



Ruud 's Kookboek

Gezondere traktaties
(Cosis.nu)



Gezondere traktaties

Onderstaande recepten zijn gezondere versies van bekende traktaties en lekkernijen. Let wel op dat ook deze gezondere varianten calorieën bevatten, dus zorg ervoor dat je hem niet in je eentje opeet.

Met een aantal veranderingen kan je gebak een stukje gezonder maken.

Suiker kan heel goed vervangen worden voor dadels of honing, hier zitten minder koolhydraten en meer goede voedingsstoffen in en is net zo lekker zoet.

Noten kunnen ook heel goed gebruikt worden tijdens het bakken, denk bijvoorbeeld aan amandelmeel of gehakte noten als vulling. In noten zitten veel goede vetten.

Als je chocolade wilt gebruiken tijdens het bakken kan je het beste pure chocolade gebruiken. Pure chocolade bevat namelijk het minste vet en suiker in vergelijking met witte- of melkchocolade.



Havermoutkoekjes



8 porties



30 minuten



Weegschaal, kom, bakplaat, oven



INGREDIËNTEN

- 50 gram havermout
- 1 grote rijpe banaan
- 25 gram pure chocolade

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Hak de chocolade in kleine stukjes
3. Prak de banaan in een kom fijn met een vork
4. Roer de chocolade en havermout door de geprakte banaan heen
5. Leg een vel bakpapier op een bakplaat
6. Maak 8 balletjes van het mengsel en verdeel deze over de bakplaat
7. Druk de balletjes plat
8. Bak de koekjes 20 minuten



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 koekje is een dagkeuze.

Voordelen van zelfgemaakte koekjes

Deze koekjes zijn perfect om te maken wanneer je een banaan hebt liggen die te bruin begint te worden.

Variatie

In plaats van chocolade kan je ook een handje rozijnen door het beslag doen.



Bananenbrood



15 porties



15 minuten bereiding
50 minuten in de oven



Oven, blender, cakevorm



INGREDIËNTEN

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 3 eieren | 1 theelepel kaneel |
| 150 gram havermout | Snufje zout |
| 2 grote of 3 kleine bananen | 75 gram rozijnen |
| 1 theelepel bakpoeder | Zonnebloemolie om in te vetten |

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Doe de eieren, bananen, kaneel en het zout in een blender, mix tot een gladde massa
3. Voeg de havermout en het bakpoeder toe en mix tot alle havermoutvlokken fijn zijn
4. Roer tot slot de rozijnen door het beslag
5. Vet een cakevorm in met een beetje olie
6. Schep het beslag in de vorm en bak het in 45-60 minuten gaar
7. Laat het bananenbrood afkoelen voordat je het in plakken snijdt



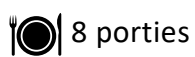
PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 plakje bananenbrood is een dagkeuze.

Let wel op dat het een calorierijke snack is. Het advies is om niet meer dan 1 plak per dag te eten.

Variatie

- Wil je minder koolhydraten in je bananenbrood, vervang dan de havermout voor amandelmeel.
- Rozijnen zijn optioneel.



25 minuten bereiding
25 minuten in de oven



Oven, cupcakevormpjes, kom, weegschaal

APPELCAKEJES



Tussendoortje



INGREDIËNTEN

50 gram volkoren tarwe meel
50 gram amandelmeel
Half zakje bakpoeder
1 appel
1 theelepel kaneel
Snufje zout
1 ei
1 banaan
50 ml (amandel)melk
25 gram rozijnen

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Meng het tarwemeel met het amandelmeel en voeg het bakpoeder, kaneel en een snufje zout toe
3. Voeg de banaan, melk en het ei toe en meng tot een glad beslag
4. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes
5. Voeg de appel samen met de rozijnen toe aan het beslag
6. Verdeel het beslag over cupcakevormpjes
7. Bak de cakejes 25 minuten gaar in de oven



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 cupcake is een dag keuze

Voordelen van zelfgemaakte cupcakes:

Door een deel van het meel te vervangen voor amandelmeel, krijg je wel een lekkere cupcake, maar met minder koolhydraten.



VARIATIE

- In plaats van cupcake vormpjes kan je het beslag ook in een cakevorm gieten, verdubbel het recept dan wel.
- De appel kan ook vervangen worden voor ander fruit, zoals blauwe bessen.



10 porties



20 minuten bereiding

4 uur wachten



Blender, weegschaal, springvorm (20cm),
mengkom

Tussendoortje

KWARKTAART

BASISRECEPT



INGREDIËNTEN

150 gram dadels

75 gram walnoten

1kg magere kwark

8 gelatine blaadjes

Eventueel vloeibare zoetstof naar smaak

Wist je dat

Dadels in de schijf van vijf staan. In dadels zitten veel vezels en vit C. Het advies is om maximaal 20 gram gedroogd fruit per dag te eten, dus 3 dadels per dag.

BEREIDING

1. Bedek de bodem van de springvorm met een vel bakpapier
2. Verwijder de pitten van de dadels
3. Doe de walnoten en de dadels in een blender en mix tot een plakkerige massa
4. Verdeel het mengsel over de bodem van de springvorm
5. Leg de blaadjes gelatine in een bakje met koud water en laat 5 minuten staan
6. Knijp de gelatine uit en verwarm het samen met 50 ml water in een kleine pan tot de gelatine opgelost is, laat het geheel niet koken!
7. Meng in een kom de opgeloste gelatine door de kwark
8. Giet het geheel in de springvorm en laat het geheel tenminste vier uur opstijven in de koelkast.

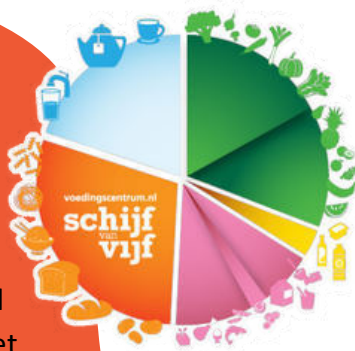


PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 taartpunt is een weekkeuze

**Voordelen van zelfgemaakte
kwarktaart:**

Ondanks dat in deze kwarktaart veel gezonde ingrediënten zit wordt er niet aangeraden om elke dag een stuk taart te eten. Wel is deze kwarktaart een gezonde keuze.



VARIATIE

- Op de volgende pagina staan twee smaak variaties met uitleg.
- Met twee theelepels vanille extract geef je een lekkere vanillesmaak aan de kwarktaart.
- Toch liever een koekjes bodem? Neem dan 200 gram biscuitjes en 70 gram boter.
- Maak de taart plantaardig door de kwark te vervangen voor een plantaardige variant.



Variatie: Aardbeien kwarktaart



10 porties



30 minuten bereiding
4 uur wachten



Pan, weegschaal, kom, springvorm (20cm), blender



INGREDIËNTEN

500 gram (diepvries) aardbeien 150 gram dadels
1 eetlepel citroensap 75 gram walnoten
750 gram magere kwark 8 gelatine blaadjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de vulling door de aardbeien en de citroensap in een pannetje te verwarmen tot het op een dunne jam begint te lijken
2. Als je geen stukjes aardbei door je kwarktaart wilt hebben kan je de vulling door een zeef drukken om de grotere stukken er uit te halen
3. Volg stap 5 van het basisrecept
4. Knijp de gelatine uit en los de gelatine blaadjes op in de vulling en laat afkoelen tot lauwwarm
5. Meng de vulling met de kwark
6. Volg stap 1 t/m 4 en als laatste stap 8 van het basisrecept

Variatie

In plaats van aardbeien kan je ook kiezen voor andere bosvruchten.



Variatie: Sinaasappel kwarktaart



10 porties



30 minuten bereiding
4 uur wachten



Pan, weegschaal, kom, springvorm (20cm), blender



INGREDIËNTEN

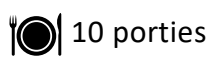
3 sinaasappels 150 gram dadels
500 gram magere kwark 75 gram walnoten
8 gelatine blaadjes

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de vulling door de sinaasappels te persen en het sap op te warmen in een pannetje
2. Volg ondertussen stap 5 van het basisrecept
3. Knijp de gelatine uit en los de gelatine blaadjes op in de warme sinaasappelsap en laat afkoelen tot lauwwarm
4. Meng de vulling met de kwark
5. Volg stap 1 t/m 4 en als laatste stap 8 van het basisrecept

Variatie

Maak een citroenkwarktaart door de sinaasappels te vervangen voor 1 citroen en te mengen met 750 gram kwark.



45 minuten bereiding
60 minuten in de oven



Blender, weegschaal, springvorm (20cm),
mengkom

Tussendoortje

VOLKOREN APPELTAART



INGREDIËNTEN

150 gram appelmoes (0% suiker toegevoegd)	
40 gram halvarine (+extra om in te vetten)	
340 gram volkoren meel	
50 gram amandelmeel	1,5 kg appels
1 ei	75 gram rozijnen
2 eetlepels honing	40 gram appelmoes
1 eetlepel bakpoeder	1 eetlepel citroensap
1 theelepel vanille extract	2 theelepels kaneel
Snuf zout	2 eetlepels paneermeel

BEREIDING

1. Wel de rozijnen 15 minuten in lauwwarm water, giet daarna af
2. Kluts een ei en zet de helft hiervan apart
3. Meng het volkoren meel, amandelmeel, bakpoeder en zout door elkaar in een kom
4. Voeg de appelmoes, halvarine, vanille, honing en het ei toe en meng tot een egaal deeg
5. Wikkel het deeg in folie en leg het in de koelkast ga ondertussen verder met de vulling
6. Schil de appels en snijd deze in stukjes
7. Meng in een kom de stukjes appel met de rozijnen, appelmoes, citroensap en kaneel
8. Leg een vel bakpapier over de bodem van een springvorm en besmeer de rand met boter
9. Verwarm de oven voor op 180 graden
10. Haal het deeg uit de koelkast en neem ongeveer 2/3 van het deeg
11. Strooi wat meel op het aanrecht en rol het deeg uit, leg het deeg in de vorm en druk deze aan
12. Strooi de paneermeel over de bodem heen en verdeel daarna de vulling over de bodem
13. Maak van het overige deeg repen en leg deze op de taart
14. bestrijk de bovenkant met de rest van het ei
15. Bak de taart 60 minuten



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 taartpunt is een weekkeuze
**Voordelen van zelfgemaakte
appeltaart:**

Door volkoren meel te gebruiken zit in deze appeltaart meer vezels. Ook zit in deze appeltaart niet meer suiker dan nodig is. Door de amandelmeel en honing zit er ook minder koolhydraten in deze taart.



VARIATIE

- Door de vulling kan je ook walnoten doen.
- In plaats van paneermeel kan je ook een theelepel maiszetmeel door de appels roeren.



16 porties



30 minuten bereiding
25 minuten in de oven



Blender, weegschaal, bakblik (20x20cm),
mengkom, oven
Tussendoortje

BROWNIES



INGREDIËNTEN

250 gram dadels
250 ml appelmoes (100% appel)
75 gram cacaopoeder
1 theelepel vanille extract
3 eieren
150 gram amandelmeel
1 theelepel bakpoeder
75 gram hazelnoten
75 gram pure chocolade

BEREIDING

1. Verwijder de pitten van de dadels en laat weken in kokend heet water tot ze zacht zijn
2. Giet de dadels af en maal ze in een blender samen met de appelmoes fijn
3. Verwarm de oven voor op 180 graden
4. Vet de bakblik in en leg een vel bak papier op de bodem
5. Giet het dadelmengsel in een kom en mix het cacaopoeder, het vanille-extract en de eieren er doorheen
6. Mix nu ook het amandelmeel en de bakpoeder er doorheen
7. Hak de hazelnoten en chocolade grof
8. Meng de hazelnoten en chocolade door het beslag heen en doe het beslag in de bakblik
9. Bak de brownies in 25 minuten in de oven
10. Laat de brownies volledig afkoelen voor dat je de brownie gaat snijden



PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

1 portie is een weekkeuze

Voordelen van zelfgemaakte brownies:

In deze brownies zit minder suiker en veel goede vetten door de noten, maar is wel net zo lekker.



VARIATIE

- De pure chocolade op de brownies is optioneel. Gebruik je dit niet meng dan alle hazelnoten door het beslag.
- In plaats van hazelnoten kan je ook kiezen voor walnoten.
- Wil je veganistische brownies dan kunnen de eieren weggelaten worden.

