

1 BALANCE

fit en vitaal



16
recepten
voor ontbijt,
lunch, diner en
tussendoortjes

*Makkelijk en
gezond*

Receptenboek

VOORAF

"Wat leuk dat je mijn e-book hebt gedownload. Zoals je wellicht hebt gelezen ben ik zelf dol op lekker eten, maar wil ik niet te lang in de keuken hoeven staan. Dit e-book staat daarom vol met makkelijke, gezonde en lekkere recepten die in no time op tafel staan. Ik hoop dat je er veel plezier aan beleeft en er veel inspiratie uit haalt. Ben je blij met je e-book? Dan zou ik het super vinden als je dit door middel van een Facebook of Google review laat weten!

Veel plezier ermee,

Liefs, Lorraine"

Inhoud

Ontbijt 4

Havermout met gebakken banaan	4
Pannenkoekjes van banaan en ei	5
Smoothiebowl	6
Geroosterde boterham met avocado, feta en aardbei	7

Lunch 8

Boterham met avocado en een gepocheerd ei	8
Pompoensoep	9
Shakshuka	10
Frittata met chorizo en spinazie	11

Diner 12

Quinoa met kip en chorizo	12
Pompoenrisotto	13
Spaghetti met avocadosaus	14
Gezonde pizza van volkoren wrap	15

Tussendoortjes 16

Gezonde borrelspiesjes	16
Gezonde speculaascake	17
Havermoutreep met noten en banaan	18
Energyballs van dadels, amandel en kokos	19

Waar ik het ontbijt vroeger standaard oversloeg, is het voor mij nu een onmisbaar onderdeel van de dag. Als ik niet ontbijt ben ik niet te genieten, dus mijn vriend zorgt er voor dat ik nooit vertrek zonder goed te hebben ontbeten 😊. Daarnaast levert een goed ontbijt volop brandstof voor je lichaam. Als je goed ontbijt is de kans aanzienlijk groter dat je de rest van de dag ook gezond eet. Ik heb een aantal van mijn favoriete ontbijtrecepten voor je verzameld; ik hoop dat je ze net zo lekker vindt als ik!



Havermout met gebakken banaan

Vooraf op koude dagen ben ik dol op havermout. Havermout is super gezond; het bevat volop B-vitaminen, mineralen en antioxidanten. Door de melk langzaam te verwarmen wordt de havermout lekker smeuïg. Nog lekkerder wordt het als je er wat gebakken banaan aan toevoegt!

Het volgende recept is voldoende voor 2 personen:

Ingrediënten

- 500 ml halfvolle melk (of amandelmelk als je liever voor vegan gaat)
- 50 gram havermout
- 1 tl kaneel
- 2 bananen
- 1 tl roomboter
- Handje noten
- Zomerfruit

Bereiding

Doe de melk en havermout in een steelpan en verwarm op laag vuur. Snijd intussen de bananen door de lengte en breedte door de helft, zodat je vier stukken krijgt. Bak deze in een beetje roomboter in circa 5 minuten gaar. Als de havermout begint te koken haal je deze van het vuur. Voeg de gebakken banaan, zomerfruit en noten toe.

Pannenkoekjes van banaan en ei



Wie zegt dat pannenkoeken alleen voor zondagen zijn? Deze pannenkoekjes zijn zo gezond dat je ze best ook door de week kunt eten! Dankzij de bananen zijn ze lekker zoet; het toevoegen van suiker is dan ook niet nodig.

Het volgende recept is voldoende voor 2 personen:

Ingrediënten

- 2 grote, rijpe bananen
- 4 eieren
- snufje kaneel
- olijfolie of roomboter om in te bakken
- vers fruit om te garneren
- 2 el yoghurt
- pure chocolade

Bereiding

Pureer de banaan, eieren en kaneel met de staafmixer tot een egale massa. Verwarm de olie in de pan. Giet het beslag in een bakpan in de vorm van drie kleine pannenkoekjes. Als de onderkant bruin is en de bovenkant goed gestold kan je ze omdraaien. Herhaal dit met de rest van het beslag. Garneer met fruit, yoghurt, pure chocolade en/of kokos!

Smoothiebowl



Deze smoothiebowl is ideaal voor warme dagen. Het bevroren fruit zorgt ervoor dat de bowl lekker koud is en verfrissend smaakt. De eiwitten en vetten uit de Griekse yoghurt zorgen ervoor dat je lang verzadigd blijft; een lekker én stevig ontbijt dus!

Het volgende recept is voldoende voor 1 persoon:

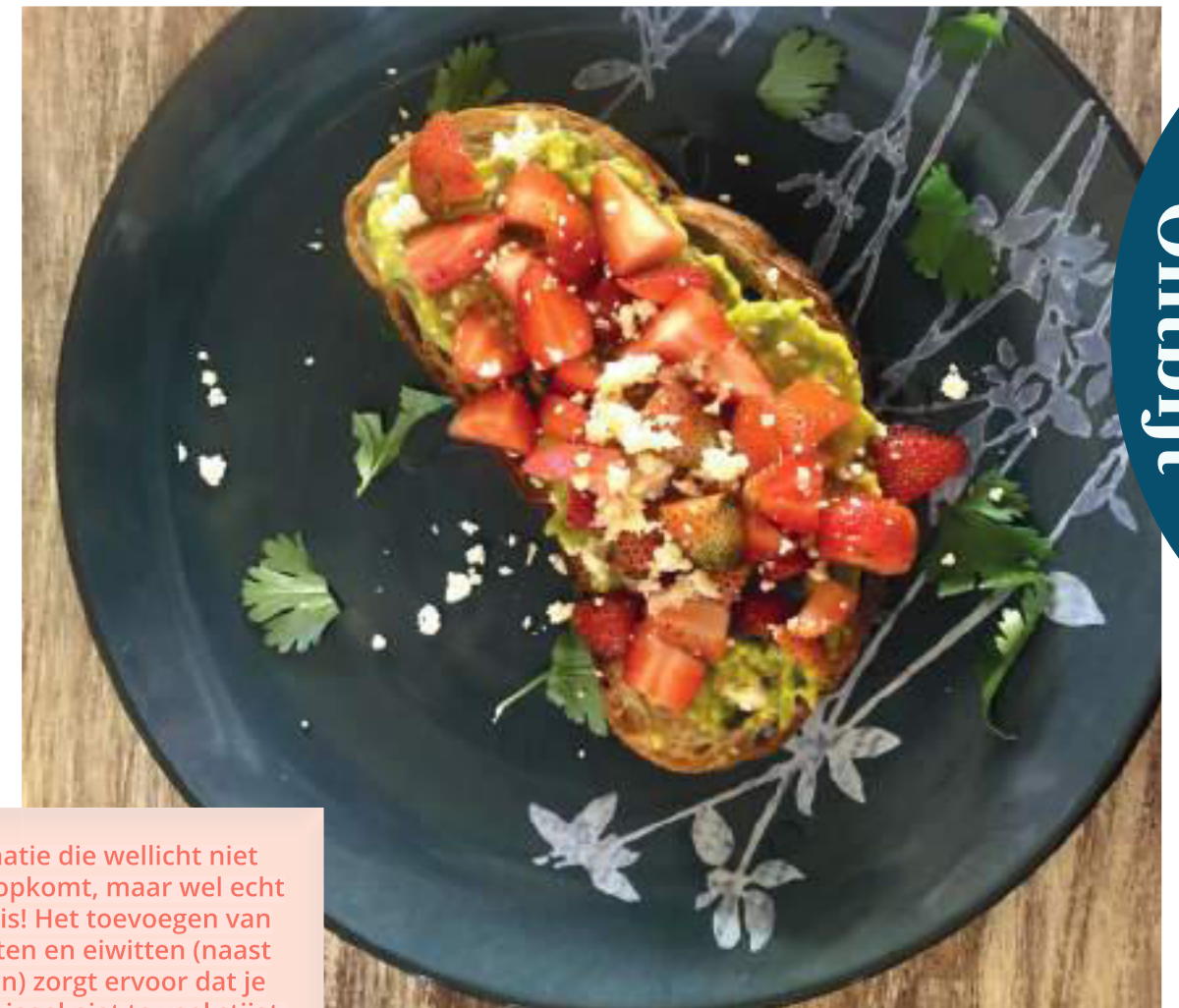
Ingrediënten

- 150 ml Griekse yoghurt (10%)
- Handje bevroren zomerfruit
- Handje vers zomerfruit (frambozen, bessen en/of bramen)
- Handje muesli (suikerarm)

Bereiding

Doe de yoghurt en het bevroren fruit in de blender en mix tot een gladde massa. Giet in een schaal en doe hier het verse fruit en de muesli overheen.

Geroosterde boterham met avocado, feta en aardbei



Een combinatie die wellicht niet meteen in je opkomt, maar wel echt superlekker is! Het toevoegen van gezonde vetten en eiwitten (naast koolhydraten) zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel niet te veel stijgt, waardoor je geen suikerpieken krijgt en lang verzadigd blijft.

Het volgende recept is voldoende voor 1 persoon:

Ingrediënten

- 1 volkoren boterham
- ½ (rijpe) avocado
- Circa 20 gram verkruimelde feta
- Handje aardbeien, in stukjes gesneden

Bereiding

Rooster de boterham. Lepel de helft van de avocado uit en prak deze met een vork tot puree. Verdeel vervolgens de feta en de aardbeien erover.

Boterham met avocado en een gepocheerd ei



Tegenwoordig zijn er steeds meer mensen die ervoor kiezen om brood volledig te laten staan. Zonde, en in mijn ogen ook helemaal niet nodig. Mits je het in de goede verhoudingen eet (én voor volkoren producten kiest) kan je gewoon je boterham blijven eten en toch afvallen! Eén van mijn favoriete belegsoorten is avocado met gepocheerd ei. De combinatie van eiwitten en vetten zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel niet te veel schommelt, waardoor je lang verzadigd blijft.

Het volgende recept is voldoende voor 1 persoon:

Ingrediënten

- 1 volkoren boterham (geroosterd of vers, wat je lekker vindt)
- 1 ei
- 1 avocado
- Sesamzaad
- Scheutje natuuraazijn

Bereiding

Zet een bakpan met water op het vuur (een laagje van circa 10 cm is voldoende). Voeg een scheut azijn (circa 25 ml) toe. Wacht tot het water kookt en draai vervolgens het vuur laag (tot het water nog net borrelt). Breek een ei boven de pan en pocheer deze in circa 1,5 minuut gaar. Verwijder met een spatel met gaatjes en leg het ei heel even op een theedoek om het overtollige water te verwijderen. Snijd de avocado in plakjes. Leg deze samen met het ei op de (geroosterde) boterham en doe hier nog wat sesamzaad overheen.



Het maken van een soep is een makkelijke manier om meer groenten binnen te krijgen. Je hebt maar vier ingrediënten (en een beetje water) nodig om deze lekkere pompoensoep op tafel te zetten!

Het volgende recept is voldoende voor 3 personen:

Ingrediënten

- 1 flespompoen
- 1 blokje groentebouillon
- 1 el kerriekruiden (of twee als je van wat meer pit houdt)
- Scheutje kookroom (optioneel)

Bereiding

Snijd de flespompoen in stukken en verwijder het gedeelte met de pitten. De schil kan je er gewoon omheen laten, je hoeft hem dus niet te schillen. Doe de pompoen samen met de bouillon en kruiden in een grote pan, doe er zoveel water in dat de pompoen ruim onder staat en doe de deksel op de pan. Laat de soep een half uur koken (kijk na 15 minuten even of er water bij moet). Pureer de soep met een staafmixer tot een romige massa. Doe nog een klein scheutje kookroom door de soep voor je hem serveert. Enjoy!

P.S.: heb je iets meer tijd? Bak dan nog even een uitje en een teentje knoflook mee voor je de pompoen in de pan doet.

Shakshuka

Lunch



Over het algemeen wil je niet te lang in de keuken staan, maar wél gezond eten (toch?). Dit eenpansgerecht (met de naam shakshuka) is een combinatie van groenten, tomatensaus, kruiden en ei.

Het volgende recept is voldoende voor 2 personen:

Ingrediënten

- 1 blik tomatenblokjes
- 1 el tomatenpuree
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook in stukjes (of gewoon knoflookpuree uit een flesje)
- 3 eieren
- 1 el komijn
- 1 tl chili
- 1 el paprikapoeder
- 2 rondjes (circa 40 gram) zachte geitenkaas
- 1 handje (verse) gesneden peterselie

Bereiding

Verwarm een beetje olie in een hapjespan en fruit de ui hierin. Voeg de knoflook, tomatenpuree, tomatenblokjes en de kruiden toe. Roer even goed door en laat enkele minuten op laag vuur sudderen. Maak drie kuiltjes in de saus en breek hier de eieren in (probeer de dooier heel te laten). Voeg vervolgens de geitenkaas en de peterselie toe. Voeg eventueel nog peper en zout naar smaak toe. Doe een deksel op de pan en laat het mengsel nog zo'n zes minuten op laag vuur sudderen, tot de eieren grotendeels gestold zijn. Serveer de shakshuka met brood naar keuze en ENJOY!

Frittata met chorizo en spinazie

Lunch



Deze frittata is niet alleen warm heel lekker, maar ook koud! Dit maakt het een ideaal gerecht om mee te nemen naar het werk. Wil je er een vegetarische variant van maken? Dan kan je de chorizo ook vervangen door vegetarische spekjes!

Het volgende recept is voldoende voor 2 personen:

Ingrediënten

- 40 gram chorizo
- 125 gram aardappelschijfjes
- ½ ui, gesneden
- 60 gram spinazie
- 2 eieren (geklutst)
- Handje geraspte kaas

Bereiding

Bak de ui en de chorizo even aan. Voeg vervolgens de aardappelschijfjes toe en laat op laag vuur 6 minuten bakken. Roer af en toe even door. Voeg vervolgens de spinazie toe en wacht tot de spinazie geslonken is. Voeg dan de kaas en eieren toe, en bak de frittata op laag vuur gaar.

Wil je ook wel eens iets anders dan pasta of rijst, maar moet het wel snel op tafel staan? Dan zijn deze recepten voor het diner ideaal! Voor alle gerechten geldt dat ze in circa 25 minuten op tafel kunnen staan en ook door de meeste kinderen erg gewaardeerd worden!



Quinoa met kip en chorizo

Soms heb je een recept wat je gewoon móet delen! Onderstaand gerecht is daar een voorbeeld van. Zowel mijn vriend als vriendinnen vinden dit gerecht superlekker. Ik zet het dan ook graag op tafel als er mensen komen eten!

Het volgende recept is voldoende voor 2 personen:

Ingrediënten

- 200 gram quinoa
- 1 tl paprikapoeder
- sap van 1 limoen
- 150 gram chorizo (in plakjes of blokjes)
- 2 kleine kipfilets
- 1 tomaat
- 6 cherrytomaatjes
- 1 rode ui
- 1 el (Griekse) yoghurt
- 1 avocado
- olijfolie
- 1 el chipotle (tabasco) saus

Bereiding

Maak een marinade van het sap van 1/2 limoen, gemixt met de chipotle. Gebruik dit om de kipfilet te marineren en laat het even intrekken. Bak de plakjes chorizo in een klein beetje olijfolie, tot de plakjes verkleuren en licht krom trekken. Haal de chorizo uit de pan en leg deze apart. Gebruik het vet van de chorizo om de gemarineerde kipfilets in te bakken. Doe dit op laag vuur zodat de kip lekker mals blijft.

Maak de guacamole door de avocado's met een vork te prakken. Voeg de blokjes tomaat en ui toe en roer de lepel yoghurt erdoor. Halveer de cherrytomaatjes en leg deze even apart.

Kook intussen de quinoa gaar volgens de instructies op de verpakking. Giet het af en voeg vervolgens de paprikapoeder en het sap van de rest van de limoen toe. Mix dit goed door elkaar. Voeg vervolgens de plakjes chorizo toe.

Verdeel de quinoa, de guacamole, de kip en de cherrytomaatjes over twee borden en ENJOY!

Pompoenrisotto



Dit is één van mijn favoriete recepten: super makkelijk te maken, gezond én heel lekker! Je kan er voor de variatie ook wat stukjes gebakken kipfilet doorheen doen!

Het volgende recept is voldoende voor 4 personen:

Ingrediënten

- 1 flespompoen
- 200 gram spinazie
- 100 gram feta
- circa 1,5 L groentebouillon
- 1 ui (gesnipperd)
- 100 ml witte wijn
- 300 gram risottorijst
- 50 gram croutons

Bereiding

Verwarm de oven op 210 graden. Snijd de pompoen in blokjes (schillen is niet nodig), doe er een beetje olijfolie overheen en zet de blokjes in een ovenschaal in de oven (30 minuten). Fruit de ui met een beetje olie in een hete pan. Voeg de rijst toe en roer door tot de rijstkorrels glazig worden. Voeg de wijn toe. Zodra de wijn opgenomen is voeg je de groentebouillon toe. Voeg steeds een soeplepel (of scheut) toe, totdat al het vocht is opgenomen. Het kan zijn dat je nog wat extra vocht toe moet voegen als de rijst nog niet gaar is en het vocht wel opgenomen. Voeg na circa 18 minuten de spinazie en de feta toe. Haal de pompoen uit de oven en pureer de helft van de blokjes met een staafmixer of blender tot een gladde massa. Roer dit door de risotto. Verdeel de risotto over vier borden, strooi de resterende blokjes pompoen en de croutons er overheen.

Spaghetti met avocadosaus

Diner



Soms heb je wel eens zin in iets anders dan de standaard tomaten- of roomsaus door je pasta, toch? Dan is dit recept een uitkomst! Mijn vriend was eerst wat sceptisch, maar na de eerste hap was hij om. Superlekker en zeker voor herhaling vatbaar, deze avocadosaus met knoflook.

Het volgende recept is voldoende voor 2 personen:

Ingrediënten

- circa 150 gram volkoren spaghetti
- 250 gram kastanjechampignons
- 250 gram trostomaatjes (klein)
- 2 rijpe avocado's
- sap van een halve citroen
- 2 teentjes knoflook
- 1 el pijnboompitjes
- 1 handje verse basilicumblaadjes
- 1 el olijfolie
- peper en zout naar smaak

Bereiding

Doe de tomaatjes circa 10-15 minuten in een voorverwarmde oven (200 graden). Verwijder het vruchtvlees uit de avocado en doe dit samen met het citroensap, de knoflook, olijfolie, basilicum en de pijnboompitjes in een blender, keukenmachine of staafmixer. Mix tot een gladde massa. Kook intussen de pasta gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd de kastanjechampignons in plakjes en bak deze in een beetje olijfolie gaar. Haal de tomaatjes uit de oven. Serveer de pasta met de saus en garneer met de tomaatjes en champignons.

Gezonde pizza van volkoren wrap

Diner



Ik ben een groot fan van pizza, alleen wat minder van de dikke pakken deeg waaruit de pizzabodems vaak bestaan. Ik maak daarom vaak mijn eigen pizza's! Niet alleen een stuk minder ongezond, maar ook heel snel te maken (vooral als je kant en klare groentewraps of volkoren wraps als bodem gebruikt). Bij deze mijn favoriete recept voor in het weekend:

Het volgende recept is voldoende voor 1 persoon:

Ingrediënten

- 1 volkoren wrap
- Tomatenpuree
- Groenten zoals courgette, paprika en champignons
- Vleesbeleg naar keuze
- Oregano
- Geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven op 180 graden. Leg de wrap op een bord en besmeer deze dun met tomatenpuree. Schaaf de groenten in dunne plakjes met een kaasschaaf. Snijd het vlees in dunne reepjes. Verdeel deze over de pizza, bestrooi met een el oregano en een handje geraspte kaas. Bak in circa 12 minuten gaar.

Buon appetito 😊

Tussendoortjes

Maar weinig mensen pakken voldoende tussendoortjes in, is mijn ervaring. Zonde, want tussendoortjes kunnen niet alleen gezonde brandstof leveren, maar voorkomen ook dat je trek krijgt in ongezonde snacks. In de volgende gerechten vind je opties voor zowel borrelsnacks als tussendoortjes voor tijdens werktijd.

Snacks

Gezonde borrelspiesjes



Zoek je een gezond hapje voor bij de borrel? Deze vegetarische spiesjes van gehaktballetjes, zongedroogde tomaat, mini mozzarella en basilicum zijn niet alleen heel lekker maar ook snel klaar. Ideaal voor in het weekend dus!

Het volgende recept is voldoende voor 4 personen:

Ingrediënten

- vegetarische balletjes (Vivera)
- Zongedroogde tomaatjes
- Mini mozzarella balletjes (2 pakjes)
- Plantje basilicum
- Saté prikkers

Bereiding

Prik een bolletje, een blaadje basilicum, een tomaatje en een vegetarisch balletje (met vlees kan natuurlijk ook, let er dan wel op dat ze goed gaar zijn) op een prikker en leg ze op een bord. Enjoy!

Gezonde speculaascake



Lekker voor de decembermaand, maar natuurlijk ook voor de rest van het jaar! Collega Eva is dol op speculaas, maar het is jammer dat de meeste varianten zo ongezond zijn. Na wat speurwerk naar een goed recept en wat aanpassingen heeft ze een heerlijk recept voor een speculaascake ontwikkeld!

Het volgende recept is voldoende voor 8 personen:

Ingrediënten

- 250 gram amandelmeel
- 200 ml melk
- 1 eetlepel koek & speculaaskruiden
- 3 eieren
- 2 theelepels bakpoeder
- 110 gram (medjoul) dadels
- 50 gram kokosolie (zonder kokosmaak)
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- Paar snufjes zout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de dadels in een maatbeker. Pureer deze met de staafmixer en 2 eetlepels water tot puree. Smelt de kokosolie even in een pannetje tot het vloeibaar wordt. Doe de eieren in de beslagkom en mix 1 minuut met een mixer. Voeg daarna het amandelmeel en de melk toe en mix 1 minuut. Voeg dan de koek en speculaaskruiden, bakpoeder, dadelpuree, kokosolie en zout toe. Mix het beslag een paar minuten goed door elkaar met een mixer. Vet de cakevorm in met kokosolie of bekleed het met bakpapier. Giet het beslag in de vorm en strijk glad met een spatel. Garneer de cake met 2 eetlepels amandelschaafsel en bak de cake 45 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat de cake minstens een half uur afkoelen voordat je hem aansnijdt.

Snacks

Havermoutreep met noten en banaan



Havermoutreep met noten en banaan: een gezonde en lekkere snack voor onderweg of bij de koffie.

Het volgende recept is voldoende voor circa 10 plakjes:

Ingrediënten

- Circa 100 gram havermout (of 150 gram als je niet van een enigszins smeuijge reep houdt)
- 2 eieren
- 3 grote rijpe bananen
- 2 handjes gemengde ongezouten noten
- Een zoetzure appel in blokjes
- 40 gram pure chocolade (85% of meer cacao), in stukjes gesneden

Bereiding

Zet een grote kom klaar en doe hier de havermout, eieren en bananen in. Mix het met de staafmixer tot een soepele massa. Vervolgens meng je hier de noten, appel en pure chocolade doorheen. Mix het even goed door elkaar met een lepel en giet het vervolgens in bakpapier (eventueel in een bakblik). Een bakblik is niet per se nodig maar zorgt wel voor een mooiere vorm. Je kunt de cake eventueel garneren met plakjes banaan of appel. Dit mengsel bak je circa 25 minuten in de oven op 180 graden, totdat de bovenkant mooi bruin is. Even af laten koelen en dan kan je de reep in stukken snijden.

Energyballs van dadels, amandel en kokos



Heb je ook vaak trek onderweg en heb je geen zin in de ongezonde tussendoortjes uit de kiosk op het station? Maak dan eens deze energyballs met kokos!

Voor circa 15 ballen heb je het volgende nodig:

Ingrediënten

- 200 gram Medjoul dadels
- 150 gram amandelmeel
- 1 el speculaaskruiden
- 2 el olijfolie
- 1 schaalje cacaopoeder
- 1 schaalje kokos

Bereiding

Pureer de dadels met de olijfolie in een keukenmachine of blender tot een gladde massa. Voeg het amandelmeel en de speculaaskruiden toe. Rol met je handen balletjes met een diameter van circa 3 cm. Rol de balletjes vervolgens kort door het cacaopoeder en de kokos. De energyballs blijven ongeveer vier dagen goed in de koelkast (en een paar maanden in de vriezer).

BEDANKT



"Bedankt voor het downloaden van mijn e-book. Ik hoop dat je veel inspiratie uit de gerechten hebt gehaald! Meer recepten vind je op mijn website www.1balance.nl. Hier vind je ook volledige programma's met weekmenu's, voor als je op een gezonde manier af wilt vallen of gewoon lekker gezond wilt (blijven) eten.

Liefs, Lorraine"

