaat eten. Dan houdt u uw gezonde eetpatroon gemakkelijker vol.⁵

Snack slim: door de juiste tussendoortjes te kiezen, kan u tussen de maaltijden door uw energieniveau op peil houden zonder uw glucosespiegel van slag te brengen. Noten en zaden zijn een erg goede optie, en ook nog eens handig om mee te nemen voor onderweg.⁶

Kies voor fruit: de suikers die in een stuk fruit zitten, zijn geen 'vrije' (toegevoegde) suikers. Fruit kan dus een uitstekend alternatief zijn voor suikerrijke toetjes. Nog niet overtuigd? Kijk dan maar eens of ons recept voor een heerlijke watermeloenpizza u op andere gedachten kan brengen!⁷

Het bijhouden van een eetdagboek levert na verloop van tijd waardevolle inzichten op. Aan de hand daarvan kan u uw menu zo aanpassen dat uw glucosespiegel beter op het gewenste niveau zal blijven. Dat het verstandig is om gezonde maaltijden te bereiden, staat als een paal boven water. Maar ook al weten we dat gezond eten de moeite waard is, de motivatie vinden om het ook echt te doen kan soms lastig zijn. Daarom hebben we verschillende recepten verzameld waarop u altijd kan terugvallen. De gerechten zullen u vullen én voeden, want ze zijn niet alleen heel lekker, maar zitten ook nog eens boordevol voedingsstoffen.

VOOR HET ZOEKGEMAK ZIJN ONZE RECEPTEN ONDERVERDEELD IN OVERZICHTELIJKE RUBRIEKEN. U KUNT KIEZEN UIT:

- Snel en simpel (pagina 4-8)
- Familiemaaltijden (pagina 9-15)
- Zoete lekkernijen (pagina 16-18)
- In functie van uw dieetwensen (vegetarisch/veganistisch/glutenvrij/zuivelvrij)

2 Fletcher, J., 2021. Everything to know about carbs and diabetes. [Online] beschikbaar op: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/carbs-and-diabetes> [Geraadpleegd op juli 2025].

3 Kelly, E., 2020. The 16 Best Foods to Control Diabetes. [Online] beschikbaar op: <https://www.healthline.com/nutrition/16-best-foods-for-diabetics> [Geraadpleegd op juli 2025].

4 Tello, M. & Polak, R., 2018. Home cooking: Good for your health. [Online] beschikbaar op: <https://www.health.harvard.edu/blog/home-cooking-good-for-your-health-2018081514449> [Geraadpleegd op juli 2025].

5 Diabetes.co.uk, 2019. Diabetes Meal Planning. [Online] beschikbaar op: <https://www.diabetes.co.uk/meal-planning.html> [Geraadpleegd op juli 2025].

6 Diabetes.co.uk, 2019. Low Carb Snacks. [Online] beschikbaar op: <https://www.diabetes.co.uk/food/low-carb-snacks.html> [Geraadpleegd op juli 2025].

7 Diabetes UK, 2021. Fruit and Diabetes. [Online] beschikbaar op: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/food-groups/fruit-and-diabetes> [Geraadpleegd op juli 2025].



Snel én lekker: deze **frittata** is een ideaal lunchgerecht.

FRITATA MET MOZZARELLA EN COURGETTE

DIEET: GLUTENVRIJ; VEGETARISCH
IDEAAL ALS: LUNCH OF TUSSENDOORTJE

Benodigde tijd: 25 minuten

Porties: 4

Oventemperatuur: 230°C

INGREDIËNTEN:

4 eieren

60 ml (¼ kopje) fijngeraspte
vetvrije mozzarella

2 eetlepels gehakte, verse,
platte peterselie

¼ theelepel gemalen zwarte peper

½ theelepel zout

2 theelepels olijfolie

340 g courgette, in de lengte doormidden,
en daarna in plakjes gesneden

4 lente-uitjes, in dunne ringetjes gesneden

BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een middelgrote kom de eieren, de mozzarella, de helft van de peterselie, de peper en het zout. Zet de kom met het mengsel aan de kant.
2. Verhit in een ovenbestendige koekenpan de olijfolie op matig hoog vuur. Voeg de courgette en lente-uitjes toe; fruit deze gedurende 5 tot 8 minuten of totdat ze beetgaar zijn, en blijf daarbij geregeld roeren.
3. Schenk het eiermengsel over de groenten. Verlaag de temperatuur tot een halfhoog vuur. Haal zodra het mengsel begint te stollen een spatel langs de zijkant van de pan, en licht daarbij de rand van eiermengsel een klein beetje op zodat nog vloeibaar mengsel onder het gestolde mengsel kan lopen.
4. Laat het eiermengsel, terwijl u telkens de rand oplicht, doorbakken gedurende 5 minuten, of totdat het mengsel bijna volledig is gestold maar aan de bovenzijde nog vochtig is. Voorkom dat het mengsel tedonker wordt, door zo nodig het vuur lager te zetten.
5. Zet de pan op een rooster in het bovenste derde deel van de oven. Bak de frittata gedurende 5 minuten, of totdat de frittata stevig en goudbruin is geworden. Garneer het eventueel met peterselie. Snijd de frittata in puntjes. Dien de frittatapuntjes warm op.

SAAG

DIEET: GLUTENVRIJ; VEGETARISCH
IDEAAL ALS: LUNCH

Maximale smaak met minimale inspanning: een perfect gerecht als u op drukke dagen even snel iets gezonds wilt eten.

Benodigde tijd: 15 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

450 g jonge spinazie
 60 ml water
 1 theelepel olijfolie
 1 middelgrote tomaat, in stukjes gesneden
 1 theelepel knoflookpoeder
 1 theelepel uienpoeder
 1 theelepel garam masala
 ½ theelepel kurkuma
 1 theelepel fijngehakte verse gember
 ¼ theelepel zout
 175 ml (¾ kopje) melk



BEREIDINGSWIJZE:

1. Sauteer in een grote koekenpan de spinazie in ¼ kopje water op een matig hoog vuur totdat de spinazie geslonken is. Haal de geslonken spinazie uit de pan en zet de spinazie aan de kant om hem te laten afkoelen.
2. Doe de olijfolie in de gebruikte pan, verlaag de temperatuur tot halfhoog vuur, en voeg daarna de tomaat, het knoflookpoeder, uienpoeder, garam masala, kurkuma, gember en zout toe.
3. Bak dit al roerend gedurende 5 minuten, of totdat de tomaat zacht is.
4. Plet met de achterzijde van een houten lepel de tomaat fijn tegen de bodem van de pan.
5. Knijp de spinazie, zodra deze volledig is afgekoeld, goed uit om het overtollige vocht te verwijderen en snijd de spinazie daarna fijn.
6. Doe de fijngesneden spinazie in de pan met het tomaatmengsel, roer alles door tot een goed gemengd geheel en warm het spinazie-tomaatmengsel even door.
7. Zet het vuur laag. Voeg de melk toe aan het mengsel en kook het geheel gedurende 5 minuten, of totdat alles doorgewarmd is. Serveer de saag onmiddellijk.





Tover overgebleven **zoete aardappelen** om in een waar smaakfestijn.

ZOETE AARDAPPELPUREE MET CHAMPIGNONS

DIEET: GLUTENVRIJ; ZUIVELVRIJ; VEGETARISCH; VEGANISTISCH

IDEAAL ALS: LUNCH OF LICHTE AVONDMAALTIJD

Benodigde tijd: 15 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

1 theelepel koolzaadolie
250 ml (1 kopje) verse champignons,
in plakjes gesneden
1 kleine zoete ui, in vieren en daarna
in dunne plakjes gesneden
Een snufje gemalen komijnzaad
Een snufje gemalen korianderzaad
450 g gekoelde, gekookte zoete
aardappelen (ongeveer 4 kleine zoete
aardappelen, gekookt en zonder schil)

BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit in een grote koekenpan met antiaanbaklaag de olie op matig hoog vuur. Voeg de ui en champignons toe; laat gedurende 8 minuten bakken of tot de groenten zacht en lichtbruin zijn, en roer daarbij af en toe.
2. Voeg het komijnzaad, de koriander en zoete aardappelen toe aan het champignonmengsel. Bak het geheel al roerende totdat alles doorgewarmd is.

TACOSALADE

DIEET: GLUTENVRIJ

IDEAAL ALS: AVONDMAALTIJD

Benodigde tijd: 25 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

230 g kalkoengehakt (93% mager)

1,5kg (6 kopjes) bindsla

350 g (1 ½ kopje) tomaten,
in stukjes gesneden

250 g (1 kopje) natriumarme zwarte
bonen uit blik, afgespoeld en uitgelekt

120 g (½ kopje) geraspte vetarme
cheddarkaas

500 g (2 kopjes) glutenvrije tortillachips

4 eetlepels lichte zure room

2 eetlepels salsasaus

2 theelepels natriumarme tacokruiden

2 eetlepels olijfolie



BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op halfhoog vuur.
2. Voeg het kalkoengehakt toe en verdeel het over de pan met een spatel. Bak tot het gehakt bruin is.
3. Voeg de tacokruiden toe en sauteer het geheel nog 5 minuten totdat het vlees volledig doorbakken is. Doe de sla in een saladeschaal, en plaats het kalkoenmengsel en de tomaten, bonen, cheddar en tortillachips erbovenop.
4. Serveer de salade met zure room en salsasaus.

Met zijn uitbundige **kleur- en smaakcombinaties** smaakt deze salade net zo goed als hij eruit ziet.





GARNALENCURRY MET KOKOSMELK

DIEET: GLUTENVRIJ
IDEAAL ALS: AVONDMAALTIJD

Benodigde tijd: 35 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

½ theelepel koolzaadolie
 1 middelgrote ui, gesnipperd
 1 kleine rode paprika, zaadlijsten
 verwijderd en in stukjes gesneden
 2 teentjes knoflook, fijngehakt
 1 kleine jalapeñopeper, zaadlijsten
 verwijderd en fijngesneden
 1½ eetlepel kerriepoeder
 ⅓ theelepel gemalen komijn
 ⅓ theelepel gemalen koriander
 1/6 theelepel gemalen kardemom
 225 ml magere afgeroomde melk
 40 ml (1/6 kopje) ongezoete kokosmelk
 450 g grote garnalen, gepeld en ontdarmd
 1½ eetlepel limoensap
 ⅓ eetlepel maïzena
 45 ml (¼ kopje) gehakte verse koriander
 Zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit in een grote steelpan de olie op halfhoog vuur. Voeg de ui en paprika toe, en bak deze gedurende 5 minuten waarbij u af en toe roert.
2. Voeg de knoflook, jalapeñopeper, het kerriepoeder, de gemalen komijn koriander en kardemom toe, en bak het geheel nog 2 minuten.
3. Verlaag de temperatuur tot een laag vuur en voeg de afgeroomde melk en kokosmelk toe. Breng het geheel aan de kook en laat het 5 minuten al roerende zachtjes doorkoken.
4. Voeg de garnalen toe en laat het geheel, zonder deksel, zachtjes doorkoken totdat de garnalen roze worden en opkrullen. Dit duurt normaal gesproken zo'n 10 tot 12 minuten.
5. Meng in een kleine kom het limoensap en de maïzena; blijf roeren totdat er een glad mengsel ontstaat.
6. Voeg dit papje toe aan het garnalenmengsel en laat het geheel al roerende nog ongeveer 2 minuten zachtjes doorkoken, totdat het gebonden is.
7. Roer de verse koriander door het mengsel en breng het op smaak met zout en peper.

Deze milde, romige
curry is perfect voor een
doordeweekse avond.

KIPPENPASTEITJE MET BLOEMKOOLTOPPING

Benodigde tijd: 2 uur

Porties: 4

Oventemperatuur: 220°C

INGREDIËNTEN:

330 ml (1 ½ kopjes) kipfilet

80 ml (⅓ kopjes) tuinerwten

80 ml (⅓ kopje) champignons

⅔ blik (198 g) magere, natriumarme, gecondenseerde champignonroomsoep

170 ml (⅔ kopje) maïs

1700 ml (⅔ kopje) selderijplakjes

80 ml (⅓ kopje) gesnipperde ui

2 eetlepels gehakte, verse peterselie

1 ½ theelepel gehakte, verse tijm

1/6 theelepel gemalen peper

190 g verse bloemkool

45 ml (¼ kopje) geraspte Parmezaanse kaas

40 ml volkoren panko-paneermeel

1 ½ eetlepel ongezouten boter, gesmolten

IDEAAL ALS: AVONDMAALTIJD

BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de kipfilet in een kookpan en voeg koud water toe totdat de kipfilet volledig onder water staat. Breng het water aan de kook en laat het doorkoken gedurende 1 uur of totdat de kip helemaal gaar en niet meer roze is.
2. Trek de kipfilet uit elkaar in kleine stukjes.
3. Meng in een grote kom de kipstukjes met de tuinerwten, champignons, champignonsoep, maïs, bleekselderij, ui, peterselie, tijm en peper.
4. Giet het kipmengsel in een quichevorm van 22 cm met hoge rand.
5. Doe de bloemkool, na al het groen te hebben verwijderd en de bloemkool gewassen, zorgvuldig afgedroogd en in grove stukken gesneden te hebben, in een keukenmachine en maak er bloemkoolrijst van.
6. Meng in een middelgrote kom de bloemkoolrijst met de Parmezaanse kaas, het paneermeel en de gesmolten boter.
7. Verdeel de bloemkooltopping over het kipmengsel.
8. Bak het pasteitje in de voorverwarmde oven totdat de vulling helemaal doorgewarmd is en de topping een goudbruine kleur heeft. Dit duurt normaal gesproken zo'n 40 minuten. Laat het pasteitje 10 minuten rusten alvorens het op te dienen en garneer het met peterselie.

Dit heerlijke, voedzame ovengerecht is perfect voor een **koude winteravond**.





PICADILLO UIT DE SLOWCOOKER

DIEET: ZUIVELVRIJ; GLUTENVRIJ

IDEAAL ALS: AVONDMAALTJID

Benodigde tijd: 4 uur en 40 minuten, of langer indien gewenst

Porties: 4

Oventemperatuur: 220°C

INGREDIËNTEN:

½ eetlepel extra viergine olijfolie

450 g rundergehakt
(met maximaal 10% vet)

55 g gekookte kippenchorizo,
in blokjes gesneden

½ eetlepel chilipoeder

1 theelepel komijnzaad, grof gehakt

½ theelepel gedroogde oregano

¼ theelepel kaneelpoeder

60 ml water

1 eetlepel tomatenpuree

1 eetlepel rode wijnazijn

250 g (1 kopje) gesnipperde ui

250 g (1 kopje) Cubanelle of Anaheim
pepers, ontdaan van de zaadlijsten
en fijngesneden

125 g (½ kopje) bevroren maïskorrels,
ontdooit

60 g (¼ kopje) ontpitte groene olijven,
in plakjes gesneden

3 teentjes knoflook, fijngehakt

400 g tomatenblokjes uit blik

½ theelepel (snufje) zout, of naar smaak

Versgemalen peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE:

1. Verhit in een grote koekenpan de olijfolie op matig hoog vuur. Voeg het gehakt en de kippenchorizoblokjes toe, verdeel dit over de pan met een houten lepel en bak het gedurende 5 tot 6 minuten. Giet de inhoud van de pan zo nodig in een vergiet om een teveel aan vet af te gieten, en doe het vlees daarna terug in de pan.
2. Voeg het chilipoeder, komijnzaad, de oregano en het kaneelpoeder toe; bak het geheel al roerende gedurende 1 tot 2 minuten op matig hoog vuur totdat de geuren vrijkomen.
3. Roer het water, de tomatenpuree en de azijn door het vleesmengsel tot alles goed gemengd is.
4. Giet het vleesmengsel in een slowcooker met een inhoud van 5,5 tot 7 liter. Roer de ui, pepers, maïs, olijven, tomaten en knoflook door het mengsel.
5. Doe de deksel op de slowcooker en kook het mengsel gedurende 4 uur op hoge temperatuur of gedurende 7 tot 8 uur op lage temperatuur.
6. Roer de picadillo door om het geheel goed te mengen. Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Laat dit populaire Zuid-Amerikaanse gerecht **rustig pruttelen tot het etenstijd is**. U kan ondertussen gewoon iets anders gaan doen.





JAMBALAYA MET GARNALEN EN WORST

Benodigde tijd: 1 uur en 15 minuten

Porties: 4

DIEET: ZUIVELVRIJ; GLUTENVRIJ

IDEAAL ALS: AVONDMAALTIJD

INGREDIËNTEN:

225 g kleine garnalen, schoongemaakt en ontdarmd
 225 g gedroogde zwartoogbonen
 1l (4 kopjes) koud water
 225 g kippendijen zonder vel en bot, in stukjes van ongeveer 1,5 cm gesneden
 110 g andouilleworstjes
 2 theelepels olijfolie
 125 g (½ kopje) gesnipperde ui
 125 g (½ kopje) gehakte selderij
 125 g (½ kopje) in kleine stukjes gesneden groene paprika
 60 g (¼ kopje) tomatenpuree zonder toegevoegd zout
 410 g tomaten uit blik zonder toegevoegd zout, niet afgegoten
 250 ml (1 kopje) natriumarme kippenbouillon
 1 eetlepel cajunkruiden zonder zout
 500 g (2 kopjes) warme, gekookte zilvervliesrijst
 Lente-uitjes, in dunne ringetjes gesneden, ter garnering (optioneel)
 Fijngesneden, verse peterselie (optioneel voor garnering)
 ½ theelepel hot sauce (optioneel)

BEREIDINGSWIJZE:

1. Breng in een afgedekte kookpan het water en de zwartoogbonen aan de kook en verlaag daarna de temperatuur. Laat de bonen afgedekt zachtjes doorkoken gedurende 45 minuten of totdat ze zacht zijn en giet ze daarna af.
2. Verhit in een grote koekenpan de olie op halfhoog vuur. Voeg de ui, bleekselderij en paprika toe en bak de groenten onder af en toe roeren gedurende 5 tot 7 minuten of totdat ze beetgaar zijn.
3. Voeg de kippendijen en de worst toe en bak het geheel al roerende gedurende 15 tot 20 minuten of totdat het vlees begint te bruinen.
4. Roer de tomatenpuree door het mengsel en bak het geheel nog 2 minuten.
5. Roer de tomaten, bouillon, cajunkruiden en gekookte zwartoogbonen door het mengsel. Breng het geheel licht aan de kook.
6. Roer de garnalen door het mengsel en laat het geheel zachtjes doorkoken gedurende 2 tot 3 minuten of totdat de garnalen ondoorzichtig zijn. Serveer de jambalaya op de rijst. Voeg desgewenst de lente-uitjes, peterselie en hot sauce toe.

Deze klassieke Jambalaya is een hit bij **oud en jong**: breng het op smaak met de nodige kruiden.

ADOBO- KIPSPIESJES

DIEET: GLUTENVRIJ; ZUIVELVRIJ
IDEAAL ALS: LICHTE AVONDMAALTIJD

Benodigde tijd: 45 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

3 eetlepels citroensap, gescheiden
2 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
2 theelepels gedroogde oregano
1 theelepel paprikapoeder
¾ theelepel zout
½ theelepel kaneelpoeder
½ theelepel gemalen komijn
½ theelepel versgemalen peper
450 g kipfilet zonder vel,
witte delen verwijderd, in stukken
van ongeveer 3,5 cm gesneden
1 grote rode ui, gepeld, in vieren gesneden
en in losse, afzonderlijke laagjes
2 theelepels extra viergine olijfolie

BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een middelgrote kom 1 eetlepel citroensap met de knoflook, oregano, het paprikapoeder, zout, komijn, kaneelpoeder en peper. Voeg de kipfiletstukken toe en meng ze door het citroensapmengsel tot ze goed zijn bedekt.
2. Dek de mengkom af met huishoudfolie, en laat het mengsel minstens 20 minuten tot 2 uur lang marineren in de koelkast.
3. Meng in een kleine kom de olie met de resterende 2 eetlepels citroensap. Zet de kom met het mengsel aan de kant.
4. Verwarm de grill voor op matig hoge temperatuur.
5. Rijg de stukken kip en ui om en om aan 4 of 8 spiesjes. Vet het rooster van de grill in.
6. Gril de kipspiesjes en draai ze daarbij geregeld een stukje om en bedruip de gegrilde zijde met het achtergehouden olie- citroensapmengsel. Ga hiermee door tot de kipspiesjes bruin en volledig gaar zijn. Dit duurt normaal gesproken 6 tot 7 minuten. Serveer ze onmiddellijk, met wat schijfjes citroen.

Deze pittige **likkebaardend lekkere kipspiesjes** zijn een grote hit bij kinderen.

PILAV VAN RODE LINZEN, QUINOA EN LIJNZAAD

DIEET: ZUIVELVRIJ; GLUTENVRIJVRIJ; GLUTENVRIJ; VEGETARISCH (OPTIONEEL); VEGANISTISCH (OPTIONEEL)

IDEAAL ALS: AVONDMAALTIJD

Benodigde tijd: 45 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

55 g (¼ kopje) gedroogde rode linzen

55 g (¼ kopje) quinoa

4/5 eetlepel olijfolie

55 g (¼ kopje) fijngesnipperde sjalotjes

2 teentjes knoflook, fijngenhakt

1 ⅓ eetlepel lijnzaad

330 ml kippenbouillon met minder natrium (of groentebouillon, voor een veganistische/vegetarische pilav)

1 middelgrote rode of groene paprika, in stukjes gesneden

4/5 theelepel verse tijm, fijngestampt

BEREIDINGSWIJZE:

1. Spoel de linzen en quinoa afzonderlijk en laat ze uitlekken.
2. Verhit in een middelgrote steelpan de olie op halfhoog vuur. Voeg de sjalotjes en knoflook toe en fruit deze al roerende gedurende 3 minuten.
3. Voeg de quinoa en het lijnzaad toe en bak het geheel al roerende gedurende ongeveer 5 minuten of totdat de quinoa begint te bruinen.
4. Voeg de linzen en de bouillon toe.
5. Breng het geheel aan de kook, doe het deksel op de pan en verlaag de temperatuur. Laat het geheel 15 minuten zachtjes doorkoken.
6. Roer de paprika en tijm erdoorheen.
7. Doe het deksel op de pan en kook het geheel nog even door gedurende 5 minuten, of totdat de quinoa en linzen gaar zijn. Laat de pilav 5 minuten afgedekt rusten.
8. Garneer de pilav eventueel met wat takjes tijm.

Deze pilav zit tjokvol peulvruchten, dus **niemand in het gezin zal snel weer trek hebben.**



Deze **veelzijdige salade** leent zich perfect tot een voedzame lunch, lichte avondmaaltijd of kleurrijk bijgerecht.

TABOULÉ

DIEET: ZUIVELVRIJ; VEGETARISCH; VEGANISTISCH

IDEAAL ALS: LUNCH, LICHTE AVONDMAALTJD OF BIJGERECHT

Benodigde tijd: 1 uur en 10 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

60 g (¼ kopje) ongekookte bulgur

120 ml (½ kopje) kokend water

250 g (1 kopje) fijngesneden peterselie

60 g (¼ kopje) fijngesneden munt

5 tomaten, in stukjes gesneden

1 ui, gesnipperd

2 theelepels olijfolie

1 citroen, alleen het sap

Snuifje zout

BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de bulgur in een kleine mengkom. Voeg kokend water toe, meng de bulgur door het water, dek de mengkom af met een theedoek en laat het geheel 1 uur staan. Giet het overtollige water af.
2. Meng de peterselie, munt, tomaten, ui en olijfolie met het citroensap en het snuifje zout. Voeg de bulgur toe, meng alles goed en dien het op.





We maken een **gezondere versie** van deze klassieker door kalkoengehakt te gebruiken en de aardappelen te vervangen door bloemkool.

SHEPHERD'S PIE

DIEET: GLUTENVRIJ

IDEAAL ALS: AVONDMAALTIJD

Benodigde tijd: 1 uur en 20 minuten

Porties: 4

Oventemperatuur: 190°C

INGREDIËNTEN:

1 middelgrote bloemkool

1 ½ eetlepel olijfolie

1 klein ui

80 g magere cheddardaas

4 wortelen

375 g kalkoengehakt

2/3 eetlepel ketchup

120 ml runderbouillon

Zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE:

1. Breng een grote pot gezouten water aan de kook. Voeg de bloemkool toe en kook hem beetgaar. Dit duurt zo'n 15 minuten.
2. Giet het kookwater af en pureer de bloemkool.
3. Meng 1 eetlepel olijfolie door de bloemkoolpuree en voeg de helft van de fijngesnipperde ui en driekwart van de geraspte cheddar toe. Breng de puree op smaak met zout en peper en zet hem daarna aan de kant.
4. Breng een grote pot met water en wat zout aan de kook. Voeg de wortelen toe en kook ze beetgaar. Dit duurt normaal gesproken zo'n 15 minuten.
5. Giet de wortelen af, pureer ze en zet de wortelpuree daarna aan de kant.
6. Verhit in een grote koekenpan 1 eetlepel olie. Voeg het restant van de ui toe en fruit de stukjes ui tot ze glazig zijn.
7. Voeg het kalkoengehakt toe en bak het goed bruin. Giet desgewenst het overtollig vet af.
8. Voeg de ketchup en de runderbouillon toe. Breng het geheel aan de kook, verlaag de temperatuur en laat het 5 minuten zachtjes doorkoken.
9. Verdeel het kalkoengehakt gelijkmatig over de bodem van een ovenschaal met een inhoud van 1 liter.
10. Verdeel de wortelpuree gelijkmatig over de gehaktlaag. Verdeel daarna het bloemkoolmengsel over de wortelpuree, en strooi de overgebleven cheddar over de bloemkooltopping.
11. Bak het gerecht in de voorverwarmde oven gedurende 20 minuten, of totdat de bovenkant goudbruin is.



Een leuk recept om de **kinderen mee te verrassen**.
Heeft er iemand zin
in een picassopizza?

WATERMELOENPIZZA

DIEET: GLUTENVRIJ; VEGETARISCH
IDEAAL ALS: DESSERT

Benodigde tijd: 10 minuten

Porties: 4

INGREDIËNTEN:

125 ml magere gewone yoghurt

1 theelepel honing

¼ theelepel vanille-extract

2 schijven watermelon
(ongeveer 2,5 cm dik), gesneden
vanuit het midden van de meloen

160 g (⅔ kopje) aardbeienplakjes

125 g (½ kopje) gehalveerde
braambessen

2 eetlepels in stukjes gescheurde
verse muntblaadjes

BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een kleine kom de yoghurt met de honing en het vanille-extract.
2. Verdeel het yoghurtmengsel gelijkmatig over de twee watermelonschijven.
3. Beleg de besmeerde watermelonschijven met de aardbeienplakjes, braambessen en munt.
4. Snij elke schijf in 4 punten.



BOEKWEIT-POMPOENMUFFINS MET BLAUWE BESSEN

DIEET: VEGETARISCH

IDEAAL ALS: ONTBIJT OF VERZADIGEND TUSSENDOORTJE

Benodigde tijd: 1 uur en 15 minuten

Porties: 12

Oventemperatuur: 200°C

INGREDIËNTEN:

Anti-aanbakspray

320 g (1 ½ kopje) bloem

175 g (¾ kopje) boekweitmeel

60 g (¼ kopje) suiker

1½ theelepel bakpoeder

1 theelepel kaneelpoeder

½ theelepel baksoda

½ theelepel zout

2 eieren, licht geklutst

1 flespompoen

125 ml (½ kopje) halfvolle melk

2 eetlepels olijfolie

175 g (¾ kopje) blauwe bessen

Kleine hoeveelheid grove havervlokken



BEREIDINGSWIJZE:

1. Snijd de pompoen in de lengte doormidden, schraap de pitten eruit met een lepel en smeer de pompoen in met olie. Leg de twee helften met het snijvlak naar boven op een licht ingevette bakplaat. Rooster de pompoen in de voorverwarmde oven gedurende 45 minuten, of totdat hij gaar aanvoelt wanneer u er met een vork in prikt.
2. Schraap het vruchtvlees van de pompoen in een kom en prak het fijn met een vork.
3. Meng in een middelgrote mengkom de bloem met het boekweitmeel, suiker en bakpoeder, kaneelpoeder, baksoda en zout. Maak een kuiltje in het midden van het bloemmengsel en zet de mengkom aan de kant.
4. Meng in een aparte mengkom de pompoenpuree met de eieren, melk en olie.
5. Voeg het gehele pompoenmengsel in een keer toe aan het bloemmengsel. Roer totdat het bloemmengsel net vochtig is. Het beslag hoort een beetje klonterig te zijn. Spatel voorzichtig de blauwe bessen door het beslag.
6. Plaats papieren muffinvormpjes in een muffinbakblik en vul de vormpjes bijna tot de helft met beslag. Strooi wat havervlokken over het beslag.
7. Bak de muffins in de voorverwarmde oven gedurende 15 tot 20 minuten, of totdat ze lichtbruin zijn. Laat de muffins, nog in de papieren vormpjes, 5 minuten afkoelen op een rooster en serveer ze als ze nog lekker warm zijn.

Vers uit de oven zijn deze **heerlijke muffins** op hun best, en we hebben nog niemand gevonden die ze heeft kunnen weerstaan!

'TRES LECHES'-CAKE

DIEET: VEGETARISCH

IDEAAL ALS: DESSERT

Benodigde tijd: 4 uur,
of langer indien gewenst

Porties: 20

Oventemperatuur: 180°C

INGREDIËNTEN:

250 g (1 kopje) bloem

125 g (½ kopje) volkoren tarwemeel

2 theelepels bakpoeder

½ theelepel zout

3 grote eieren, op kamertemperatuur

125 g (½ kopje + 1 eetlepel) kristalsuiker

2 theelepels vanille-extract

125 ml (½ kopje) magere melk

410 ml halfvolle gecondenseerde
gezoete melk

355 ml magere afgeroomde melk

250 ml verse slagroom

BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng in een middelgrote kom de bloem en het volkorentarwemeel met het bakpoeder en zout. Klop met een elektrische mixer op matig hoge stand de eieren los samen met 125 g suiker en het vanille-extract, totdat het mengsel licht en luchtig is. Dit duurt zo'n 10 minuten.
2. Voeg de helft van het droge mengsel toe, en meng het geheel met de mixer op lage stand totdat alles goed vermengd is. Voeg de 125 ml magere melk en de rest van het droge mengsel toe, en meng het geheel met de mixer totdat alles net vermengd is.
3. Vet een glazen ovenschaal in met bakspray.
4. Verdeel het beslag gelijkmatig over de ingevette ovenschaal.
5. Bak de cake in de voorverwarmde oven totdat hij goudbruin is en terugveert wanneer u hem in het midden voorzichtig een stukje induwt. Dit duurt zo'n 20 tot 25 minuten. Laat de cake in de ovenschaal 25 minuten afkoelen op een rooster.
6. Vermeng in een middelgrote kom de gecondenseerde en afgeroomde melk.
7. Prik verspreid over de bovenkant veel gaatjes in de cake met een satéprikker.
8. Schenk rustig het melkmengsel over de cake en langs de randen.
9. Dek de ovenschaal af en zet hem minstens 2 uur tot 1 dag lang in de koelkast.
10. Klop, vlak voor het opdienen van de cake, in een middelgrote kom de verse slagroom op met een elektrische mixer, totdat er soepele pieken ontstaan wanneer u de mixer uit de slagroom haalt.
11. Voeg de resterende eetlepel suiker toe en blijf de slagroom kloppen totdat er stijve pieken ontstaan.
12. Verdeel de opgeklopte slagroom over de cake.

Deze rijke cake is prima een tijdje van tevoren te maken: zo zet u zonder stress een **indrukwekkend dessert** op tafel.



