

Tussendoortjes

Helma Eijkelkamp

Verschillende tussendoortjes

<100 kcal

Stukjes fruit zoals, kiwi, citrusfruit, halve mango, 150 gr bessen aardbeien, frambozen, bramen, druiven
2 rijstewafels met hummus en 4 tomaten
1 gekookt ei
10 olijven
1 volkorenbeschuit met aardbeien
Schaaltje snackgroente met 2 eetlepels hummus
1 eetlepel pinda's met 2 eetlepels gedroogde cranberry's
75 gram edammerboontjes
8 garnalen met 4 theelepels sweet chilisaus
20 gram ongebrande amandelen
25 gram geroosterde kikkererwten
Glas karnemelk

100- <150 kcal

1 middel grote banaan
25 gram studentenhaver
4 stuks gedroogde vijgen, abrikozen of pruimen
200 gram skyr **of** magere kwark met handje blauwe besse, aardbeien of frambozen
2 volkorencrackers met hüttenkäse **of** cottage cheese en zalmsnippers
25 gram ongebrande noten
1 volkorenboterham met 10 gram notenpasta
2 rijstwafels met 1 gekookt ei en 50 gram avocado
1 puntje pompoenbanaancake (pagina 4 voor recept)
25 gram pure chocolade 70%
Sneetje donker roggebrood met plakje 30+ kaas
1 zoute haring

200 kcal

Halve avocado met 50 gram cottage cheese op roggecrackers
Groene smoothie: ½ avocado, 150 gram plantaardige melk (ongezoet), 1 kiwi, 50 gram spinazie en water
2 gevulde mini paprika met buffelleta, koriander en sinaasappelsap (zie het recept er onder)
150 gram buffelyoghurt met bessen of aardbeien
Stukje yoghurtkurkuma cake (pagina 4 voor recept)
1 muesli bol

Gevulde mini paprika

INGREDIËNTEN

4 snackpaprika/sweetbite's
75 gram buffeletta
5 gram fijngehakte korianderblaadjes
⅓ rasp van een sinaasappel
Snufje korianderpoeder
1 eetlepel pijnboompitten
Peper na smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de paprika's horizontaal doormidden en verwijder de pitje, was ze en laat ze uit lekken
3. Leg de paprika's voor 5 minuten in de voorverwarmde oven
4. Verkruimel de buffeletta en snij de korianderblaadjes fijn
5. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan
6. Doe alles samen in een kom voeg daarna de korianderpoeder, sinaasappelraps, peper en de pijnboomputten toe en meng het door elkaar
7. Vul de afgekoelde snackpaprika's met het mengels
8. Je kunt het warm of koud serveren. Voor warm serveren nog 7 minuten in de oven op 180 graden

Recepten

Pompoentaart

16 stukjes

INGREDIËNTEN

400 gram pompoen
300 gram banaan
50 gram dadels of rozijnen
4 eieren
200 gram roomkaas light
100 gram amandelmeel
100 gram kokosmeel
16 gram bakpoeder
½ eetlepel lijnzaad of chiazaad
1 eetlepel 5 spices kruiden

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Snij de pompoen in blokjes kook deze, laat het afkoelen en pureer het samen met de banaan.
3. Klop de eieren met de roomkaas luchtig.
4. Meng het pompoen/banaan mengsel met het ei/kaasmengsel tot een egaal geheel.
5. Voeg het meel, bakpoeder, kruiden en lijnzaad toe en meng goed.
6. Als laatste de zuidvruchten doormengen.
7. Doe het mengsel in een ingevette springvorm van 24 cm.
8. Bak de taart in 40 minuten gaar, laat het afkoelen en verdeel het in kleine puntjes.

Kan ook goed worden ingevroren.

Yoghurt cake met kurkuma

20 stukjes

INGREDIËNTEN

375 gram griekse yoghurt **of** buffelyoghurt
150 ml olijfolie
3 eieren
Halve sinaasappel, (rasp van de schil)
320 gram glutenvrij meel
200 gram kokosbloesemsuiker
1 eetlepel sinaasappelsap
1 eetlepel kurkuma
1 theelepel vanille poeder

Voor het glutenvrije meel kun je bananenmeel, tijgernotenmeel of teffmeel gebruiken.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Vet een springvorm van 24 cm in en bestuif het met wat meel.
3. Meng de droge en de natte ingrediënten eerst apart in een kom.
4. Meng hierna de ingrediënten samen.
5. Doe het in de vorm en plaats de vorm in de oven
6. Bak de taart in 45-50 minuten gaar.
7. Schakel dan de oven uit en laat de taart met de ovendeur op een kier nog 10 minuten staan.

Je kunt deze taart in kleine puntjes snijden en deze puntjes invriezen zodat je vaker kunt pakken.

EET SMAKELIJK!

Helma Eijkelkamp