

DE MINIMALISTISCHE KEUKEN



DIT E-BOOK BESTAAT UIT:

- 4 ontbijt recepten
- 4 lunch recepten
- 4 snack recepten
- 4 smoothie recepten
- 4 diner recepten

Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. In dit e-book vind je 20 heerlijke en eenvoudige recepten die zijn samengesteld met voornamelijk onbewerkte ingrediënten. Of je nu op zoek bent naar een voedzaam ontbijt, een snelle lunch of een smakelijk diner, deze recepten helpen je om puur en bewust te genieten van je maaltijden.

Maar waarom onbewerkte voeding? Onbewerkte ingrediënten, zoals verse groenten, fruit, noten, zaden en volkoren producten, bevatten van nature alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Ze zitten boordevol vitaminen, mineralen en vezels, zonder de toegevoegde suikers, conserveringsmiddelen en kunstmatige stoffen die vaak in bewerkte voeding te vinden zijn. Door zoveel mogelijk puur en natuurlijk te eten, geef je je lichaam de beste brandstof om optimaal te functioneren.

Veel kookplezier!

De weergegeven prijzen zijn per portie.



ONTBIJT



OLYMPUS DELIGHT

Simpel, maar wel mijn lievelingsontbijt!

Ingrediënten (1 portie)

100 gram Griekse yoghurt
50 gram granola (van Holie)
1 banaan
1 handje bosbessen

Bereiding

Schep de Griekse yoghurt in een diepe kom
en top af met dunne plakjes
banaan, bosbessen en de granola.

Optioneel: kokosnippers

(Bijna alle fruitsoorten zijn lekker in
combinatie met Griekse Yoghurt.
Je kan dus eindeloos variëren!)





APPLEPIE BOWL

Extra genieten in de wintermaanden!

Ingrediënten (1 portie)

50 gram volkoren couscous

1 banaan

1 appel

200 ml amandelmelk

1 handje walnoten

1 eetlepel Griekse yoghurt

Bereiding

Doe de couscous in een steelpan en giet de melk eroverheen. Breng de melk aan de kook en roer af en toe door. Zet het vuur uit wanneer de melk kookt en dek de pan af. Laat 5 minuten staan. Snijd de appel in kleine stukjes en bak deze even aan in de pan. Prak een banaan in een kom en meng met de couscous. Top af met de stukjes appel, walnoten en Griekse yoghurt.





CHOCO MONKEY CRUNCH

Met banaan, pindakaas en pure chocolade

Ingrediënten (1 portie)

- 3 volkoren rijstwafels
- 1 kleine banaan
- 3 theelepels 100% pindakaas
- 2 stukjes 80% pure chocolade

Bereiding

Doe de stukjes chocolade in een hittebestendig schaalje en warm even op in de magnetron. Smeer ondertussen pindakaas op de rijstwafels en top af met de plakjes banaan en chocolade.

Optioneel: noten & kokosnippers

Deze rijstwafels zijn ook erg lekker met:

- Pindakaas & Jam
- Kruidenkaas & zalm
- Cottage cheese & kipfilet





EGGOCADO MELT

Met heerlijke Parmezaanse kaas

Ingrediënten (1 portie)

2 sneetjes zuurdesembrood

1 avocado

2 biologische eieren

Handje verse Parmezaanse kaas (geraspt)

1 theelepel chiliolie



Bereiding

Leg de sneetjes zuurdesembrood onder het tosti-ijzer en roerbak de eieren in een koekenpan. Spatel op het laatst de Parmezaanse kaas door de eieren.

Besmeer de toast met geprakte avocado en top af met het eimengsel en een scheutje chiliolie.





LUNCH



RAINBOW QUINOA

Perfect voor mealprepping!

Ingrediënten (4 porties)

300 gram gekookte quinoa

1 komkommer

1 bakje cherrytomaten

1 rode + 1 gele paprika

1 sjalot

1 blikje edame bonen

Dressing: Olijfolie + citroensap + peper/zout



Bereiding

Snijd de sjalot, komkommer en paprika's in kleine stukjes. Halveer de cherrytomaten en laat de edame bonen uitlekken.

Doe de quinoa in een grote kom samen met de ui, komkommer, paprika's, cherrytomaten en edame bonen.

Maak een simpele dressing door 4 eetlepels olijfolie, 4 eetlepels citroensap, peper en zout te mengen.

Schenk de dressing over de salade en meng door elkaar.





OCEAN ROLL

Wraps met zelfgemaakte tonijnsalade

Ingrediënten (voor 2 wraps)

- 2 volkoren wraps
- 1 blikje tonijn
- 2 handjes ijsbergsla
- 6 schijfjes tomaat
- 8 plakjes komkommer
- 1 flinke eetlepel Griekse yoghurt en citroensap
- Peper en zout

Bereiding

Mix de tonijn met de Griekse yoghurt, het citroensap en en een flinke snuf peper en zout.

Beleg de wraps met de tonijnsalade, ijsbergsla schijfjes komkommer en tomaat.

Optioneel: gesnipperde ui





FETA FIËSTA

Broodje avocado met feta en granaatappelpitjes

Ingrediënten (1 portie)

- 2 sneetjes zuurdesembrood
- 1 avocado
- 2 handjes verkruimelde feta
- 2 handjes granaatappelpitjes
- 1 theelepel citroensap
- peper en zout

Bereiding

Leg de sneetjes zuurdesembrood onder het tosti-ijzer.
Prak de avocado en voeg hier het citroensap en wat peper
en zout aan toe.

Besmeer de toast met de geprakte
avocado en top af met de gekruimelde
feta en granaatappelpitjes.

Deze combinatie is geweldig!





BOSCRAFTER OMELET

Met champignons en geraspte kaas

Ingrediënten (1 portie)

2 eieren

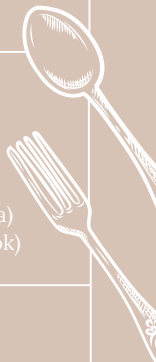
100 g champignons (in plakjes gesneden)

1 eetlepel olijfolie of boter

Zout en peper

1 handje geraspte kaas (zoals cheddar of mozzarella)

Optioneel: verse kruiden (zoals peterselie of bieslook)



Bereiding

Snijdt de champignons in dunne plakjes en klop de eieren los in een kommetje. Verhit een pan met olie of boter op middelhoog vuur en bak de champignons aan.

Giet daarna het ei in de pan en laat even stollen.

Als de bovenkant gestold is, strooi je er wat kaas overheen.

Vouw de omelet dubbel en laat nog even bakken.

Top af met kruiden naar keuze.





SNACKS



FREEZER BANANAS

€1,-

Halveer 2 bananen
en top met
bijvoorbeeld:

- Pindakaas en pure chocolade
- Pindakaas en aardbeien
- Pindakaas en blauwe bessen
- Pindakaas en frambozen

Bewaar in de
vriezer.

POPCORN TRAIL-MIX

Doe wat olie in
een pan, voeg de
popcornmais toe
en dek af.
Wanneer alle
popcorn is
gepopt, kun je de
popcorn
versieren met
gezonde
toppings zoals
pure chocolade
en noten.

€1,25





AVO NACHO'S

€2,-

Snijd 2 volkoren wraps in kleine driehoekjes. Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en bak 10 minuten in de oven (200 graden)
Dip: 1 avocado met 1 eetlepel Griekse yoghurt en citroensap

GREEN DIPPERS

Snijd 1 rode paprika, een halve wortel en een halve komkommer in reepjes. Meng wat dille en citroensap met 2 eetlepels yoghurt in een glaasje en dip hier de groenten in.

€1,-



A glass of vibrant red strawberry smoothie sits on a light-colored surface. A single strawberry with a green leafy top is perched on the rim of the glass. A striped straw is inserted into the smoothie. In the foreground, a small cluster of white cherry blossoms with yellow centers lies on the surface. In the background, a glass bowl filled with fresh strawberries is visible, along with more cherry blossom branches. The scene is set against a backdrop of white vertical panels, possibly a window or a wall, creating a bright and airy atmosphere.

SMOOTHIES



€1,75

TROPICAL DREAM

In de blender:

- 1 handje bevroren ananas
- 1 handje bevroren mango
- 2 el kokosyoghurt
- 200 ml melk (plantaardig)

PURPLE POWER

In de blender:

- 1 bevroren banaan
- 2 handjes bosbessen
- 1 el Griekse yoghurt
- 200 ml melk (plantaardig)
- 1 tl 100% pindakaas
- 1 tl honing

€1,80





€1,30

BANANAMON

In de blender:

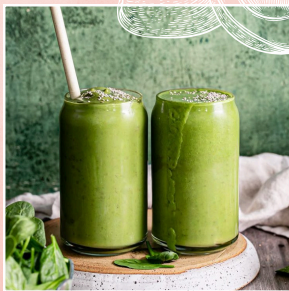
- 2 kleine bevroren bananen
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 tl 100% pindakaas
- 200 ml melk (plantaardig)

VITALUSH

In de blender:

- 1 bevroren banaan
- 1 handje bevroren mango
- 1 handje spinazie
- 1/2 komkommer
- 2 stengels selderij
- 200 ml kokoswater

€2,-





DINER



ALOHA BOWL

Met ananas en malse kip

Ingrediënten (2 porties)

2 biologische kipfilets

1 avocado

4 ananasschijven (in stukjes gesneden)

1 klein blikje maïs

150 gram volkoren rijst

Marinade kipfilets: 1 tl honing, 2 tl ketjap

1 geperst teentje knoflook en 1 tl citroensap

Bereiding

Maak de marinade door alle ingrediënten met elkaar te mengen.

Leg de kip in de marinade en laat deze een half uur intrekken in de koelkast. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de kip op middelmatig vuur voor ongeveer 15 minuten. Haal de kip uit de pan laat even rusten. Zet de pan opnieuw op het vuur en bak de maïs even aan samen met de ananas. Daarna voeg je de

rijst toe en bak je deze mee voor 3 minuten. Verdeel de rijst over 2 kommen en serveer met de kip, de ananasschijven en plakjes avocado





SWEET & CRUNCHY SALAD

Met geroosterde walnoten en zachte feta

Ingrediënten (2 porties)

- 2 grote zoete aardappels
- 2 flinke handjes walnoten
- 300 gram boerenkool
- 100 gram Feta
- 100 gram granaatappelpitjes
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels olijfolie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de zoete aardappel in kleine blokjes. Besprenkel de blokjes met de olijfolie en laat ze 30 minuten bakken in de oven. Zet een koekenpan op het vuur en verhit een eetlepel olijfolie en 1 eetlepel honing. Voeg de walnoten toe en laat bakken tot ze bruin zijn.

Verdeel de boerenkool over 2 borden, voeg hier de zoete aardappel, feta en de walnoten aan toe.

Top af met de granaatappelpitjes.





EGGCELLENT NOODLES

met wortel julienne, champignons en sesam

Ingrediënten (2 porties)

150 gram volkoren noedels

2 gekookte eieren

1 bakje champignons (in plakjes gesneden)

2 handjes wortel julienne

4 stengels bosui

Sesamzaadjes

Soepbasis: 500 ml groentebouillon en 1 eetlepel sojasaus

Bereiding

Zet een pan met water op en breng aan de kook. Voeg de noedels toe aan het water en laat 4 minuten koken. Verhit een eetlepel olijfolie in een diepe pan en bak de champignons, wortel en bosui voor 5 minuten. Voeg de bouillon en sojasaus toe en laat even pruttelen. Giet de noedels af en voeg deze toe aan de pan met groenten. Meng het geheel goed door elkaar en dien op in diepe kommen. Serveer met gehalveerde eieren en sesamzaad.





SUSHI VIBES BOWL

Met verse zalm en knapperige edame

Ingrediënten (2 porties)

150 gram gekookte rijst

2 theelepels rijstazijn

2 zalmfilets

1 avocado

1 zakje edame bonen

2 handjes wortel julienne

Marinade: bosui, 1 el ketjap, 1 el honing, 1 tl citroensap

Bereiding

Maak de marinade door alle ingrediënten met elkaar te mengen. Leg de zalmfilets in de marinade en laat een half uur intrekken in de koelkast. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking en voeg 2 theelepels rijstazijn toe. Bak de zalmfilets in een koekenpan op middelmatig vuur, 3 minuten per zijde.

Verdeel de rijst over twee diepe kommen

en serveer met de zalmfilets, edame

bonen, wortel julienne en de

avocado.

Optioneel: top af met sesamzaadjes.

