

63 Keto Recepten

21 dagen ontbijt, lunch en diners

Fotografie
Simone van der Koelen

Recepten
Mitchel van Duuren
Simone van der Koelen
Charlotte van Liessum

Vormgeving en opmaak
Charlotte van Liessum

Gepubliceerd door
Foodie Uitgeverij
Hazepad 15 A4
4825 AV Breda

Kijk voor meer informatie op www.keto.nl

ONTBIJT

3. Noten Muesli
5. Fritatta van Champignons
7. Duivelse Eieren met Kip
8. Avocado Chocolade Ontbijt
9. Avocado Baconzeilbootjes
11. Keto Energierepen
12. Keto Brood
13. Hemelse Citroen Repen
15. Amandelboter Vet Bommetjes
16. Limoentaart in een Glas
17. Macadamia Blokjes
19. Grote Omelet
20. Knapperige Cacao Cornflakes
21. Pompoen Chocolate Chip Hapjes
23. Macadamia Pannenkoek
24. Low Carb Muesli
25. Gouden Geraspte Radijsjes
27. Griekse Knapperige Yoghurt
28. Chia Keto Pudding
29. Bloemkool en Ei Pannetje
31. Keto Ontbijt



NOTEN MUESLI

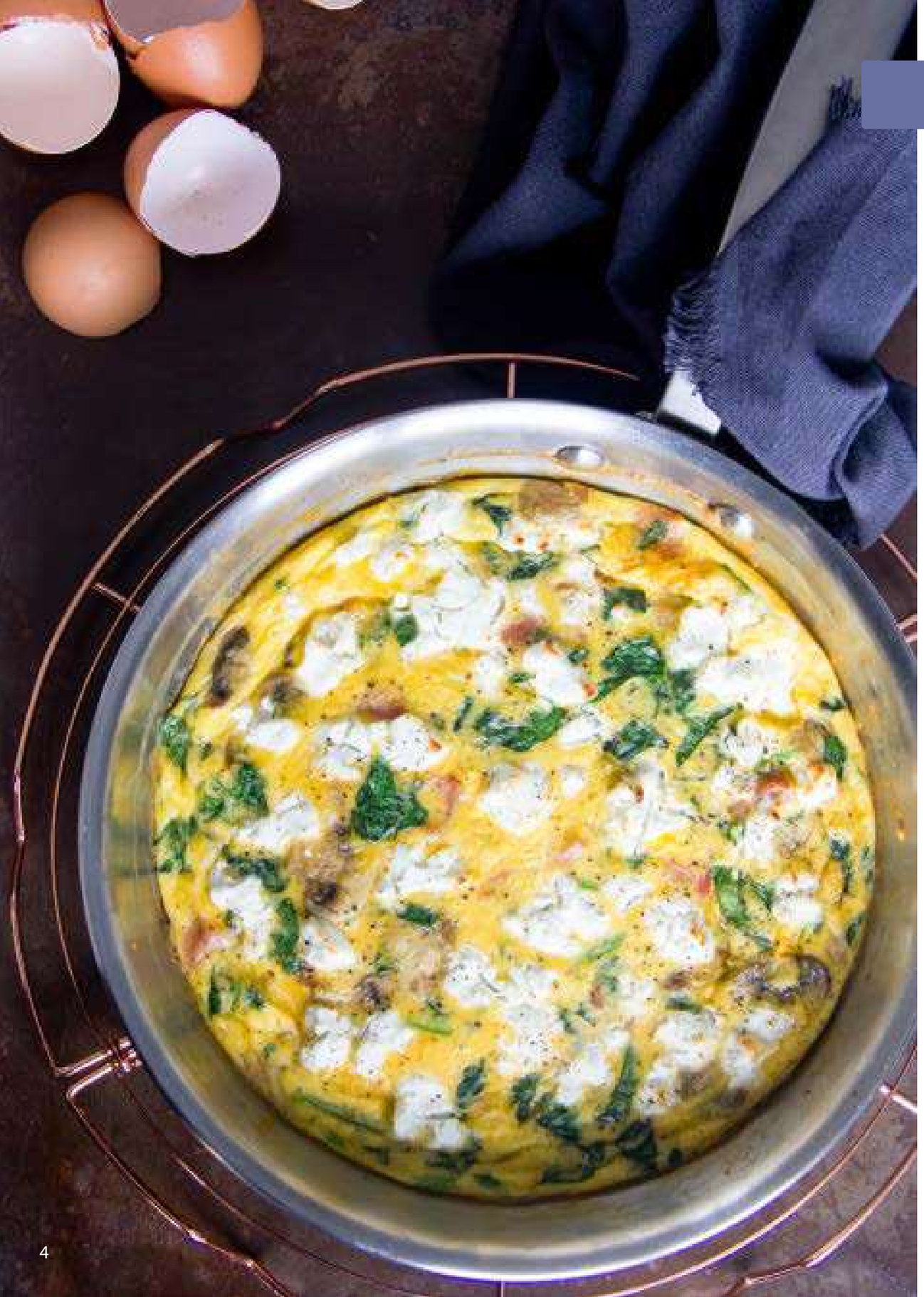
Porties: 8 | Voorbereiding: 10 min | Kooktijd: 60 min
Per portie: 595 calorieën / eiwit 12 g / koolhydraten 11 g / vet 54 g / vezels 5 g

Ingrediënten:

200 g geraspte kokosnoot
100 g amandelsnippers
120 g rauwe zonnebloempitjes
60 g rauwe pompoenpitjes
80 g walnoten
120 g gesmolten kokosolie
10 druppels vloeibare stevia
1 theelepel gemalen kaneel
½ theelepel gemalen nootmuskaat

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 120°C. Zet 2 bakplaten klaar bedekt met bakpapier.
2. Mix de gemalen kokosnoot, amandelen, zonnebloempitjes, pompoenpitjes en walnoten in een grote kom.
3. Mix in een kleine kom de kokosnootolie, stevia, kaneel en nootmuskaat.
4. Voeg de kokosoliemix en notenmix bij elkaar en kneed met je handen tot de noten helemaal bedekt zijn.
5. Verdeel het mueslimengsel over de bakplaten.
6. Bak de muesli, gooi elke 10 to 15 minuten even om, tot de mix een mooi goudbruine kleur heeft en knapperig is, dit duurt ongeveer een uur.
7. Doe de muesli dan in een grote kom en laat afkoelen, hussel zodat het niet aan elkaar kleeft.
8. Bewaar de muesli in een luchtdichte bewaardoos in de koelkast of vriezer.



FRITATTA VAN CHAMPIGNONS

Porties: 6 | Voorbereiding: 10 min | Kooktijd: 15 min
Per portie: 282 calorieën / eiwit 18 g / koolhydraten 2 g / vet 22 g / vezels 1 g

Ingrediënten:

2 eetlepels olijfolie
220 gram champignons (in plakjes gesneden)
120 gram gesneden spinazie
6 plakjes bacon (gebakken en in stukjes gesneden)
10 grote eieren (geklopt)
45 gram gekruimelde geitenkaas
Zeezout
Vers gemalen zwarte peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Plaats een grote ovenproof pan op het vuur en voeg de olijfolie toe.
3. Bak de champignons tot ze bruin worden, ca. 3 minuten.
4. Voeg de spinazie en bacon toe en bak een minuut mee.
5. Voeg de eieren toe en laat even kort bakken. Til de randen van de fritatta op met een spatel zodat de rest eronder kan glijden, doe dit voor ca. 4 minuten.
6. Verdeel de geitenkaas hierover en voeg naar smaak zout en peper toe.
7. Bak in de oven totdat het lichtbruin en gaar is, zo'n 15 minuten.
8. Haal de frittata uit de oven, en laat 5 minuten rusten.
9. Snijd in 6 punten en serveer warm.



DUIVELSE EIEREN MET KIP

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min | Kooktijd: 15-20 min
Per portie: 235 calorieën / eiwit 19 g / koolhydraten 1 g / vet 16 g / vezels 3 g

Ingrediënten

2 avocado's, gepeld, doorgesneden en ontpit
4 grote eieren
1 kipfilet gekookt en versnipperd
25 gram Cheddar Kaas
Zeezout
Vers gemalen zwarte peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Pak een lepel en hol elke helft van de avocado uit tot de ruimte 2x zo groot is.
3. Leg de avocado helften in een oven schaal (20x20 cm), holle kant boven.
4. Vul de avocado met een ei en verdeel de versnipperde kip hierover. Doe de kaas eroverheen en voeg naar smaak zout en peper toe.
5. Bak de avocado's tot de eieren gaar zijn, ongeveer 15 tot 20 minuten.
6. Serveer warm.

AVOCADO CHOCOLADE ONTBIJT

Porties: 2 | Time: 5 min.
Per portie: 374 calories / eiwit 7 g / koolhydraten 4 g / vet 31 g / vezels 14 g

Ingrediënten:
300 g avocado
6 theelepels cacaopoeder
3 theelepels erythritol
1 theelepels vanilla extract
2 eetlepels amandelmelk

Bereiding:
1. Voeg 300 gram vruchtvlees van de avocado (dit is het vruchtvlees van ongeveer 2 medium avocado's) toe aan de rest van de ingrediënten in een keukenmachine.
2. Voeg nog een snuf zout toe en mix tot een glad en romig beslag. Verdeel over 2 porties, smakelijk!

AVOCADO BACONZEILBOOTJES

Porties: 1 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 15 min.
Per portie: 496 calories / eiwit 25 g / koolhydraten 2 g / vet 41 g / vezels 3 g

Ingrediënten:
2 hardgekookte eieren
1/2 avocado
1 theelepel olijfolie
50 gram bacon
Zout en peper

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Leg de eieren in een pannetje water. Breng het water aan de kook en laat 8 tot 10 minuutjes zachtjes borrelen. Na het koken leg je de eieren direct in een bakje met ijskoud water. Op deze manier zijn ze makkelijk te pellen.
3. Snij de eitjes doormidden en lepel het eigeel eruit. Doe deze in een kommetje.
4. Voeg avocado en olie toe en meng tot één geheel. Voeg zout en peper naar smaak toe.
5. Bak de bacon tot ze knapperig zijn. Dit duurt zo'n 7 minuten.
6. Lepel de mix uit de kom en voeg voorzichtig toe aan de hardgekookte eieren. Zet het baconzeiltje erop en smakelijk!



KETO ENERGIEREPEN

20 repen | Voorbereiding: 10 min | Kooktijd: 3 uur tot gekoeld
Per portie (2 repen): 595 calorieën / eiwit 9 g / koolhydraten 17 g / vet 53 g / vezels 4 g

Ingrediënten:

240 gram kokosolie (gesmolten)
240 gram amandelboter, macadamiaboter of cashewboter
60 gram eiwitpoeder
100 gram geraspte kokosnoot
100 gram gedroogde cranberries, rozijnen, of gedroogde kersen
160 geschaafde amandelen, pecan noten, walnoten, of hazelnoten
60 gram cacao nibs
1 theelepel kaneel (optioneel)
¼ theelepel zeezout

Bereiding:

1. Mix in een kom, de kokosolie, notenboter en eiwitpoeder tot een glad beslag. Voeg de rest van de ingrediënten toe en roer goed door.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier, zorg dat het helemaal bedekt is. Verdeel het beslag (laat het beslag de plaat niet aanraken, want dat wordt een kliederboel). Afdekken en in de koeling zetten voor ongeveer 3 uur.
3. Haal de repen van de bakplaat met het bakpapier er nog onder. Snijd in vierkantjes voor het serveren.
4. Bewaar in de koelkast! Als ze te warm worden zal de kokosolie smelten en vallen ze uit elkaar.

KETO BROOD

16 sneetjes | Voorbereiding: 15 min | Kooktijd: 50 min
Per sneetje: 131 calories / eiwit 5 g / koolhydraten 2 g / vet 10 g / vezels 3 g

I**ngrediënten:**
6 eetlepels psylliumvezels
175 ml warm water
100 gram kokosmeel
1½ theelepels baking soda
1 theelepel zout
8 eieren
120 gram boter of kokosolie (zacht of gesmolten)

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een bakblik in.
2. Zet 2 kommen klaar, 1 voor de droge en 1 voor de natte ingrediënten. Voeg de psylliumpoeder, kokosmeel, baking soda en zout bij elkaar. Mix dit goed. Meng nu het water, de eieren en boter (of olie).
3. Voeg nu de 2 kommen samen in een keukenmachine en mix goed tot één geheel.
4. Doe het deeg nu in het bakblik. Strijk de bovenkant glad.
5. Bak voor ca. 1 uur tot de bovenkant bruin oogt (je kunt ook een mes in het midden insteken, als deze er schoon uitkomt is het klaar).
6. Haal uit de oven en laat 15 minuten afkoelen voor je het brood eruit neemt (maak hiervoor de randen eerst wat los). Laat het brood verder rusten op een rek voordat je het snijdt.

(Heerlijk te combineren met Ketotella, nummer 1 van de snacks)

HEMELSE CITROEN REPEN

Porties: 8 repen | Voorbereiding: 5 min | Kooktijd: 45 min
Per portie: 302 calories / eiwit 8 g / koolhydraten 6 g / vet 26 g / vezels 3 g

Ingrediënten:
120 gram boter, gesmolten
175 gram amandelmeel
240 gram erythritol poeder
3 medium citroenen
3 grote eieren

Bereiding:
1. Mix de boter, 100 gram amandelmeel, 60 gram erythritol en een snufje zout.
2. Bekleed een bakblik (20 x 20 cm) met bakpapier. Vul deze met dit mengsel.
3. Bak 20 minuten op 180°C.
4. Laat daarna 10 minuten afkoelen.
5. Rasp 1 citroen, knijp het sap uit van 3 citroenen en voeg dit toe aan een mengkom. Voeg vervolgens de eieren toe, 180 gram erythritol, 75 gram amandelmeel en een snufje zout. Mix deze tot een beslag.
6. Verdeel het beslag over de bodem en bak voor 25 minuten. Serveer met schijfjes citroen en een snufje erythritol.



AMANDELBOTER VET BOMMETJES

16 stuks | Voorbereiding: 5 min | Kooktijd: 2 uur tot bevroren
Per portie: 303 calorieën / eiwit 3 g / koolhydraten 1 g / vet 32 g / vezels 0 g

Ingrediënten:

200 gram amandelboter
180 gram kokosolie
2 eetlepels ongezoute boter
2 tot 3 theelepels stevia poeder extract

Bereiding:

1. Voeg alle ingrediënten bij elkaar in een grote kom en verwarm 45 seconden in de magnetron.
2. Mix alles en verdeel over ijsblokjesvormpjes. Plaats 2 uur in de vriezer.
3. Eenmaal bevroren kun je de bommetjes uit de vormpjes halen en ze in een luchtdicht bakje bewaren in de vriezer.

LIMOENTAART IN EEN GLAS

Porties: 4 glazen | Totale tijd: 10 min
Per portie: 306 calories / eiwit 4 g / koolhydraten 5 g / vet 28 g / vezels 4 g

Ingrediënten:
BODEM
25 g ongezoete kokosrasp
50 g amandelen of zonnebloempitjes
1 eetlepel boter of kokosolie
1/4 theelepel zout
1/2 theelepel vanillepoeder of 1 tot 2 theelepels vanille extract
1 eetlepel erythritol of 3 tot 5 druppels stevia extract

LIMOEN LAAG
1 grote avocado
240 g mascarponekaas of kokoscrème
80 ml vers limoensap
1 theelepel fijne limoenrasp
40 g erythritolpoeder of 15 tot 20 druppels stevia extract

Bereiding:
1. Om de bodem te maken, rooster de kokosrasp al roerend in een droge pan voor zo'n 1 tot 2 minuten.
2. Voeg de amandelen, boter, zout, vanille en zoetstof (als je deze gebruikt) bij elkaar in de keukenmachine. Meng tot een grove mix of wat fijner naar wens. Verdeel dit over 4 glazen.
3. Om de limoenlaag te maken halveer je de avocado en haal je de pit eruit. Schep het vruchtvlees in een blender samen met de mascarponekaas, limoensap en rasp en erythritol. Blend tot een gladde massa.
4. Verdeel deze vervolgens over de glazen en leg bovenop de bodems. Serveer warm, of sluit de glazen af met vershoudfolie en zet in de koeling (tot 3 dagen houdbaar).

MACADAMIA BLOKJES

Porties: 16 blokjes | Voorbereiding: 10 min | Totale tijd: 10 min + rusten
Per portie: 257 calories / eiwit 1 g / koolhydraten 3 g / vet 26 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
110 g ongezoete kokosrasp
130 g macadamia noten
200 g cacaoboter of kokosolie
200 g kokoscrème of amandelboter
1 theelepel vanillepoeder of 1 eetlepel vanille extract
40 g erythritolpoeder
2 eetlepels cacao nibs of pure chocolade chips (85% cacao of meer)
Optioneel: 30 g collageenpoeder

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 175° C.
2. Verdeel de kokosrasp en macademia noten over een bakplaat. Zet deze in de oven en rooster voor 5 tot 8 minuten of tot het lichtbruin kleurt. Roer 2 keer om tijdens het roosteren om verbranden te voorkomen. Haal uit de oven en zet apart.
3. Smelt de cacaoboter en kokosboter au bain marie (zet een hittebestendige kom op een pannetje gevuld met 235 ml water op matig vuur). Voeg de vanille, erythritol en eventueel collageen poeder toe. Mix tot één geheel.
4. Voeg de mix vervolgens toe aan een 20 x 20 cm bakvorm (bekleed met bakpapier).
5. Verdeel de geroosterde kokos en noten hieroverheen en garneer met de cacao nibs.
6. Zet ca. 1 uur in de koelkast tot het goed te snijden is. Snijd in blokjes (4 x 4 rijen). Houdbaar in de koeling voor een week of tot 3 maanden in de vriezer. (Als je kokosolie gebruikt in plaats van boter, zorg dan dat ze altijd gekoeld blijven anders smelten ze!)



GROTE OMELET

Porties: 1 | Voorbereiding: 5 min | Kooktijd: 10 min
Per portie: 513 calorieën / eiwit 37 g / koolhydraten 8 g / vet 36 g / vezels 2 g

Ingrediënten:

1 eetlepel gezouten boter
30 g gehakte champignons
30 g gehakte ui
30 g gehakte rode pepers
4 medium eieren
30 ml room
Zout en peper naar smaak
15 g gemalen Cheddar kaas (optioneel)

Instructies:

1. Smelt de helft van de boter in een pan. Voeg de groenten toe en bak 5 tot 7 minuten, zet hierna apart.
2. In dezelfde pan, smelt je de overige boter. Mix in een kleine kom de eieren, room, zout en peper. Draai de pan tot de boter goed verdeeld is. Voeg het mengsel toe en draai op dezelfde manier tot het mengsel verdeeld is.
3. Kook zonder te roeren. Zodra de randen wat vaster worden til je deze stukje voor stukje rondom op met een spatel zodat het ei vanuit het midden eronder komt.
4. Wanneer het ei volledig gestold is, voeg je de groenten toe op één helft van de omelet. Verdeel de helft van de kaas (wanneer je deze erbij wilt) over de groenten, dan vouw je voorzichtig de andere helft van de omelet dubbel over de groenten heen. Schuif de omelet op een bord en en garneer met de overige kaas.

KNAPPERIGE CACAO CORNFLAKES

Porties: 10 | Voorbereiding: 20 min | Kooktijd: 15 min
Per portie: 191 calories / eiwit 5 g / koolhydraten 3 g / vet 16 g / vezels 3 g

Ingrediënten voor de cornflakes:
150 g amandelmeel
50 g cacaopoeder
3/4 theelepel zeezout
1/2 theelepel xanthaangom
1/2 theelepel baking soda
80 g grasgevoerde boter (kamertemperatuur)
2 eetlepels erythritol
1 ei

Bereiding:
1. Mix amandelmeel, cacaopoeder, zout, xanthaangom en baking soda en zet apart.
2. Mix de boter tot een zachte crème, 1-2 minuten. Voeg erythritol toe naar smaak en mix verder tot het grootste gedeelte van de zoetstof opgelost is (3-5 min).
3. Voeg het ei toe en mix deze tot het opgenomen is. De mix ziet er ‘gebroken’ uit (niet helemaal glad).
4. Zet je mixer op de laagste stand, voeg de helft van de droge mix toe en meng tot een geheel. Meng daarna de andere helft van de droge mix erdoor.
5. Pak het deeg in met folie en koel voor minimaal één uur (of gedurende de nacht).
6. Verwarm de oven voor tot 180°C en zet een bakplaat klaar.
7. Rol het deeg (tussen 2 bakpapieren) tot een mooie dunne laag. Maak kleine stukjes door een liniaal erin te drukken (deze manier kost je maar een paar minuutjes). Het alternatief (en als je wat tijd hebt hiervoor), knijp kleine rondjes deeg tot bolletjes.
8. Leg de stukjes of bolletjes met het bakpapier op de bakpaat. Plaats 15 minuten in de vriezer voor het bakken.
9. Bak 8 tot 12 minuten. Omdat de cornflakes al donker zijn van kleur is het moeilijk te beoordelen wanneer ze goed zijn. Check de eerste keer regelmatig. Ze zijn goed op weg als de cornflakes wat gebold zijn en super lekker ruiken! Ga door tot ze knapperig worden. Blijf het dus tussendoor checken.
10. Laat 10 minuten rusten voordat je het van de bakplaat haalt. Laat hierna helemaal afkoelen (dit duurt een paar uur en de flakes zullen tijdens koelen nog knapperiger worden!).

POMPOEN CHOCOLATE CHIP HAPJES

Porties: 12 koekjes | Voorbereiding: 10 min | Totale tijd: 25 min
Per koekje: 192 calories / eiwit 5 g / koolhydraten 7 g / vet 15 g / vezels 1 g

Ingrediënten:
250 g amandelboter
1 groot ei
65 g ongezoete pompoenpuree
1 eetlepel pompoen kruidenmix (zie samenstelling pompoen kruidenmix)
2 eetlepels erythritol of 10 druppels vloeibare stevia
1/4 theelepel zout
90 g donkere chocolade chips of grof gehakte chocolade (85% cacao of meer)

POMPOEN KRUIDENMIX
3 theelepels kaneelpoeder
2 theelepels gemberpoeder
1,5 theelepels kruidnagelpoeder
1,5 theelepels piment
1 theelepel nootmuskaat

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 175 °C
2. Plaats alle ingrediënten (behalve de chocolade chips) in de keukenmachine. Pulse tot een gladde massa.
3. Schep het koekjes deeg in een kom en voeg de chocolade chips toe. Mix flink met een houten lepel.
4. Zet de bakplaat klaar bekleed met bakpapier. Gebruik een lepel om 10 rondjes van het deeg te maken. Plaats deze op de bakplaat en druk ze plat.
5. Bak voor zo’n 14 minuten tot ze een licht gouden kleur hebben en doorbakken zijn. Leg ze op een rek om af te koelen. (De koekjes zullen verder knapperig worden tijdens het afkoelen). Ze zijn een week houdbaar verpakt in een luchtdichte bewaardoor in de koelkast of in de vriezer tot wel 3 maanden.



MACADAMIA PANNENKOEK

Porties: 8 pannenkoeken | Voorbereiding: 10 min | Kooktijd: 10 min
Per portie: 339 calorieën / eiwit 8 g / koolhydraten 4 g / vet 32 g / vezels 1 g

Ingrediënten:

3 grote eieren
50 gram ongezouten boter, gesmolten
60 ml slagroom
60 ml volvette kokosmelk
½ theelepel vanille extract
30 g kokosmeel
¼ theelepel zout
½ theelepel bakpoeder
½ theelepel gemalen kaneel
Keto-vriendelijke zoetstof, naar smaak
30 g macadamianoten, gehakt of gemalen voor de gewenste grofheid
Kokosolie om in te bakken

Instructies:

1. Mix de eieren, boter, room, kokosmelk en vanille extract.
2. Mix in een andere kom het meel, de zout, bakpoeder, kaneel en zoetstof met een vork, totdat er geen klontjes meer zijn. Voeg deze mix toe aan de natte ingrediënten.
3. Voeg de macadamias bij het beslag en roer. Het beslag zal dik aanvoelen. Voeg beetje bij beetje water toe totdat je de juiste dikte bereikt heb tot pannenkoekenbeslag.
4. Verhit een grote pan. Verdeel hierover de kokosolie. Laat volle lepels met het beslag op de pan glijden. Het zal zich niet zo makkelijk verdelen als origineel beslag, gebruik de achterkant van een lepel of spatel om ze platter te maken.
5. Laat langzaam gaar worden, een paar minuten per kant tot er zich bubbeltjes vormen, dan omdraaien. Serveer warm.

LOW CARB MUESLI

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min | Kooktijd: 10 min
Per portie: 364 calorieën / eiwit 12 g / koolhydraten 6 g / vet 30 g / vezels 5 g

Ingrediënten:
160 gram amandelen
30 gram zonnebloempitjes
30 gram pompoenpitjes
1 eetlepel kokosolie
15 druppels vloeibare stevia

Bereiding:
1. Voeg de amandelen, zonnebloempitjes en pompoenpitjes toe aan de keukenmachine en pulse een paar keer tot ze grof gehakt zijn.
2. Hevel over naar een mengkom. Voeg kokosolie, stevia en een snufje zout toe. Mix tot een egaal mengsel.
3. Verdeel het mengsel over een bakplaat en bak op 180 °C voor ca. 10 minuten of tot een goudbruine kleur ontstaat. Laat afkoelen en berg op in een luchtdichte bewaardoos.

GOUDEN GERAPSTE RADIJSJES

Porties: 10 | Voorbereiding: 15 min | Totale tijd: 45 min
Per portie: 132 calorieën / eiwit 2 g / koolhydraten 3 g / vet 12 g / vezels 1 g

Ingrediënten:
1 kg geraspte radijsjes
4 eetlepels extra virgin olijfolie
Zout naar smaak
Zwarte peper, vers gemalen
1 ei licht geklopt

Saus
60 g mayonaise of zure room
1 theelepel mosterd
1 theelepel augurkensap
1/2 theelepel witte wijnazijn
3/4 theelepel zoete paprikapoeder
1/2 theelepel knoflookpoeder
1/4 theelepel uienpoeder
1/4-1/2 theelepel chilipoeder
Zout naar smaak
Zwarte peper, vers gemalen

Bereiding:
1. Rasp de radijsjes en knijp het vocht eruit met een kaasdoek, theedoek of met je handen.
2. Verhit olijfolie in een pan. Voeg de radijs toe, roer regelmatig tot een goudbruine kleur. Afhankelijk van de hoeveelheid, neemt dit zo'n 15 tot 40 minuten in beslag.
3. Voeg de gebakken radijs toe aan een kom en laat iets afkoelen. Voeg het ei toe en roer het hier doorheen tot een beslag.
4. Zet het wafelijzer aan als je deze gebruikt. Vet deze in en voeg het beslag toe. Haal ze eruit als een mooie goudbruine kleur hebben (8-12) minuten.
5. Alternatief: verhit wat olijfolie in een pan. Maak rondjes in de pan van het beslag. Bak tot een gouden kleur en keer voorzichtig om, 3-5 minuten aan elke kant.
6. Direct serveren, eventueel met een heerlijke 'keto saus'.

(Instructies keto saus: Mix alle ingrediënten en voeg naar smaak zout en peper toe.)



GRIEKSE KNAPPERIGE YOGHURT

Porties: 2 | Kooktijd: 5 min
Per portie: 507 calorieën / eiwit 12 g / koolhydraten 10 g / vet 45 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
15 g ongezoete kokosnootvlokken
2 eetlepels amandelschaafsel
250 ml volvette Griekse yoghurt
80 ml volvette kokosmelk
Koolhydraatarme zoetstof naar smaak (optioneel)
2 eetlepels rauwe amandelboter (zonder toegevoegde suikers)
2 eetlepels cacao nibs
Snufje gemalen kaneel

Bereiding:
1. Rooster de kokosnootvlokken tot ze lichbruin zijn. Doe hetzelfde met het amandelschaafsel.
2. Mix de yogurt, kokosmelk en zoetstof (wanneer je deze gebruikt). Verdeel het beslag over 2 kommen. Voeg 1 eetlepel amandelboter toe bij elke kom en roer tot het gemixt is. Garneer elk met de geroosterde amandelschaafsel, kokosnootvlokken en cacao nibs. Maak het geheel compleet met een snufje kaneel.

CHIA KETO PUDDING

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 min | Koelen: 4 uur
Per portie: 443 calorieën / eiwit 6 g / koolhydraten 17 g / vet 36 g / vezels 7 g

Ingrediënten:
250 ml volvette kokosmelk
20 g chia zaadjes
3⁄4 theelepel Chai kruidenmix (zie Chai kruidenmix voor de samenstelling)
1⁄4 theelepel vanille extract
10 druppels vloeibare stevia of 1⁄4 theelepel steviapoeder
Gehakte noten (amandelen, pecans, walnoten), kokosnootvlokken of cacao nibs, ter garnering (optioneel)

CHAI KRUIDENMIX
2 theelepels gemalen kaneel
2 theelepels gemalen kardemom
1 theelepel gemalen gember
1 theelepel gemalen kruidnagel
1 theelepel gemalen piment
(Dit is bij elkaar meer dan je nodig hebt voor de Chai kruidenmix)

Bereiding:
1. Mix de kokosmelk, chia zaadjes, kruidenmix, vanille en stevia in een kom (gebruik een blender als je een gladdere pudding wilt).
2. Verdeel de mix over 2 kleine potten of ramekins.
3. Koel voor minimaal 4 uur, bij voorkeur tot de volgende dag, zodat het kan indikken.
4. Voordat je het gaat eten voeg je eventueel de toppings naar smaak toe.

BLOEMKOOL EN EI PANNETJE

Porties: 4 | Voorbereiding: 15 min | Totale tijd: 25 min
Per portie: 435 calorieën / eiwit 22 g / koolhydraten 10 g / vet 32 g / vezels 6 g

Ingrediënten:
1 medium bloemkool (in roosjes)
6 grote eieren
Zout en peper
50 g ghee of reuzel
1 kleine ui (versnipperd)
1/4 theelepel gemalen karwij of 1/2 theelepel karwijzaad
2 eetlepels gehakte bieslook
Optioneel: uitgebakken plakjes bacon

Bereiding:
1. Stoom de bloemkoolroosjes voor 8 tot 10 min. Haal van het vuur en laat zonder de deksel op de pan wat afkoelen.
2. Snij de roosjes in stukjes (2,5 cm). Zet opzij.
3. Breek de eieren en voeg zout en peper toe naar smaak. Klop met een vork en zet opzij.
4. Vet een pan in met de ghee en verhit. Eenmaal heet voeg je de ui toe en kook tot het lichtbruin is. Voeg de gehakte bloemkool en karwij toe en kook voor 1 tot 2 minuten. Voeg de geklopte eieren toe en blijf roeren tot de eieren gestold zijn. Haal van het vuur en garneer met de bieslook.
5. Serveer eventueel met de uitgebakken bacon.



KETO ONTBIJT

Porties: 2 | Kooktijd: 5 min
Per portie: 834 calorieën / eiwit 17 g / koolhydraten 17 g / vet 74 g / vezels 8 g

Ingrediënten:
120 ml kokosmelk
3 grote eidooiers
60 gram kokosnootvlokken
½ theelepel gemalen kaneel
1 theelepel vanille extract
60 g notenpasta (walnoten, amandelen, pecans, macadamias of een combinatie)
2 eetlepels almandelboter
Snuf zout
1 eetlepel cacao nibs (optioneel)

Toppings:
60 ml kokosmelk
2 theelepels cacao nibs (optioneel)

Bereiding:
1. Mix de kokosmelk, eidooiers, kokosnootvlokken, kaneel, vanille, notenpasta, amandelboter, zout, en cacao nibs (als je deze gebruikt) in een pan. Blijf continue roeren voor 3 tot 4 minuten.
2. Haal de pan van het vuur en verdeel over 2 kommen. Maak af met elk 2 eetlepels kokosmelk en 1 theelepel cacao nibs (optioneel). Direct serveren.

LUNCH

35. Aziatische Rundvlees Salade
37. Sappige Tonijnsalade
39. Griekse Salade
40. Low-Carb Kokosmeel Pannenkoeken
41. Keto Sushi
43. Avocado Ei Salade
44. Pittige Tonijn Salade Bites
45. Kruidige Scampies
47. Garnaal en Avocado Salade
48. Portobello Ei Lunch
49. Kippen Detox Soep
51. Californië Steak Salade
52. Amandel Brownies
53. Frittata Snijbiet en Paddenstoelen
55. Kokosnoot Currygarnalensoep
56. Tabouleh
57. Amandel Fudge Blokjes
59. Gele Kip Curry
60. Roergebakken Courgette Steak
61. Bacon & Bloemkool
63. Paprika Kip



AZIATISCHE RUNDVLEES SALADE

Porties: 4 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 15 min.
Per portie: 286 calories / eiwit 23 g / koolhydraten 8 g / vet 17 g / vezels 3 g

Ingrediënten:

1 medium wortel
1 keine kool
450 gram rundergehakt
2 eetlepels coconut amino's
1 bosuitje
Zout en peper naar smaak

Bereiding:

1. Snij de wortel en kool in stukjes en de bosui in ringetjes.
2. Bak het gehakt rul in een wok.
3. Na ongeveer 5-10 minuten, als het gehakt gaar is, voeg je de groenten en zout en peper naar smaak toe, Meng goed en kook voor nog eens 5 minuten.
4. Serveer met de ringetjes van bosui!



SAPPIGE TONIJNSALADE

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 min.
Per portie: 435 calories / eiwit 54 g / koolhydraten 4 g / vet 23 g / vezels 1 g

Ingrediënten:

2 stelen selderij
½ rode ui
2 grote eieren (gekookt)
350 gram tonijn
3 eetlepels mayonaise

Bereiding:

1. Snij de selderij klein en de ui in halve ringetjes en eieren in partjes.
2. Doe alle ingrediënten, behalve de eipartjes, in een schaal. Voeg hier nog zout en peper naar smaak aan toe en meng het geheel.
3. Serveer met de eitpartjes bovenop. Smakelijk!



GRIEKSE SALADE

Porties: 2 | Voorbereiding: 10 min.
Per portie: 198 calories / eiwit 4 g / koolhydraten 7 g / vet 16 g / vezels 4 g

Ingrediënten:

1 grote komkommer (geschild en fijn gehakt)
75 gram cherrytomaatjes (gehalveerd)
75 gram zwarte olijven (gehalveerd)
20 gram gebrokkelde Fètakaas
Zeezout
Vers gemalen zwarte peper
2 eetlepels vinaigrette salade dressing

Bereiding:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een kom en meng door elkaar. Voeg ook de dressing toe en hussel flink.
2. Verdeel de salade over 2 borden en serveer.

LOW-CARB KOKOSMEEL PANNENKOEKEN

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 296 calories / eiwit 15 g / koolhydraten 5 g / vet 24 g / vezels 0 g

Ingrediënten:
6 eieren
50 gram kokosolie of boter (gesmolten)
125 ml water
65 gram kokosmeel
1/2 theelepel baking soda
1/2 theelepel zout

Bereiding:
1. Klopt de eieren in een mixkom. Voeg de olie en water toe en roer goed door.
2. In een aparte kleine kom voeg je alle droge ingrediënten toe.
3. Voeg nu de droge en natte ingrediënten samen en roer alles tot één mooi beslag.
4. Leg een klontje kokosolie in de pan en laat heet worden. Zodra de olie kookt doe je wat van het beslag in de pan. Bak zo'n 1 tot 2 minuten. Draai om en bak de andere kant voor nog eens een minuut.
5. Serveer warm of koud als lunch om mee te nemen.

KETO SUSHI

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 103 calories / eiwit 2 g / koolhydraten 2 g / vet 9 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
1 noriblad
150 gram bloemkoolrijst
1/2 medium avocado
40 gram roomkaas
45 gram komkommer (in slierten)
1 eetlepel kokosolie
soja saus (om te dippen)

Bereiding:
1. Snijd 1/5e deel van de bloemkool in stukjes en pulse in de keukenmachine tot je een korrelige massa hebt zoals rijst.
2. Smelt kokosolie in de pan op middelhoog vuur en voeg de bloemkoolrijst toe.
3. Kook voor ca. 5-7 minuten tot de rijst bruin kleurt en helemaal gebakken is. Zet opzij in een kom.
4. Snij de avocado in schijfjes, roomkaas and komkommer in lange slierten en zet opzij bij de bloemkoolrijst.
5. Leg een lang stuk vershoudfolie op een schoon oppervlak en leg het noriblad hierop.
6. Verdeel de bloemkoolrijst over de nori zo dun of dik als jij zelf wilt in een gelijke laag. Laat ruimte over bij de randen.
7. Eerst leg je een laagje avocado op de rijst aan de rand het dichts bij je. Daarna leg je een laagje roomkaas boven de avocado (op de rijst) en daarboven hetzelfde met de komkommer.
8. Trekhet plastic randje omhoog, het dichtst bij je, terwijl je de ingrediënten tegenhoud (zodat dit op zijn plek blijft).
9. Rol nu langzaam het plastic en noriblad zodat de avocado, roomkaas en komkommer erin gerold worden. Je hebt nu een langwerpige rol.
10. Let op dat je het plastic niet per ongeluk in de sushi rolt. Terwijl je aan het oprollen bent zorg je ook dat je het plastig er mee afhaalt.
11. Met een heel scherp mes snij je de rol in 8 sushirolletjes. TIP: Start in het midden zodat de rijst er niet uitgeperst wordt door de druk van het mes.



AVOCADO EI SALADE

Porties: 2 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 15 min.
Per portie: 275 calories / eiwit 18 g / koolhydraten 3 g / vet 20 g / vezels 4 g

Ingrediënten:
VOOR DE HARDGEKOOKTE EIEREN
4 grote eieren

VOOR DE EI SALADE
1 avocado, gehalveerd
Himalaya zout
Vers gemalen zwarte peper
½ theelepel vers citroensap
200 gram boter sla (gewassen en droog gedept met keukenrol)
2 radijsjes, heel dun gesneden

Bereiding:
HARDGEKOOKTE EIEREN
1. Dompel de eieren onder in een pannetje water. Breng het water aan de kook op hoog vuur. Eenmaal aan de kook kun je het vuur uitzetten, afdekken en 10 tot 12 minuten laten staan.
2. Haal de eieren uit de pan en spoel af met koud water voor een minuut of leg ze in een ijsbad.
3. Pel de hardgekookte eieren en snij in stukjes.

EIERSALADE
1. Leg de stukjes ei in een kom.
2. Voeg hier avocado aan toe en prak het vruchtvlees en ei met een vork. Kruid naar smaak met zout en peper. Voeg de citroensap toe en roer tot het opgenomen is.
3. Verdeel de sla over 2 borden. Garneer de sla met de ei salade en de fijngesneden radijsjes.

PITTIGE TONIJN SALADE BITES

Porties: 12 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 3 min.
Per portie: 34 calories / eiwit 4 g / koolhydraten 2 g / vet 1 g / vezels 0 g

Ingrediënten:
1 grote komkommer
170 gram wilde tonijn
1 kleine rode ui
2 teentjes knoflook
5 gram verse basilicum
2 theelepels appelazijn
2 theelepels citroensap
2 theelepels extra virgin olijfolie
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel zwarte peper

Bereiding:
1. Snij de komkommer in ca. 20 dikke schijfjes. De hoeveelheid schijfjes is afhankelijk van de lengte en omtrek van de komkommer, pak 2 kleinere komkommers indien gewenst.
2. Laat de tonijn uitlekken en doe vervolgens in een kom.
3. Snij de ui, knoflook en basilicum klein. Bak even kort in een pan tot de knoflook glazig is.
4. Je kunt deze ingrediënten ook rauw bij de tonijn doen. Voeg de mix toe aan de tonijn.
5. Pureer de tonijn en ui mix met de azijn, citroensap en olie.
6. Breng op smaak met zout en peper. Mix het geheel nog eens goed.
7. Leg wat van het mengsel met een lepeltje op elk komkommerschijfje en serveer warm. Restjes kunnen bewaard worden in de koelkast.

KRUIDIGE SCAMPIES

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 315 calories / eiwit 34 g / koolhydraten 18 g / vet 9 g / vezels 6 g

Ingrediënten:
2 eetlepels grasgevoerde roomboter
500 gram garnalen (gewassen en schoongemaakt)
4 teentjes knoflook (fijn gesneden)
1 theelepel gedroogde tijm
1/2 theelepel chilivlokken (of meer naar smaak)
60 ml kippenbouillon
1 citroen (het sap)
1⁄2 theelepel zout
1/2 theelepel gemalen zwarte peper
4 stuks courgette (in slierten)
2 eetlepels geraspte Parmezaan
2 eetlepels vers gehakte peterselie

Bereiding:
1. Smelt de boter op middelhoog vuur.
2. Voeg de garnalen, knoflook, tijm en chilipeper toe. Kook, onder af en toe roeren, tot de garnalen roze kleuren (ca. 2 tot 3 min.).
3. Voeg de bouillon en het citroensap toe. Breng op smaak met zout en peper. Breng aan de kook.
4. Roer de courgette slierten erdoorheen en kook ca. 3 tot 5 minuten.
5. Serveer warm. Garneer met geraspte Parmezaan en peterselie.

GARNAAL EN AVOCADO SALADE

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 min. + 30 min rusten | Kooktijd: 2 min.
Per portie: 605 calories / eiwit 48 g / koolhydraten 2 g / vet 44 g / vezels 3 g

Ingrediënten:
1 eetlepel kokosolie
500 gram garnalen zonder staartjes
Himalayazout
Vers gemalen zwarte peper
1 avocado (het vruchtvlees in blokjes)
1 steel selderij (fijngehakt)
60 gram mayonaise
1 theelepel vers geperst citroensap

Bereiding:
1. Verhit de kokosolie in een pan op matig vuur. Wanneer heet voeg je de garnalen toe. Kook tot ze mooi roze zijn, 1 tot 2 minuten. Naar smaak zout en peper toevoegen.
2. Zet de garnalen in de koelkast in een afgedekte schaal.
3. In een kom voeg je de avocado, selderij en mayonaise toe. Roer het citroensap en de zout (naar smaak) hier doorheen. Voeg de garnalen toe en mix het geheel.
4. Dek de salade af en laat 30 minuten koelen voor het serveren.

PORTOBELLO EI LUNCH

Porties: 1 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 15 min.
Per portie: 347 calories / eiwit 23 g / koolhydraten 11 g / vet 22 g / vezels 3 g

Ingrediënten:
2 hele portobello paddenstoelen
1 theelepel kokosolie
2 eieren (voeg evt. meer eieren toe als de paddenstoelen dit houden)
2 eetlepels geitenkaas
1 eetlepel vers gehakte peterselie
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel gemalen zwarte peper

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Verwijder de onderkant van de paddenstoelen en hol ze uit met een lepel. Maak ze schoon en dep droog met een stukje keukenrol. Wrijf de gehele buitenkant en binnenkant in met olie.
3. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg vervolgens de portobello hoedjes ondersteboven hierop. Breek een ei vul hier elke hoed mee.
4. Strooi hier geitenkaas overheen. Garneer met de peterselie en breng op smaak met peper en zout.
5. Bak voor 15 minuten, tot het eiwit gestold is. Serveer warm.

KIPPEN DETOX SOEP

Porties: 12 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 30 min.
Per portie: 139 calories / eiwit 16 g / koolhydraten 7 g / vet 3 g / vezels 5 g

Ingrediënten:
650 gram kipfilets
2 liter kippenbouillon
1 grote ui (fijn gehakt)
500 gram broccoli roosjes
450 gram wortel (in schijfjes)
300 gram selderij (fijn gehakt)
270 gram bevroren erwten
4 eetlepels peterselie (fijn gehakt)
3 tot 4 teentjes knoflook (fijn gesneden)
3 eetlepels vers geraspte gember
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel appelazijn
1/4 - 1/2 theelepel gemalen rode peper
1/4 theelepel gemalen kurkuma
Zout en peper

Bereiding:
1. Zet een braadpan op middelhoog vuur.
2. Voeg de olijfolie, gehakte ui, selderij, gember en knoflook toe. Bak 5-6 minuten.
3. Voeg dan de kipfilet, bouillon, wortels, appelazijn, gemalen peper, kurkuma en 1 theelepel zeezout toe.
4. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 20 minuten pruttelen, tot de kip helemaal gaar is. Pak de kip eruit met een tang en leg op de snijplank om af te koelen.
5. Voeg de broccoli, erwten en peterselie toe aan de braadpan. Laat nog even pruttelen tot de broccoli zacht is.
6. Intussen trek je de kipfilet uit elkaar met 2 vorken en roer terug door de soep heen. Als de broccoli eenmaal gaar is proef je en breng evt. op smaak met zout en peper.



CALIFORNIË STEAK SALADE

Porties: 2 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 529 calories / eiwit 29 g / koolhydraten 4 g / vet 42 g / vezels 4 g

Ingrediënten:

200 gram skirt steak (vlees aan de binnenzijde borstholte van het rund)
Himalaya zout
Vers gemalen zwarte peper
2 eetlepels boter
40 gram rucola
1 eetlepel olijfolie
1 avocado (in plakjes gesneden)
2 verse aardbeien (in plakjes gesneden)
20 gram geschaafde, gehakte amandelen

Bereiding:

1. Verhit een pan op hoog vuur.
2. Dep het vlees droog met keukenpapier, en kruid beide zijden naar smaak met zout en peper.
3. Voeg boter toe aan de pan. Wanneer het gesmolten is leg je het vlees in de pan.
4. Bak de steak voor ca. 3 minuten aan elke zijde voor medium rood.
5. Laat het vlees 5 minuten rusten op de snijplank.
6. Meng de rucola met de olijfolie en een snufje zout en peper.
7. Verdeel de rucola over 2 borden en leg de avocadoplakjes, aardbeien en amandelen hierop.
8. Snij de steak in plakjes (tegen de vezels in), leg de salade hierop en serveer.

AMANDEL BROWNIES

Porties: 20 | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 20 min.
Per portie: 154 calories / eiwit 3 g / koolhydraten 4 g / vet 13 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
150 gram pure chocolade
150 gram ongezouten roomboter
85 gram amandelmeel
4 eieren
30 gram cacao poeder
½ theelepel bakpoeder
Zout

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Voeg de chocolade en boter samen in een kom en smelt au bain marie.
3. Laat deze chocolademix vervolgens afkoelen.
4. Klop de eieren voor 3 min., voeg dan de mix toe tijdens het roeren.
5. Mix de bakpoeder met de amandelmeel, cacaopoeder en een snufje zout in een kom, spatel deze mix met de chocolate mix tot er geen klontjes meer zijn.
6. Doe het beslag in een ingevet blik en bak deze voor 15 tot 20 min. in de voorverwarmde oven.
7. Eet smakelijk!

FRITTATA SNIJBIET EN PADDENSTOELEN

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 25 min.
Per portie: 439 calories / eiwit 25 g / koolhydraten 7 g / vet 34 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
8 eieren
75 gram slagroom
1 theelepel zout
150 gram shiitake paddestoelen (gehakt)
1 eetlepel grasgevoerde roomboter
2 teentjes knoflook
1 theelepel gedroogde tijm
1/4 theelepel gemalen zwarte peper
100 gram snijbieten (fijn gesneden)
225 gram feta kaas (verkruimeld)

Bereiding:
1. Verwam de oven voor op 200°C.
2. Klop de eieren samen met de slagroom in een kom. Voeg zout toe en zet opzij.
3. Bak de paddenstoelen in wat boter samen met de knoflook, tijm en zwarte peper voor ca. 7 minuten, in een pan.
4. Was de snijbieten en voeg aan de pan toe. Roer deze mee voor 1 minuut.
5. Voeg gebakken groenten toe aan een glazen ovenschaal (20 x 20 cm). Leg een laagje kaas hierop, verdeeld over de schotel. Nu komt een laag met het eimengsel eroverheen. Draai de schaal beetje bij beetje zodat de het eimengsel goed verdeeld is.
6. Zet de schaal in de oven en bak voor 15 minuten. Houd in de gaten wanneer de randjes bruin kleuren en het midden gaar is.
7. Kook de frittata nu nog even 2 minuutjes onder de grill zodat je een mooi bruin en knapperig laagje krijgt.
8. Haal het gerecht uit de oven en laat 5 minuten rusten. Dan snijden en serveren.



KOKOSNOOT CURRYGARNALENSOEP

Porties: 4 | Voorbereiding: 5 min. | Slowcooker: 2 u en 15 min.
Per portie: 266 calories / eiwit 8 g / koolhydraten 7 g / vet 22 g / vezels 3 g

Ingrediënten:

225 ml water
400 ml volvette kokosmelk (ongezoet)
400 gram bloemkoolrijst
2 eetlepels rode curry pasta
2 eetlepels gehakte verse koriander
Himalayazout
Vers gemalen zwarte peper
80 gram garnalen zonder staart

Bereiding:

1. Verwarm de slowcooker op de hoogste stand.
2. Voeg het water de kokosmelk, bloemkoolrijst, rode curry pasta en 1 eetlepel van de verse koriander toe, voeg naar smaak zout en peper toe. Even roeren om het geheel te mengen.
3. Laat het 2 uur op de hoogste stand koken.
4. Voeg zout en peper toe aan de garnalen en roer ze door de ingrediënten in de slowcooker. Kook voor nog eens 15 minuten.
5. Lepel de soep in 2 kommen, verdeel vervolgens de resterende koriander over de soep om te garneren en serveer.

TABOULEH

Porties: 8 | Voorbereiding: 15 min.
Per portie: 85 calories / eiwit 3 g / koolhydraten 6 g / vet 4 g / vezels 4 g

Ingrediënten:
1 kg bloemkoolrijst
20 gram verse peterselie (fijngehakt)
1 medium komkommer (in stukjes)
1 medium tomaat (in stukjes)
2 bosuitjes (enkel het witte en lichtgroene gedeelte in ringetjes)
2 eetlepels vers citroensap
2 eetlepels extra-virgin olijfolie
¾ theelepel zout
½ theelepel gemalen komijn

Bereiding:
1. Voeg alle ingrediënten in een grote kom samen. Meng goed door elkaar.
2. Breng op smaak met de kruiden. Serveer op kamertemperatuur (restjes kun je tot 4 dagen bewaren in de koeling).

AMANDEL FUDGE BLOKJES

Porties: 12 | Voorbereiding: 15 min.
Per portie: 281 calories / eiwit 4 g / koolhydraten 3 g / vet 27 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
200 gram kokosolie
200 gram amandelboter
60 ml kokosmelk
1 theelepel vanille extract
Stevia

Bereiding:
1. Doe de kokosolie en amandelboter samen in een pannetje en laat smelten.
2. Voeg de gesmolten olie en boter toe aan de blender samen met de vanille extract, kokosmelk en een paar druppels stevia naar smaak. Blend tot één geheel.
3. Doe het beslag in een ingevet blik en laat hard worden in de koeling (ca. 3 uur).
4. Geniet ervan!



GELE KIP CURRY

Porties: 4 | Voorbereiding: 15 min | Slowcooker: 7 uur
Per portie: 474 calories / eiwit 63 g / koolhydraten 6 g / vet 21 g / vezels 1 g

Ingrediënten:

1 kg kipfilet (in blokjes gesneden)
750 ml kippenbouillon
250 ml kokosmelk
125 gram ui (fijngehakt)
2 eetlepels kerriepoeder
1 eetlepel kokosolie
2 teentjes knoflook (fijn gesneden)
1 theelepel verse gember (fijn gesneden)
Zwarte peper
Zout

Bereiding:

1. Verhit de olie in een pan en bak de ui glazig, voeg de knoflook toe en bak 1 minuut mee.
2. Doe de ui en knoflook vervolgens, samen met de overige ingrediënten (behalve de kokosmelk) in de slowcooker.
3. Zet de slowcooker op de hoogste stand en kook voor 3 uur (of 6 uur op laag).
4. Voeg hierna de kokosmelk toe en kook nog eens een uur op laag.
5. Voeg de kruiden toe en serveer warm.

ROERGEBAKKEN COURGETTE STEAK

Porties: 2 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 15 min.
Per portie: 390 calories / eiwit 40 g / koolhydraten 10 g / vet 20 g / vezels 3 g

Ingrediënten:
280 gram biefstuk (fijn gesneden)
1 courgette (in blokjes)
1 bosje verse spinazie
2 eetlepels tamari saus
2 eetlepels avocado olie
2 teentjes knoflook
Zwarte peper

Bereiding:
1. Bak de biefstuk voor ca. 5 minuten in een grote pan.
2. Voeg de courgette toe en kook nog eens 5 minuten terwijl je roert.
3. Roer de knoflook en spinazie, tamari saus, een snufje zout en peper toe en kook voor 3 tot 4 minuten.
4. Serveer je roergebakken maaltijd, smakelijk!

BACON & BLOEMKOOL

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 3 min.
Per portie: 526 calories / eiwit 19 g / koolhydraten 9 g / vet 44 g / vezels 5 g

Ingrediënten:
450 gram bloemkool roosjes
200 gram kokoscrème
10 plakjes bacon (crispy gebakken en verkruimeld)

Bereiding:
1. Breng water met zout aan de kook en blancheer de bloemkool voor 3 min.
2. Meng de stukjes bacon met de kokoscrème, bloemkool en een snufje zout in een kom en mix door elkaar. Smakelijk!



PAPRIKA KIP

Porties: 6 | Voorbereiding: 15 min | Kooktijd: 20 min
Per portie: 386 calories / eiwit 73 g / koolhydraten 4 g / vet 8 g / vezels 1 g

Ingrediënten:

1.800 gram kipfilet (in blokjes gesneden)
150 gram ui (fijngehakt)
250 ml kippenbouillon
1 rode paprika (schoongemaakt en in stukjes gesneden)
60 ml kokosmelk
1 eetlepel vers limoensap
1 eetlepel kokosolie
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel chilivlokken
Zwarte peper
Zout

Bereiding:

1. Breng de kip op smaak met zout en peper.
2. Smelt de kokosolie in een grote pan en bak de kip goudbruin in ca. 4 min.
3. Zet de kip opzij en bak de ui voor ca. 3 min.
4. Roer de overige ingrediënten erdoor, zet het vuur laag en kook voor zo'n 10 tot 15 min. of tot de kip klaar is.
5. Serveer je Paprika Kip warm.

DINER

67. Citroen Knoflook Kip
69. Indiaase Kip
71. Knapperige Kippendijen
73. Kalkoen & Chorizo Miniburgers
75. Gemarineerde Tonijn
77. Heerlijke Zalmburgers
78. Lamsgyros met Tzatziki
79. Citroen & Geroosterde Asperges
81. Rundvlees Fajitas
82. Tonijn Tortilla's
83. Sla Wraps met Rundvlees
85. Griekse Lamspiesjes met Tzatziki
86. Cheeseburger Gehakt
87. Italiaans Rundvlees
89. Avocado Limoen Zalm
90. Kip Fajita Pannetje
91. Slowcooker Klapstuk en Ui
93. Gewokt Rundvlees en Broccoli
94. Gebakken Rijst en Kip
95. Thaise Kip Amandel
97. Pesto Spaghetti



CITROEN KNOFLOOK KIP

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 25 min.
Per portie: 379 calories / eiwit 55 g / koolhydraten 4 g / vet 15 g / vezels 2 g

Ingrediënten:

2 kippenbouten (dij en been)
1 theelepel gedroogde basilicum
1 theelepel gedroogde oregano
2 knoflook teentjes (fijn gesneden)
½ citroen, het sap en de rasp
2 eetlepels vers gehakte koriander
1 eetlepel avocado olie
¼ eetlepel boter
Zout en gemalen zwarte peper (naar smaak)

Bereiding:

1. Voeg de avocado olie toe aan een grote pan en plaats op middelhoog vuur.
2. Breng de kip op smaak met zout, peper, basilicum en oregano en leg in de hete pan.
3. Bak rondom mooi bruin en helemaal gaar. Leg op een bakplaat en houd warm.
4. Smelt de boter in dezelfde pan.
5. Voeg de knoflook toe en bak tot deze glazig is.
6. Roer hier de citroensap doorheen. Plaats de kippenbouten terug in de pan en lepel het sap hier overheen. Bak voor 1-2 minuten en haal van het vuur.
7. Verdeel de kippenbouten over 2 borden, garneer met de gehakte koriander en serveer.



INDIAASE KIP

Porties: 4 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 30 min.
Per portie: 634 calories / eiwit 29 g / koolhydraten 11 g / vet 50 g / vezels 5 g

Ingrediënten:

VLEESGERECHT
600 g kippendijen (zonder bot en huid)
50 g ghee of kokosolie
1 kleine ui (versnipperd)
2 knoflookteentjes (fijngesneden)
1 eetlepel geraspte gember
2 theelepels van elk, kerriepoeder en garam masala
1/2 theelepel van elk, kurkuma en chilipoeder
240 g ongezoete tomatenblokjes
Zout en peper
60 ml volvette kokosmelk of slagroom
Optioneel: 2 eetlepels almandelmeel of 2 theelepels kokosmeel

BLOEMKOOLRIJST
2 eetlepels ghee of kokosolie
480 g bloemkoolrijst
Zout en peper
Vers gehakte koriander

Bereiding:

1. Om het vleesgerecht te maken, snij je de kip in stukjes van 4 cm en zet deze opzij. Verhit een pan op middelhoog vuur.
2. Voeg de ghee, ui, knoflook en gember toe. Bak zo'n 3 tot 5 minuten, tijdens continu roeren. Voeg de kerrie, garam masala, kurkuma en chili poeder toe, roer en kook voor nog een minuut. Doe de tomaten erbij, de stukjes kip en roer totdat de kip helemaal bedekt is met het mengsel.
3. Voeg smaak toe met een snufje peper en zout en breng aan de kook. Zet het vuurtje wat lager, dek af en kook voor 15 minuten onder af en toe roeren.
4. Haal het deksel weg en voeg de kokosmelk toe. Voeg ook het amandelmeel of de kokosmeel toe (als je deze gebruikt); het maakt het geheel tot een dikkere saus. Roer en kook voor nog eens 5 minuten. Haal van het vuur en zet opzij.
5. Maak nu de bloemkoolrijst klaar. Doe wat van de ghee in de pan en laat deze smelten. Voeg de bloemkoolrijst toe en laat voor 5 tot 7 minuten koken tijdens continu roeren. Breng op smaak met peper en zout en serveer met de kip. Garneer met de gehakte koriander.



KNAPPERIGE KIPPENDIJEN

Porties: 4 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 30 min.
Per portie: 773 calories / eiwit 40 g / koolhydraten 8 g / vet 63 g / vezels 5 g

Ingrediënten:

KIP
800 g kippendijen met huid en bot (of 600 g zonder bot)
1 theelepel zout
1/2 theelepel zwarte peper
2 eetlepels ghee of eendenvet
Optioneel: 30 g geraspte Parmezaanse kaas

RIJST PILAV
55 g ghee of eendenvet
1/2 theelepel uienpoeder
1/2 theelepel knoflookpoeder
1/2 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel gemalen kurkuma
Snufje cayenne peper
720 g bloemkoolrijst
1/2 theelepel zout
120 ml kippen- of bottenbouillon
2 eetlepels gehakte verse peterselie of koriander

SERVEER MET
120 g bladgroen
2 eetlepels extra-virgin olijfolie

Bereiding:

1. Om de kip te maken: verwarm de oven voor op 220°C. Dep de kip droog met keukenpapier en kruid met zout en peper. Verhit een pan (ovenbestendig) met de ghee. Eenmaal aan de kook, voeg je de kippendijen toe met de huid naar beneden, bak voor 5 minuten tot de huid goudkleurig en knapperig is. Draai om en bak voor nog eens een mintuut.
2. Plaats de dijen met de huid naar boven op een rek in een ovenschaal (op deze manier wordt de kip knapperig). Doe hetzelfde met de overige dijen en plaats de ovenschaal in de oven.
3. Bak voor 15 minuten (en 10 minuten voor dijen zonder bot). Als je de Parmezaanse kaas gebruikt, strooi deze dan over de dijen tijdens de laatste 5 minuten.
4. Bereid intussen de rijst Pilav. Doe de ghee in een pan en voeg de uienpoeder, knoflookpoeder, paprika, kurkuma en cayennepeper toe. Voeg de rijst hieraan toe en kook op middelhoog vuur voor 2 minuten terwijl je roert. Strooi wat zout erover. Vervolgens voeg je nog de kippenbouillon toe en kook voor nog eens 5 tot 7 minuten, tijdens af en toe roeren.
5. Haal van het vuur en strooi de peterselie erbij. Mix tot het goed gehusselt is en breng evt. op smaak met zout en peper. Serveer warm met bladgroen besprenkeld met olijfolie.



KALKOEN & CHORIZO MINIBURGERS

Porties: 4 | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 515 calories / eiwit 35 g / koolhydraten 6 g / vet 36 g / vezels 7 g

Ingrediënten:

HAMBURGERS
400 g kalkoengehakt
200 g Mexicaanse Chorizo
1/2 theelepel zout
1 eetlepel ghee

GUACAMOLE
3 grote avocados
1 kleine ui (versnipperd)
2 knoflookteentjes (fijn gehakt)
200 g cherry tomaatjes (in stukjes)
1 of 2 kleine chili pepers (fijn gesneden)
2 eetlepels vers limoensap
10 g gehakte verse koriander
Zout en peper
400 g ijsbergsla

Bereiding:

1. Om de burgers te maken, mix de kalkoen en chorizo in een kom. Kneed met je handen het gehakt en maak hier 12 medium hamburgers van. Kruid beide zijden met het zout. Bak de burgers in een hete pan met de ghee op een matig vuurtje zo'n 4 tot 5 minuten aan elke kant. Zet opzij.
2. Om de guacamole te maken, pel, ontpit en halveer de avocados en voeg één helft toe aan een mixkom. Prak het met een vork. Voeg de ui toe en de knoflook, tomaten, chili peper, limoensap en koriander. Snij de andere helft van de avocado in blokjes en mix deze in de guacamole, maar prak niet. Kruid naar smaak met zout en peper. Trek wat hele bladeren van de krop sla.
3. Smeer de guacamole over de bladeren uit en serveer met de hamburgers. Eet smakelijk!



GEMARINEERDE TONIJN

Porties: 2 | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 5 min.
Per portie: 566 calories / eiwit 34 g / koolhydraten 10 g / vet 40 g / vezels 6 g

Ingrediënten:

225 g tonijn (zonder huid en graat)
2 eetlepels van elk: coconut aminos en extra-virgin olijfolie
1 eetlepel van elk: sesam olie en vers citroensap
1 theelepel kokosazijn
1 theelepel Sriracha saus
Zout
1/2 theelepel geraspte gember
1 kleine chili peper (fijn gesneden)
2 medium lente-ui (fijn gesneden)
1 medium avocado (in plakjes gesneden)
1 eetlepel sesam zaadjes (verdeeld)

BLOEMKOOLRIJST
240 g bloemkoolrijst
1 eetlepel ghee of kokosolie
1 eetlepel kokosazijn
1/4 theelepel zout

TOPPING
55 g komkommerplakjes

Bereiding:

1. Begin met de gemarineerde tonijn. Snij de tonijn in 1 tot 2 cm stukjes en voeg toe aan een kom.
2. In een andere kom, mix je de coconut aminos, olijfolie, sesamolie, citroensap, azijn, Sriracha, en zout naar smaak. Voeg deze mix toe aan de kom met de tonijn.
3. Voeg de gember, chili peper, lente-ui en avocado toe. Voeg de sesamzaadjes toe en hou 1 theelepel apart ter garnering. Plaats in de koelkast terwijl je de bloemkoolrijst gaat maken.
4. Om de bloemkoolrijst te maken, voeg je de rijst toe aan een hete pan met ghee. Bak op gemiddeld vuur voor zo'n 5 tot 7 minuten. Blijf roeren zodat het niet verbrand.
5. In een kleine kom mix je de azijn met het zout. Als de bloemkoolrijst klaar is, haal je deze van het vuur, voeg toe aan de kom en roer door de azijnmix. Verdeel de rijst over 2 borden. Voeg de gemarineerde tonijn-en-avocado mix toe. Leg de komkommerschijfjes bovenop en strooi de rest van sesam zaadjes hierover heen.



HEERLIJKE ZALMBURGERS

Porties: 4 | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 552 calories / eiwit 37 g / koolhydraten 6 g / vet 40 g / vezels 4 g

Ingrediënten:

BURGERS
500 g zalm uit blik (uitgelekt)
2 grote eieren
50 g amandelmeel of 2 eetlepels kokosmeel
2 eetlepels verse peterselie (fijn gehakt)
1 eetlepel verse dille (fijn gehakt)
1 eetlepel vers citroensap
1 kleine ui (versnipperd)
1 knoflookteentje (geperst)
1 theelepel paprikapoeder
1/2 theelepel van elk: gemalen gember en kurkuma
Zout en peper
2 eetlepels ghee of eendenvet

AVOCADO & LIME DIP
1 kleine avocado (gepeld en ontpit)
55 g mayonaise
1 eetlepel vers limoensap
1 knoflookteentje (geperst)
1 eetlepel gehakte verse koriander of peterselie
Zout en peper
Optioneel: bladgroen, extra-virgin olijfolie of avocado mayo

Bereiding:

1. Om de burgers te maken, voeg je alle ingrediënten toe aan een kom, behalve de ghee en mix het geheel goed. Schep wat van de zalmmix in een 1/4e kopje (ca. 60 g) en duw met de bolle kant van een lepel omlaag zodat het compact wordt. Keer het kopje om en zet ondersteboven op een plaat of snijplank; ga door tot je 12 burgers hebt.
2. Verhit een pan met ghee op middelhoog vuur. Eenmaal heet, voeg de burgers toe aan de pan. Bak elke zijde zo'n 4 tot 5 minuten en gebruik een spatel om ze om te keren. (Forceer niets: als ze niet direct loslaten, bak je nog even door tot gaar en klaar om om te draaien.) Leg de gebakken burgers opzij.
3. Terwijl de burgers gebakken worden, bereid je de avocado dip voor. Plaats alle ingrediënten in de blender. Blend tot een gladde massa. Serveer dit in een kom.
4. Serveer de burgers met de avocado dip en optioneel, een snelle salade of bladgroen besprenkeld met extra-virgin olijfolie of avocado mayo.
5. De burgers zijn tot wel 3 dagen houdbaar in luchtdichte bewaardoos in de koelkast.

LAMSGYROS MET TZATZIKI

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 388 calories / eiwit 27 g / koolhydraten 8 g / vet 27 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
VOOR DE BURGERS
450 gram lamsgehakt
1 eetlepel peterselie (fijngesneden)
2 knoflookteentjes (fijngesneden)
1 theelepel kurkuma
1/2 theelepel gemalen komijn
1/2 theelepel zout
1/4 theelepel gemalen zwarte peper
1 eetlepel kokosolie

VOOR DE SAUS
280 gram volvette Griekse yoghurt
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel vers gehakte dille
1 knoflookteentje geperst
extra virgin olijfolie
Zout en vers gemalen peper

SERVEER MET
Plakjes komkommer
Plakjes tomaat
Optioneel: bloemkool tortillas (nummer 3 van de snacks / bijgerechten)

Bereiding:
1. Voeg in een grote kom het vlees met alle ingrediënten toe. Mix het geheel en vorm 8 burgers, gebruik hiervoor de palm van je hand.
2. Verhit de kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Leg de burgers in de olie en bak aan elke zijde ca. 4 minuten, tot ze gaar zijn.
3. Terwijl je de burgers bakt, mix je de yogurt met het citroensap. Voeg de kruiden toe en roer tot één geheel. Beng op smaak met zout en peper, besprenkel met olijfolie.
4. Serveer met de bloemkooltortilla en garneer met de stukjes tomaat en komkommer. Verdeel de saus erover en geniet ervan!

CITROEN & GEROOSTERDE ASPERGES

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 20 min.
Per portie: 128 calories / eiwit 5 g / koolhydraten 4 g / vet 10 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
400 g geschilde asperges
2 eetlepels extra virgin olijfolie
2 knoflookteentjes (geperst)
25 g vers geraspte Parmezaanse kaas
1 citroen (heel dun gesneden)
Grof zeezout (naar smaak)
Vers gemalen zwarte peper (naar smaak)
Parmezaanse kaas (dun gesneden, ter garnering)

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Leg de asperges op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie en wrijf in met knoflook. Bestrooi met Parmezaanse kaas, leg de citroenplakjes erop en breng op smaak met zout en vers gemalen peper.
3. Rooster voor 20 minuten en serveer direct. Eventueel met meer Parmezaan naar smaak.



RUNDVLEES FAJITAS

Porties: 4 | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 15 min. + marineren
Per portie: 689 calories / eiwit 37 g / koolhydraten 6 g / vet 56 g / vezels 4 g

Ingrediënten:

MARINADE
2 knoflookteentjes (fijn gesneden)
120 ml extra-virgin olijfolie
60 ml vers limoensap
1 theelepel gember
1 theelepel chilipoeder
1/2 theelepel chilivlokken
1 theelepel zout
1/4 theelepel gemalen zwarte peper

FAJITAS
1 medium ui (versnipperd)
3 medium rode pepers (fijngesneden)
1 medium groene paprika (in stukjes gesneden)
600 g flank steak
2 eetlepels ghee
2 kleine avocados (fijn gesneden) of Guacamole

Bereiding:

1. Om de marinade te maken mix je alle ingrediënten in een kom en zet je opzij.
2. Om de fajitas te maken, voeg de ui en pepers bij elkaar in een andere kom en de steak in een derde kom. Verdeel de marinade over de 2 kommen en hussel tot de groenten en het vlees volledig hiermee bedekt zijn. Koel voor minimaal 1 tot 24 uur.
3. Als je ze gaat bakken haal het vlees dan uit de marinade en dep droog. Verhit een pan met 1 eetlepel ghee op middelhoog vuur. Eenmaal heet, bak je de steak voor ca. 2 tot 3 minuten aan elke kant, (afhankelijk van de dikte) tot mediumrood. Laat hem niet te lang bakken. Haal uit de pan en laat even rusten.
4. Smelt de resterende ghee (1 eetlepel) op middelhoog vuur. Gebruik een schuimspaan om de groenten in de pan te leggen. Bak voor 3 tot 5 minuten, onder af en toe roeren.
5. Snijd het vlees in dunne plakjes. Serveer met de avocados en de gebakken ui en pepers.
6. Serveer eventueel met kaas, zure room, salsa, koriander en partjes limoen. Je kunt zowel flank steak als skirt steak voor dit recept gebruiken.

TONIJN TORTILLA'S

Porties: 2 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 5 min.
Per portie: 396 calories / eiwit 39 g / koolhydraten 9 g / vet 20 g / vezels 7 g

Ingrediënten:
4 grote bloemkooltortilla's (zie nummer 3 van de snacks / bijgerechten)
1 theelepel roomboter
4 plakken kaas
1/2 avocado (in dunne plakken gesneden)
1 blik wild gevangen tonijn (ca. 150 gram)
1 theelepel gedroogde oregano
6 olijven (in plakjes gesneden)

Bereiding:
1. Smeer de tortilla's in met boter. Plaats ze met de beboterde kant naar beneden in een pan op middelhoog vuur.
2. Voeg in de lagen de kaas, avocado en tonijn toe. Strooi oregano en in plakjes gesneden olijven toe. Leg hier een 2e tortilla bovenop.
3. Bak tot de kaas smelt en de tortilla knapperig is. Duw tegen elkaar aan en draai om zodat je de andere kant kunt bakken tot de kaas volledig gesmolten is en de tortilla goudbruin van kleur.
4. Snijd in 4 stukken en serveer warm.

SLA WRAPS MET RUNDVLEES

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 383 calories / eiwit 23 g / koolhydraten 4 g / vet 29 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
2 eetlepels kokosolie
2 theelepels kurkuma poeder
1/2 theelepel zwarte peper
450 rundergehakt
2 knoflookteentjes
1/2 theelepel gemalen komijn
1 theelepel zout
25 gram koriander (vers gehakt)
1/4 kleine rode ui (versnipperd)
8 bladeren botersla
1 grote avocado (in plakjes of blokjes gesneden)
4 eetlepels zure room

Bereiding:
1. Verhit de kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de kurkuma en zwarte peper toe en warm deze voor ongeveer 2 minuten mee.
2. Leg het vlees in de olie en spatel tot het uit elkaar gevallen is. Voeg de knoflook, komijn en zout toe. Bak het geheel.
3. Voeg op het laatst de koriander en ui nog even toe en kook tot het vlees gaar is.
4. Leg de bladeren vast klaar op de borden (2 bladeren per persoon). Verdeel het vlees gelijkmatig over de bladeren en garneer met avocado en zure room.



GRIEKSE LAMSPIESJES MET TZATZIKI

Porties: 4 (8 spiesjes) | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 10 min. + marineren
Per portie: 1162 calories / eiwit 36 g / koolhydraten 13 g / vet 106 g / vezels 2 g

Ingrediënten:

SOUVLAKI
600 g lamsbout of schouder (gesneden in stukken van 5 cm)
1 kleine ui (versnipperd)
2 knoflookteentjes (fijn gesneden)
30 g gehakte verse kruiden (bv. rozemarijn, mint, oregano en tijm)
60 ml vers citroensap
240 ml extra-virgin olijfolie
1 theelepel zout
1 eetlepel ghee

TZATZIKI
1 komkommer
500 g volvette yoghurt
2 knoflookteentjes (fijn gesneden)
2 eetlepels vers citroensap
1 theelepel citroenrasp
60 ml extra-virgin olijfolie
2 eetlepels gehakte verse dille
Zout en peper

Bereiding:

1. Om de souvlaki te maken, leg je het lamsvlees in een kom. Voeg alle ingrediënten toe behalve de ghee. Roer het vlees goed door de marinade. Dek af en zet in de koeling voor minstens 2 tot 24 uur.
2. Wanneer het klaar is om te bakken, rijg je het vlees aan de spiesjes, 4 per spiesje. Zet de marinade apart in de koeling voor een andere portie.
3. Verhit een grillpan (of normale) met de ghee op middelhoog vuur. Eenmaal heet, leg je de spiesjes in de pan en bak voor 8 tot 10 minuten, draai om met een vork, tot helemaal gaar en bruin aan alle zijden.
4. Intussen maak je de tzatziki klaar. Rasp de komkommer. Voeg de yoguht, knoflook, citroensap en rasp, olijfolie en dille toe. Voeg nog zout en peper naar smaak toe en mix tot een geheel.
5. Serveer met de warme spiesjes of bewaar tot 3 dagen in een luchtdichte bewaardoos in de koeling. De spiesjes zijn ook klaar te maken met de oven (230 ° C voor 15 tot 20 min., halverwege een keer draaien).

CHEESEBURGER GEHAKT

Porties: 8 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 1 uur
Per portie: 332 calories / eiwit 29 g / koolhydraten 2 g / vet 23 g / vezels 0 g

Ingrediënten:
1 kg rundergehakt
2 eieren
40 gram geraspte Parmezaanse kaas
1 kleine ui (fijn gesneden)
2 theelepels zout
1 theelepel knoflookpoeder
40 gram Cheddar kaas (in blokjes gesneden)

Bereiding:
1. Mix alle ingrediënten (op de Cheddar kaas na). Voorzichtig dat je niet te lang door gaat anders is het vlees minder mals. Mix de kaasblokjes erdoor.
2. Vet een ovenschaal in en voeg de mix toe. Kneed met je handen tot de vorm van een gehaktbrood.
3. Bak op 180°C voor 1 uur tot helemaal gaar en een mooi bruin kleurtje bovenop.
4. Optioneel: garneer met suikervrije ketchup.

ITALIAANS RUNDVLEES

Porties: 8 | Voorbereiding: 10 min | Slowcooker: 8 uur
Per portie: 361 calories / eiwit 36 g / koolhydraten 2 g / vet 23 g / vezels 1 g

Ingrediënten:
120 ml witte wijnazijn
1 eetlepel uienpoeder
1/2 eetlepel knoflookpoeder
1 1/2 theelepel chilipoeder
7 chilipepers (fijn gesneden)
8 gele pepers (in ringetjes gesneden)
1 (tot 1,5) kg gebraden rundernek
1 theelepel grof zeezout
1/2 theelepel zwarte peper
4 eetlepels boter

Bereiding:
1. Vet de slowcooker pan in.
2. Voeg de azijn, ui, knoflookpoeder, chilipoeder, de pepers en peperringetjes bij elkaar in de slowcooker. Meng door te roeren.
3. Kruid het vlees aan alle kanten met zout en peper en leg in de slowcooker op de kruidenmix. Verdeel hierop de boter.
4. Plaats het deksel op de slowcooker en kook op laag voor 8 uur. Haal het vlees eruit en trek uit elkaar. Leg nog even terug zodat het vlees nog wat van de jus op kan nemen. Eet smakelijk!



AVOCADO LIMOEN ZALM

Porties: 2 | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 12 min.
Per portie: 463 calories / eiwit 35 g / koolhydraten 3 g / vet 33 g / vezels 4 g

Ingrediënten:

2 zalmfilets
1 avocado
½ limoen
2 eetlepes rode uiringetjes
100 gram bloemkoolrijst

Bereiding:

1. Maak de bloemkoolrijst in een keukenmachine. Laat wat kokosolie smelten in een pannetje. Dek deze af en verwarm de bloemkool rijst op laag vuur in 8 minuten gaar.
2. Mix de avocado, sap van een halve limoen, zout en peper tot een zacht en glad geheel.
3. Verwarm een pan op halfhoog vuur met olie en bak de zalm voor zo'n 4-5 minuten aan elke kant.
4. Serveer met de bloemkoolrijst en garneer met de avocadosaus en de gesneden rode ui.

KIP FAJITA PANNETJE

Porties: 4 | Voorbereiding: 10 min. | Kooktijd: 20 min.
Per portie: 449 calories / eiwit 36 g / koolhydraten 8 g / vet 29 g / vezels 4 g

Ingrediënten:
450 gram kipfilet (in stukjes gesneden)
2 eetlepels kokosolie (gesmolten)
3 eetlepels gehakte korianderblaadjes
1 knoflookteentje (geperst)
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel zout (evt. meer naar smaak)
2 paprika's (in dunne reepjes)
1 ui (versnipperd)
Vers gemalen zwarte peper

SERVEER MET
225 gram zure room
1 avocado (in plakjes gesneden)
80 gram geraspte Cheddar kaas

Bereiding:
1. Voeg in een kom de stukjes kip en 1 eetlepel kokosolie met de koriander, knoflook, cumin en zout bij elkaar. Roer tot de kip geheel bedekt is.
2. Verhit in een grote pan op middelhoog vuur 1 eetlepel kokosolie. Voeg de paprika en ui toe en kook, onder af en toe roeren, tot lichtbruin en de ui zacht, 5 tot 7 minuten. Leg dit mengsel op een bord bedekt met keukenpapier en zet apart.
3. Kook, in dezelfde pan, op middelhoog vuur de kipmix, roer af en toe tot de kip helemaal gaar is, zo'n 8 tot 12 minuten.
4. Voeg de ui en paprika weer toe aan de pan en verwarm tot het heet is. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de kip fajitas samen met de zure room, avocado plakjes en kaas.

SLOWCOOKER KLAPSTUK EN UI

Porties: 6 | Voorbereiding: 5 min. | Slow-cooker: 6-8 uur
Per portie: 421 calories / eiwit 54 g / koolhydraten 5 g / vet 20 g / vezels 0 g

Ingrediënten:
1 eetlepel olijfolie
2 grote rode uien (gesneden in halve maantjes)
1,5 kg klapstuk
Grof zeezout en vers gemalen zwarte peper
6 teentjes knoflook (geperst)
500 ml runderbouillon
2 eetlepels Worcestershire saus
1 eetlepel sojasaus (of glutenvrije tamari)

Bereiding:
1. Verhit de olijfolie in een pan. Voeg de ui toe en bak op gemiddelde temperatuur, ca. 20 minuten of tot de ui licht gekarameliseerd is.
2. Terwijl de ui aan het bakken is, haal je de brisket uit de verpakking en dep deze droog. Kruid het vlees met zout en peper.
3. Verwarm een grote pan. Bak de brisket rondom goudbruin. Leg hem dan in de slowcooker, vette kant boven.
4. Verdeel de geperste knoflook hier overheen. Voeg vervolgens ook de ui toe uit de pan.
5. Mix de bouillon, Worcestershire saus en sojasaus en voeg bij de slowcooker.
6. Doe de deksel erop en kook op 'laag' voor 6 tot 8 uur of tot het vlees mals is. Laat het vlees vervolgens nog minimaal 20 minuten rusten in de slow-cooker op 'warm' voor het serveren. (Als je slowcooker deze stand niet heeft, leg het in een ovenschaal gewikkeld in bakpapier terwijl het rust.)
7. De brisket kun je in plakken snijden of uit elkaar trekken en serveren met de ui en jus. Of laat het vlees afkoelen en een nacht in de koeling liggen. Voor je het opnieuw opwarmt even het laagje vet verwijderen die zich gevormd heeft rondom het vlees.
8. Opnieuw opwarmen: verwarm de oven voor tot 150°C. Leg het vlees met de jus in een ovenschaal en dek deze af met een deksel of dubbele laag folie. Zet in de oven voor 1 uur of tot het helemaal warm is (tijd is afhankelijk van de grootte en vorm van de brisket, snijd in kleinere stukjes als je het sneller verwamd wil hebben).
   Heb je geen slowcooker? Je kunt het ook in de oven bereiden, in een ovenschaal volledig bedekt met folie of een braadpan. Kook op 160 °C voor zo'n 3 à 4 uur.



GEWOKT RUNDVLEES EN BROCCOLI

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 15 min.
Per portie: 677 calories / eiwit 60 g / koolhydraten 6 g / vet 45 g / vezels 2 g

Ingrediënten:

100 gram broccoli
1 knoflookteentje
450 gram rundergehakt
110 gram verkruimelde mozzarella
1 groot ei

Bereiding:

1. Hak de broccoli in stukjes en wok op hoog vuur voor 5 minuten. Pers de knoflook, voeg deze hieraan toe en bak een paar minuten mee.
2. Voeg het gehakt toe en spatel tot het gaar is. Voeg dan de mozzarella en het ei toe en meng het geheel. Breng op smaak met zout en peper en smullen maar!

GEBAKKEN RIJST EN KIP

Porties: 6 | Voorbereiding: 20 min. | Kooktijd: 25 min.
Per portie: 185 calories / eiwit 20 g / koolhydraten 8 g / vet 6 g / vezels 5 g

Ingrediënten:
280 gram kip (gekookt en in blokjes gesneden)
1 grote bloemkool (in stukjes gesneden)
4 eieren (los geklopt)
2 paprika's (in stukjes gesneden)
3 bosuitjes (in stukjes gesneden)
1 eetlepel verse gember (geraspt)
1 eetlepel rode curry pasta
½ eetlepel kokosolie
½ eetlepel tamari (of coconut amino's)
1 teentje knoflook (fijn gehakt)
Zwarte peper
Zout

Bereiding:
1. Smelt de kokosolie in een grote pan en bak de ui met curry paste, gember, paprika en knoflook voor 5 minuten.
2. Voeg de bloemkool toe en bak voor 7 tot 10 minuten.
3. Wanneer deze gebakken is voeg je de tamari met kip, eieren en een snufje zout en peper en kook voor nog eens 4 minuten.
4. Serveer je rijst en genieten maar!

THAISE KIP AMANDEL

Porties: 6 | Voorbereiding: 15 min. | Kooktijd: 20 min.
Per portie: 298 calories / eiwit 31 g / koolhydraten 5 g / vet 39 g / vezels 2 g

Ingrediënten:
1 kilo kippendijen (in kleine stukjes gesneden)
100 gram amandelboter
60 ml kippenbouillon
2 eetlepels tamari (of coconut aminos)
1 eetlepel sinaasappelsap
1 eetlepel citroensap
½ eetlepel kokosolie
2 theelepels chili knoflooksaus
¼ theelepel cayennepeper
Zwarte peper
Zout

Bereiding:
1. Kruid de kip met zout en peper.
2. Smelt de kokosolie in een grote pan en kook de kip voor 8 minuten.
3. Mix de boter met de bouillon, chili knoflooksaus, citroen en sinaasappelsap, tamari, cayennepeper en een snufje zout en peper in een blender en blend tot een egale saus.
4. Bedek de kip volledig met de saus en laat 10 minuten intrekken.
5. Serveer de Thaise kip met wat bloemkoolrijst.



PESTO SPAGHETTI

Porties: 2 | Voorbereiding: 5 min. | Kooktijd: 25 min.
Per portie: 632 calories / eiwit 33 g / koolhydraten 17 g / vet 45 g / vezels 6 g

Ingrediënten:

225 gram rundergehakt
60 gram basilicumpesto (glutenvrij)
Bosje verse basilicum, fijngehakt
20 gram verkruimelde mozzarella
2 medium cougettes
6 cherry tomaatjes (in stukjes gehakt)
2 eetlepels kokosolie

Bereiding:

1. Smelt 1 eetlepel kokosolie in een pan op middelhoog vuur.
2. Voeg het gehakt toe en bak in ongeveer 5-8 minuten gaar, regelmatig roeren.
3. Roer de pesto, tomaten en verse basilicum erdoor. Zet het vuur lager en bak nog 2 minuten. Haal van het vuur en doe het gehakt in een mengkom.
4. Maak nu de courgette noodles met een spiraalsnijder.
5. Verhit 1 eetlepel of kokosolie in een pan op middelhoog vuur.
   Voeg de courgette noodles toe en kook voor 3-4 minuten tot 'al dente'. Kijk uit dat je ze niet te zacht kookt.
6. Voeg de zoodles toe aan het gehakt en mix tot één geheel. Leg de mozzarella erop.
7. Verdeel over 2 borden en serveer warm.

BIJGERECHTEN

100. Ketotella
101. Mayonaise
102. Bloemkooltortilla

KETOTELLA

Porties: 1 kopje “nutella” | Blending-tijd: 10 min. | Kooktijd: 10 min.
Per portie: 331 calories / eiwit 7 g / koolhydraten 5 g / vet 29 g / vezels 6 g

Ingrediënten:
400 gram hazelnoten
6 eetlepels cacao poeder
180 gram erythritol
1 eetlepel kokosolie
125 ml amandelmelk

Bereiding:
1. Rooster de hazelnoten op een bakplaat in een voorverwarmde oven op 180°C voor ca. 5-10 minuten of totdat ze bruin gekleurd zijn.
2. Doe de hazelnoten in de keukenmachine en blend tot het boter is.
3. Voeg nu de cacaopoeder, erythritol, kokosolie en een snufje zout toe. Blend nog eens tot het volledig gemengd is.
4. Voeg 2 eetlepels amandelmelk per keer toe tussen het blenden door. Stop wanneer je een nutella-achtige substantie bereikt hebt. Bewaar in de koelkast en geniet ervan!

Heerlijk op Keto brood nr. 18 van het ontbijt.

MAYONAISE

Porties: 2 kopjes | Bereiding: 15 min.
Per kopje: 1690 calories / eiwit 3 g / koolhydraten 2 g / vet 186 g / vezels 0 g

Ingrediënten:
2 eidooiers (op kamertemperatuur)
2 theelepels Dijon mosterd
360 ml milde olijfolie (of avocado-olie)
2 eetlepels vers citroensap
2 eetlepels appelazijn
1/2 theelepel zeezout
Optioneel: 2 eetlepels whey poeder (of het poeder van 1 tot 2 probiotica capsules)

Bereiding:
1. Voeg de eidooiers en Dijon mosterd bij elkaar in een komen mix tot één geheel.
2. Tijdens het mixen, voeg je langzaam en beetje bij beetje de olie toe. Start met een paar druppels. Blijf besprenkelen totdat de mix meer de consistentie krijgt van mayonnaise. Blijf de olie toevoegen tot alles opgenomen is. Blijf mixen tot je de juiste dikte bereikt hebt. Als het nog niet dik genoeg is voeg je gerust nog wat meer olie toe.
3. Doe de citroensap en azijn erbij, hierdoor krijgt de mix een lichtgele kleur.
4. Voeg wat zout toe. Als je de mix te dik vindt kun je wat water of citroensap extra toevoegen.
5. Doe de mayonaise in een potje en draai deze goed dicht. In de koeling is het een week houdbaar.
6. Optioneel kun je de whey poeder toevoegen. Voeg de mayonaise toe aan een potje, draai de deksel lichtjes aan of dek af met een doek en laat 8 uur rusten op je aanrecht. Dit is belangrijk om de enzymen te activeren die de mayonaise vers houden. Na 8 uur kun je hem in de koeling zetten en is deze tot wel 3 maanden houdbaar.

BLOEMKOOLTORTILLA

Porties: 1 tortilla | Bereiding: 15 min. | Kooktijd: 10 min.
Per kopje: 359 calories / eiwit 25 g / koolhydraten 16 g / vet 17 g / vezels 10 g

Ingrediënten:
Halve bloemkool
2 eieren
1 lente-uitje
Zout & peper naar smaak
1 theelepel kokosolie

Bereiding:
1. Snijd de bloemkool in roosjes en maal met de keukenmachine heel fijn, totdat het de stuctuur van couscous krijgt. Zonder keukenmachine kun je de bloemkool ook heel fijn snijden met een mes of je kunt een rasp gebruiken.
2. Doe de bloemkool samen met 4 eetlepels water in een pan, breng het geheel aan de kook en haal het vervolgens van het vuur. Plaats een deksel op de pan en laat 5 min. stomen.
3. Snijd ondertussen je lente-uitje in ringetjes en klop de eieren.
   Plaats de bloemkool in een schone theedoek, vouw deze dicht en knijp er zoveel mogelijk vocht uit. Meng de uitgelekte bloemkool met de eieren en lente-ui en breng op smaak met zout & peper.
4. Verwarm de kokosolie in de pan en en bak de tortilla zo'n 2 tot 3 minuten aan één zijde en draai hem dan voorzichtig om (bijvoorbeeld met behulp van een bord). Bak de andere kant ongeveer even lang.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl