



# Tussendoortjes

Helma Eijkelkamp



# Verschillende tussendoortjes

<100 kcal

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

100- <150 kcal

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

200 kcal

Halve avocado met 50 gram cottage cheese op roggecrackers

Groene smoothie:  $\frac{1}{2}$  avocado, 150 gram plantaardige melk (ongezoet), 1 kiwi, 50 gram spinazie en water

2 gevulde mini paprika met buffelleta, koriander en sinaasappelsap (zie het recept er onder)

150 gram buffelyoghurt met bessen of aardbeien

Stukje yoghurtkurkuma cake (pagina 4 voor recept)

1 muesli bol

## Gevulde mini paprika

### INGREDIËNTEN

4 snackpaprika/sweetbite's

75 gram buffeletta

5 gram fijngehakte korianderblaadjes

$\frac{1}{3}$  rasp van een sinaasappel

Snufje korianderpoeder

1 eetlepel pijnboompitten

Peper na smaak

### BEREIDING

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

# Recepten

## Pompoentaart

16 stukjes

### INGREDIËNTEN

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

### BEREIDING

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

## Yoghurt cake met kurkuma

20 stukjes

### INGREDIËNTEN

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

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

### BEREIDING

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

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

EET SMAKELIJK!



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun...*

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

*...U ook???*

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