

Mocktails & hapjes

T I P S & R E C E P T E N

M E E R D A N 1 0 R E C E P T E N



DEZE ALCOHOLVRIJE COCKTAILS EN GEZONDE HAPJES ZIJN
MINSTENS EVEN FEESTELIJK NE LEKKER.
CHEERS!

DE IMPACT VAN ALCOHOL OP ONZE GEZONDHEID

In onze voeding hebben we 4 energieleveranciers. Koolhydraten (1g = 4 kcal), Eiwitten (1g = 4 kcal), vetten (1g = 9 kcal). Alcohol is een niet-noodzakelijke energieleverancier en levert per gram 7 kcal. Via deze weg krijgen we al vlug een teveel aan energie naar binnen. Een “standaardglas” alcohol bevat 10g zuivere alcohol:

- 1 glas sterke drank 35% alc. (35 ml) = 87 kcal
- 1 glas cava 12% alc. (100 ml) = 73 kcal
- 1 glas wijn 12% alc. (100 ml) = 85 kcal
- 1 glas porto 18% alc. (70 ml) = 105 kcal
- 1 pintje bier 5% alc. (250 ml) = 100 kcal
- 1 glas zwaar bier 8-12% alc. (330 ml) = 250 kcal (* 2 à 3 standaard glazen !!!)
- 1 cocktail: frisdrank + sterke drank (200ml) = 320 kcal
- 1 gin tonic = 156 kcal
- 1 gin tonic zero = 118 kcal

Alcohol gebruik beperken

Drink **niet meer dan 10 standaardglazen per week**. Las min 2 dagen zonder alcohol in per week. Drink traag, eet er iets bij en wissel af met water. Vergeet niet dat alcoholgebruik altijd een impact heeft op je gezondheid, vanaf het eerste glas!

GEZONDERE (CALORIEVRIENDELIJKE) ALTERNATIEVEN ZIJN MOCKTAILS

BASIS	SMAAK EN KLEUR	ZOETE TOETS	PIKANT EXTRAATJE	AFWERKING	VERSIERING
Water: lichtbruisend water • sterkbruisend water • niet-bruisend water	Sap van: sinaasappels, appels, peren, granaatappel, aardbeien, bosbessen, mango • komkommer limoen of citroen (sap of zeste van de schil)	Zoetstof naar keuze: stevia, acesulfaam K, advantaam, aspartaam, cyclamaat, sacharine, erythritol...	Gember: geraspt • geplet • in schijfjes gesneden	muntblaadjes • tijm • kaneelstokjes • rozemarijn • geplette peperkorrels	schijfjes fruit of groenten • blaadjes kruiden

Indeling in energiewaarden (kcal/100ml)

🥤 Energievrije waters met aroma's : <5 kcal/100ml
o.a. Chaudfontaine Fusion, Spa Reine Subtile, Spa touch of ..., ...
Andere suikervrije smaakmakers o.a. siropen Teisseir 0%, Bolero

🥤 Light frisdranken: < 5 kcal/100ml o.a. Tönissteiner Orange, Citroen, Pink-Fit, Ice Break, Schweppes Zero, Sprite zero, ...

🥤 Energieleverende waters met aroma: > 5kcal/100ml o.a. Spa Duo, Chaudfontaine Sensation, ...

🥤 Calorie-arme dranken > 5kcal/100ml <25 kcal/100ml o.a. Fuze tea, Finley, Green tea, Looza , My Tea, Schweppes Ginger Ale ...,

🥤 Frisdranken en vruchtensappen: > 40 kcal/100ml o.a. vers geperst vruchtensap, gekochte vruchtensappen, gewone frisdranken, ...

B O L E R O

Bolero's is oplosbare poederlimonade. Bolero heeft vele voordelen t.o.v. andere aanmaaklimonades:

Suikervrij (zoetstof stevia)

Een zakje (9g) is goed voor 2 tot 3 liter water, afhankelijk van eigen voorkeur. Je Bolero Limonade ook voor allerlei recepten gebruiken, maar ook om bv je kwark of yoghurt op smaak te brengen. In zeer veel smaken (min 50) verkrijgbaar.



MOCKTAIL TOURNÉE MINÉRALE

Ingrediënten (2 porties)

40 ml limoensap
200 ml water (o.a. Chaudfontaine
lemon & lime)
80 ml vlierbloesemsiroop
12 blaadjes basilicum
crushed ice
kaneelpoeder

Bereidingswijze

Doe de basilicum en de vlierbloesem in een shaker of confituurpot. Kneus de basilicum met een stamper zodat het sap van de basilicum vrijkomt. Voeg het water, het limoensap en een snufje kaneel toe. Wees er zuinig mee want kaneel overheerst snel! Sluit de shaker of confituurpot en schudt krachtig. Giet het geheel door een zeef in een leuk glas en voeg ijs toe. Garneer met een roosje basilicum (eventueel kaneelstokje).



ALCOHOLVRIJE MOJITO

Ingrediënten (2 porties)

250 ml Tonisteiner Ice Break
(of spa duo lemon&ginger)
1/2de limoen
1 kl sukrin gold (stevia rietsuiker)
± 10 muntblaadjes
Ijsblokjes of gecrushed ijs

Bereidingswijze

Snijd de limoen in partjes. Verdeel de blaadjes munt over de glazen. Verdeel de limoenpartjes over de glazen. Verdeel de sukrin over de glazen. Stamp met de steel van een houten pollepel op de munt en limoen, zodat de smaken vrijkomen. Doe in elk glas wat grof gehakt ijs of ijsblokjes en vul aan met Tonisteiner ice break fit.



KRUIDIGE MOCKTAIL VAN POMPELMOES EN ROZEMARIJN

Ingrediënten (2 porties)

200 ml sap van roze of witte
pompelmoes
150 ml tonic zero
100 ml gember water (1 zakje Bolero
ginger op 1L water)
2 cm gember
100 ml gemberwater + 100g sukrin
gold*
4 takjes rozemarijn
ijsblokjes

Bereidingswijze

Maak gember water: 1L water + 1 zakje Bolero Ginger. Breng 100ml gemberwater met de sukrin gold aan de kook. Voeg 4 rozemarijntakjes en de gember toe en laat 10 min op een zacht vuur sudderen. Laat afkoelen. Pers sap van de pompelmoes. Giet door een zeef. Meng in een karaf het pompelmoes sap met tonic zero en gemberwater. Vul de glazen met ijs. Giet in elk glas 1 kl rozemarijnsiroop. Werk af met een takje rozemarijn.



MOCKTAIL PINK FIT

Ingrediënten (2 porties)

240 ml Tönisteiner Pink-Fit
120 ml cranberry light
120 ml spuitwater grapefruit (SPA)
1/2 limoen(sap)
Crushed ice
Granaatappelpitjes

Bereidingswijze

Pers de limoen uit in een glas/karaf. Giet de Tönisteiner Pink-Fit, cranberry light en spuitwater erbij. Vul een glas met crushed ice. Giet de mocktail in het glas. Werk af met granaatappelpitjes en een schijfje limoen.



MOCKTAIL MET PASSIEVRUCHT, TONIC EN MUNT

Ingrediënten (2 porties)

1,5 kl stevia (poeder) of vloeibare
zoetstof(naar smaak)
2 passievruchten
250 ml tonic zero
Sap van 1/2de limoen
Munt
Rand van glas: Tagatesse poeder
zoetstof/water

Bereidingswijze

Neem een kan en een bijpassend zeefje.
Snijd de passievruchten doormidden en
haal het vruchtvlees eruit en zeef het sap.
Voeg de zoetstof toe. Draai de rand van het
glas in water en daarna in Tagatesse
poeder zoetstof. Meng in een karaf het sap
van passievrucht, tonic zero en sap van
1/2de limoen. Vul het glas met ijs. En
verdeel de mocktail over de glazen. Werk af
met een schijfje limoen en een takje munt.
Je kan in de plaats van passievruchten
ander fruit gebruiken zoals perziken,
nectarines of blauwe bessen.



ALCOHOLVRIJE PUNCH

Ingrediënten (2 porties)

200 ml bloedsinaasappelsap
200 ml Hibiscus water (500 ml water
+ 1 zakje Bolero Hibiscus)
Munt
Fruit voor de punch (seizoen): druiven
zonder pit, appel, sinaasappel

Bereidingswijze

Snij het fruit (sinaasappel, druiven en appel) in stukjes en doe in een grote kom.- Pers sap van bloedsinaasappelen- Maak het Hibiscus water (1 zakje Bolero Hibiscus in 500 ml water)
- Meng in een grote kom het fruit met het fruitsap en voeg het hibiscuswater toe.
- Pluk de muntblaadjes en strooi ze over de punch.

ICE KOFFIE

Ingrediënten (2 porties)

1 el oploskoffie
1 el kokend water
150 à 200 ml koude (plantaardige) melk
Optie zoeter maken o.a. 1 kl.
Ahornsiroop of zoetstof of 1 bol
(suikervrij) mokka ijs

Bereidingswijze

Los 1 el instantkoffie op in 1 el kokend water en klop wat op. Vul een glas met ijsblokken en vul tot de helft met koude (plantaardige)melk. Voeg de koffie toe. Je kan wat ahornsiroop, zoetstof of bolletje lcy suikervrij(mokka) ijs toevoegen voor een zoetere smaak. Geniet!



GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Ingrediënten (2 porties)

400g kikkererwten (blik/bokaal)
1 el olijfolie
kruiden naar smaak o.a. 1/2de el
paprikapoeder, 1/2de kl. zout, 1 kl.
knoflookpoeder



Bereidingswijze

Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken Verwarm de oven voor op 200°C Dep de kikkererwten droog. Meng met de olie en de kruiden Verspreid ze op een met bakpapier beklede bakplaat Rooster ze 20 minuten, schep ze om. Laat nog 5 à 10 minuten bakken tot ze krokant zijn. Haal uit de oven en laat afkoelen. Bewaar ze in een bokaaltje. TIP: lekker als snack, maar ook als vleesvervanger op salades.

K A A S C R A C K E R S

Ingrediënten (2 porties)

60g magere geraspte kaas
2 el sesamzaad
2 el pompoenpitten
1 kl. Provençaalse kruiden
snuifje peper



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C Meng alle ingrediënten door elkaar. Maak 10 hoopjes verspreid op een met bakpapier beklede bakplaat Bak 10 minuten op 180°C (niet te donker laten worden!)Haal uit de oven en laat afkoelen.

TORTILLA CHIPS MET SALSA DIP

Ingrediënten (2 porties)

2 volkoren tortilla's
grof zout
olijfolie
1/2de blik (5el) tomatenstukje met basilicum
1/8de limoen(sap)
1 kl. Zoetstof(suiker)
1 lente-ui, fijn gesneden
5 kerstomaten, in fijne stukken
1 teentje look
1/2de rode peper(zonder pitten), fijn gesneden

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C Bekleed een bakplaat met bakpapier. Wrijf de bovenkant van de tortilla's in met olijfolie en kruid met grof zeezout, versnijdt elke tortilla in 8 stukken. Verdeel de stukken op een bakplaat. Bak de tortilla's 8 min op 180°C (opgelet! Laatste minuut in het oog houden op verbranden!) Haal uit de oven en laat afkoelen. Salsa: meng de tomatenstukjes met limoensap, look, zoetstof onder elkaar in een kommetje. Hak de lente-ui samen met de rode peper en kerstomaten zeer fijn en verdeel over de salsa. TIP: In de zomer kan je zelf tomaten ontvellen en ontpitten en deze gebruiken i.p.v tomatenstukjes uit blik.



Z A L M - S U S H I

Ingrediënten (2 porties)

100 g sushi rijst
200 ml water
1 el. Rijstazijn
gember(poeder)
300g gerookte zalm sneetjes
sesamzaad
1/2de komkommer
(plasticfolie)



Bereidingswijze

Spoel de sushi rijst af met koud water en laat uitlekken. Voeg koud water toe aan de rijst en laat 20 min onder water staan. Spoel af en laat wederom uitlekken. Voeg de rijst toe aan een steelpan met 200ml water en breng aan de kook. Laat de rijst op een lage temperatuur 10 min koken totdat het water door de rijst is opgenomen. Haal de steelpan van vuur en laat de rijst afkoelen tot kamertemperatuur. Meng de rijst met 1 el rijstazijn en een snufje gemberpoeder. Was en snij de komkommer in repen van 1 cm dikte. Drapeer de gerookte zalm (dakpansgewijs) op een stuk plasticfolie. Leg in het midden van de zalm een brede strook (5cm x 1cm) sushi rijst. Leg in het midden van de zalm de stukken komkommer. Rol de sushi strak op met de plasticfolie. Laat afkoelen in de frigo. Verdeel de sushi-rol in 10 plakken van 1 cm. Serveer met een kommetje sojasaus met sesamzaadjes.



MINI GROENTEPIZZA'S

Ingrediënten (2 porties)

25 kerstomaten
1 middelgrote courgette, plakken van +- 0,5 cm
1 aubergine, plakken van +- 0,5 cm
1 teentje look
spray olijfolie
Provençaalse kruiden
Mozzarella (light), fijn gesneden
Feta, fijn gesneden
Ham blokjes
Mogelijke andere toppings: pesto, tomatensaus, olijven, pijnboompitten, paprika,...

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snij de kerstomaatjes in dunne plakjes en kruid met look en Provençaalse kruiden. Beleg zowel de courgette en aubergine schijven met de kerstomaatjes. Doe er enkele sprays olijfolie op. Werk de courgette schijven af met o.a. hamblokjes en verkruimelde mozzarella. Werk de aubergine schijven af met verkruimelde feta en pijnboompitten. Zet +- 15 minuten in de oven op 180°C.



GEVULDE CHAMPIGNONS UIT DE OVEN

Ingrediënten (2 porties)

1 bakje grote champignons

100g magere verse kaas (o.a. Philadelphia light)

versie 1 – kruiden o.a. bieslook, look, peterselie, peper en zout

versie 2 – rode of groene pesto

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180°C. Boen de champignons schoon met een borsteltje of een stukje keukenpapier. En verwijder de steeltjes. Versie 1: Je kan de verse kaas zelf op smaak brengen met kruiden of kies voor een kant en klare light kruidenkaas. Versie 2: Meng de kruidenkaas met de rode pesto of groene pesto. (Gebruik 2 el kruidenkaas op 1 el pesto) Vul de champignons met een theelepel van het kruidenkaasmengsel. Leg de champignons op een bakplaat bekleed met bakpapier. Spray er nog wat olijfolie over heen. Bak de champignons in ongeveer 15 – 20 minuten af in de oven. TIP: Je kan de champignons best vooraf al vullen, dan hoef je ze alleen nog maar in de oven te zetten als je gasten er zijn en kan jij bij je gasten blijven zitten.



RAUWKOST MET SLANKE DIPSAUSJES

Nodig

Snackgroenten zoals wortelen, bleekselder, komkommer, kerstomaten, bloemkoolroosjes, ...

Dips

Makreelmousse (8 porties)

+/- 125g makreel eigen nat
2 kl. Kappertjes
50g groene olijven zonder pit
1 el dressing
1 el magere witte yoghurt
Sap 1/4de limoen
Bieslook



Verwijder het sap van de makreel. Plet met een vork fijn. Hak de olijven fijn. Doe alles in een kom, voeg de kappertjes en sap van limoen toe. Meng met de yoghurt en de dressing. Breng op smaak met peper en fijngesnipperde bieslook. Neem 8 aperitief glaasjes. Doe in ieder glaasje een koffielepel makreelmousse. Verdeel de groentestaafjes over de glazen en serveer bij een aperitief.

Dipsaus - Gegrilde paprika

Enkele paprika's
Philadelphia light

Snijd de paprika's in vier. Leg ze met de velkant naar boven onder de grill en grill ze tot het vel zwart is. Doe de paprika's in een plastic zakje (bv een diepvrieszakje) en doe het toe. Na 10 minuten wachten kan je het vel er vanzelf afhalen. Mix in een blender of met een staafmixer de paprika met een beetje smeerkaas (naar smaak). Kruid het geheel verder met peper, zout en eventueel wat oregano.

Dipsaus - Yoghurt met tuinkruiden

Was de kruiden (bv munt, peterselie, bieslook) en laat goed drogen. Snijd de kruiden heel fijn of mix ze samen met de yoghurt.

Dipsaus - Rode biet met feta

1 rode biet (voorgekookt)
½ rode chilipeper
50 g feta
1 limoen (sap enkel)
1 el olijfolie
Peper en zout

Doe alles in een blender. Mix fijn. Serveer met crackers of toastjes. Voor een extra smeuijge toets kan je wil platte kaas of een opgeklopt eiwit toevoegen. Of ter variatie kan een appel toegevoegd worden.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind Elephant**
Stg. **Experience**

...U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756