

BLOEDSUIKER STABIEL · GEEN SUIKERDIP

100 Tussendoortjes *Zonder Schuld*

Snacks die je energie geven in plaats van afnemen. Met eiwit, vezels en gezonde vetten, zodat je zonder trek de volgende maaltijd haalt.

100	± 140	6
SNACKS	KCAL GEMIDDELD	HOOFDSTUKKEN

WELKOM

Snacken zonder schuldgevoel

Trek tussen de maaltijden door is heel normaal. Het gaat mis als je dan grijpt naar iets met veel suiker: een korte energiepiek, gevolgd door een dip en nóg meer trek.

Dit boek geeft je 100 tussendoortjes die anders werken. Elke snack combineert **eiwit, vezels of gezonde vetten**, zodat je bloedsuiker rustig blijft en je verzadigd bent tot de volgende maaltijd. Je maakt ze met gewone ingrediënten uit de supermarkt; de meeste staan binnen 5 minuten klaar.

De meeste snacks hebben tussen de 100 en 200 kcal per portie. Bij elk recept staat een schatting, berekend op basis van de ingrediënten. Sommige recepten, zoals muffins, crackers en energieballetjes, maak je voor meerdere dagen; dan staat erbij hoeveel porties het oplevert.

1 Eiwitrijke hapjes 17
2 Fruit & zuivel 17
3 Groentesnacks 16
4 Hartige baksels 16
5 Dips & smeersels 17
6 Noten, zaden & bites 17

Waarom deze snacks werken

Bloedsuiker stabiel: eiwit, vet en vezels vertragen de opname van suikers.
Geen suikerdip: geen geraffineerde suiker of witte bloem; zoet komt uit fruit, dadels of een beetje honing.
Verzadiging: je houdt het makkelijk vol tot de volgende maaltijd.

Maten

1 el (eetlepel)	15 ml
1 tl (theelepel)	5 ml
1 handje noten	± 25 g
1 handje bladgroente	± 25 g
Oven	boven- en onderwarmte
kcal	schatting per portie

SLIM SNACKEN

Tips voor betere tussendoortjes

1 Snack bewust, niet uit verveling
Vraag jezelf af of je echt trek hebt. Vaak helpt een glas water of een korte wandeling al.

2 Bereid voor op zondag
Snijd groentesticks, kook een paar eieren en maak een bakje dip: dan pak je doordeweeks vanzelf de gezonde optie.

3 Portioneer meteen
Verdeel noten en energieballetjes direct in porties. Uit een grote zak eet je ongemerkt veel meer.

4 Combineer altijd
Eet fruit samen met yoghurt, kwark of een paar noten. Zo komt de suiker uit het fruit rustiger in je bloed.

5 Neem iets mee
Een bakje met een snack in je tas voorkomt dat je onderweg naar een koek of reep grijpt.

6 Let op 'gezonde' producten
Mueslirepen, gezoete yoghurt en rijstwafels met chocolade bevatten vaak veel suiker. Lees het etiket.

Je basisvoorraad

Koelkast
Magere kwark, Griekse yoghurt, skyr, hüttenkäse, eieren, ricotta, feta, gerookte zalm, hummus

Groente & fruit
Komkommer, paprika, wortel, radijs, cherrytomaatjes, appel, peer, bessen, avocado

Voorraadkast
Kikkererwten, witte bonen, tonijn in water, havermout, rijstwafels, knäckebröd, pindakaas zonder suiker

Noten & zaden
Amandelen, walnoten, pompoenpitten, zonnebloempitten, chiazaad, lijnzaad, sesamzaad

Zoet zonder suiker
Medjoul dadels, pure chocolade (min. 70%), ongezoete cacao, kaneel, vanille






INHOUD

Alle recepten

Eiwitrijke hapjes 17

1 Gevulde eitjes met avocado 6
2 Hüttenkäse met komkommer en... 7
3 Kalkoenrolletjes met roomkaas e... 8
4 Geroosterde edamame met zee... 9
5 Tonijnsalade op komkommer 10
6 Skyr met gerookte zalm en biesl... 11
7 Krokante kikkererwten uit de ov... 12
8 Mini-omeletjes met spinazie en... 13
9 Kipspiesjes met tzatziki 14
10 Ei met spinazie uit de mok 15
11 Kwark met tomaat, basilicum e... 16
12 Rosbief met rucola en mieriksw... 17
13 Edamame-hummus met radijs 18
14 Gerookte makreel op roggebro... 19
15 Gekookt ei met everything-kru... 20
16 Tofublokjes met sojasaus en se... 21
17 Hüttenkäse-bootjes van paprika 22

Fruit & zuivel 17

18 Griekse yoghurt met framboze... 24
19 Appel met pindakaas en kaneel 25
20 Kwark met blauwe bessen en c... 26
21 Peer met ricotta en pistache 27
22 Bevroren yoghurtschors met b... 28
23 Skyr met mango en limoen 29
24 Aardbeien met yoghurt-dip 30
25 Hüttenkäse met ananas en munt 31
26 Kiwi-yoghurt met lijnzaad 32
27 Gegrilde perzik met ricotta 33
28 Kefir-smoothie met bosbessen 34
29 Overnight kwark met appel en ... 35
30 Mandarijn met pure chocolade... 36
31 Yoghurt-bark met kiwi en gran... 37
32 Ricotta met vijgen en walnoten 38
33 Kersen met kwark-vanilledip 39
34 Mini-rijstwafels met pindakaas... 40

Groentesnacks 16

35 Komkommer-sushi met gerook... 42
36 Groentesticks met hummus 43
37 Courgettechips uit de oven 44
38 Gevulde minipaprika's met geit... 45
39 Mini-caprese hapjes 46
40 Gemarineerde champignons 47
41 Radijs met boter en zeezout 48
42 Geroosterde bloemkool met k... 49
43 Snoeptomaatjes met tonijn-ka... 50
44 Selderij met pindakaas 51
45 Sperziebonen-friet uit de oven 52
46 Komkommerhapjes met roomk... 53
47 Geroosterde wortels met dukk... 54
48 Boerenkoolchips 55
49 Avocado met kerstomaatjes e... 56
50 Bietjes met geitenkaas en waln... 57

Hartige baksels 16

51 Courgette-feta muffins 59
52 Zadencrackers 60
53 Bloemkool-cheesesticks 61
54 Rijstwafel met hüttenkäse en t... 62
55 Spinazie-eiermuffins met kalko... 63
56 Volkorentoast met avocado en... 64
57 Broccoli-cheddar bites 65
58 Zoete aardappel met hüttenkä... 66
59 Havermout-bananenkoekjes 67
60 Mini-pizza's met champignons 68
61 Wrapchips met salsa 69
62 Kaas-zaadkoekjes uit de koeke... 70
63 Hartige kikkererwtenpannenkoe... 71
64 Appel-kaneel muffins met hav... 72
65 Ham-kaas eierwafels 73
66 Pompoen-zaadbrood 74

Dips & smeersels 17

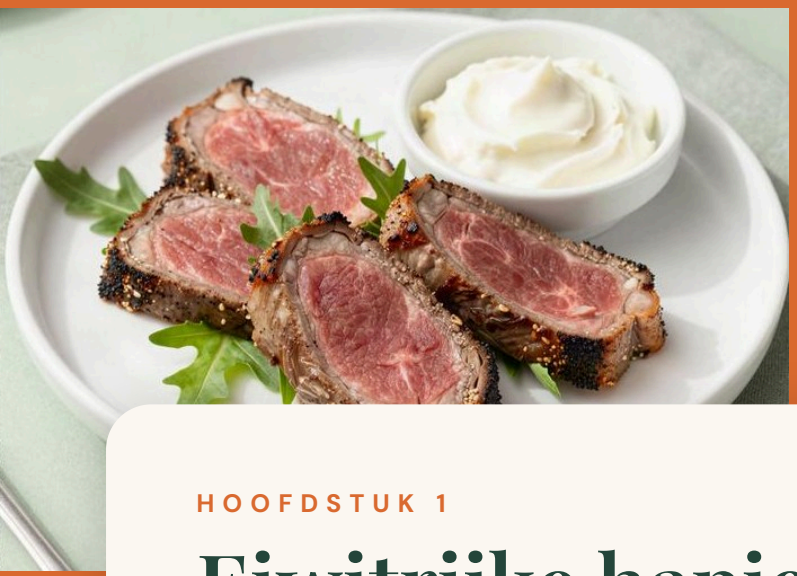
67 Klassieke hummus met komko... 76
68 Tzatziki met paprikasticks 77
69 Guacamole met wortelsticks 78
70 Bietenhummus 79
71 Witte-bonendip met rozemarijn 80
72 Muhammara met komkommer 81
73 Kwark-kruidendip 82
74 Baba ganoush 83
75 Edamame-guacamole 84
76 Feta-yoghurtdip met munt 85
77 Pindasaus-dip met groente 86
78 Avocado-yoghurtspread op vo... 87
79 Tonijnspread met bleekselderij 88
80 Linzendip met kerrie 89
81 Paprika-ricottadip 90
82 Doperwten-muntdip 91
83 Tahin-yoghurtdip met bloemko... 92

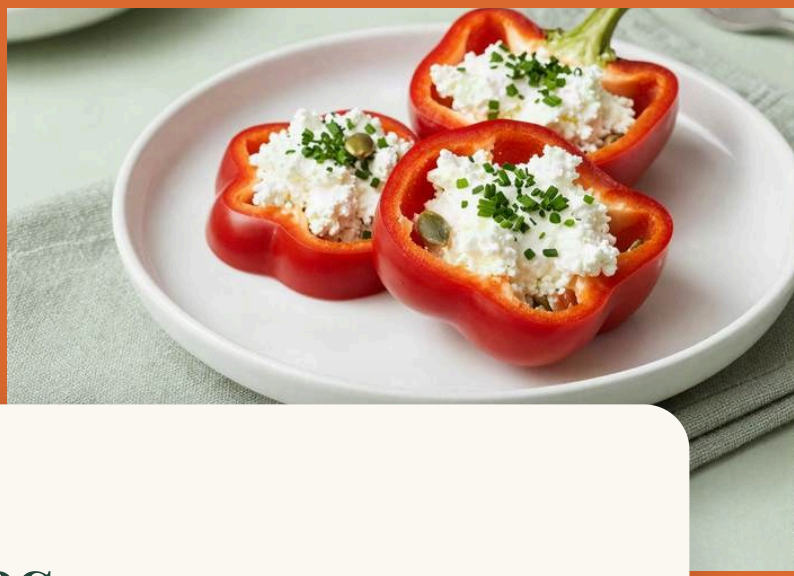
Noten, zaden & bites 17

84 Studentenhaver zonder suiker 94
85 Energieballetjes met dadel en ... 95
86 Geroosterde amandelen met r... 96
87 Chiapudding met kokos 97
88 Pindakaas-havermoutballetjes 98
89 Kaneel-walnoten uit de pan 99
90 Granola-repen zonder suiker 100
91 Pittige pompoenpitten 101
92 Popcorn met kaneel 102
93 Gevulde dadels met amandel... 103
94 Zadenmix met abrikoos voor ... 104
95 Cacao-hazelnoot bites 105
96 Pistache-pure chocolade cups 106
97 Kokos-amandelchips 107
98 Noten-chocoladeschors 108
99 Appelringen met notenpasta ... 109
100 Kikkererwten-cacaobites 110









HOOFDSTUK 1

Eiwitrijke hapjes

Ei, kwark, hüttenkäse, vis en peulvruchten: hartige snacks die je lang verzadigd houden.

17 recepten · nr. 1–17



Recept 1

Gevulde eitjes met avocado

Romige gevulde eieren, maar dan met avocado in plaats van mayonaise.

12 min | ± 215 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ¼ avocado
- 1 tl citroensap
- Paprikapoeder, peper en zout

BEREIDING

1. Kook de eieren in 9 minuten hard, laat ze schrikken in koud water en pel ze.
2. Halveer de eieren en schep de dooiers in een kommetje.
3. Prak de dooiers met de avocado, het citroensap, peper en zout.
4. Schep het mengsel terug in de eiwitten en bestrooi met paprikapoeder.

Tip Kook op zondag een paar eieren extra: ongepeld blijven ze 5 dagen goed in de koelkast.



Recept 2

Hüttenkäse met komkommer en dille

Fris, hartig en in twee minuten klaar.

3 min | ± 165 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g hüttenkäse
- 100 g komkommer
- 1 tl verse dille
- Peper en een snufje zout

BEREIDING

1. Snijd de komkommer in kleine blokjes.
2. Schep de hüttenkäse in een kommetje.
3. Meng de komkommer en de dille erdoor en breng op smaak met peper.



Recept 3

Kalkoenrolletjes met roomkaas en rucola

Hartige rolletjes die je makkelijk meeneemt naar je werk.

5 min | ± 185 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 4 plakjes kalkoenfilet
- 1 el roomkaas light
- 1 handje rucola
- ¼ paprika
- 1 snee volkorenbrood

BEREIDING

1. Snijd de paprika in dunne reepjes en het brood in vier stukjes.
2. Besmeer elk plakje kalkoenfilet dun met roomkaas, leg er rucola en paprika op en rol het strak op.
3. Leg elk rolletje op een stukje brood.

Tip Zet de rolletjes vast met een prikkertje als je ze meeneemt.



Recept 4

Geroosterde edamame met zeezout

Warme boontjes om te pellen: lekker langzaam snacken.

8 min | ± 150 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 100 g edamame in de peul (diepvries)
- 1 tl sesamolie
- Zeezout en chilivlokken

BEREIDING

1. Kook of stoom de edamame 4 minuten en laat goed uitlekken.
2. Verhit de sesamolie in een koekenpan en bak de peulen 2 minuten mee.
3. Bestrooi met zeezout en een paar chilivlokken.

Tip Eet alleen de boontjes: knijp ze met je tanden uit de peul.



Recept 5

Tonijnsalade op komkommer

Een eiwitbom zonder brood: de komkommer is je cracker.

6 min | ± 145 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ blikje tonijn in water
- 1 el magere griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- ½ komkommer
- Bieslook, peper en zout

BEREIDING

1. Laat de tonijn goed uitlekken en prak hem met de yoghurt en de mosterd.
2. Breng op smaak met bieslook, peper en zout.
3. Snijd de komkommer in dikke plakken en schep op elke plak een beetje tonijnsalade.



Recept 6

Skyr met gerookte zalm en bieslook

Hartige skyr: een verrassend lekkere combinatie.

4 min | ± 150 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g skyr
- 30 g gerookte zalm
- 1 el bieslook
- Citroenrasp en peper

BEREIDING

1. Roer de skyr glad met een beetje citroenrasp en peper.
2. Snijd de zalm in reepjes.
3. Schep de zalm op de skyr en bestrooi met bieslook.



Recept 7

Krokante kikkererwten uit de oven

Knapperig als chips, maar vol eiwit en vezels.

30 min | ± 175 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ blik kikkererwten
- 1 tl olijfolie
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl komijn
- Zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Spoel de kikkererwten af en dep ze heel goed droog.
2. Hussel ze met de olie en de kruiden en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier.
3. Rooster 25 minuten tot ze krokant zijn; schud halverwege de plaat even om.
4. Laat afkoelen: dan worden ze nog knapperiger.

Tip Bewaar ze in een open schaaltje, in een afgesloten bakje worden ze weer zacht.



Recept 8

Mini-omeletjes met spinazie en feta

Hartige hapjes die je voor drie dagen tegelijk maakt.

25 min · ± 135 kcal · 6 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1 handje spinazie
- 30 g feta
- 4 cherrytomaatjes
- Peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet 6 holtes van een muffinvorm in.
2. Snijd de spinazie en de tomaatjes fijn en verdeel ze over de holtes.
3. Klop de eieren los met peper, giet ze erover en verkruimel de feta erop.
4. Bak 18 minuten tot de omeletjes gestold zijn.

Tip Ze blijven 3 dagen goed in de koelkast en zijn ook koud lekker.



Recept 9

Kipspiesjes met tzatziki

Restje kip? Dan heb je in vijf minuten een stevige snack.

5 min · ± 155 kcal · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 75 g gekookte kipfilet
- 6 cherrytomaatjes
- ¼ komkommer
- 2 el tzatziki

BEREIDING

1. Snijd de kip en de komkommer in blokjes.
2. Rijg kip, tomaat en komkommer om en om aan kleine spiesjes.
3. Serveer met de tzatziki om in te dippen.



Recept 10

Ei met spinazie uit de mok

Een warme eiersnack uit de magnetron in drie minuten.

4 min | ± 180 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 handje spinazie
- 1 el geraspte 30+ kaas
- Peper en zout

BEREIDING

1. Scheur de spinazie klein en doe hem in een grote mok.
2. Klop de eieren erdoor met peper en zout en strooi de kaas erover.
3. Verwarm 60 seconden in de magnetron, roer even en verwarm nog 30 tot 45 seconden tot het ei gestold is.

Tip Gebruik een ruime mok: het ei rijst flink tijdens het garen.



Recept 11

Kwark met tomaat, basilicum en zwarte peper

Een hartige kwarksnack die aan caprese doet denken.

4 min | ± 120 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 6 cherrytomaatjes
- Een paar blaadjes basilicum
- 1 tl olijfolie
- Zwarte peper en zout

BEREIDING

1. Roer de kwark glad met een snufje zout en peper.
2. Halveer de tomaatjes en scheur de basilicum klein.
3. Leg tomaat en basilicum op de kwark en besprenkel met de olie.



Recept 12

Rosbief met rucola en mierikswortel-yoghurt

Mager vlees met een pittige, frisse dip.

5 min | ± 90 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 4 plakjes rosbief
- 1 el magere griekse yoghurt
- ½ tl mierikswortel (pot)
- 1 handje rucola
- Peper

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met de mierikswortel en een beetje peper.
2. Leg de rucola op een bordje en vouw de plakjes rosbief erop.
3. Serveer met de mierikswortel-yoghurt om in te dippen.



Recept 13

Edamame-hummus met radijs

Felgroene hummus met extra eiwit van edamame.

8 min | ± 130 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 75 g edamameboontjes (diepvries, ontdooid)
- 1 tl tahin
- 1 tl citroensap
- 1 el water
- 6 radijsjes

BEREIDING

1. Pureer de edamame met de tahin, het citroensap, het water en een snufje zout tot een smeuïge dip.
2. Halveer de radijsjes.
3. Serveer de dip met de radijs om te dippen.



Recept 14

Gerookte makreel op roggebrood

Een klein sneetje met veel smaak en gezonde vetten.

4 min | ± 185 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 snee roggebrood
- 30 g gerookte makreel
- 1 tl magere griekse yoghurt
- Rode ui, ringetjes
- Dille

BEREIDING

1. Besmeer het roggebrood met de yoghurt.
2. Verdeel de makreel erover in stukjes.
3. Garneer met een paar ringetjes rode ui en wat dille.



Recept 15

Gekookt ei met everything-kruiden

Het snelste eiwitsnack dat er is, met een knapperig laagje.

10 min | ± 170 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ½ tl sesamzaad
- ¼ tl maanzaad
- Knoflookpoeder en grof zeezout

BEREIDING

1. Kook de eieren 7 minuten voor een zachte, net gestolde dooier.
2. Laat ze schrikken in koud water en pel ze.
3. Halveer de eieren en bestrooi ze met sesamzaad, maanzaad, knoflookpoeder en zeezout.



Recept 16

Tofublokjes met sojasaus en sesam

Krokante tofu als hartig tussendoortje.

15 min | ± 170 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 100 g tofu
- 1 tl sesamolie
- 1 tl sojasaus
- ½ tl sesamzaad
- Lente-ui

BEREIDING

1. Dep de tofu droog en snijd in blokjes.
2. Bak de blokjes in de olie in 8 minuten rondom goudbruin.
3. Blus af met de sojasaus, bestrooi met sesamzaad en lente-ui.



Recept 17

Hüttenkäse-bootjes van paprika

Knapperige paprika gevuld met romige hüttenkäse.

5 min | ± 165 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kleine paprika
- 100 g hüttenkäse
- 1 tl pompoenpitten
- Bieslook en peper

BEREIDING

1. Halveer de paprika in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
2. Meng de hüttenkäse met bieslook en peper.
3. Vul de paprikahelften en bestrooi met pompoenpitten.









HOOFDSTUK 2

Fruit & zuivel

Fruit gecombineerd met yoghurt, kwark of noten, zodat de fruitsuikers rustig worden opgenomen.

17 recepten · nr. 18–34



Recept 18

Griekse yoghurt met frambozen en walnoten

Romig, fris en met een knapperig laagje.

3 min | ± 190 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g magere griekse yoghurt
- 75 g frambozen
- 10 g walnoten
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Schep de yoghurt in een kommetje.
2. Verdeel de frambozen erover.
3. Hak de walnoten grof en strooi ze erover met een snufje kaneel.



Recept 19

Appel met pindakaas en kaneel

De klassieker: zoet, zout en knapperig tegelijk.

3 min | ± 170 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kleine appel
- 1 el pindakaas zonder suiker
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Snijd de appel in partjes en verwijder het klokhuis.
2. Doe de pindakaas in een klein schaaltje.
3. Dip de partjes in de pindakaas en bestrooi met kaneel.

Tip Kies pindakaas met 100% pinda's, zonder toegevoegde suiker of palmolie.



Recept 20

Kwark met blauwe bessen en chiazaad

Een snelle kwarksnack die lang verzadigt.

3 min | ± 135 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 60 g blauwe bessen
- 1 tl chiazaad
- ½ tl honing

BEREIDING

1. Roer de kwark glad.
2. Schep de blauwe bessen erop.
3. Bestrooi met chiazaad en druppel er een beetje honing over.



Recept 21

Peer met ricotta en pistache

Zacht, romig en een beetje feestelijk.

4 min | ± 195 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 2 el ricotta
- 8 g pistachenoten
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Halveer de peer en verwijder het klokhuis met een theelepel.
2. Schep in elke helft een el ricotta.
3. Hak de pistachenoten grof en strooi ze erover met kaneel.



Recept 22

Bevroren yoghurtschors met bessen

IJskoude repen yoghurt: ideaal op een warme dag.

10 min | ± 110 kcal | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 250 g magere griekse yoghurt
- 100 g gemengde bessen
- 1 el honing
- 15 g pure chocolade

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met de honing en spreid hem 1 cm dik uit op een bakplaat met bakpapier.
2. Druk de bessen erin en rasp de chocolade erover.
3. Vries minstens 3 uur in en breek in stukken.

Tip Bewaar de stukken in een afgesloten bakje in de vriezer en pak er telkens één of twee.



Recept 23

Skyr met mango en limoen

Tropisch en fris, met veel eiwit.

4 min | ± 150 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g skyr
- 75 g mango
- Rasp van ½ limoen
- 1 tl kokosrasp

BEREIDING

1. Snijd de mango in blokjes.
2. Schep de skyr in een kommetje en leg de mango erop.
3. Bestrooi met limoenrasp en kokosrasp.



Recept 24

Aardbeien met yoghurt-dip

Fruit om te dippen in een romige vanilledip.

4 min | ± 130 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g aardbeien
- 100 g magere griekse yoghurt
- Paar druppels vanille-extract
- 5 g pure chocolade

BEREIDING

1. Was de aardbeien en laat de kroontjes eraan.
2. Roer de yoghurt met de vanille.
3. Rasp de chocolade over de dip en dip de aardbeien erin.



Recept 25

Hüttenkäse met ananas en munt

Zoet en hartig: een verrassende combinatie.

3 min | ± 190 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g hüttenkäse
- 75 g ananas
- Paar blaadjes munt

BEREIDING

1. Snijd de ananas in kleine stukjes.
2. Schep de hüttenkäse in een kommetje en leg de ananas erop.
3. Garneer met fijngesneden munt.



Recept 26

Kiwi-yoghurt met lijnzaad

Een frisse vezelsnack met een zurig randje.

3 min | ± 130 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g magere yoghurt
- 1 kiwi
- 1 tl lijnzaad (gebroken)
- ½ tl honing

BEREIDING

1. Schil de kiwi en snijd in halve maantjes.
2. Schep de yoghurt in een kommetje en leg de kiwi erop.
3. Bestrooi met lijnzaad en druppel er wat honing over.

Tip Gebroken lijnzaad neemt je lichaam beter op dan hele zaadjes.



Recept 27

Gegrilde perzik met ricotta

Een warm toetje dat ook als tussendoortje werkt.

10 min | ± 160 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 perzik
- 2 el ricotta
- 1 tl honing
- 5 g amandelen, geschaafd

BEREIDING

1. Halveer de perzik en verwijder de pit.
2. Gril de helften 4 minuten op het snijvlak in een hete grillpan.
3. Leg op elke helft een el ricotta, druppel er honing over en bestrooi met amandelschaafsel.



Recept 28

Kefir-smoothie met bosbessen

Een drinkbare snack voor onderweg.

3 min | ± 175 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 200 ml kefir
- 75 g blauwe bessen (diepvries)
- 1 el havermout
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Doe alles in een blender.
2. Mix tot een gladde smoothie.
3. Schenk in een glas en drink meteen op.



Recept 29

Overnight kwark met appel en kaneel

Klaarzetten voor de avond, meenemen in de ochtend.

5 min | ± 175 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- ½ appel
- 1 el havermout
- 5 g walnoten
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Rasp de appel grof.
2. Meng de kwark met de appel, de havermout en de kaneel in een potje.
3. Zet een nacht in de koelkast en strooi de walnoten erop vlak voor het eten.



Recept 30

Mandarijn met pure chocolade en amandelen

Kleine zoete trek? Dit is genoeg.

2 min | ± 155 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 mandarijnen
- 10 g pure chocolade (min. 70%)
- 8 g amandelen

BEREIDING

1. Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.
2. Breek de chocolade in stukjes.
3. Leg alles samen op een bordje.

Tip Pure chocolade met 70% cacao of meer bevat veel minder suiker dan melkchocolade.



Recept 31

Yoghurt-bark met kiwi en granaatappel

Kleurrijke bevroren repen vol vitamines.

10 min | ± 90 kcal | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 250 g magere griekse yoghurt
- 1 kiwi
- 2 el granaatappelpitjes
- 1 el honing

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met de honing en spreid hem 1 cm dik uit op bakpapier.
2. Leg de kiwi in plakjes erop en strooi de granaatappelpitjes erover.
3. Vries minstens 3 uur in en breek in stukken.



Recept 32

Ricotta met vijgen en walnoten

Een luxe hapje voor in de herfst.

4 min | ± 155 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 el ricotta
- 1 verse vijg
- 8 g walnoten
- ½ tl honing

BEREIDING

1. Snijd de vijg in vieren.
2. Schep de ricotta op een bordje en leg de vijg ernaast.
3. Bestrooi met walnoten en druppel er wat honing over.



Recept 33

Kersen met kwark-vanilledip

Een zomerse snack met een romige dip.

4 min | ± 135 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 125 g kersen
- 100 g magere kwark
- Paar druppels vanille-extract
- ½ tl honing

BEREIDING

1. Was de kersen.
2. Roer de kwark met de vanille en de honing glad.
3. Dip de kersen in de kwark.



Recept 34

Mini-rijstwafels met pindakaas, banaan en chocolade

Een zoet hapje dat smaakt als een snoepje.

15 min | ± 135 kcal | 2 porties

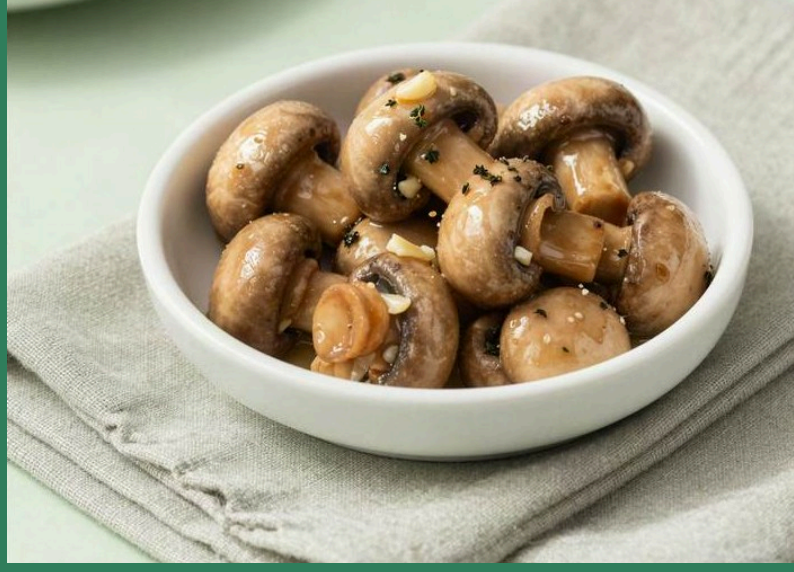
INGREDIËNTEN

- 6 mini-rijstwafels
- 1 el pindakaas zonder suiker
- ½ banaan
- 10 g pure chocolade

BEREIDING

1. Besmeer de mini-rijstwafels met een dun laagje pindakaas.
2. Snijd de banaan in 6 plakjes en leg op elke rijstwafel een plakje.
3. Smelt de chocolade, doop elk plakje banaan er half in en laat 10 minuten opstijven in de koelkast.

Tip Eet ze dezelfde dag: daarna worden de rijstwafeltjes zacht.



HOOFDSTUK 3

Groentesnacks

Knapperig, kleurrijk en licht: groente als hoofdrol in je tussendoortje.

16 recepten · nr. 35–50



Recept 35

Komkommer-sushi met gerookte zalm

Rolletjes van komkommer, zonder rijst.

8 min | ± 115 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ komkommer
- 40 g gerookte zalm
- 1 el roomkaas light
- Sesamzaad

BEREIDING

1. Snijd met een dunschiller lange, dunne linten van de komkommer.
2. Besmeer de linten dun met roomkaas en leg er een reepje zalm op.
3. Rol ze op en bestrooi met sesamzaad.



Recept 36

Groentesticks met hummus

Kleurrijk en knapperig: de makkelijkste gezonde snack.

5 min | ± 155 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 wortel
- ¼ komkommer
- ½ paprika
- 2 el hummus

BEREIDING

1. Snijd de groente in sticks.
2. Schep de hummus in een kommetje.
3. Dip de groente in de hummus.

Tip Snijd een bakje sticks voor drie dagen: in een bakje met een vochtig keukenpapiertje blijven ze knapperig.



Recept 37

Courgettechips uit de oven

Dunne plakjes courgette die knapperig worden in de oven.

35 min | ± 90 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 1 tl olijfolie
- 1 el geraspte parmezaan
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 120 °C. Snijd de courgette in heel dunne plakjes en dep ze droog.
2. Hussel met de olie, peper en zout en leg ze naast elkaar op bakpapier.
3. Bak 30 tot 40 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn; strooi in de laatste 5 minuten de parmezaan erover.



Recept 38

Gevulde minipaprika's met geitenkaas

Zoete minipaprikaatjes met een romige vulling.

12 min | ± 130 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 4 minipaprika's
- 30 g zachte geitenkaas
- 1 tl tijm
- 1 tl honing

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de paprikaatjes in de lengte open en verwijder de zaadjes.
2. Vul ze met de geitenkaas en leg ze op een bakplaat.
3. Bak 8 minuten, bestrooi met tijm en druppel er wat honing over.



Recept 39

Mini-caprese hapjes

Tomaat, mozzarella en basilicum in één hap.

5 min | ± 160 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 4 cherrytomaatjes
- 8 mozzarellabolletjes
- Een paar blaadjes basilicum
- 1 tl balsamico

BEREIDING

1. Halveer de tomaatjes en snijd een klein plakje van de bolle kant, zodat ze rechtop blijven staan.
2. Leg op elke helft een bolletje mozzarella en een blaadje basilicum.
3. Druppel de balsamico erover.



Recept 40

Gemarineerde champignons

Hartige paddenstoelen om zo uit het potje te eten.

10 min | ± 125 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g kleine champignons
- 1 el olijfolie
- 1 el rodewijnazijn
- 1 teentje knoflook
- Tijm, peper en zout

BEREIDING

1. Bak de champignons 5 minuten in een droge koekenpan.
2. Meng olie, azijn, geperste knoflook, tijm, peper en zout.
3. Schep de warme champignons door de marinade en laat minstens 30 minuten intrekken.



Recept 41

Radijs met boter en zeezout

Het Franse hapje: simpel maar heel lekker.

3 min | ± 50 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 10 radijsjes
- 5 g roomboter
- Grof zeezout

BEREIDING

1. Was de radijsjes en laat een stukje loof eraan.
2. Halveer ze en leg ze op een bordje met de boter in kleine blokjes ernaast.
3. Bestrooi met grof zeezout en neem bij elke hap een klein beetje boter.



Recept 42

Geroosterde bloemkool met kurkuma

Warme roosjes met een kruidige korst.

25 min | ± 90 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 200 g bloemkoolroosjes
- 1 tl olijfolie
- ½ tl kurkuma
- ½ tl komijn
- 1 el magere griekse yoghurt

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 210 °C.
2. Hussel de bloemkool met de olie, kurkuma, komijn en zout en rooster 20 minuten.
3. Serveer met de yoghurt om in te dippen.



Recept 43

Snoeptomaatjes met tonijn-kappertjesvulling

Hapklare tomaatjes, gevuld met een frisse tonijnsalade.

10 min | ± 90 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 8 grote cherrytomaatjes
- ¼ blikje tonijn in water
- 1 el magere griekse yoghurt
- 1 tl kappertjes
- Peterselie

BEREIDING

1. Snijd een kapje van de tomaatjes en hol ze uit met een theelepel.
2. Prak de tonijn met de yoghurt, de kappertjes en peper.
3. Vul de tomaatjes en garneer met peterselie.



Recept 44

Selderij met pindakaas

Knapperige stengels met een romige vulling.

3 min | ± 110 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 stengels bleekselderij
- 1 el pindakaas zonder suiker
- 1 tl rozijnen

BEREIDING

1. Was de selderij en snijd in stukken van 8 cm.
2. Vul de holte met pindakaas.
3. Druk er een paar rozijnen op.



Recept 45

Sperziebonen-friet uit de oven

Knapperige boontjes als alternatief voor friet.

20 min | ± 95 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g sperziebonen
- 1 tl olijfolie
- 1 el geraspte parmezaan
- Knoflookpoeder, peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C.
2. Hussel de sperziebonen met de olie, knoflookpoeder, peper en zout.
3. Rooster 15 minuten en bestrooi met de parmezaan.



Recept 46

Komkommerhapjes met roomkaas en dille

Frisse hapjes die je in een paar minuten maakt.

5 min | ± 70 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ komkommer
- 2 el roomkaas light
- Dille
- Peper

BEREIDING

1. Snijd de komkommer in dikke plakken.
2. Roer de roomkaas met dille en peper.
3. Spuit of schep een toefje op elke plak.



Recept 47

Geroosterde wortels met dukkah

Zoete wortel met een knapperige noten-kruidenmix.

25 min | ± 160 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 200 g kleine worteltjes
- 1 tl olijfolie
- 1 el dukkah
- 1 el magere griekse yoghurt

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Hussel de worteltjes met de olie en rooster 20 minuten.
3. Leg ze op de yoghurt en bestrooi met dukkah.



Recept 48

Boerenkoolchips

Dun, knapperig en vol groen.

20 min | ± 65 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 75 g boerenkool
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder en zeezout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 °C. Haal de harde nerven uit de boerenkool en scheur de bladeren in stukken.
2. Masseer de olie en de kruiden goed in de bladeren.
3. Verdeel over twee bakplaten en bak 15 minuten tot ze knapperig zijn.

Tip Leg de bladeren niet op elkaar, anders worden ze niet krokant.



Recept 49

Avocado met kerstomaatjes en limoen

Een halve avocado als natuurlijk schaaltje.

4 min | ± 125 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ avocado
- 4 cherrytomaatjes
- Sap van ½ limoen
- Chilivlokken en zeezout

BEREIDING

1. Verwijder de pit uit de avocado.
2. Snijd de tomaatjes in vieren en schep ze in de holte.
3. Besprenkel met limoensap en bestrooi met chilivlokken en zeezout.



Recept 50

Bietjes met geitenkaas en walnoot

Aardse bietjes met romige geitenkaas.

5 min | ± 150 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 100 g gekookte bietjes
- 20 g zachte geitenkaas
- 8 g walnoten
- 1 tl balsamico

BEREIDING

1. Snijd de bietjes in partjes.
2. Verkruimel de geitenkaas erover.
3. Bestrooi met gehakte walnoten en druppel er balsamico over.









HOOFDSTUK 4

Hartige baksels

Muffins, crackers en koekjes zonder geraffineerde suiker, vaak voor meerdere dagen tegelijk.

16 recepten · nr. 51–66



Recept 51

Courgette-feta muffins

Hartige muffins zonder bloem, vol groente.

30 min · ± 175 kcal · 6 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 3 eieren
- 40 g feta
- 3 el amandelmeel
- ½ tl bakpoeder
- Peper en oregano

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Rasp de courgette, knijp het vocht er goed uit.
2. Klop de eieren los en meng met de courgette, het amandelmeel, het bakpoeder, peper en oregano.
3. Verkruimel de feta erdoor en verdeel over 6 muffinvormpjes.
4. Bak 22 tot 25 minuten tot ze goudbruin en gaar zijn.

Tip Ze zijn 4 dagen houdbaar in de koelkast en kunnen ook in de vriezer.



Recept 52

Zadencrackers

Knapperige crackers van alleen zaden: geen bloem nodig.

60 min | ± 105 kcal | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 40 g zonnebloempitten
- 40 g pompoenpitten
- 30 g lijnzaad
- 20 g chiazaad
- 20 g sesamzaad
- 120 ml water
- Zout

BEREIDING

1. Meng alle zaden met het water en een snufje zout en laat 15 minuten staan tot het een dik mengsel is.
2. Verwarm de oven voor op 160 °C. Spreid het mengsel heel dun uit op bakpapier.
3. Bak 25 minuten, snijd in vierkantjes, draai ze om en bak nog 20 minuten tot ze knapperig zijn.

Tip Bewaar ze in een goed afgesloten trommel: zo blijven ze 2 weken knapperig.



Recept 53

Bloemkool-cheesesticks

Knapperige kaasstengels van bloemkool.

35 min | ± 125 kcal | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 250 g bloemkool
- 1 ei
- 40 g geraspte 30+ kaas
- Oregano, peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Rasp de bloemkool fijn, verwarm 4 minuten in de magnetron en knijp het vocht er goed uit in een schone theedoek.
2. Meng met het ei, de helft van de kaas, oregano, peper en zout.
3. Druk uit tot een rechthoek van 1 cm dik op bakpapier en bak 15 minuten.
4. Strooi de rest van de kaas erover, bak nog 8 minuten en snijd in sticks.



Recept 54

Rijstwafel met hüttenkäse en tomaat

Een knapperige snack met een eiwitrijke topping.

3 min | ± 150 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 rijstwafels
- 75 g hüttenkäse
- 4 cherrytomaatjes
- Basilicum en peper

BEREIDING

1. Besmeer de rijstwafels met de hüttenkäse.
2. Snijd de tomaatjes in plakjes en leg ze erop.
3. Garneer met basilicum en peper.



Recept 55

Spinazie-eiermuffins met kalkoen

Stevige eiermuffins voor onderweg.

25 min · ± 130 kcal · 6 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 handjes spinazie
- 50 g kalkoenfilet
- 1 lente-ui
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en vet 6 muffinholtes in.
2. Snijd spinazie, kalkoen en lente-ui fijn en verdeel over de holtes.
3. Klop de eieren met peper en zout, giet erover en bak 18 minuten.



Recept 56

Volkorentoast met avocado en ei

Een stevige snack die lang verzadigt.

10 min | ± 220 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 snee volkorenbrood
- ¼ avocado
- 1 ei
- Chilivlokken en zeezout

BEREIDING

1. Kook het ei in 8 minuten hard en halveer het.
2. Rooster het brood en prak de avocado erop.
3. Leg het ei erop en bestrooi met chilivlokken en zeezout.



Recept 57

Broccoli-cheddar bites

Hartige hapjes om warm of koud te eten.

30 min · ± 160 kcal · 12 stuks · 4 per portie

INGREDIËNTEN

- 200 g broccoli
- 2 eieren
- 40 g geraspte oude kaas
- 2 el amandelmeel
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Kook de broccoli 3 minuten en hak hem heel fijn.
2. Meng met de eieren, de kaas, het amandelmeel, peper en zout.
3. Vorm 12 balletjes, druk ze iets plat op bakpapier en bak 20 minuten.



Recept 58

Zoete aardappel met hüttenkäse

Een warme, zachte snack uit de magnetron.

10 min | ± 200 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kleine zoete aardappel (± 120 g)
- 50 g hüttenkäse
- 1 tl pompoenpitten
- Bieslook, peper en zout

BEREIDING

1. Was de zoete aardappel, prik er een paar keer in met een vork en gaar hem 6 tot 8 minuten in de magnetron tot hij zacht is.
2. Halveer de aardappel in de lengte en druk het vruchtvlees een beetje los.
3. Schep de hüttenkäse erop en bestrooi met pompoenpitten, bieslook, peper en zout.



Recept 59

Havermout-bananenkoekjes

Zoete koekjes met maar drie basisingrediënten.

20 min · ± 105 kcal · 8 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 60 g havermout
- 15 g pure chocolade
- Snufje kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd 8 dunne plakjes van de banaan en prak de rest fijn.
2. Meng de geprakte banaan met de havermout, de kaneel en de gehakte chocolade.
3. Schep 8 hoopjes op bakpapier, druk ze plat, leg op elk koekje een plakje banaan en bak 15 minuten.

Tip De koekjes worden harder als ze afkoelen; bewaar ze maximaal 3 dagen in een trommel.



Recept 60

Mini-pizza's met champignons

Krokante minipizza's op een dunne volkoren bodem.

15 min | ± 240 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 kleine volkoren tortilla's
- 2 el passata
- 25 g light mozzarella
- 3 champignons
- Oregano

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en leg de tortilla's op een bakplaat met bakpapier.
2. Besmeer met passata, verdeel de mozzarella en de champignons in plakjes erover en bestrooi met oregano.
3. Bak 10 minuten tot de bodem krokant is.



Recept 61

Wrapchips met salsa

Krokante chips van een volkoren wrap.

12 min | ± 175 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 kleine volkoren tortilla
- 1 tl olijfolie
- Paprikapoeder en zout
- 2 tomaten
- ¼ rode ui
- Koriander en limoensap

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190 °C. Bestrijk de tortilla met olie, bestrooi met paprikapoeder en zout en snijd in 8 punten.
2. Bak 8 minuten tot ze krokant zijn.
3. Snijd tomaat en ui heel fijn en meng met koriander, limoensap en zout tot een salsa.



Recept 62

Kaas-zaadkoekjes uit de koekenpan

Knapperige kaaskoekjes zonder deeg.

8 min | ± 150 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 30 g geraspte oude kaas
- 1 tl sesamzaad
- 1 tl pompoenpitten

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag zonder olie.
2. Leg 4 hoopjes kaas in de pan en strooi de zaden erop.
3. Bak 3 minuten tot de kaas goudbruin is, laat iets afkoelen en schep ze eruit.



Recept 63

Hartige kikkererwtenpannenkoekjes

Kleine pannenkoekjes van kikkererwtenmeel.

15 min | ± 195 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 40 g kikkererwtenmeel
- 60 ml water
- 1 lente-ui
- 1 tl olijfolie
- 2 el magere griekse yoghurt
- Komijn en zout

BEREIDING

1. Klop het meel met het water, komijn en zout tot een glad beslag.
2. Snijd de lente-ui fijn en roer erdoor.
3. Bak in de olie 4 kleine pannenkoekjes, 2 minuten per kant.
4. Serveer met de yoghurt.



Recept 64

Appel-kaneel muffins met havermout

Zoete muffins, gezoet met appel en banaan.

30 min · ± 115 kcal · 8 stuks · 1 per portie

INGREDIËNTEN

- 150 g havermout
- 1 banaan
- 1 appel
- 2 eieren
- 100 ml magere melk
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Maal de havermout fijn in een blender en mix met de banaan, eieren, melk, bakpoeder en kaneel.
3. Rasp de appel en roer erdoor. Verdeel over 8 muffinvormpjes.
4. Bak 22 minuten.



Recept 65

Ham-kaas eierwafels

Eierwafels uit het wafelijzer: knapperig en eiwitrijk.

12 min | ± 235 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 20 g geraspte 30+ kaas
- 1 plakje beenham
- Bieslook

BEREIDING

1. Verwarm een wafelijzer voor en vet het licht in.
2. Klop de eieren met de kaas, de fijngesneden ham en bieslook.
3. Giet het mengsel in het ijzer en bak 4 minuten tot de wafel goudbruin is.



Recept 66

Pompoen-zaadbrood

Een stevig brood zonder meel, vol zaden en noten.

70 min · ± 150 kcal · 12 plakken · 1 per portie

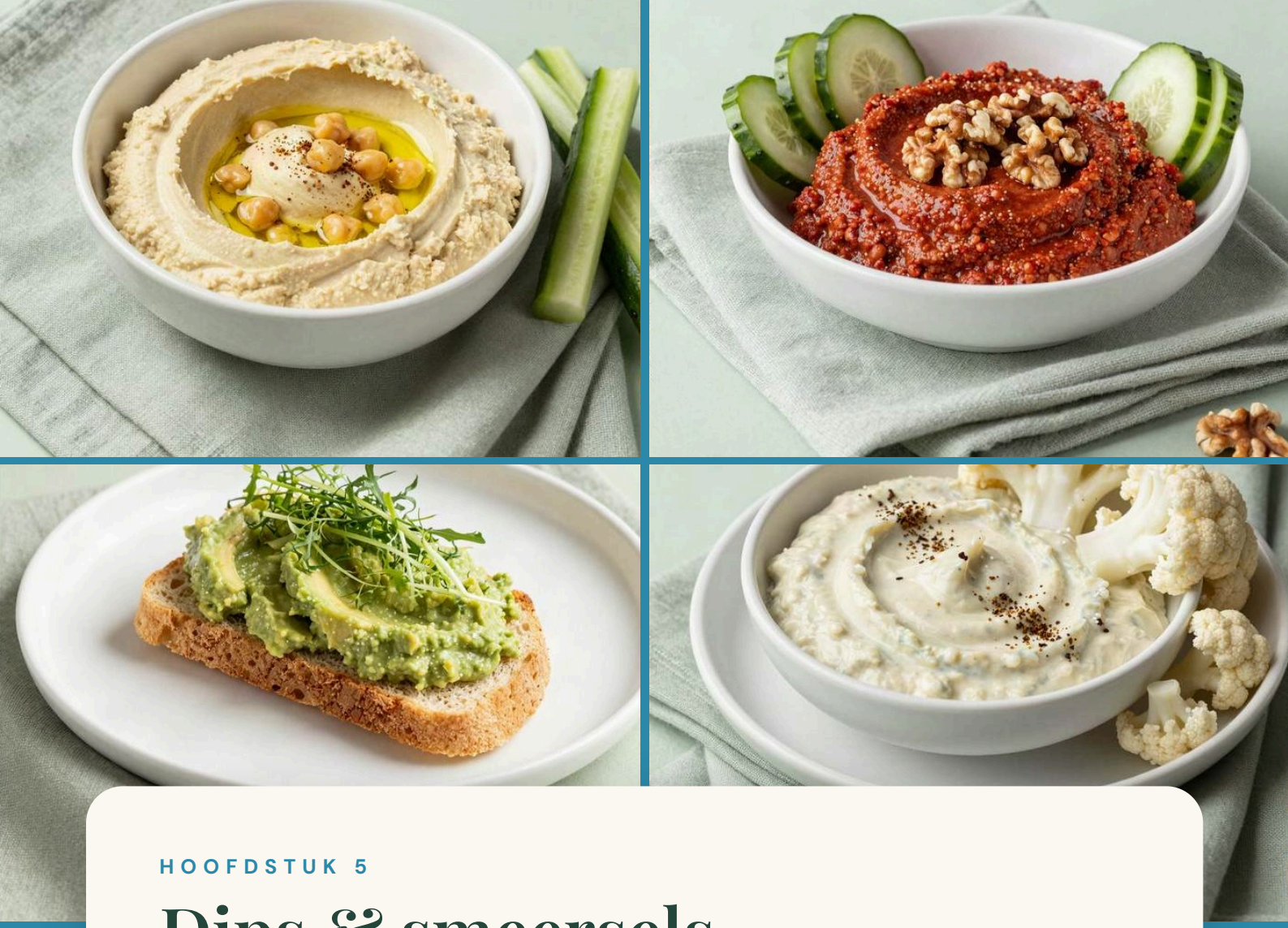
INGREDIËNTEN

- 100 g havermout
- 80 g zonnebloempitten
- 50 g lijnzaad
- 50 g hazelnoten
- 30 g pompoenpitten
- 2 el chiazaad
- 1 el olijfolie
- 300 ml water
- Zout

BEREIDING

1. Meng alle droge ingrediënten in een met bakpapier beklede cakevorm.
2. Roer het water en de olie erdoor en laat minstens 2 uur staan.
3. Bak 20 minuten op 175 °C, haal het brood uit de vorm en bak ondersteboven nog 40 minuten.

Tip Snijd het brood pas als het helemaal is afgekoeld. Het blijft 5 dagen goed en is in plakken in te vriezen.



HOOFDSTUK 5

Dips & smeersels

Zelfgemaakte dips en spreads om groente, crackers of rijstwafels in te dippen.

17 recepten · nr. 67–83



Recept 67

Klassieke hummus met komkommer

Zelfgemaakte hummus is romiger en goedkoper dan uit de winkel.

10 min | ± 130 kcal | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 1 blik kikkererwten
- 2 el tahin
- Sap van 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- 3 el ijskoud water
- 1 tl komijn
- 1 komkommer

BEREIDING

1. Spoel de kikkererwten af en laat uitlekken.
2. Pureer ze met tahin, citroensap, knoflook, komijn en zout.
3. Voeg al draaiend het ijskoude water toe tot de hummus luchtig en glad is.
4. Serveer met komkommer in sticks.

Tip Hummus blijft 5 dagen goed in een afgesloten bakje in de koelkast.



Recept 68

Tzatziki met paprikasticks

Frisse Griekse dip met veel komkommer.

10 min | ± 170 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g magere griekse yoghurt
- ¼ komkommer
- 1 klein teentje knoflook
- 1 tl olijfolie
- Dille en munt
- 1 paprika

BEREIDING

1. Rasp de komkommer, knijp het vocht eruit.
2. Meng met de yoghurt, de geperste knoflook, de olie, dille, munt en zout.
3. Snijd de paprika in sticks en serveer erbij.



Recept 69

Guacamole met wortelsticks

Romige avocado-dip met een frisse limoensmaak.

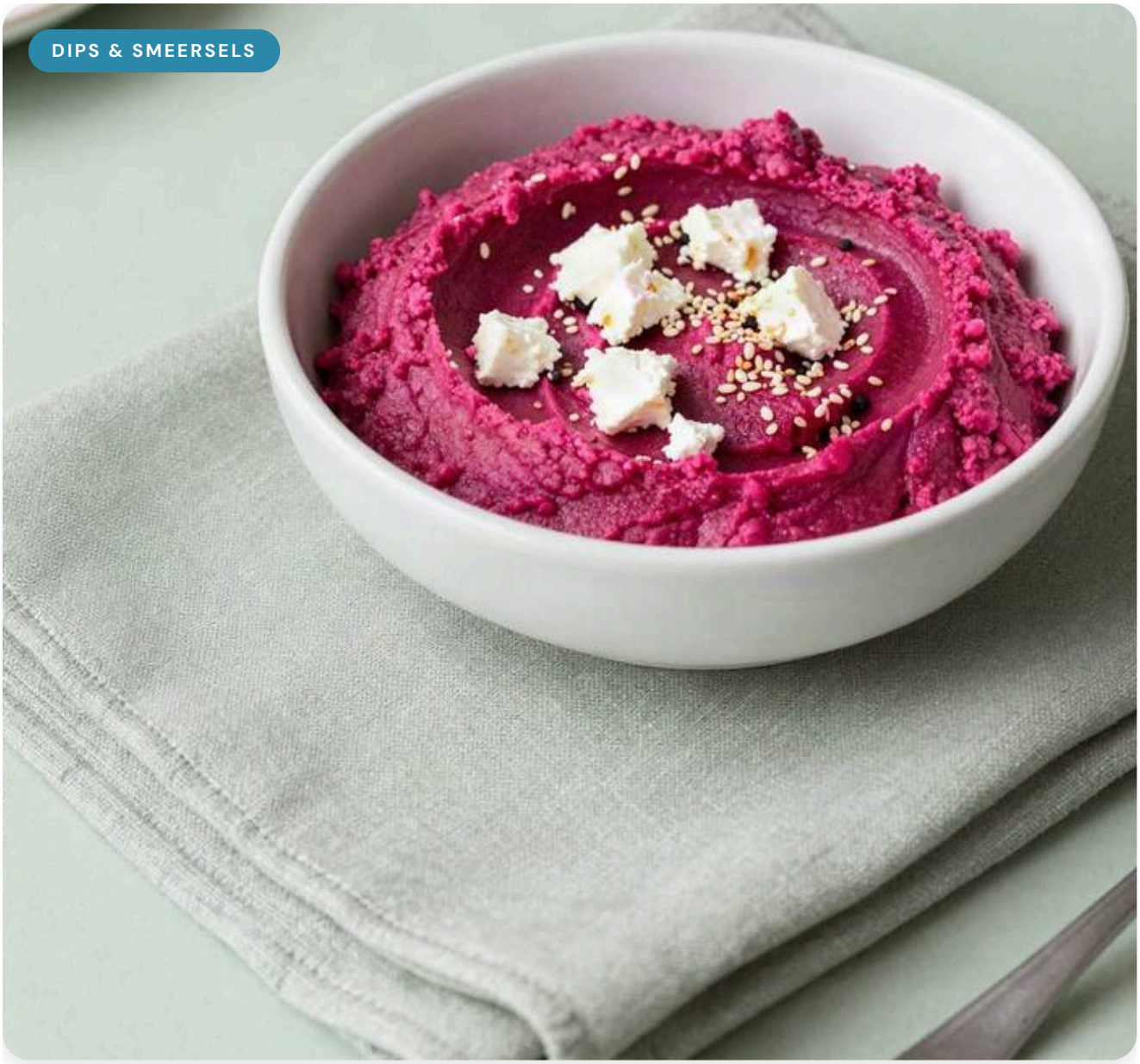
8 min | ± 155 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ avocado
- 1 tl limoensap
- 2 cherrytomaatjes
- 1 el rode ui, fijngesnipperd
- Koriander
- 1 wortel

BEREIDING

1. Prak de avocado met het limoensap en zout.
2. Hak tomaat, ui en koriander fijn en roer erdoor.
3. Snijd de wortel in sticks om te dippen.



Recept 70

Bietenhummus

Knalroze hummus met een zoete, aardse smaak.

10 min | ± 115 kcal | 3 porties

INGREDIËNTEN

- ½ blik kikkererwten
- 100 g gekookte bietjes
- 1 el tahin
- Sap van ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- Komijn en zout
- 20 g feta
- 1 tl sesamzaad

BEREIDING

1. Laat de kikkererwten uitlekken.
2. Pureer kikkererwten, bietjes, tahin, citroensap, knoflook, komijn en zout tot een gladde, roze hummus.
3. Verkruimel de feta erover en bestrooi met sesamzaad.



Recept 71

Witte-bonendip met rozemarijn

Een zachte, romige dip van witte bonen.

8 min | ± 125 kcal | 4 porties

INGREDIËNTEN

- 1 blik witte bonen
- 1 el olijfolie
- Sap van ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- Rozemarijn, peper en zout
- 2 sneetjes volkorenbrood

BEREIDING

1. Spoel en laat de bonen uitlekken.
2. Pureer met de olie, het citroensap, de knoflook, peper en zout en roer er fijngehakte rozemarijn door.
3. Rooster het brood, snijd het in stukjes en serveer erbij om te dippen.



Recept 72

Muhammara met komkommer

Pittige dip van geroosterde paprika en walnoten.

10 min | ± 90 kcal | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 1 geroosterde paprika (pot)
- 30 g walnoten
- 1 tl tomatenpuree
- 1 tl citroensap
- ½ tl komijn
- Chilivlokken
- 1 komkommer

BEREIDING

1. Laat de paprika uitlekken.
2. Pureer met de walnoten, tomatenpuree, citroensap, komijn en chilivlokken.
3. Serveer met komkommer in plakken.



Recept 73

Kwark-kruidendip

Een frisse, eiwitrijke dip van kwark.

5 min | ± 90 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 150 g magere kwark
- 1 el bieslook
- 1 el peterselie
- ½ teentje knoflook
- Peper en zout
- 100 g radijsjes

BEREIDING

1. Hak de kruiden fijn.
2. Roer de kwark met de kruiden, de geperste knoflook, peper en zout.
3. Serveer met radijsjes.



Recept 74

Baba ganoush

Rokerige auberginedip uit het Midden-Oosten.

40 min | ± 65 kcal | 3 porties

INGREDIËNTEN

- 1 aubergine
- 1 el tahin
- Sap van ½ citroen
- 1 teentje knoflook
- Peterselie
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Prik de aubergine in en rooster 35 minuten tot hij helemaal zacht is.
2. Schep het vruchtvlees eruit en laat uitlekken in een zeef.
3. Prak met tahin, citroensap, knoflook en zout; besprenkel met olie en peterselie.



Recept 75

Edamame-guacamole

Guacamole met extra eiwit van edamame.

8 min | ± 190 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 75 g edamameboontjes (ontdooid)
- ¼ avocado
- Sap van ½ limoen
- Koriander
- Chilivlokken
- 1 paprika

BEREIDING

1. Pureer de edamame met de avocado, het limoensap en zout.
2. Roer gehakte koriander en chilivlokken erdoor.
3. Serveer met paprikareepjes.



Recept 76

Feta-yoghurtdip met munt

Een zoute, frisse dip die past bij alle groente.

5 min | ± 180 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 30 g feta
- 100 g magere griekse yoghurt
- Munt
- Citroenrasp
- 1 courgette

BEREIDING

1. Prak de feta fijn en roer met de yoghurt tot een smeuïge dip.
2. Roer er fijngehakte munt en citroenrasp door.
3. Snijd de courgette in sticks om te dippen.



Recept 77

Pindasaus-dip met groente

Een lichte satésaus om groente in te dippen.

5 min | ± 140 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 el pindakaas zonder suiker
- 1 tl sojasaus
- 1 tl limoensap
- 2 el warm water
- ½ komkommer
- ½ paprika

BEREIDING

1. Roer pindakaas, sojasaus en limoensap glad met het warme water.
2. Snijd komkommer en paprika in reepjes.
3. Dip de groente in de saus.



Recept 78

Avocado-yoghurtspread op volkorenbrood

Een romige spread zonder boter.

5 min | ± 150 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ¼ avocado
- 1 el magere griekse yoghurt
- 1 snee volkorenbrood
- Citroensap, peper en zout
- Tuinkers

BEREIDING

1. Prak de avocado met de yoghurt, het citroensap, peper en zout.
2. Rooster het brood en smeer de spread erop.
3. Garneer met tuinkers.



Recept 79

Tonijnspread met bleekselderij

Hartige spread om op selderij te smeren.

5 min | ± 140 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- ½ blikje tonijn in water
- 1 el magere griekse yoghurt
- 1 tl mosterd
- 1 el rode ui, fijngesnipperd
- 2 stengels bleekselderij

BEREIDING

1. Prak de uitgelekte tonijn met yoghurt, mosterd en ui.
2. Breng op smaak met peper.
3. Snijd de selderij in stukken en schep er de spread op.



Recept 80

Linzendip met kerrie

Een romige, kruidige dip van rode linzen.

20 min | ± 170 kcal | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 75 g rode linzen
- 250 ml groentebouillon
- 1 tl kerriepoeder
- 1 el magere griekse yoghurt
- Koriander
- 2 wortels

BEREIDING

1. Kook de linzen met de kerrie in de bouillon in 15 minuten zacht en laat afkoelen.
2. Pureer met de yoghurt tot een gladde dip.
3. Garneer met koriander en serveer met wortelsticks.



Recept 81

Paprika-ricottadip

Romig en zachtzoet door geroosterde paprika.

5 min | ± 100 kcal | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g ricotta
- ½ geroosterde paprika (pot)
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 1 komkommer

BEREIDING

1. Pureer de ricotta met de paprika en het paprikapoeder.
2. Breng op smaak met peper en zout.
3. Serveer met komkommerplakken.



Recept 82

Doperwten-muntdip

Felgroen, fris en heel snel klaar.

8 min | ± 115 kcal | 2 porties

INGREDIËNTEN

- 100 g doperwten (diepvries)
- 1 el magere griekse yoghurt
- 1 tl citroensap
- Munt
- 1 el geraspte parmezaan
- 4 rijstwafels

BEREIDING

1. Kook de doperwten 2 minuten, spoel koud af.
2. Pureer met yoghurt, citroensap, munt en parmezaan.
3. Serveer met de rijstwafels in stukjes.



Recept 83

Tahin-yoghurtdip met bloemkool

Nootachtige dip bij rauwe bloemkoolroosjes.

5 min | ± 185 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 100 g magere griekse yoghurt
- 1 el tahin
- 1 tl citroensap
- Sumak of paprikapoeder
- 150 g bloemkoolroosjes

BEREIDING

1. Roer de yoghurt met tahin, citroensap en zout.
2. Bestrooi met sumak.
3. Serveer met kleine bloemkoolroosjes.



HOOFDSTUK 6

Noten, zaden & bites

Notenmixen, energieballetjes en pure chocolade: voor als je trek hebt in iets zoets.

17 recepten · nr. 84–100



Recept 84

Studentenhaver zonder suiker

Een handje noten en een beetje fruit: perfect voor onderweg.

3 min | ± 195 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 10 g amandelen
- 10 g walnoten
- 10 g pompoenpitten
- 5 g rozijnen

BEREIDING

1. Meng alle noten, pitten en rozijnen.
2. Verdeel over kleine zakjes of bakjes.
3. Neem één portie mee voor onderweg.

Tip Maak meteen 5 porties: dan heb je de hele werkweek een snack klaarliggen.



Recept 85

Energieballetjes met dadel en cacao

Zoete balletjes zonder toegevoegde suiker.

15 min · ±140 kcal · 10 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 100 g medjoul dadels (ontpit)
- 60 g amandelen
- 1 el ongezoete cacao
- 1 el kokosrasp
- Snufje zout

BEREIDING

1. Maal de amandelen fijn in een keukenmachine.
2. Voeg dadels, cacao en zout toe en draai tot een plakkerige massa.
3. Rol er 10 balletjes van en rol ze door de kokosrasp. Zet 30 minuten in de koelkast.

Tip In de koelkast blijven ze een week goed; ook in te vriezen.



Recept 86

Geroosterde amandelen met rozemarijn

Warme, hartige amandelen uit de oven.

15 min | ± 155 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 25 g amandelen
- ¼ tl olijfolie
- Rozemarijn en zeezout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Hussel de amandelen met de olie, gehakte rozemarijn en zeezout.
3. Rooster 10 minuten en laat afkoelen.



Recept 87

Chiapudding met kokos

Een romig puddinkje dat vanzelf dik wordt.

5 min | ± 185 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 el chiazaad
- 150 ml ongezoete amandeldrank
- ½ tl honing
- 50 g frambozen
- 1 tl kokosrasp

BEREIDING

1. Roer de chiazaad met de amandeldrank en de honing.
2. Roer na 10 minuten nog eens goed om en zet minstens 2 uur of een nacht in de koelkast.
3. Top met frambozen en kokosrasp.



Recept 88

Pindakaas-havermoutballetjes

No-bake balletjes voor een energieboost.

10 min · ± 150 kcal · 8 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 60 g havermout
- 2 el pindakaas zonder suiker
- 1 el honing
- 1 el lijnzaad (gebroken)
- 15 g pure chocolade

BEREIDING

1. Hak de chocolade fijn.
2. Meng alles tot een stevig deeg.
3. Rol er 8 balletjes van en zet ze 30 minuten in de koelkast.



Recept 89

Kaneel-walnoten uit de pan

Licht gekaramelliseerde noten met warme kruiden.

8 min · ± 170 kcal · 1 portie

INGREDIËNTEN

- 25 g walnoten
- ½ tl honing
- Kaneel en een snufje zout

BEREIDING

1. Rooster de walnoten 3 minuten in een droge koekenpan.
2. Voeg de honing, kaneel en zout toe en roer 1 minuut tot de noten glanzen.
3. Laat afkoelen op bakpapier.



Recept 90

Granola-repen zonder suiker

Zelfgemaakte repen, gezoet met banaan.

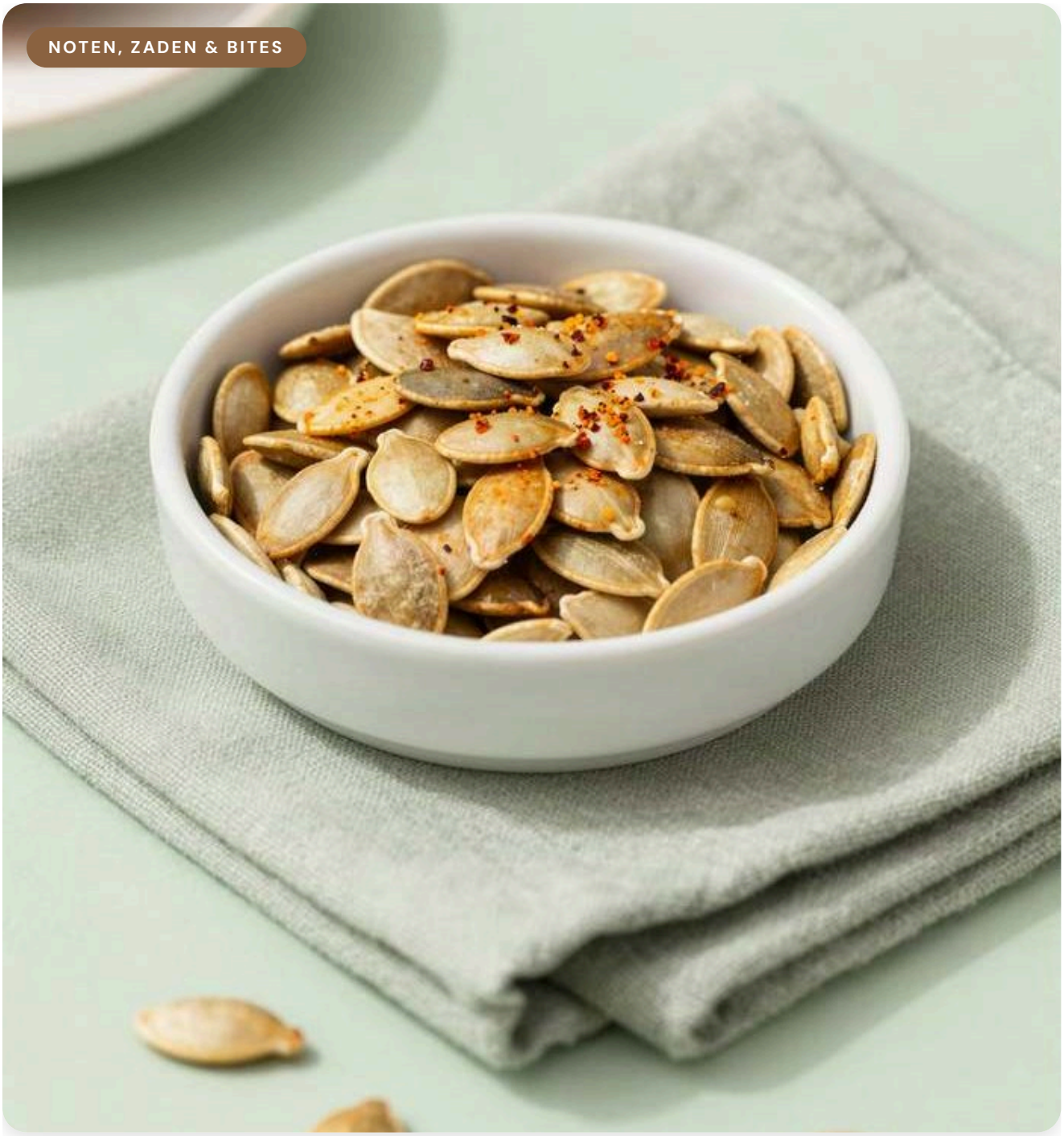
35 min · ± 160 kcal · 8 repen · 1 per portie

INGREDIËNTEN

- 150 g havermout
- 1 rijpe banaan
- 2 el pindakaas zonder suiker
- 40 g gemengde noten
- 20 g pompoenpitten
- 20 g rozijnen
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C. Prak de banaan en meng met de pindakaas.
2. Hak de noten grof en meng alles door elkaar.
3. Druk 1 cm dik uit in een vorm met bakpapier en bak 25 minuten.
4. Laat helemaal afkoelen en snijd in 8 repen.



Recept 91

Pittige pompoenpitten

Krokante pitten met een vleugje chili.

10 min | ± 140 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 25 g pompoenpitten
- ½ tl sojasaus
- Chilivlokken

BEREIDING

1. Rooster de pompoenpitten in een droge pan tot ze beginnen te poffen.
2. Haal de pan van het vuur en roer de sojasaus en chilivlokken erdoor.
3. Laat afkoelen.



Recept 92

Popcorn met kaneel

Zelfgepofte popcorn: veel volume voor weinig calorieën.

8 min | ± 125 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 25 g popcornmaïs
- 1 tl kokosolie
- Kaneel

BEREIDING

1. Verhit de kokosolie in een pan met deksel en voeg de maïs toe.
2. Schud de pan als de korrels beginnen te poffen en haal van het vuur als het poffen stopt.
3. Bestrooi met kaneel.

Tip Vervang de kaneel door paprikapoeder en zout voor een hartige versie.



Recept 93

Gevulde dadels met amandelpasta

Een rijk zoet hapje: twee is genoeg.

4 min | ± 155 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 2 medjoul dadels
- 1 tl amandelpasta
- 2 amandelen
- Snufje zeezout

BEREIDING

1. Snijd de dadels open en haal de pit eruit.
2. Vul ze met amandelpasta en druk er een amandel in.
3. Bestrooi met een klein beetje zeezout.



Recept 94

Zadenmix met abrikoos voor over yoghurt

Een knapperige topping om voor de week te maken.

10 min | ± 95 kcal | 8 porties

INGREDIËNTEN

- 40 g pompoenpitten
- 40 g zonnebloempitten
- 20 g sesamzaad
- 20 g gebroken lijnzaad
- 40 g gedroogde abrikozen
- 1 tl kaneel

BEREIDING

1. Rooster pompoen- en zonnebloempitten 4 minuten in een droge pan.
2. Voeg het sesamzaad toe en rooster nog 1 minuut.
3. Laat afkoelen, snijd de abrikozen in stukjes en meng alles met lijnzaad en kaneel. Bewaar in een pot.

Tip Eén portie is 1 eetlepel: lekker over yoghurt, kwark of een salade.



Recept 95

Cacao-hazelnoot bites

Smaakt als hazelnootpasta, maar zonder suiker.

15 min · ± 150 kcal · 8 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 60 g hazelnoten
- 60 g medjoul dadels
- 1 el ongezoete cacao
- 1 el havermout

BEREIDING

1. Rooster de hazelnoten 5 minuten in een droge pan en wrijf de velletjes eraf.
2. Maal ze met dadels, cacao en havermout tot een stevige massa.
3. Rol er 8 balletjes van en zet ze in de koelkast.



Recept 96

Pistache-pure chocolade cups

Mini-chocolaatjes met een notenlaagje.

15 min · ± 75 kcal · 8 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- 40 g pure chocolade (min. 70%)
- 15 g pistachenoten
- Snufje zeezout

BEREIDING

1. Smelt de chocolade au bain-marie of kort in de magnetron.
2. Verdeel over 8 kleine papieren cupjes.
3. Bestrooi met gehakte pistache en zeezout en laat opstijven in de koelkast.



Recept 97

Kokos-amandelchips

Geroosterde kokos en amandel: knapperig en licht zoet.

8 min | ± 125 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 10 g kokoschips
- 10 g amandelen, geschaafd
- Kaneel

BEREIDING

1. Rooster de kokoschips en het amandelschaafsel in een droge pan tot ze lichtbruin zijn.
2. Roer de kaneel erdoor.
3. Laat afkoelen en eet ze zo, of strooi ze over yoghurt.



Recept 98

Noten-chocoladeschors

Pure chocolade vol noten en zaden.

15 min · ± 85 kcal · 8 stukken · 1 per portie

INGREDIËNTEN

- 80 g pure chocolade (min. 70%)
- 20 g amandelen
- 15 g pompoenpitten
- 10 g gojibessen

BEREIDING

1. Smelt de chocolade en spreid hem dun uit op bakpapier.
2. Strooi de gehakte amandelen, pitten en gojibessen erover.
3. Laat opstijven in de koelkast en breek in 8 stukken.



Recept 99

Appelringen met notenpasta en zaden

Krokante appelringen als 'donut'.

5 min | ± 195 kcal | 1 portie

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 1 el amandelpasta
- 1 tl hennepzaad
- 1 tl gojibessen

BEREIDING

1. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in 4 dikke ringen.
2. Besmeer ze met amandelpasta.
3. Bestrooi met hennepzaad en gojibessen.



Recept 100

Kikkererwten-cacaobites

Zoete balletjes met verborgen peulvruchten.

10 min · ± 95 kcal · 10 stuks · 2 per portie

INGREDIËNTEN

- ½ blik kikkererwten
- 2 el pindakaas zonder suiker
- 2 medjoul dadels
- 1 el ongezoete cacao
- 1 el havermout

BEREIDING

1. Spoel en droog de kikkererwten.
2. Draai alles in een keukenmachine tot een stevige massa.
3. Rol er 10 balletjes van en zet ze 30 minuten koud.



EET SMAKELIJK

Lekker snacken, *zonder schuld*

Kies je favorieten, wissel af tussen de hoofdstukken en houd altijd een paar gezonde snacks bij de hand. Dit boek is bedoeld als inspiratie en vervangt geen persoonlijk voedingsadvies.