



Ruud 's Kookboek

Diabetesrecepten
(OnsKookboek.be)

Diabetes Kookboek

Nu al 19 lekkere en gezonde diabetes recepten

(we stoppen dit Gratis Diabetes Kookboek project na
100 recepten,
[neem deel met uw diabetes recept en link naar uw
online kookboek!](#))



Vind de Allerlaatste versie van alle diabetes recepten gratis op:
<http://www.onskookboek.be/diabetes/diabetes-recepten.html>

(Versie 1.21 – Diabetes Kookboek – 19 recepten – 07 December 2009)

Gratis Diabetes Kookboek met 19 Diabetes Recepten

Met dank aan volgende Online Kookboeken

Wij danken volgende Online Kookboeken voor hun bijdrage aan de recepten in dit Diabetes Kookboek:

- **Allerhande Recepten**
Allerhande lekkere recepten van A tot Z om zelf snel klaar te maken.
<http://www.allerhanderecepten.com>
- **Courgettesoep**
Het lekkerste courgettesoep recept.
<http://www.courgettesoep.com>
- **Koekjes bakken**
Gemakkelijke, smakelijke en lekkere recepten om zelf koekjes te bakken! Lukt altijd! Ga snel een van onze petit-fours, zandkoekjes, wafeltjes, speculaas of droge koekjes bakken!
<http://www.koekjesbakken.com>
- **Ons Kookboek**
Lijst van de lekkerste recepten uit al onze kookboeken en andere online kookboeken.
<http://www.onskookboek.be>
- **Pompoensoep**
Dol op pompoensoep? Geniet van deze lekkere pompoensoep recepten en andere makkelijke pompoen recepten.
<http://www.pompoensoep.com>
- **Smoothies Maken**
Allerhande smoothie recepten om zelf lekkere smoothies te maken.
<http://www.smoothiesmaken.com>

Gratis Diabetes Kookboek met 19 Diabetes Recepten

Copyright/Disclaimer/Gratis verspreiding

U kan dit kookboek gratis weggeven of verkopen op uw website als u niets aan deze uitgave verandert:

- Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van OnsKookboek.be worden gewijzigd.
- **Deze uitgave mag alleen gratis worden verspreid,** verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm **zolang er niets wordt gewijzigd aan de inhoud van dit boek.**

Bij het samenstellen van deze site is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. OnsKookboek.be kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit kookboek.

De inhoud van dit kookboek is strict voor informatieve doeleinden. We geven geen garanties wat betreft nauwkeurigheid, toepasbaarheid of volledigheid van de inhoud van dit kookboek.

Dit kookboek komt met geen garanties van welke aard ook (noch expliciet, noch impliciet). Onskookboek.be is niet verantwoordelijk voor enige schade toegebracht direct of indirect voortvloeiend uit de inhoud van dit kookboek.

Inhoudstabel

Met dank aan volgende Online Kookboeken.....	3
Copyright/Disclaimer/Gratis verspreiding.....	4
Inhoudstabel.....	5
Wat is suikerziekte, diabetes, diabetes mellitus?	6
Suiker of Glucose.....	6
Insuline voedt Glucose aan uw lichaamscellen	6
Waarom heeft iemand diabetes?	6
Wat zijn diabetes symptomen?	7
Hoe leven met diabetes	7
Diabetes Medicijnen	7
Diabetes Recepten.....	8
Kip Filet in de Oven.....	8
Chili con carne: snel klaar stoofpotje met rundsgehakt	9
Aardappel Prei Soep	11
Witte Koolsla	13
Salade Dressing.....	14
Papaya Milkshake	15
1000 Island Dressing.....	16
Kalfskotelet met Champignons.....	17
Kikkererwten Kerrie uit India: klaar in 15 minuten.....	18
Dille Dressing	21
Stoofvlees in de Oven	22
Gebakken Vis in de oven	23
Courgette Soep.....	24
Pompoen cake	25
Aardappel Broccoli Schotel	26
Aardbeien smoothie	27
Verloren brood	28
Italiaanse Spaghetti	29
Suikervrije koekjes.....	30

WAT IS SUIKERZIEKTE, DIABETES, DIABETES MELLITUS?

Diabetes mellitus (kortweg diabetes genoemd in de volksmond) is een stoornis waarbij de hoeveelheid suiker in uw bloed te hoog is. Een andere gebruikte term hiervoor is suikerziekte, wat mensen verkeerd doet denken dat iemand ziek werd van teveel suiker te eten...

SUIKER OF GLUCOSE

Suiker in het bloed noemt glucose en komt uit de koolhydraten in onze voeding. Koolhydraten zijn niet alleen te vinden in zoete producten zoals confituur, limonades, gebak en koekjes, maar ook in zetmeel rijke producten zoals brood, aardappelen en rijst.

INSULINE VOEDT GLUCOSE AAN UW LICHAAMSCELLEN

Insuline is een hormoon dat zorgt dat de glucose in het bloed wordt opgenomen door uw lichaamscellen. Wanneer de hoeveelheid glucose in het bloed toeneemt, zorgt het insuline hormoon ervoor dat uw lichaamscellen meer glucose uit het bloed opnemen zodat het glucosegehalte in uw bloed niet te hoog wordt. Insuline wordt in de alvleesklier (pancreas) gemaakt, welke net achter de maag ligt. - Patrick Swayze en Luciano Pavarotti zijn beiden gestorven aan pancreas kanker, al heeft dat verder weinig met suikerziekte te maken -.

WAAROM HEEFT IEMAND DIABETES?

Diabetes is de toestand waarin uw bloed een te hoog glucosegehalte bevat. Dit kan 2 oorzaken hebben:

- bij type 1 diabetes maakt de alvleesklier nauwelijks insuline. Deze vorm kan reeds vanaf de kinderleeftijd voorkomen.
- bij type 2 diabetes reageren de lichaamscellen minder goed op insuline en nemen daarom minder glucose uit het bloed. Deze vorm van diabetes ontstond vroeger pas bij veertigers, maar komt nu vaker voor op jongere leeftijd voor, met name bij mensen die te weinig bewegen of te veel wegen. Ook erfelijkheid speelt hier een rol: Marokkaanse, Turkse, Surinaamse of Hindoestaanse culturen tonen een verhoogd risico voor type 2 diabetes.

WAT ZIJN DIABETES SYMPTOMEN?

De symptomen worden meestal genegeerd, maar een simpele bloedtest maakt veel duidelijk. Sommigen diabetes merken in het begin klachten zoals veel moeten plassen, dorst, moeheid, jeuk, slecht genezende wondjes en infecties van de huid. Duidelijkere diabetes symptomen zijn problemen aan de ogen, de nieren, het zenuwweefsel en de bloedvaten met klachten als slechter zien, pijn en tintelingen in armen en benen, loopproblemen en seksuele stoornissen.

Diabetes hebben bovendien meer kans op hart- en vaatziekten zoals angina pectoris (pijn op de borst), een hartinfarct of een beroerte.

HOE LEVEN MET DIABETES

Een gezonde leefwijze is voor mensen met diabetes extra van belang. Dat betekent niet roken, gezond eten en regelmatig bewegen. Probeer overgewicht tegen te gaan door gezonde voeding en extra lichaamsbeweging. Probeer alvast onze gezonde diabetes recepten en **deel uw diabetes recepten met anderen. Samen staan we sterk!**

DIABETES MEDICIJNEN

Bij de behandeling van diabetes streeft men naar een normaal glucosegehalte van het bloed om de kans op klachten en latere gezondheidsproblemen te verminderen. Tabletten kunnen uw glucosegehalte van uw bloed doen dalen. Als dit niet helpt, dan zult u insuline moeten gaan gebruiken welke met een dun naaldje wordt ingespoten.

Diabetes Recepten

KIP FILET IN DE OVEN



- 1 (100 gram) kip filet zonder been, zonder vel
- 2 eetlepels [Italiaanse](#) dressing (van uw favorite merk)

Marineer de kip in de Italiaanse dressing voor 1 nacht.

Plaats in een voorverwarmde oven op 180 graden C.

Serveer de kip filet zoals hij is: de dressing geeft de kip filet voldoende smaak en zorgt ervoor dat de kip mals is.

CHILI CON CARNE: SNEL KLAAR STOFPOTJE MET RUNDSGEHAKT



Eenpansgerecht voor 4 personen:

- 500 gram mager rundvlees, gehakt
- 2 fijngesneden uien (220 gram)
- 1 rode paprika in stukjes gesneden (120 gram)
- 2 groene paprika's in stukjes gesneden (240 gram)
- 1 grote courgette (330 gram) in stukjes gesneden
- 2 theelepels zout (begin met 1 theelepel - 6 gram - en breng later op smaak met meer)
- 3 teentjes knoflook (9 gram)
- 2 eetlepels olijfolie (27 gram)
- 1/2 theelepel chili poeder - 1.3 gram - (meer naar smaak!)
- 2 theelepels komijn (4 gram)
- 1 theelepel kaneel poeder (2 gram)
- 2 blikken (de 400ml maat) bruine bonen of kies uw favoriete bonen voor een nog meer persoonlijk stoofpotje rundsvlees
- 2 blikken hele Italiaanse tomaten

Gratis Diabetes Kookboek met 19 Diabetes Recepten

1. Spoel de bonen en laat uitlekken.
2. Verwarm de olie in een tefal pot of grote pot met dikke bodem en laat de ajuinen sudderen tot ze zacht zijn.
3. Voeg de paprika's en de gehakte knoflook toe en laat een 3 tal minuten sudderen tot de paprika's ietwat zacht worden.
4. Zet het vuur half hoog, voeg het gehakt rundvlees, chili poeder, komijn en kaneel toe. Roer tot al het rundvlees gebruikt is.
5. Voeg nu de bonen, tomaten en een beetje zout toe en laat 15 minuten sudderen.
6. Voeg de courgette toe en laat weer 15 minuten sudderen.
7. Dit stoofpotje rundvlees smaakt nog heter als je verse pepertjes toevoegt tijdens het koken.

Voedingswaarde

Stoofpotje rundvlees

Per Portie van 750 gram

% Dagelijkse Waardes*

Totaal Vet	33.8g	51.5%
-------------------	-------	--------------

Gesatureerd vet	11.2g	58%
-----------------	-------	------------

Cholesterol	93.8mg	32.5%
--------------------	--------	--------------

Sodium	825mg	34.8%
---------------	-------	--------------

Totaal Koolhydraten	55.5g	18.5%
----------------------------	-------	--------------

Vezels	19g	80%
--------	-----	------------

Proteïne	37.5g	69.8%
-----------------	-------	--------------

* Dagelijkse waarden gebaseerd op een 2,000 calorieën dieet.

AARDAPPEL PREI SOEP



- 90 gram wit van 1 prei, in ringen gesneden
- 300 gram aardappelen, in kleine kubusjes gesneden
- 1 eetlepel (13.5 gram) olijfolie
- 1/2 liter kippenbouillon
- 1/4 theelepel (0.5 gram) zwarte peper
- 1/4 theelepel (1.5 gram) zout

Doe de olijfolie in een soeppot met dikke bodem en stoof hierin de in ringen gesneden prei tot deze zacht is.

Voeg de kippenbouillon en aardappelen toe, breng aan de kook en laat 15 minuten sudderen tot de aardappelen gaar zijn.

Voeg de peper en zout toe, proef - breng indien nodig verder op smaak met peper en zout - en laat 2 minuten verder sudderen.

Pureer met de handmixer, breng opnieuw aan de kook en laat 1 minuut sudderen. (of doe de helft van de aardappel prei soep apart en pureer met de handmixer. Voeg dan de gepureerde aardappel prei soep bij de rest van de soep, breng opnieuw aan de kook en laat 1 minuut sudderen.)

Serveer de aardappel prei soep met wat groene snippers van de prei.

Aardappel Prei Soep

Voor 4 Personen

Calorieën 445	Van Vet 130
% Dagelijkse waarde*	
Totaal Vet 15 g	20%
Gesatureerd Vet 2 g	10%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 2290mg	95%
Koolhydraten 69g	23%
Vezels 7g	15%
Eiwit 9g	23%

* Dagelijkse waarde is gebaseerd op een 2,000 calorie dieet. Afhankelijk van uw calorie behoefte kunnen uw dagelijkse waardes hoger of lager liggen.

Aardappel Prei Soep

1 portie (Uit Bovenstaand Recept Voor 4 Personen)

Per Persoon

Calorieën 11.2	Van Vet 32.5
% Dagelijkse waarde*	
Totaal Vet 3.8 g	5%
Gesatureerd Vet 0.5 g	2.5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 572.5mg	23.8%
Koolhydraten 17.2g	5.8%
Vezels 1.8g	3.8%
Eiwit 2.2g	5.8%

* Dagelijkse waarde is gebaseerd op een 2,000 calorie dieet. Afhankelijk van uw calorie behoefte kunnen uw dagelijkse waardes hoger of lager liggen.

WITTE KOOLSLA



- 1 eetlepel fijngehakte ui
- 1 eetlepel diet mayonaisse
- 300 gram fijn geraspte witte kool
- 2 theelepels mosterd
- 1/4 theelepel zout
- Getoaste sesamzaadjes

Mix zout, mayonaisse, ui en mosterd door elkaar en werk in de witte kool.

Versier met de getoaste sesamzaadjes.

SALADE DRESSING



- 125 ml tomatensap
- 1 eetlepel fijngehakte ui
- 2 eetlepels citroensap of uw favoriete azijn
- Peper en zout naar smaak
- Naar inspiratie: fijngehakte peterselie, knoflook, groene pepertjes, mosterd, mierikswortel of gedroogde kruiden (lees in de winkel wat ze bij de salade dressings voegen!) kan naar believen worden toegevoegd

Doe alle ingredienten in een pot met deksel en schud alles goed door elkaar net voor gebruik over eender welke verse salade (lekker bij salade met bonen).

PAPAYA MILKSHAKE



- 1/2 papaya, geschild en in kubusjes gesneden
- Zoetstof naar smaak (bijvoorbeeld ¼ theelepel [stevia](http://www.steviasideeffects.com) siroop : lees de gezondheid van stevia op <http://www.steviasideeffects.com>)
- 30 gram havermout
- 1 theelepel melkpoeder
- 125 ml uit de diepvries: aardbei of framboos of braambes of blauwe bes of appelmoes of 1/2 banaan
- Uit de diepvries: 125 ml ijsblokjes gemaakt van sinaasappelsap
- 125 ml melk
- Enkele druppels vanilla extract naar smaak

Doe alle ingredienten in de [smoothie blender](#), proef en voeg eventueel meer zoetstof, sinaasappelsap of melk toe.

1000 ISLAND DRESSING



Meng door elkaar:

- 500 ml verse yogurt
- 2 met een vork fijn geplette hard gekookte eieren
- Genoeg ketchup voor de juiste kleur

Variaties:

Voeg zoetstof toe als u de dressing zoeter wil.

Voeg pepersaus of Tabasco toe als u de dressing wat pikanter wil

1000 island dressing met verse paprika



Meng met de dressing:

- in stukjes gesneden rode paprika, sjallot,
- enkele zure augurkjes,
- verse peterselie,
- 1 theelepel Worcestershire saus en
- enkele druppels Tabasco.

KALFSKOTELET MET CHAMPIGNONS



- 750 gram (voor 6 personen) kalfskotelet
- 2 eetlepels bloem
- 1 1/2 theelepel zeezout
- Peper van de molen
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel olijfolie
- 250 – 500 gram verse champignons
- 30 ml rundsbouillon
- 2 eetlepels droge sherry

Meng bloem, peper en zout onder elkaar en strooi langs beide kanten over het vlees.

Smelt de boter in een Tefal pan, voeg de olijfolie toe en bruin het vlees snel aan beide kanten aan.

Neem het vlees uit de pan en houdt warm.

Voeg de champignons in de pan en stoof voor ongeveer 5 minuten.

Voeg de sherry en rundsbouillon toe en laat 1 minuut goed doorkoken.

Serveer de saus over het vlees.

KIKKERERWTEN KERRIE UIT INDIA: KLAAR IN 15 MINUTEN



Voor 2 personen: porties zijn bedoelt om te eten zonder vlees bij de maaltijd)

- 1 blik kikkererwten 440 gram, probeer alle merken tot u de lekkerste kikkererwten in blik vindt voor dit curry recept
- 1 eetlepel olijfolie
- Snij 1 grote ui in stukjes
- Hak 2,5 cm (10 gram) verse gemberwortel fijn
- 8 gram fijngehakte verse korianderblaadjes (1 eetlepel, 2 planten)
- 1 eetlepel komijn

Voor de pasta:

- 2 eetlepels water
- 1 theelepel geelwortel (turmeric)
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 theelepel garam masala
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- 1/2 theelepel chili poeder (of 1/4 als je denkt dat 1/2 theelepel te heet is naar je smaak)

Gratis Diabetes Kookboek met 19 Diabetes Recepten

Bereiding:

1. Verwarm de olie in een pan en laat hieren de komijn haar geuren vrijgeven (na 1 minuut of zo)
2. Voeg verse gemberwortel en ui toe en laat stoven tot de ui goudbruin is.
3. Doe de pasta in de pan en roerbak voor een 3 tal minuten
4. Doe de kikkererwten met het vocht uit blik in de pan en breng aan de kook.
5. Laat sudderen tot de saus de gewenste dikte heeft (of plet enkele kikkererwten om sneller een dikke saus te verkrijgen.
6. Roer er de koriander bladeren onder en dien op.

Smaakt heerlijk met wat verse natuuryoghurt

Voedingswaarden

Snelle Kikkererwten Kerrie

1 portie – 300 gram (Uit
Bovenstaand Recept Voor 2
Personen)

Per Persoon

Calorieën 342	Van Vet 80
----------------------	------------

% Dagelijkse waarde*

Totaal Vet 10 g	14%
------------------------	------------

Gesatureerd Vet 1.5 g	7%
-----------------------	-----------

Cholesterol 0mg	0%
------------------------	-----------

Sodium 657.5mg	30%
-----------------------	------------

Koolhydraten 56g	18.5%
-------------------------	--------------

Vezels 10.5g	37.5%
--------------	--------------

Eiwit 11.5g	16%
--------------------	------------

* Dagelijkse waarde is gebaseerd op een 2,000 calorie dieet. Afhankelijk van uw calorie behoefte kunnen uw dagelijkse waardes hoger of lager liggen.

Gratis Diabetes Kookboek met 19 Diabetes Recepten

DILLE DRESSING



- 500 ml verse natuur yogurt
- 3 tot 4 eetlepels soya saus
- 30 gram getoasted sesamzaadjes indien gewenst
- 2 eetlepels selder zaad (zonder zout!)
- 2 eetlepels fijngehakte verse dille
- 1 eetlepel in ringen gesneden ui

Doe alle ingredienten in een blender.

Smaakt heerlijk op verse komkommers geserveerd met wat extra ui ringetjes en verse dille.

STOOFVLEES IN DE OVEN



- 1 kg stoofvlees
- 2 uien in stukjes gesneden
- 150 gram selder in stukken gesneden
- 300 gram wortelen in stukken gesneden
- 4 aardappelen, halfdoor gesneden
- 2 niet afgestreken eetlepels tapioca
- 1 eetlepel sugar
- 1 theelepel (tot 1 eetlepel zout) zout: begin met 1 theelepel en proef halverwege de kooktijd
- 500 ml tomatensap
- Verse fijngehakte peterselie

(Bruin indien gewenst het stoofvlees aan in een braadpan met olie, mag wel, moet niet!)

Doe alles in een vuurvaste schotel, besprekel met verse peterselie en doe het deksel op de pot.

Zet in een voorverwarmde oven op 120 graden voor 5 tot 7 uur.

GEBAKKEN VIS IN DE OVEN



- 4 vis filets
- 60 gram margarine
- 1 eetlepel citroen sap
- 1/4 theelepel vers gemalen peper
- 1/4 theelepel basilicum
- Broodkruimels
- Zout indien gewenst bijvoegen op tafel voor ieder die graag veel zout eet

Smelt de margarine met het citroensap, de peper en de basilicum. Dompel de vis filets in het margarine mengsel en dompel zed an in de broodkruimels.

Beboter een vuurvaste schotel.

Doe de vis filets in de vuurvaste schotel en in een voorverwarmde oven op 200 graden bakken tot de vis filets gebakken zijn (15 minuten)

COURGETTE SOEP



- 2-4 eetlepels boter of margarine
- 2 witte uien fijngehakt
- 1 Idikke serder Stengel in fijne stukjes gesneden
- 1 grote wortel, in stukjes gesneden
- 750 ml kippenbouillon
- 3 middelgrote courgettes, ongeschild en in kubussen gesneden
- Zout indien gewenst naar smaak
- Peper naar smaak
- Indien gewenst: geraspte kaas

Smelt de boter of margarine in een soeppot met dike bodem en stoof hierin de ui, selder en wortel tot ze zacht zijn.

Voeg 125 ml kippenbouillon en de courgettes toe en laat een 10 tot 12 tal minuten koken tot de courgettes gaar zijn.

Voeg de rest van de kippenbouillon toe en laat verder sudderen tot alle groenten zacht zijn maar toch hun vorm behouden.

Breng op smaak met peper en zout en indien gewenst geraspte kaas.

POMPOEN CAKE



- 1 blik van ongeveer ½ kg pompoenpuree (of zelf gemaakte pompoen puree: zie recept pompoen puree in [pittige pompoensoep](#))
- 500 ml afgeroomde melk
- 2 eieren
- 1 theelepel of meer kaneelpoeder
- Snuifje zout
- 1 theelepel vanilla extract
- Zoetstof naar smaak: equivalent met 8 tot 10 theelepels suiker (bijvoorbeeld 4-5 pakjes Equal)

Mix alle ingredienten samen en doe in een vuurvaste schotel.

Bak 15 minuten op 220 graden C en laat dan 40 tot 45 minuten verder bakken op 180 graden C.

AARDAPPEL BROCCOLI SCHOTEL



- 2 aardappelen
- Olijfolie
- 2 theelepels margarine
- 2 theelepels maizena
- 125 ml afgeroomde melk
- 1/8 theelepel mosterdpoeder
- 120 gram gemalen cheddar kaas
- 100 gram broccoli

Bak de aardappelen: bijvoorbeeld – Was de aardappelen, wrijf in met olijfolie, prik met een mes en bak in een voorverwarmde oven van 190 C tot ze gaar zijn.

Kook ondertussen de broccoli in kokend water gaar.

Smelt margarine in een pan en voeg maizena, mosterdpoeder en afgeroomde melk toe en laat 1 minuut koken.

Voeg nu de kaas toe en roer tot de kaas smelt.

Hol de aardappelen een beetje uit, pureer met een vork en doe dit bij in de saus

Roer hierin de gekookte broccoli.

Vul de aardappelen met het broccoli-kaas-aardappel mengsel en versier met wat extra geraspte kaas.

AARDBEIEN SMOOTHIE

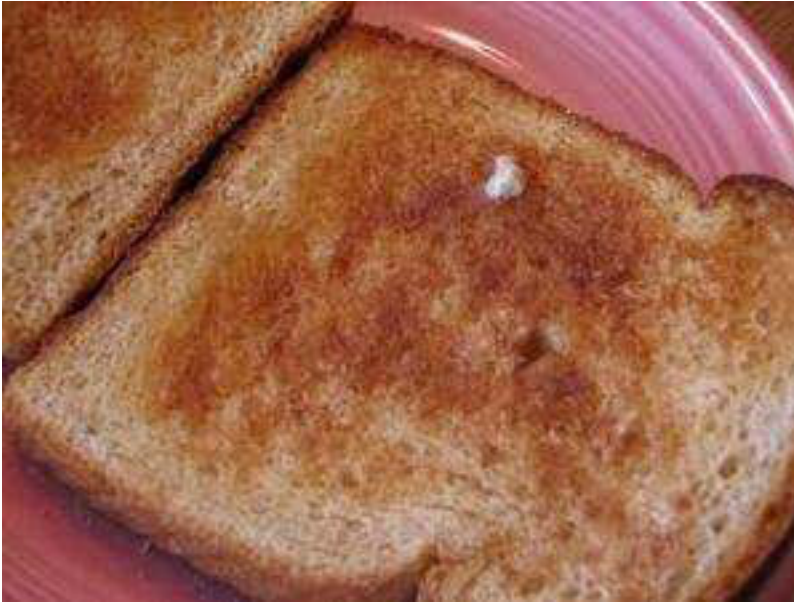


- 125 ml afgeroomde melk
- 125 ml verse natuuryogurt
- 100 gram aardbeien uit de diepvries
- 1/2 theelepel vanilla extract
- Zoetstof equivalent met 2 theelepels suiker (bijvoorbeeld 1 packet Equal)

Doe alle ingredienten in een smoothie blender.

Proef en voeg meer zoetstof toe of meer aardbeien uit de diepvries als u een dicker smoothie wil.

VERLOREN BROOD



- 1 snede volkoren brood
- 1 eetlepel diet margarine
- Kaneelpoeder
- Zoetstof

Toast het brood.

Smeer de boter over het warme brood en besprekel met zoetstof en kaneelpoeder.

Lekkere Variatie:

Doe de margarine in een pan, roer er het kaneel poeder door en bak hierin het brood. Dien op met zoetstof.

ITALIAANSE SPAGHETTI



- 1/2 fijngehakte ui
- 250 gram mager rundsgehakt
- 150 ml tomatenpuree
- 150 ml water
- 2 theelepels spaghetti kruiden (zonder zout!)
- 1/2 theelepel ui-poeder
- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 1/4 theelepel oregano
- 1/8 theelepel peper
- 1 laurierblad
- 125 ml tomaten uit blik
- Spaghetti voor 4 personen

Verwarm een Tefal pan en bak hierin het rundsgehakt en de ui, verwijder overtollig vet dat vrijkomt.

Voeg tomatenpuree, water, kruiden en tomaten toe en laat minimum 1 uur of langer sudderen (het geheim van lekkere spaghetti is de kooktijd van de saus!)

Kook ondertussen de spaghetti en serveer met de saus

SUIKERVRIJE KOEKJES



1 pakje droge gist
2 eetlepels lauw- warm water
500 ml botermelk
600 gram bloem
Zoetstof equivalent met 50 gram suiker
1 eetlepel bakpoeder
1 eetlepel soda
1 theelepel zout
240 gram margarine

Roer de gist in het warm water en laat staan tot de gist bubbles maakt (5 minuten).

Voeg de botermelk toe en laat staan.

Doe de droge ingredienten in een kom, meng en voeg dan de margarine toe. Meng tot u een kruimelig deeg bekomt.

Voeg nu de botermelk toe en roer met een vork tot al het droge deeg nat is.

Kneed het deeg met de hand op de tafel of met een deegmaker of broodmachine.

Rol het deeg uit tot een dikte van 1 tot anderhalve centimeter.

Met een 5 cm koekjesvorm, of gewoon met het mes, verdeel je het deeg tot 36 koekjes.

Breng de koekjes op bakpapier op een ovenplaat en bak in een voorverwarmde oven op 200 graden C.

