






KEUKENBOEK · EDITIE 2026

200+ Gezonde *Ontbijtrecepten*

Low carb broden, omeletten, taarten, soufflés, drankjes en meer: een complete verzameling voor elke ochtend.

216	7	138
RECEPTEN	RUBRIEKEN	MET FOTO

WELKOM

Gezond en lekker de dag beginnen

In dit kookboek vindt u meer dan 200 low carb recepten voor ontbijt, brunch en tussendoor. Geen ingewikkelde technieken, wel eerlijke ingrediënten en volle smaak.

Elk recept vermeldt de ingrediënten en een duidelijke bereiding stap voor stap. Bij de meeste recepten staat ook het aantal porties. De recepten zijn ingedeeld in zeven rubrieken, zodat u snel vindt waar u zin in heeft. Gebruik de gekleurde tabs aan de zijkant om direct naar een rubriek te bladeren.

01 Broden, Omeletten & Snacks 122

02 Patés 12

03 Sauzen 9

04 Hartige Taarten 4

05 Soufflés 31

06 Dranken 6

07 Ontbijt & Hartige Gerechten 32

Goed om te weten

Smeerkaas: Een smeuïge, licht zoute smeerkaas (in Brazilië ‘requeijão’). Gebruik bijvoorbeeld roomkaas naturel of smeerkaas uit een kuipje.

Roomkaas: Volvette verse kaas, zoals cream cheese.

Room / kookroom: ‘Nata’ en ‘creme de leite’ zijn vervangen door slagroom of kookroom.

Bakpoeder: Voeg bakpoeder altijd als laatste toe en meng het voorzichtig door het beslag.

Zoetstof: Gebruik een suikervrije zoetstof naar keuze, zoals erythritol, stevia of xylitol.

Prato-kaas: Een milde Braziliaanse kaas. Jonge of belegen Goudse kaas is een prima vervanger.

Maten en temperaturen

1 kopje	± 240 ml
1 eetlepel	15 ml
1 dessertlepel	10 ml
1 theelepel	5 ml
Oven	°C, boven- en onderwarmte
Hetelucht	± 20 °C lager instellen

Tips voor succes

Lees het recept eerst helemaal door en zet alle ingrediënten klaar. Ovens verschillen: controleer de gaarheid altijd met een satéprikker. Bewaar broden en cakes afgedekt in de koelkast.

INHOUD

Alle recepten

01 Broden, Omeletten & Snacks p. 5

1 Amandelmeelbrood 6
2 Kaasbrood (pão de queijo) 6
3 Avocadocrème 7
4 Kokosbrood 7
5 Panini 8
6 Roomkoekjes 8
7 Eieren in wolkjes 9
8 Kipomelet 9
9 Pizza-omelet 10
10 Oven-omelet met kaas en t... 10
11 Eieren in wolkjes (variant) 11
12 Tosti (misto quente) 11
13 Brood met spek 12
14 Roomkaas-kokoscakejes 12
15 Gojibessenjam 13
16 Omelet met spek 13
17 Pannenkoek met smeerkaas 14
18 Prestígio-pannenkoek (choc... 14
19 Kokospannenkoek 15
20 Olijvenbrood 15
21 Pompoenbrood 16
22 Kaaskoekjes 16
23 Hampannenkoekjes (rolletjes) 17
24 Tosti van bloemkooldeeg 18
25 Parmezaanbrood 18
26 Lijnzaadbrood 19
27 Omelet met broccoli en witt... 19
28 Roerei met kruiden en spek 20
29 Groentemuffins 20
30 Wortel met parmezaan 21
31 Courgettechips 21
32 Aubergine met pesto 22
33 Pittige paranoten (gemengd... 22
34 Gepaneerde aubergine 23
35 Kipspiesjes met worst 24
36 Geroosterde tomaten 24
37 Sla-tonijnwraps 25
38 Courgettecakejes 25
39 Kipkroketjes (coxinha) 26
40 Broccolicakejes 26
41 Krokante kaassticks 27
42 Mini auberginepizza 27
43 Wortel- en courgettechips ... 28
44 Tomatenchips met paprikap... 28
45 Hamhapjes 28
46 Olijvenpaté met kefir 29
47 Guacamole 29
48 Veganistische mayonaise 30
49 Zelfgemaakte tomatensaus 30
50 Garnalenhapjes 31
51 Kabeljauwballetjes 32
52 Kibbeh (low carb) 32
53 Kalkoenfiletchips 33
54 Hamburger zonder broodje 33
55 Zelfgemaakte nuggets 34
56 Krokante cracker 34
57 Kalkoenfilet-mandjes 35
58 Avocado-kippaté 35
59 Provolonechips 36
60 Mini auberginesnack 36
61 Smeerkaaskoekjes met Zwit... 36
62 Pompoenkibbeh met kaas 37
63 Chocoladecake met topping 37
64 Wortelcake met chocoladet... 38
65 Danette (chocoladepudding) 38
66 Chocoladebrownie 39
67 Kokos-chocoladereep 39
68 Koude kokoscake 40
69 Kersencake 40
70 Queijadinha (kokos-kaastaar... 41
71 Bramencakejes 41
72 Chocolademousse 42
73 Pindakoekjes 42
74 Danoninho (aardbeienkwark) 43
75 Pindacupcakes 43
76 Bananencake 44
77 Prestígio-pudding 45
78 Koekjes 45
79 Brownie uit de koekenpan 46
80 Paçoca (pindasnoep) 46
81 Paçoca-cake 47
82 Groene limoencake 47
83 Kaneelcakejes 48
84 Kokosbrownie 48
85 Chocolademuffins 49
86 Kefiryoghurt met passievruc... 49
87 Pindakaaskoekjes 50
88 Pompoencompote 50
89 Passievruchtcake 51
90 Courgettemuffins 51
91 Chocolade-walnotencake ui... 52
92 Chiapudding 52
93 Chocolade-pinda-ijs 53
94 Pap 53
95 Zelfgemaakte kokosmelk 53
96 Aardbeiensmoothie 54
97 Avocadosmoothie 54
98 Roze sap 54
99 Appellimonade 55
100 Cappuccino 55
101 Aardbeien-kefirshake 56
102 Groene sap 56
103 Bietensmoothie 56
104 Wortelsap 57
105 Spinaziesap 57
106 Bietensap 57
107 Romige warme chocoladem... 58
108 Gember-kaneelthee 58
109 Pindasmoothie 58
110 Amandelmelk 59
111 Cashewmelk 59
112 Kippenmeel 60
113 Pindameel 60
114 Auberginemeel 61
115 Lijnzaadmeel 61
116 Passievruchtmeel 61
117 Pompoenpittenmeel 62
118 Zonnebloempittenmeel 62
119 Kokosmeel 62
120 Zelfgemaakte kokosmelk 63
121 Zelfgemaakte sesammelk 63
122 Zelfgemaakte pindamelk 63

02 Patés p. 64

123 Tonijnpaté 65
124 Knoflookpaté 65
125 Broccolipaté 66
126 Zongedroogde tomatenpaté 66
127 Kalkoenfiletpaté 67
128 Komkommerpaté met room... 67
129 Paté met auberginemeel 67
130 Avocado-roomkaaspaté 68
131 Lijnzaadmayonaise 68
132 Avocadomayonaise 69
133 Zelfgemaakte mayonaise 69
134 Cashew-smeerkaas 69

03 Sauzen p. 70

135 Parmezaanse kaassaus 71
136 Pittige saus 71
137 Mosterd-limoensaus 71
138 Pestosaus 72
139 Groene saus 72
140 Kruidensaus 73
141 Muntsaus 73
142 Pittige passievruchtsaus 73
143 Botersaus met kruiden 74

04 Hartige Taarten p. 75

144 Tomaten-kaastaart met ses... 76
145 Courgettetaart 77
146 Tonijntaart 78
147 Bloemkooltaart met kip 79

05 Soufflés p. 80

148 Kipsoufflé 81
149 Bloemkool-kaassoufflé 81
150 Preisoufflé 82
151 Spinaziesoufflé 82
152 Pompoensoufflé 83
153 Broccolisoufflé 83
154 Spinaziequiche 84
155 Pompoencompote 84
156 Makkelijke chocoladecake 85
157 Koffiecake 85
158 Kokosmokcake 86
159 Kokoscake 86
160 Walnotencake 87
161 Paçoca-cake (pinda) 87
162 Zoete courgettecakejes 88
163 Granola 88
164 Chocoladebrownie met wal... 89
165 Pindakoekjes 89
166 Chiapudding 90
167 Kokos-chocoladereep 90
168 Kokoscondensmelk 91
169 Amandelcondensmelk 91
170 Marmercake van chocolade ... 92
171 Avocadocake 93
172 Zoete pompoenmuffins (low... 93
173 Kokosmuffins (low carb) 94
174 Chocolademuffins met peper 94
175 Low carb 'ontbijtkoek' (pão ... 95
176 Lijnzaadcake 95
177 Vanillecupcakes (low carb) 96
178 Whey-proteïne mokcake 96

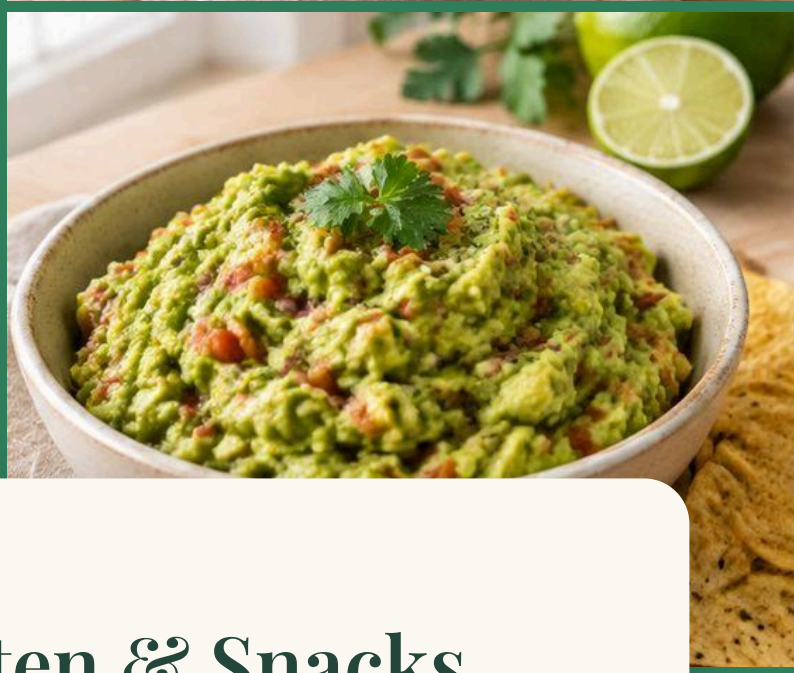
06 Dranken p. 97

179 Boerenkool-passievrucht-g... 98
180 Passievruchtensap met munt 98
181 Citroen-muntsap 98
182 Limonade met kokosmelk 99
183 Groene sap 99
184 Groene sap met fruit 99

07 Ontbijt & Hartige Gerechten p. 100

185 Oopsies (wolkjesbrood) 101
186 Bieslookcrackers (zonder ei) 102
187 Zadencrackers (low carb) 102
188 Roerei (met kaas, kruiden e... 103
189 Roerei met groenten 103
190 Omelet (verschillende vulli... 104
191 Eggs Benedict 105
192 Besneeuwde eieren 106
193 Gebakken eieren met spek ... 106
194 Gestoofde spinazie met eie... 107
195 Spek-eirolletjes 108
196 Mini spinazie-ricottataartjes 109
197 Gevulde paprika's 110
198 Low carb ontbijtburrito 111
199 Bloemkool-hashbrowns 111
200 Proteïnecrêpe (glutenvrij) 112
201 Low carb pannenkoeken me... 113
202 Spinaziepannenkoek 113
203 Amandel-proteïnepannenk... 114
204 Kokos-kaneelpannenkoeken 115
205 Kokospannenkoeken 116
206 Chocolade-hazelnoot proteï... 117
207 Low carb botercrème 117
208 Chiapap met kaneel 118
209 Pap (zonder haver) 118
210 Kokospap 119
211 Kokoscrème met fruit (lacto... 119
212 Zelfgemaakte Griekse yogh... 120
213 Fruit en kefiryoghurt 120
214 Granola met chocolade en ... 121
215 Low carb mueslireep (aard... 122
216 Low carb aardbeienjam 122



RUBRIEK 01

Broden, Omeletten & Snacks

Broden zonder bloem, omeletten, hartige hapjes, taarten en zoete lekkernijen: de basis van een gezond low carb ontbijt.

122 recepten



01 Amandelmeelbrood

5 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 3 eetlepels room (nata)
- 1 kopje amandelmeel
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 3 eetlepels water
- 1 afgestreken eetlepel bakpoeder

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten, behalve het bakpoeder, in de blender. Mix tot een glad beslag.
2. Doe het beslag in een kom en voeg het bakpoeder toe; meng het er voorzichtig doorheen met een lepel.
3. Giet het beslag in een ingevette rechthoekige bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 40 minuten of tot het goudbruin is.



02 Kaasbrood (pão de queijo)

6 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 eiwitten
- 6 plakken mozzarella
- 1 theelepel bakpoeder
- Geraspte parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Mix de eieren, de eiwitten en de kaas in de blender; voeg het bakpoeder als laatste toe. Verdeel het beslag over vormpjes.
2. Strooi er geraspte parmezaanse kaas overheen. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 15 minuten.



03 Avocadocrème

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 avocado
- 2 eetlepels kokosmelk

BEREIDING

1. Doe het vruchtvlees van de avocado in een blender en voeg de eetlepels kokosmelk toe. Mix tot een glad geheel. Voeg zoetstof naar smaak toe.



04 Kokosbrood

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eiwitten
- 60 g kokosmeel
- 10 g psylliumvezels (psyllium husk)
- 1 theelepel baking soda (zuiveringszout)
- 1½ theelepel appelazijn
- ½ kopje kokend water
- Sesamzaad (optioneel)

BEREIDING

1. Meng alle droge ingrediënten; voeg tegelijkertijd de azijn en de eiwitten toe.
2. Roer goed en voeg geleidelijk het kokende water toe. Vorm een bal. Verdeel in 4 of meer porties.
3. Leg de broodjes op een met kokosolie ingevette bakplaat. Bestrooi met sesamzaad.
4. Bak in een voorverwarmde oven op 160 °C gedurende 45 minuten.



05 Panini

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 eetlepels smeerkaas
- 1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas
- 1 theelepel bakpoeder

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten, behalve het bakpoeder, en roer goed tot een glad geheel.
2. Voeg het bakpoeder toe en meng voorzichtig. Verwarm in een geschikte magnetronschaal gedurende 3 minuten in de magnetron.
3. Haal eruit, voeg de vulling van je keuze toe en bak goudbruin in de grill (tosti-ijzer).



06 Roomkoekjes

10 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 kopje room (nata)
- 1 eetlepel boter
- 2 kopjes kokosmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten en voeg het bakpoeder als laatste toe. Vorm balletjes, leg ze op een met kokosolie ingevette bakplaat en druk ze voorzichtig plat met een vork om de koekjes vorm te geven.
2. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C tot ze goudbruin zijn.



07 Eieren in wolkjes

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ¼ kopje half geraspte minas-kaas (of jonge belegen kaas)
- ¼ kopje gebakken spek
- 1 eetlepel gesnipperde ui
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Scheid de eiwitten van de dooiers en houd apart. Klop de eiwitten stijf.
2. Meng het spek, de kaas en de ui er voorzichtig doorheen. Vorm 2 wolkjes van het mengsel op een bakplaat en maak een kuiltje in het midden van elk.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 230 °C gedurende 4 minuten. Haal uit de oven en doe de dooiers in de kuiltjes. Bestrooi met zout en zwarte peper.
4. Zet nog 3 minuten terug in de oven, of tot de dooiers stevig zijn.



08 Kipomelet

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 eiwitten
- 120 g geplukte (gerafelde) kip
- ½ tomaat, in stukjes
- ½ broccoli, in stukjes
- Peterselie
- Oregano
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Klop de eieren los, voeg alle overige ingrediënten toe en meng goed. Giet in de koekenpan en draai de omelet om zodra de randen van de pan beginnen los te laten. Warm serveren.



09 Pizza-omelet

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 eiwit
- 100 g mozzarella
- 100 g ham
- ½ tomaat
- Oregano en basilicum
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Klop de eieren los en giet in de koekenpan. Voeg achtereenvolgens de mozzarella, de ham, de tomaat, de kruiden, de oregano en de basilicum toe.
2. Draai de omelet om zodra de randen van de pan beginnen los te laten. Serveer.



10 Oven-omelet met kaas en tomaat

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 100 g witte kaas
- 1 tomaat, zonder zaadjes
- ¼ theelepel olijfolie
- ¼ kopje melk
- Roomkaas naar smaak
- Peterselie naar smaak
- Basilicum naar smaak
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Klop de eieren met de melk in een kom en breng op smaak. Leg in een ingevette bakvorm de gesneden tomaat, de gesneden kaas, basilicum en roomkaas.
2. Giet het eimengsel erover, werk af met gehakte peterselie en bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 20 minuten of tot het goudbruin is.



11 Eieren in wolkjes (variant)

6 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eidooiers
- 3 eiwitten
- 50 g roomkaas
- ¼ kopje geraspte parmezaanse kaas
- ¼ theelepel bakpoeder
- Zout

BEREIDING

1. Doe de dooiers, de roomkaas, de parmezaanse kaas en een snufje zout in een kom en klop tot een glad geheel.
2. Doe in een andere kom de eiwitten en het bakpoeder en klop stijf.
3. Spatel de twee mengsels voorzichtig door elkaar, vorm porties tot cirkels op een met bakpapier beklede en ingevette bakplaat en bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 25 minuten.
4. Zet daarna de oven uit, open de ovendeur en laat de eieren er nog 10 minuten in afkoelen. Serveer.



12 Tosti (misto quente)

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 eetlepel smeerkaas
- 1 koffielepel bakpoeder
- 1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Meng alles, giet in een magnetronbestendige bak en verwarm 2 minuten en 40 seconden op hoog vermogen.
2. Voeg na het bakken mozzarella en ham in het midden toe en rooster in een grill of tosti-ijzer.

13 Brood met spek

8 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- ½ kopje geraspte parmezaanse kaas
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 snufje knoflookpoeder
- 1 kopje amandelmeel
- 1 dessertlepel bakpoeder

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten en voeg het bakpoeder als laatste toe.
2. Giet het beslag in een ingevette bakvorm, voeg in eigen vet gebakken, fijngesneden ambachtelijk spek toe, bestrooi het beslag met wat geraspte parmezaanse kaas en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C tot het goudbruin is.



14 Roomkaas-kokoscakejes

5 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 250 g smeerkaas
- 15 druppels kokosaroma
- 25 g geraspte kokos
- 1 eetlepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Klop de eieren los, voeg het aroma toe en houd apart. Meng de smeerkaas, de zoetstof en de kokos.
2. Voeg vervolgens de geklopte eieren toe aan het smeerkaasmengsel. Voeg het bakpoeder toe en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 35 minuten.



15 Gojibessenjam

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 8 eetlepels gojibessen
- 600 ml water
- 1 pakje aardbeiengelatine (-pudding)
- Druppels en rasp van citroen
- 1 snufje versgemalen nootmuskaat

BEREIDING

1. Doe het water en de gojibessen in een pan en kook op laag vuur met de deksel half open tot de gojibessen bijna uit elkaar vallen.
2. Voeg de gelatine, de citroendruppels en -rasp en de nootmuskaat toe. Zet het vuur uit en serveer.



16 Omelet met spek

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 eetlepel geraspte kaas
- 1 plak mozzarella
- 1 eetlepel roomkaas
- 1 eetlepel gesneden spek
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Bak het spek en houd apart. Doe de eieren, de kruiden en de geraspte kaas in een kom en klop tot een glad geheel.
2. Giet in een voorverwarmde antiaanbakpan en bak goudbruin aan beide kanten.
3. Vul één kant van de omelet met roomkaas, mozzarella en het gebakken spek.
4. Vouw de omelet dubbel en verwarm tot de kaas smelt.



17 Pannenkoek met smeerkaas

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 4 eetlepels smeerkaas
- 1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 snufje zout
- 2 plakken kalkoenfilet

BEREIDING

1. Doe de eieren, 1 eetlepel smeerkaas, geraspte parmezaanse kaas en kruiden in een kom en klop goed.
2. Bak in een koekenpan goudbruin aan beide kanten. Vul met de resterende 3 eetlepels smeerkaas en de kalkoenfilet. Warm nog even op het vuur en serveer.



18 Prestígio-pannenkoek (chocolade-kokos)

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kleine eieren
- 2 eetlepels gedroogde geraspte kokos
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1 afgestreken eetlepel cacaopoeder 100%
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten en giet in een hete, met kokosolie ingevette koekenpan. Bak aan beide kanten goudbruin.



19 Kokospannenkoek

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 eetlepel gedroogde geraspte kokos
- 3 eetlepels amandelmeel
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten en giet in een hete, met kokosolie ingevette koekenpan op laag vuur.
2. Bak aan één kant goudbruin, draai dan om en bak de andere kant; let op dat hij niet verbrandt.



20 Olijvenbrood

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 6 eetlepels kokosmeel
- 2 eetlepels goudgeel lijnzaadmeel
- 1/3 kopje olijvenvocht
- 2 eetlepels boter
- 1 theelepel bakpoeder
- Gehakte olijven
- Gedroogde knoflook en ui

BEREIDING

1. Mix in de blender de eieren, de meelsoorten, het water, de boter en het bakpoeder.
2. Giet in een ingevette bakvorm en bestrooi met de olijven, knoflook en ui.
3. Bak in een matig warme oven gedurende 25 minuten.



21 Pompoenbrood

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 50 g gekookte pompoen
- 1 eetlepel lijnzaadmeel
- 1 snufje bakpoeder
- 1 snufje zout
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Prak de pompoen met een vork, voeg de overige ingrediënten toe en meng alles.
2. Vet een kopje in met olijfolie of boter en giet het beslag erin. Verwarm 2 minuten in de magnetron. Vul naar smaak.

22 Kaaskoekjes

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 eetlepel kokosmeel
- 2 eetlepels melkpoeder
- 1 eetlepel ricottacrème
- 1 eetlepel room (kookroom)
- 2 plakken witte kaas
- 1 koffielepel bakpoeder

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten, behalve de witte kaas. Voeg de witte kaas toe. Vorm er koekjes van, leg ze op een bakplaat en bak in de oven op 180 °C gedurende 15 minuten.



23 Hampannenkoekjes (rolletjes)

5 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 gekookte eieren, in stukjes
- 6 rijpe tomaten, ontveld en in blokjes
- ½ ui, in kleine blokjes
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 10 plakken ham
- 10 plakken kaas
- 500 g rundergehakt
- Verse kruiden (peterselie/bieslook)
- Geraspte parmezaanse kaas
- Olijfolie
- Boter
- Zout en peper

BEREIDING

1. Bak in een grote pan de knoflook in de olijfolie goudbruin, voeg de gehakte tomaten toe en breng op smaak met zout en peper. Kook 15 minuten tot een dikke saus.
2. Fruit in een andere pan de ui in de boter en voeg het gehakt toe. Breng op smaak met zout en peper en bak op hoog vuur tot het goed gaar is.
3. Zet het vuur uit, voeg de verse kruiden en de gehakte eieren toe en meng.
4. Om de rolletjes te maken: leg op een bord een plak ham, een plak kaas en de vulling van gehakt met ei.
5. Rol ze stevig op en leg de rolletjes naast elkaar in een ovenschaal, voeg de tomatensaus en de geraspte parmezaanse kaas toe.
6. Gratineer in de oven en serveer met salade naar keuze.



24 Tosti van bloemkooldeeg

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 4 kopjes in de keukenmachine fijngemaakte bloemkool
- ½ kopje fijngeraspte parmezaanse kaas
- ½ theelepel oregano
- 1½ kopje kaas, in stukjes

BEREIDING

1. Meng in een middelgrote kom de fijngemaakte bloemkool, eieren, parmezaan en oregano en breng op smaak.
2. Verwarm een grote koekenpan op middelhoog vuur. Verdeel het mengsel in twee helften.
3. Druk het mengsel met een spatel plat, één voor één, en bak ongeveer 5 minuten goudbruin.
4. Draai om en bak de andere kant goudbruin. Beleg één "boterham" met kaas en leg de andere erbovenop. Bak tot de kaas gesmolten is.

25 Parmezaanbrood

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 50 ml room (kookroom)
- 3 eetlepels water
- 1 kopje amandelmeel
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 1 eetlepel bakpoeder
- Oregano, basilicum en zout naar smaak

BEREIDING

1. Mix de eieren, de room en het water 10 minuten in de blender. Voeg het meel en de kruiden toe en mix nog even.
2. Voeg als laatste de parmezaan en het bakpoeder toe en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 10 minuten of tot het brood gerezen is. Werk af met geraspte parmezaan.



26 Lijnzaadbrood

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1 kopje water
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 kopje lijnzaadmeel
- Kruiden naar smaak (optioneel)

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender en voeg het lijnzaadmeel en het bakpoeder als laatste toe.
2. Giet het beslag in een ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 35 minuten.



27 Omelet met broccoli en witte kaas

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 kopje gehakte broccoli
- 2 eetlepels witte kaas
- ¼ theelepel oregano
- Olijfolie

BEREIDING

1. Bak de broccoli met een scheutje olijfolie 3 minuten in een koekenpan.
2. Meng het ei, de witte kaas en de oregano in een kommetje. Voeg het eimengsel toe aan de broccoli.
3. Bak 4 minuten, draai de omelet om en bak nog 2 minuten of tot hij gaar is.



28 Roerei met kruiden en spek

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 4 cherrytomaatjes
- 50 g spek
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Bak het spek in een koekenpan. Voeg de cherrytomaatjes en de kruiden toe en laat nog enkele seconden bakken.
2. Voeg dan de losgeklopte eieren toe en roer goed om de ingrediënten te mengen. Bestrooi met oregano en serveer.



29 Groentemuffins

6 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 100 g courgette in reepjes
- 100 g wortel in reepjes
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 90 g room (kookroom)
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Verdeel de groentereepjes spiraalsgewijs over muffinvormpjes en houd apart.
2. Klop de eieren en de room tot een glad geheel. Voeg de kruiden en de kaas toe en meng goed.
3. Verdeel het mengsel voorzichtig over de muffinvormpjes. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 30 minuten of tot ze goudbruin zijn.

30 Wortel met parmezaan

12 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 wortels
- 1 eetlepel olijfolie
- 3 eetlepels parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel peper
- Peterselie en zout naar smaak

BEREIDING

1. Snijd de wortels in de lengte doormidden en snijd elke helft in 3 partjes (in de vorm van frietjes).
2. Meng alle ingrediënten in een kom en verspreid ze over een bakplaat. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 15 minuten.



31 Courgettechips

10 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- Olijfolie
- Oregano
- Zout naar smaak

BEREIDING

1. Snijd de courgette in heel dunne plakjes. Meng in een kom de courgette, het zout, de oregano en overige kruiden naar smaak. Verspreid over een ingevette bakplaat. Bak 10 minuten.
2. Draai de courgetteplakjes om en bak nog 10 minuten.



32 Aubergine met pesto

10 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 aubergine in plakken
- 1 theelepel pesto
- Parmezaanse kaas
- Zwarte peper en zout naar smaak
- Olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in plakken. Verdeel de pesto over elke auberginplak. Strooi er parmezaanse kaas overheen.
2. Voeg een snufje zwarte peper en zout toe. Druppel er olijfolie overheen.
3. Bak in de oven op 200 °C gedurende 20 minuten of tot ze goudbruin zijn. Serveer.

33 Pittige paranoten (gemengde noten)

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 eiwit
- 3 eetlepels hazelnoten
- 3 eetlepels walnoten
- 3 eetlepels amandelen
- 3 eetlepels cashewnoten
- 1½ theelepel cayennepeper
- 1 eetlepel verse gehakte rozemarijn
- Zout naar smaak

BEREIDING

1. Meng het eiwit met de kruiden en het zout, voeg alle noten toe en meng alle ingrediënten.
2. Verspreid alles op een met bakpapier beklede bakplaat en bak in de oven op 160 °C gedurende 25 minuten. Laat afkoelen en serveer.



34

Gepaneerde aubergine

10 stuks | Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 aubergine
- Amandelmeel
- Geraspte parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in plakken. Houd apart. Meng het amandelmeel en de geraspte parmezaan. Houd apart. Klop 2 eieren los in een andere kom.
2. Haal de aubergine door het ei en daarna door het meel-kaasmengsel. Bak in een voorverwarmde matig warme oven tot ze goudbruin zijn.



35 Kipspiesjes met worst

12 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 350 g kipfilet in middelgrote blokjes
- 5 stukjes (verse) worst
- 1 groene paprika in middelgrote blokjes
- 1 gele paprika in middelgrote blokjes
- 2 teentjes knoflook
- ½ eetlepel zout
- 1 theelepel zoete paprikapoeder
- ½ theelepel chilivlokken
- 1 takje gehakte rozemarijn
- 1 eetlepel gesnipperde ui
- 1 eetlepel olijfolie
- Sap van 1 limoen

BEREIDING

1. Kook de worst 2 minuten in kokend water, giet af en laat afkoelen, snijd in plakjes en houd apart.
2. Snijd de kipfilet en de paprika's in middelgrote blokjes en houd apart.
3. Meng in een kom het zout, de paprikapoeder, de chilivlokken, de rozemarijn, de ui, de olijfolie en de limoen (marinade).
4. Doe de kip in een zakje of schaal, giet de marinade erover, masseer de kip goed en laat afgedekt minstens 20 minuten in de koelkast rusten.
5. Laat je spiesjes 10 minuten in water weken zodat ze niet verbranden tijdens het grillen.
6. Rijg afwisselend kip, paprika, worst en paprika aan de spiesjes. Gril in de oven, koekenpan, grill of barbecue.

36 Geroosterde tomaten

8 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 tomaten
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- Oregano
- Basilicum
- Zout

BEREIDING

1. Snijd de tomaten in vieren en leg ze op een antiaanbakbakplaat. Besprenkel de tomaten met olijfolie en voeg de knoflook, oregano en basilicum toe.
2. Voeg zout toe en rooster in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 15 minuten.



37 Sla-tonijnwraps

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels lightmayonaise
- 3 eetlepels gehakte groene olijven
- ½ kopje geraspte wortel
- 1 blik tonijn
- 1 theelepel olijfolie
- 4 hele bladeren ijsbergsla
- Bieslook om de wrap mee vast te binden
- Zout naar smaak

BEREIDING

1. Meng de mayonaise met de olijven en de wortel. Voeg de tonijn toe en meng voorzichtig. Breng op smaak met zout en olijfolie.
2. Vul de slabladeren, rol ze op en bind elke wrap vast met een sprietje bieslook.



38 Courgettecakejes

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 150 g rauwe gehakte courgette
- 150 g geplukte kip
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten, giet in muffinvormpjes en bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 25 minuten of tot ze goudbruin zijn.



39 Kipkroketjes (coxinha)

8 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 190 g gekookte kip
- 100 g ricottacrème
- 1 gesnipperde ui
- 1 eetlepel bieslook
- 1 koffielepel kurkuma
- 1 koffielepel zoete paprikapoeder
- Zout naar smaak
- Lijnzaadmeel om te paneren

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine, meng goed, vorm de kroketjes en haal ze door het lijnzaadmeel. Bak 20 minuten in de oven.



40 Broccolicakejes

20 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 kopjes gekookte en fijngehakte broccoli
- 1 middelgrote gesnipperde ui
- 1/3 kopje geraspte kaas
- 1/3 kopje kokosmeel
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom en kneed met je handen goed tot een soort deeg.
2. Vorm er kleine rolletjes van en verdeel ze over een ingevette bakvorm.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 20 minuten of tot ze goudbruin zijn.



41 Krokante kaassticks

16 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 200 g mozzarella, in sticks gesneden
- Amandelmeel
- Lijnzaadmeel

BEREIDING

1. Haal de kaassticks achtereenvolgens door het amandelmeel, het ei en het lijnzaadmeel. Herhaal dit bij alle sticks.
2. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 5 minuten, haal eruit, draai de sticks om en bak nog 5 minuten.



42 Mini auberginepizza

10 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 grote aubergine
- 80 g mozzarella
- 100 g cherrytomaatjes
- Zout
- Zwarte peper
- Olijfolie
- Basilicum

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in plakken. Leg ze op een met olijfolie ingevette bakplaat en breng op smaak met zout en zwarte peper.
2. Leg op elke plak geraspte mozzarella, een gehalveerd cherrytomaatje en een basilicumblaadje en werk af met zout, zwarte peper en een scheutje olijfolie.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 20 minuten of tot de kaas gesmolten is.

43 Wortel- en courgettechips met parmezaan

7 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes geraspte parmezaanse kaas
- ½ geschilde wortel
- ½ courgette

BEREIDING

1. Rasp de wortel en de courgette. Doe de wortel, de courgette en de parmezaan in een kom en meng.
2. Leg lepels van het mengsel op een antiaanbakbakplaat. Druk de hoopjes aan met een lepel.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 8 minuten.

44 Tomatenchips met paprikapoeder

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 10 tomaten
- 1 snufje paprikapoeder

BEREIDING

1. Snijd de tomaten in plakjes van 2 mm dik. Leg ze op bakpapier en bestrooi met paprikapoeder.
2. Bak in de oven op 200 °C gedurende 2 uur.



45 Hamhapjes

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 170 g gemalen ham
- 225 g cottage cheese
- Bieslook
- 4 gesnipperde sjalotten
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten. Vorm balletjes en leg ze op een schaal.



46 Olijvenpaté met kefir

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 5 grote zwarte olijven, ontpit
- ½ kopje kefir
- 1 koffielepel gedroogde knoflook
- 1 koffielepel gedroogde bieslook
- Olijfolie
- Zout naar smaak

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel. Doe in een kom en bewaar in de koelkast.



47 Guacamole

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 rijpe avocado's
- 2 teentjes knoflook
- Sap van 1 limoen
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ witte ui
- 1 gehakte tomaat
- Verse koriander
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Schil de avocado's en prak ze met een vork. Voeg de tomaat, het limoensap, de gesnipperde ui, de olijfolie en de fijngehakte koriander toe. Voeg zout en peper toe en meng goed.

48 Veganistische mayonaise

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 250 g zachte tofu
- Sap van 1 limoen
- 5 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 teentje knoflook
- ½ kopje gehakte peterselie en bieslook
- 1 koffielepel kurkuma
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Mix in een blender alle ingrediënten tot een gladde crème. Bewaar in de koelkast en gebruik in plaats van gewone mayonaise.

49 Zelfgemaakte tomatensaus

10 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kg tomaten
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 1 wortel
- 1 kopje gehakte bleekselderij
- ½ kopje gehakte prei

BEREIDING

1. Snijd de tomaten, verwijder de zaadjes en doe ze samen met de eveneens gesneden uien, knoflook, wortel, bleekselderij en prei in een snelkookpan, 15 minuten.
2. Zet het vuur uit en laat de druk ontsnappen voordat je de pan opent. Doe de inhoud beetje bij beetje in de blender en mix tot een dik sap.
3. Zeef de saus boven dezelfde pan waarin je de tomaten hebt gekookt. Laat de saus 20 minuten op het vuur inkoken en indikken. Breng op smaak.



50

Garnalenhapjes

4 porties | Low carb

INGREDIËNTEN

- 250 g gepelde garnalen
- 30 g biquinho-pepertjes (milde pepertjes)
- 5 stengels asperges
- Colonial-kaas (of jonge belegen kaas)
- Verse minas-kaas (of mozzarella)
- 1 bakje roomkaas
- Gerookte ham in plakken
- Verse basilicumblaadjes
- Cherrytomaatjes
- 1 verse komkommer
- Zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Stoom de garnalen 10 minuten. Breng op smaak met olijfolie, zout en versgemalen zwarte peper. Bewaar in de koelkast.
2. Maak een paté van de roomkaas en de heel fijn gehakte, ontpitte biquinho-pepertjes. Stoom de asperges.
3. Snijd in stukjes van 3 cm en breng op smaak met olijfolie, versgemalen peper en zout. Houd apart.
4. Snijd de kazen in blokjes en breng op smaak met olijfolie en kruiden naar keuze. Halveer de cherrytomaatjes. Breng op smaak met zout en houd apart.
5. Snijd de komkommer met schil in dunne plakjes. Gebruik de komkommer als basis, in plaats van toastjes.



51 Kabeljauwballetjes

6 stuks | Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- 250 g ontzoute kabeljauw
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- Kokosmeel
- Zwarte peper
- Zout
- Olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de bloemkool in stukken en kook in een pan met water en wat zout gedurende 15-20 minuten.
2. Giet na het koken af en mix in de blender tot een glad geheel. Doe de bloemkool in een zeef en druk goed aan om overtollig water eruit te persen.
3. Kook in een andere pan met water en wat zout de kabeljauw 10 minuten. Zet daarna het vuur uit, giet het water af, laat iets afkoelen en pluk de vis zonder vel en graten.
4. Doe de bloemkool, de geplukte kabeljauw, de peterselie en 2 eetlepels kokosmeel in een kom.
5. Meng alles tot een stevig deeg en breng op smaak met zout en peper. Laat 20 minuten in de koelkast rusten.
6. Verhit in een koekenpan voldoende olijfolie om de bodem te bedekken. Vorm met je hand de balletjes en bak ze rondom goudbruin in de olie.
7. Leg de kabeljauwballetjes op een bord met keukenpapier en serveer.



52 Kibbeh (low carb)

6 stuks | Low carb

INGREDIËNTEN

- 500 g rundergehakt
- 250 g bloemkool
- ½ gesnipperde ui
- 1 eetlepel boter
- Zout en peper naar smaak
- Peterselie naar smaak

BEREIDING

1. Maak de bloemkool fijn in de keukenmachine en snipper de ui. Meng alle ingrediënten en breng op smaak.
2. Vorm rolletjes van het mengsel, leg ze op een bakplaat en bak in de oven tot ze goudbruin zijn.

53 Kalkoenfiletchips

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 100 g kalkoenfilet

BEREIDING

1. Snijd de kalkoenfilet in dunne plakjes. Verspreid de plakjes over een bord en verwarm 2 minuten in de magnetron.
2. Draai de plakjes om en geef nog 2 minuten. Controleer of ze krokant zijn. Serveer.



54 Hamburger zonder broodje

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 hamburgers
- 2 tomaten, gehalveerd en zonder zaadjes
- 2 plakken mozzarella
- Twee slabladeren
- Zout en peper naar smaak
- 2 prikkers om af te werken

BEREIDING

1. Gril de hamburgers in een antiaanbakpan. Beleg ze met de plakken mozzarella tot die smelt en houd apart. Gril de tomaten ongeveer een minuut.
2. Om te monteren: breng de helft van een tomaat op smaak met zout en peper. Leg er een slablad op.
3. Voeg de hamburger toe en sluit af met de andere tomaathelft. Steek de prikker erdoorheen om het geheel vast te zetten en serveer meteen.



55 Zelfgemaakte nuggets

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 500 g kipfilet
- 50 g amandelmeel
- 100 g sesamzaad
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Breng de kipfilet op smaak en haal de stukjes één voor één door het amandelmeel, daarna door de losgeklopte eieren en vervolgens door het sesamzaad.
2. Vet een bakplaat in met olijfolie en leg de nuggets erop. Bak in een voorverwarmde oven 15 minuten, draai om en bak nog 15 minuten of tot ze goudbruin zijn.

56 Krokante cracker

15 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 3 volle eetlepels sesampasta (tahin)
- 2 eetlepels kokosmeel
- Chiazaad
- Goudgeel lijnzaad
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten. Verdeel het beslag over een met olijfolie ingevette bakplaat. Strijk goed uit.
2. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 10 minuten, draai om en bak nog 10 minuten. Laat afkoelen en snijd in stukken.



57 Kalkoenfilet-mandjes

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 5 eieren
- 5 plakken kalkoenfilet
- 3 cherrytomaatjes, gehalveerd
- ½ geraspte wortel
- Oregano en zout naar smaak

BEREIDING

1. Halveer de cherrytomaatjes en rasp de wortel. Klop de eieren in een kom tot een glad geheel.
2. Breng op smaak met zout, meng goed en houd apart. Bekleed individuele bakvormpjes met de plakken kalkoenfilet.
3. Doe in de mandjes het cherrytomaatje en de geraspte wortel. Giet daarna de losgeklopte eieren erbij.
4. Bestrooi met oregano naar smaak en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 15 minuten of tot ze goudbruin zijn.



58 Avocado-kippaté

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 avocado
- Sap van 1 limoen
- 1 tomaat
- 250 g geplukte kip
- Verse muntblaadjes naar smaak
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Snijd de tomaat, schep het vruchtvlees uit de avocado en meng goed. Voeg het limoensap en de kruiden toe en laat 10 minuten staan. Voeg de kip toe en meng. Verdeel de munt erover en serveer.

59 Provolonechips

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 250 g provolone in plakken
- Gedroogde kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Leg de plakken provolone op een schaal, verdeel de kruiden erover en verwarm 5 minuten in de magnetron of tot ze krokant zijn.

60 Mini auberginesnack

6 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 aubergine
- 1 tomaat
- 200 g mozzarella
- 200 g ham
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in dikke plakken en breng op smaak. Bak in een ingevette koekenpan tot ze goudbruin zijn.
2. Leg op een bakplaat de helft van de auberginplakken en beleg ze afwisselend met plakjes tomaat, ham en kaas; sluit af met de andere auberginehelften.
3. Bak in de oven tot de kaas gesmolten is.



61 Smeerkaaskoekjes met Zwitserse kaas

6 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 kopje amandelmeel
- 60 g smeerkaas
- 2 kopjes geraspte Zwitserse kaas (Emmentaler)
- Kruiden naar smaak

BEREIDING

1. Meng de kaas, het meel en de smeerkaas en verwarm 2 minuten in de magnetron. Roer goed.
2. Voeg het ei toe, breng op smaak en meng. Verdeel het deeg over een met bakpapier beklede bakplaat en strijk goed uit tot een dunne laag.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 220 °C gedurende 5 minuten per kant. Haal eruit, laat afkoelen en snijd in stukken.



62 Pompoenkibbeh met kaas

8 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes gekookte, geschilde pompoen
- 200 g minas-kaas (of mozzarella)
- ½ geraspte ui
- 1 kopje gekookte quinoa
- 1 kopje kokosmeel
- 1 eetlepel verse gehakte peterselie
- ½ koffielepel gemberpoeder
- Roze zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten, behalve de kaas, in een kom. Prak de ingrediënten met een vork en houd apart.
2. Snijd de minas-kaas in rechthoekige stukjes. Vet je handen in met olijfolie en neem een portie van het pompoendeeg.
3. Druk het deeg plat en leg een stukje kaas in het midden. Vorm tot een kibbeh.
4. Bak in een matig warme oven gedurende 25 minuten.



63 Chocoladecake met topping

12 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- Beslag
- 4 eieren
- 1 kopje amandelmeel
- 3 eetlepels kokosmeel
- 3 eetlepels geraspte kokos
- 6 eetlepels room (kookroom)
- 4 eetlepels cacaopoeder 100%
- 1 eetlepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak
- Vanille-essence (optioneel)

BEREIDING

1. Topping - 60 g cacaopoeder 100% - 6 eetlepels room (kookroom) - Zoetstof naar smaak Doe het amandelmeel, het cacaopoeder, het kokosmeel, de eieren, de room en de zoetstof in de blender en mix goed.
2. Doe het beslag in een kom en voeg de geraspte kokos en het bakpoeder toe; meng licht.
3. Giet het beslag in een met boter of kokosolie ingevette bakvorm. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 30 minuten.
4. Laat afkoelen, haal uit de vorm en bedek met de topping. Topping: Verwarm de room en het cacaopoeder. Roer goed tot het kookt. Zet het vuur uit en bedek de cake.



64 Wortelcake met chocoladetopping

12 porties | Low carb

INGREDIËNTEN

- Beslag
- 4 eieren
- 3 geraspte wortels
- 2 kopjes amandelmeel
- ¾ kopje kokosolie
- 1 eetlepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Topping - 200 ml kokosmelk - 2 eetlepels cacaopoeder 100% - Zoetstof naar smaak Doe alle ingrediënten, behalve het bakpoeder, in een blender of mixer. Mix tot een glad beslag.
2. Doe het beslag in een kom en voeg het bakpoeder toe; meng licht met een lepel.
3. Giet het beslag in een met kokosolie of boter ingevette bakvorm. Bak in de oven op 200 °C gedurende 30 minuten.
4. Laat afkoelen, haal uit de vorm en bedek met de topping. Topping: Doe alle ingrediënten in een pan en verwarm tot het indikt. Bedek de cake.



65 Danette (chocoladepudding)

4 porties | Low carb

INGREDIËNTEN

- 100 g pure chocolade
- 250 g room (kookroom)
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Topping - 200 ml kokosmelk - 2 eetlepels cacaopoeder 100% - Zoetstof naar smaak Smelt de chocolade in de magnetron. Roer elke minuut tot ze gesmolten is. Voeg de room toe en meng goed. Zoet naar smaak.
2. Topping: Doe alle ingrediënten in een pan en verwarm tot het indikt. Schenk over de pudding.



66 Chocoladebrownie

8 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 150 g hazelnootmeel
- 150 g boter
- 2 eetlepels cacaopoeder
- 150 g pure chocolade, gehakt
- 1 theelepel vanille-essence
- 1 koffielepel baking soda
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Smelt de pure chocolade en de boter in de magnetron. Voeg de vanille toe en meng. Houd apart.
2. Klop in een andere kom de eieren en de zoetstof. Meng alles en voeg dan het meel, het cacaopoeder en de baking soda toe.
3. Doe het mengsel in een bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 15 minuten.



67 Kokos-chocoladereep

8 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje kokosolie
- 2 kopjes geraspte kokos
- 340 g pure chocolade
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de kokosolie, haal van het vuur en voeg de geraspte kokos en zoetstof toe. Meng goed.
2. Doe in een ondiepe, met bakpapier beklede bakplaat. Zet 2 uur in de vriezer.
3. Smelt de chocolade en verdeel ze over de kokos in de bakplaat. Zet opnieuw in de vriezer.
4. Snijd, eenmaal klaar, in vierkantjes en bewaar gekoeld.



68 Koude kokoscake

12 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 kopjes amandelmeel
- 1 kopje geraspte kokos
- 1 kopje kokosmelk
- ½ kopje kokosolie
- 1 theelepel vanille-essence
- 1 afgestreken koffielepel xanthaangom
- 1 eetlepel bakpoeder

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom en voeg het bakpoeder als laatste toe.
2. Giet het beslag in een ingevette bakvorm en bak ongeveer 40 minuten in de oven. Haal uit de oven.
3. Laat afkoelen, bestrooi met geraspte kokos en bevochtig met kokosmelk. Serveer koud.



69 Kersencake

12 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 5 eieren
- 1 pakje suikervrije kersengelatine (poeder)
- 1 kopje amandelmeel
- 1 kopje kokosmeel
- ½ kopje cashewmeel
- ½ kopje kokosolie
- 1½ kopje melk
- ½ kopje kersen op suikervrije siroop
- 1 eetlepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten, behalve het bakpoeder, 5 minuten in de blender.
2. Doe het beslag in een kom en voeg het bakpoeder toe; meng voorzichtig.
3. Giet het beslag in een ingevette bakvorm. Bak in de oven op 200 °C gedurende ongeveer 40 minuten.



70 Queijadinha (kokos-kaastaartje)

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 eetlepels kokosmeel
- 2 eetlepels geraspte kokos
- 1 eetlepel room (kookroom)
- 1 eetlepel geraspte parmezaanse kaas
- ½ eetlepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten goed en doe ze in siliconen vormpjes. Bak in een matig warme oven gedurende ongeveer 25 minuten.



71 Bramencakejes

2 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1 eetlepel room (kookroom)
- 1 theelepel vanille-essence
- 1 theelepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak
- Bramen naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten en voeg het bakpoeder als laatste toe. Doe in muffinvormpjes en druk de bramen in het beslag.
2. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 20 minuten of tot ze goudbruin zijn.



72 Chocolademousse

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eidooiers
- 1 flesje (potje) kokosmelk
- 100 g pure chocolade, gehakt
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Zeef de dooiers en verwarm ze 5 minuten op laag vuur met de kokosmelk.
2. Doe over in een blender en voeg de gehakte chocolade toe. Wacht 5 minuten tot de chocolade smelt en mix nog 5 minuten tot het luchtig is.
3. Doe in individuele vormpjes en zet 4 uur in de koelkast.



73 Pindakoekjes

5 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 3 eetlepels cashewmeel
- 2 eetlepels pindakaas
- Zoetstof naar smaak
- Vanille-essence naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten en doe het deeg in siliconen vormpjes. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 20 minuten.



74 Danoninho (aardbeienkwark)

3 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 blik room (kookroom)
- ½ pakje suikervrij aardbeiensappoeder (type Clight)

BEREIDING

1. Doe alles in de blender of mixer en mix tot een glad geheel. Laat opstijven in de koelkast.



75 Pindacupcakes

3 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 4 eetlepels kokosmeel
- 2 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels pindameel
- 2 eetlepels kokosmelk
- 1 eetlepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak
- Water tot de juiste dikte

BEREIDING

1. Meng alles en voeg water toe tot het de dikte van cakebeslag heeft. Voeg het bakpoeder toe en meng licht.
2. Verdeel over muffinvormpjes en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 30 minuten.



76

Bananencake

8 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 middelgrote bananen
- ½ kopje kokosolie
- ½ kopje bruine (riet)suiker
- 2 kopjes amandelmeel
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel bakpoeder

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten, behalve het bakpoeder, tot een glad geheel. Voeg het bakpoeder toe en meng licht. Doe het beslag in een bakvorm.
2. Eventueel kun je een banaan in plakjes snijden en over het beslag verdelen.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende 40 minuten en haal nog warm uit de vorm.



77 Prestígio-pudding

– Low carb

INGREDIËNTEN

- Chocoladepudding
- 200 ml kokosmelk
- 1 kopje magere melkpoeder
- 1 kopje magere melk
- 3 eetlepels cacaopoeder
- 150 g halfbittere chocolade
- 1 zakje ongesmaakte gelatine
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Kokospudding - 200 ml kokosmelk - 1 kopje magere melk - 1 kopje magere melkpoeder - ½ theelepel vanille-essence - ½ kopje geraspte kokos - 1 zakje ongesmaakte gelatine Doe voor de chocoladepudding in een blender de melkpoeder, kokosmelk, cacaopoeder, zoetstof, melk en de gesmolten chocolade en mix 2 minuten.
2. Maak de ongesmaakte gelatine volgens de aanwijzingen klaar, voeg ze al mixend toe aan de blender en mix nog 1 minuut.
3. Giet in een vorm en zet 1 uur in de koelkast. Doe voor de kokospudding in een blender de melkpoeder, kokosmelk, melk, zoetstof en vanille-essence en mix 2 minuten.
4. Maak de ongesmaakte gelatine volgens de aanwijzingen klaar. Voeg ze al mixend toe aan de blender en mix nog 1 minuut.
5. Voeg de geraspte kokos toe en meng met een lepel. Giet het mengsel over de reeds opgesteven chocoladepudding en zet 3 uur in de koelkast.

78 Koekjes

6 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 eetlepels kokosmeel
- 2 eetlepels geraspte kokos
- 3 eetlepels amandelmeel
- 2 eetlepels xylitol

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten tot een glad deeg. Rol 6 balletjes. Leg ze op een ingevette bakplaat en druk de balletjes plat.
2. Bak 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.



79 Brownie uit de koekenpan

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 eetlepel amandelmeel
- 1 theelepel cacaopoeder 100%
- 1 theelepel xylitol
- 1 eetlepel room (kookroom)
- 1 koffielepel bakpoeder
- Vanille-essence

BEREIDING

1. Meng alles en doe het in een koekenpan met deksel. Houd in de gaten en zet het vuur uit zodra het de juiste browniestructuur heeft.



80 Paçoca (pindasnoep)

6 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje geroosterde en gemalen pinda's
- 2 afgestreken eetlepels pindakaas
- Snufje zout
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten en vorm met je handen, goed aandrukkend.



81 Paçoca-cake

8 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- Beslag
- 4 eieren
- 1½ kopje pindameel
- ½ kopje amandelmeel
- 3 eetlepels pindakaas
- 100 ml kokosmelk
- 1 snufje baking soda
- 1 theelepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Topping - 70 g pindakaas - 100 ml kokosmelk - ½ kopje gemalen pinda's Mix alle ingrediënten en voeg het bakpoeder als laatste toe.
2. Giet in een ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 220 °C gedurende 25 minuten.
3. Meng voor de topping de ingrediënten tot de gewenste dikte.



82 Groene limoencake

10 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 kopjes amandelmeel
- ½ kopje kokosmeel
- Sap van 1 limoen
- 3 eetlepels kokosolie
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 beker magere natuuryoghurt
- 1 pakje limoengelatine
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix de vloeibare ingrediënten in de blender, voeg dan in een kom de droge ingrediënten beetje bij beetje toe en voeg het bakpoeder als laatste toe.
2. Giet het beslag in een ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 30 minuten.

83 Kaneelcakejes

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 50 ml water
- 1 eetlepel kokosolie
- 3 eetlepels haverzemelen
- 1 eetlepel kokosmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- Zoetstof naar smaak
- Kaneel naar smaak
- Rozijnen

BEREIDING

1. Meng alles en doe het in siliconen vormpjes of in een mok en verwarm 2 minuten op hoog vermogen in de magnetron.



84 Kokosbrownie

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1/3 kopje kokosolie
- ½ kopje cacaopoeder
- ¼ kopje kokosmelk
- ½ kopje kokosmeel
- Snufje zout
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Doe in een steelpan de kokosolie met het cacaopoeder en roer goed op laag vuur tot het gesmolten is.
2. Doe in een kom de eieren, de zoetstof, de kokosmelk, het kokosmeel en het snufje zout en meng goed.
3. Voeg het olie-cacaomengsel toe en blijf roeren. Doe in een met bakpapier beklede of met cacao bestoven bakplaat en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 25 minuten.



85 Chocolademuffins

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 3 eetlepels kokosolie
- 2 afgestreken eetlepels fijn kokosmeel
- 2 afgestreken eetlepels fijn pindameel
- 2 eetlepels cacao 100%
- 1 theelepel bakpoeder
- Gehakte chocolade
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alles in een mixer en voeg het bakpoeder als laatste toe. Verdeel het mengsel over de vormpjes en voeg de gehakte chocolade toe.
2. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 25 minuten.



86 Kefiryoghurt met passievruchtensaus

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 500 ml uitgelekte kefiryoghurt
- ½ blik room (kookroom)
- 2 middelgrote passievruchten (pulp)
- 1 theelepel ongesmaakte gelatine
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Meng de kefiryoghurt, de room en de zoetstof goed. Houd apart. Verwarm de passievruchtenpulp, de gelatine en de zoetstof.
2. Laat afkoelen en schenk over de yoghurt.

87 Pindakaaskoekjes

8 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- ¾ kopje pindakaas
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1 eetlepel fijne geraspte kokos
- 5 eetlepels poederzoetstof
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 eetlepel baking soda
- Kokosolie (om de koekjes te vormen)

BEREIDING

1. Doe de pindakaas in een kom en roer goed. Voeg het ei toe en meng goed.
2. Voeg het amandelmeel, de fijne geraspte kokos en de zoetstof toe en meng goed.
3. Vorm balletjes met kokosolie aan je handen en leg ze op een bakplaat. Druk de bovenkant plat met de achterkant van een vork en bak in een voorverwarmde oven op 220 °C gedurende 20 minuten.



88 Pompoencompote

6 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 500 g pompoen in blokjes
- Zoetstof naar smaak
- Kruidnagel en kaneel naar smaak

BEREIDING

1. Kook de pompoenblokjes in water met kruidnagel en kaneel. Voeg, zodra de pompoen gaar is, de zoetstof toe.



89 Passievruchtcake

3 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 dessertlepel gesmolten ongezouten boter
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1 eetlepel geraspte kokos
- 3 eetlepels passievruchtensap
- 1 koffielepel bakpoeder
- 3 eetlepels passievruchtenpulp
- Kokosboter
- Zoetstof

BEREIDING

1. Meng in een mok het ei goed met de zoetstof, voeg de gesmolten boter toe en blijf kloppen met een vork.
2. Voeg het meel en de geraspte kokos toe en klop goed. Voeg het passievruchtensap geleidelijk toe tot het romig is, voeg het bakpoeder toe, meng en verwarm 2 minuten op maximaal vermogen in de magnetron.
3. Doe voor de saus de passievruchtenpulp in een pan met de zoetstof en de kokosboter, meng en laat koken tot het romig is.



90 Courgettemuffins

12 stuks · Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- ¾ kopje kokosmeel
- ½ kopje amandelmeel
- 100 g gesmolten boter
- 150 g Philadelphia (roomkaas)
- 150 g geraspte courgette
- ½ beker gehakte walnoten
- 2 theelepels bakpoeder
- 1½ eetlepel kaneel
- 2 theelepels kardemom
- 1 snufje zout
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Klop de eieren en de zoetstof heel goed. Smelt de boter en voeg ze bij de eieren met de room en de Philadelphia.
2. Meng de droge ingrediënten en de kruiden en voeg ze toe aan het vloeibare mengsel.
3. Verdeel gelijkmatig over de muffinvormpjes. Bak in de oven op 180 °C gedurende 25 minuten. Laat afkoelen en serveer. Werk af met kaneel.



91 Chocolade-walnotencake uit de koekenpan

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 3 eetlepels walnotenmeel
- 1 dessertlepel psyllium
- 1 koffielepel bakpoeder
- 1 koffielepel appelazijn
- 1 dessertlepel cacaopoeder 100%
- 2 druppels vanille-essence
- 1 eetlepel Belgische chocolade
- 70% cacao
- Zoetstof naar smaak
- Stukjes walnoot

BEREIDING

1. Meng alles in een kom. Bestrijk een koekenpan met kokosolie en giet het beslag erin, doe de deksel erop en laat op laag vuur garen.
2. Draai om en bak de andere kant goudbruin. Smelt voor de topping de chocolade au bain-marie en schenk ze nog warm over de cake.



92 Chiapudding

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels chiazaad
- 1 eetlepel geraspte kokos
- ½ beker kokosmelk
- Zoetstof naar smaak
- Aardbeien, in stukjes

BEREIDING

1. Meng het chiazaad met de kokosmelk, voeg de geraspte kokos en de zoetstof toe en zet 30 minuten in de koelkast; serveer met aardbeien.



93 Chocolade-pinda-ijs

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 5 eidooiers
- 5 stijfgeklopte eiwitten
- 300 g halfbittere chocolade
- 200 g ongezouten pindakaas
- 1 kopje room (kookroom)
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Smelt de gehakte chocolade au bain-marie. Zet het vuur uit, voeg de dooiers toe en meng goed.
2. Voeg vervolgens de room, de pindakaas en de zoetstof toe en meng tot een glad geheel.
3. Spatel als laatste het stijfgeklopte eiwit er voorzichtig doorheen. Zet ongeveer 2 uur in de vriezer of tot het stevig is.

94 Pap

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 fles kokosmelk
- 2 eetlepels amandelmeel
- 1 blik ingedikte room (zonder wei)
- 1 eetlepel boter
- Zoetstof naar smaak
- Vanille-essence
- Kaneel of geraspte kokos

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een pan. Verwarm op laag vuur onder voortdurend roeren tot het indikt. Bestrooi met kaneel of geraspte kokos. Warm of koud serveren.

95 Zelfgemaakte kokosmelk

Low carb

INGREDIËNTEN

- 250 g gedroogde geraspte kokos
- 3 kopjes heet water

BEREIDING

1. Doe de gedroogde geraspte kokos in een blender, voeg het hete water toe en mix 5 minuten. Zeef vervolgens door een fijne zeef.



96 Aardbeiensmoothie

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 bak bevroren aardbeien
- 200 ml kokosmelk
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender. Koud serveren.



97 Avocadosmoothie

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- ½ avocado
- 1 eetlepel chiazaad
- 200 g room (kookroom)
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender. Koud serveren.

98 Roze sap

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes bevroren aardbeien, bramen en frambozen
- 500 ml cashewmelk
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel. Koud serveren.

99 Appellimonade

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 appels
- 1 schijfje gember
- 250 ml water
- Sap van 1 limoen

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix tot een glad geheel. Koud serveren.



100 Cappuccino

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 pak room (kookroom)
- 250 ml gezette koffie
- 1 eetlepel cacaopoeder
- Zoetstof naar smaak
- Vanille-essence naar smaak
- Kaneel naar smaak

BEREIDING

1. Houd 3 eetlepels van de room apart. Zet de rest van de room ongeveer 30 minuten in de vriezer.
2. Zet de koffie en mix die in de blender met het cacaopoeder, de 3 apart gehouden eetlepels room en zoetstof naar smaak. Houd apart.
3. Klop de room, wanneer die goed koud is, met de vanille en zoetstof ongeveer 5 minuten in de mixer.
4. Zet 10 minuten terug in de vriezer en klop opnieuw tot een crème. Schenk over de gezette koffie en bestrooi met kaneel naar smaak.



101 Aardbeien-kefirshake

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 100 g aardbeien
- 1 kopje kefir
- 100 ml koude kokosmelk
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in een blender en serveer koud.



102 Groene sap

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 6 bladeren boerenkool
- 2 plakjes verse gember
- Verse muntblaadjes naar smaak
- Sap van ½ limoen
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender. Zeef en serveer.

103 Bietensmoothie

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 bekers natuuryoghurt
- 1 stuk biet
- 8 bevroren aardbeien
- Sap van 2 sinaasappels
- 1 eetlepel chiazaad

BEREIDING

1. Mix alles in de blender en serveer koud.

104 Wortelsap

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- ½ wortel, in stukjes
- 1 schijf ananas
- 200 ml water
- Sap van 1 limoen

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender. Mix goed, zeef indien nodig en drink meteen op.

105 Spinaziesap

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 beker spinazie
- Sap van 1 limoen
- Sap van 2 sinaasappels
- 1 beker water

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender, mix goed en serveer koud.

106 Bietensap

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- Sap van 2 limoenen
- ½ rauwe biet
- 200 ml water
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Doe alles in de blender en mix 4 minuten. Koud serveren.



107 Romige warme chocolademelk

1 portie · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 liter kokosmelk
- 2 eetlepels cacaopoeder
- 1 reep halfbittere chocolade

BEREIDING

1. Smelt de chocolade 2 minuten in de magnetron en houd apart. Mix de kokosmelk en het cacaopoeder in de blender en verwarm op het vuur.
2. Roer tot het indikt; voeg, zodra het een crème wordt, de gesmolten chocolade toe, meng en serveer.

108 Gember-kaneelthee

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 liter water
- 1 koffielepel gember (in stukjes)
- 1 eetlepel kaneelpoeder

BEREIDING

1. Breng het water aan de kook. Zet, zodra het kookt, het vuur uit en voeg de gember toe. Doe de deksel erop en wacht 5 minuten.
2. Giet in de blender, voeg het kaneelpoeder toe en mix.

109 Pindasmoothie

2 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eetlepels pindakaas
- 1 flesje kokosmelk
- 1 snufje kaneel
- Zoetstof naar smaak
- IJs

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in de blender of mixer.

110 Amandelmelk

3 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 100 g rauwe amandelen met vlies
- 750 ml heet water

BEREIDING

1. Laat de amandelen 5 uur in water weken. Giet het water af en spoel de amandelen.
2. Bedek de amandelen met kokend water en laat 3 minuten staan. Giet het hete water af en pel de amandelen.
3. Doe de gepelde amandelen in de blender en voeg net genoeg water toe om ze te bedekken; houd de rest apart.
4. Mix de met water bedekte amandelen goed tot een gladde pasta. Open het kleine dekseltje van de blender en voeg de rest van het hete water beetje bij beetje toe.
5. Zeef door een heel fijne zeef of een doek. Serveer.

111 Cashewmelk

4 porties · Low carb

INGREDIËNTEN

- 100 g cashewnoten
- 750 ml heet water

BEREIDING

1. Laat de cashewnoten 5 uur in water weken. Giet het water af en spoel de noten.
2. Bedek de noten met kokend water en laat 3 minuten staan. Giet het hete water af en pel de noten.
3. Doe de gepelde noten in de blender en voeg net genoeg water toe om ze te bedekken; houd de rest apart.
4. Mix de met water bedekte noten goed tot een gladde pasta. Open het kleine dekseltje van de blender en voeg de rest van het hete water beetje bij beetje toe.

112 Kippenmeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kipfilets

BEREIDING

1. Kook de kip in een snelkookpan met alleen water gedurende ongeveer 20 minuten, of tot ze heel zacht is en het water volledig verdampt is.
2. Verwijder botjes en kraakbeen uit de kip en pluk ze fijn.
3. Doe ze beetje bij beetje in de blender en mix goed tot een soort massa.
4. Doe de kip in een koekenpan om de massa te drogen; druk en verdeel de massa over de pan tot ze alle vocht verliest, los wordt en lichtbruin kleurt.
5. Doe in de blender en mix goed om het meel nog fijner te maken. Zeef al het meel door een fijne zeef.
6. Wat in de zeef achterblijft, doe je opnieuw in de blender en zeef je daarna weer. Herhaal tot al het meel klaar is.
7. Bewaar het meel in een goed afgesloten glazen pot in de koelkast.

113 Pindameel

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kg gepelde, ongezouten pinda's

BEREIDING

1. Verdeel de pinda's over een grote bakplaat.
2. Zet 80 °C in de oven gedurende ongeveer 15 minuten om te drogen, voortdurend roerend zodat ze niet verbranden.
3. Haal de pinda's uit de oven en laat afkoelen.
4. Maal de pinda's in een keukenmachine tot meel.
5. Bewaar in een goed afgesloten glazen pot.

114 Auberginemeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kg aubergines

BEREIDING

1. Was de aubergines goed en droog ze, zonder de schil te verwijderen.
2. Snijd ze in dunne plakken en leg ze op een bakplaat. Zet 80 °C in de oven tot de aubergines goed droog en kruimelig zijn, maar niet verbrand.
3. Haal uit de oven en laat afkoelen.
4. Maal de aubergines goed in de blender tot meel.
5. Bewaar in een goed afgesloten glazen pot.

115 Lijnzaadmeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes lijnzaad

BEREIDING

1. Doe het lijnzaad in de keukenmachine of blender en mix tot de zaden tot poeder zijn vermalen.
2. Bewaar het lijnzaadmeel in een goed afgesloten glazen pot op een droge plek, beschermd tegen licht.
3. Direct gebruiken. Eet smakelijk.

116 Passievruchtmeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- Schillen van 6 passievruchten

BEREIDING

1. Schraap met een lepel de pulp en de schil van de passievrucht weg, zodat alleen het witte deel van de schil overblijft.
2. Leg op een bakplaat en zet 80 °C in de oven, oppassend dat het niet verbrandt, tot de schillen droog en breekbaar zijn.
3. Haal uit de oven en laat afkoelen.
4. Mix de schillen in de blender tot meel.
5. Bewaar in een goed afgesloten glazen pot.

117 Pompoenpittenmeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- Pitten van 2 pompoenen (verschillende soorten)

BEREIDING

1. Was de pitten heel goed, laat ze goed uitlekken en droog ze met een theedoek.
2. Leg de pitten op een bakplaat en zet 60 °C in de oven, alleen om te drogen, voortdurend roerend zodat de pitten niet te veel roosteren.
3. Haal uit de oven en laat afkoelen. Maal de afgekoelde pitten in de blender tot fijn meel.
4. Bewaar het pompoenpittenmeel in een goed afgesloten glazen pot.

118 Zonnebloempittenmeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes zonnebloempitten

BEREIDING

1. Leg de zonnebloempitten op een bakplaat en zet ze in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 10 minuten, voortdurend roerend zodat ze niet roosteren.
2. Haal uit de oven en laat afkoelen.
3. Maal de zonnebloempitten in de keukenmachine tot meel.
4. Bewaar het zonnebloempittenmeel in een goed afgesloten glazen pot.

119 Kokosmeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes verse geraspte kokos
- 1½ kopje gefilterd (heet) water

BEREIDING

1. Doe de geraspte kokos in een kom en giet er het hete water overheen. Laat ongeveer 15 minuten staan.
2. Mix alles in de keukenmachine en zeef door een fijne, schone doek. Knijp goed uit om het overtollige water en vet te verwijderen.
3. Verdeel de resterende pulp over een ovenschaal en zet 3 tot 4 uur in de oven op 100 °C of tot ze volledig droog is, af en toe roerend zodat ze niet verbrandt.
4. Haal de pulp uit de oven en laat goed afkoelen. Maal de pulp in de keukenmachine tot fijn meel. Het meel is klaar wanneer het geelachtig is en niet aan je handen plakt.
5. Bewaar het meel in een goed afgesloten pot op een droge plek.

120 Zelfgemaakte kokosmelk

Low carb

INGREDIËNTEN

- Vruchtvlees van 2 kokosnoten of 2 bakjes verse, ongezoete kokos
- 4 kopjes gefilterd (heet) water

BEREIDING

1. Laat het kokosvlees 20 minuten in het hete water weken.
2. Doe daarna het kokosvlees in de blender en mix ongeveer 3 minuten.
3. Zeef de kokosmelk door een fijne zeef. Bewaar de melk in de koelkast.
4. Direct gebruiken. Eet smakelijk.

121 Zelfgemaakte sesammelk

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes sesamzaad
- 6 kopjes gefilterd water

BEREIDING

1. Laat het sesamzaad 8 uur in water weken.
2. Giet na het weken het water af en spoel onder stromend water.
3. Doe het sesamzaad met het gefilterde water in de blender en mix goed.
4. Zeef de sesammelk door een fijne zeef. Bewaar in de koelkast.
5. Direct gebruiken. Eet smakelijk.

122 Zelfgemaakte pindamelk

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1½ kopje rauwe pinda's (ongezouten en gepeld)
- 1 liter gefilterd water
- 1 koffielepel vanille-extract

BEREIDING

1. Laat de pinda's 12 uur in water weken. Giet na het weken het water af en spoel onder stromend water. Doe de pinda's in een pan, bedek met water en kook op middelhoog vuur tot het kookt. Zet het vuur uit en laat 5 minuten staan.
2. Giet de pinda's af en spoel opnieuw onder stromend water. Doe de pinda's met een liter gefilterd water en het vanille-extract in de blender en mix goed tot een glad geheel.
3. Zeef de pindamelk door een fijne zeef. Bewaar in de koelkast. Direct gebruiken. Eet smakelijk.






RUBRIEK 02

Patés

Smeuïge patés en smeersels voor op crackers, brood of bij groentesticks.

12 recepten



123 Tonijnpaté

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 blikken tonijn
- 1 gekookt ei, in stukjes
- 1 eetlepel mosterd
- 3 eetlepels zelfgemaakte mayonaise
- 1 gesnipperde ui
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe de uitgelekte tonijn, de mayonaise en de gesnipperde ui in een kom en meng goed.
2. Voeg het gehakte gekookte ei en de mosterd toe en breng op smaak met zout en zwarte peper.
3. Meng goed tot een gladde crème.
4. Zet 2 uur in de koelkast.
5. Direct serveren. Eet smakelijk.

124 Knoflookpaté

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 teentjes knoflook
- 200 g room (kookroom)
- 4 eetlepels zelfgemaakte mayonaise
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Mix de knoflook, de room en de zelfgemaakte mayonaise in de blender.
2. Doe het mengsel in een kom, breng op smaak met zout en zwarte peper en meng goed.
3. Zet 24 uur in de koelkast, zodat de knoflooksmaak goed in de paté trekt.
4. Direct serveren. Eet smakelijk.

125 Broccolipaté

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel olijfolie
- ½ ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 kopje smeerkaas
- 1 bos gekookte broccoli
- 200 g room (kookroom)
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Maal de ui en de knoflook fijn in de keukenmachine.
2. Fruit de ui en de knoflook in een pan met de olijfolie.
3. Maal de broccoli fijn en doe die ook in de pan.
4. Voeg de smeerkaas toe en breng op smaak met zout en zwarte peper. Laat op zacht vuur warm worden, voortdurend roerend.
5. Voeg de room toe en meng goed.



126 Zongedroogde tomatenpaté

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje zongedroogde tomaten
- 1/3 kopje olijfolie
- 1 koffielepel zout
- ½ teentje knoflook
- Verse basilicumblaadjes

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Mix goed tot een glad geheel.
3. Lukt het mixen niet, voeg dan beetje bij beetje wat water toe tot de juiste dikte.
4. Direct serveren. Eet smakelijk.

127 Kalkoenfiletpaté

Low carb

INGREDIËNTEN

- ½ grote ui
- 150 g kalkoenfilet
- ½ kopje smeerkaas
- Peterselie naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Snijd de ui en de kalkoenfilet in heel kleine stukjes of maal ze fijn in de keukenmachine en houd apart.
2. Meng in een kom de kalkoenfilet, de ui, de smeerkaas en de peterselie.
3. Breng op smaak met zout en zwarte peper.

128 Komkommerpaté met roomkaas

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 grote komkommer, geschild
- 1 bakje roomkaas
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe de geschilde komkommer in een keukenmachine en maal fijn.
2. Breng op smaak met zout en zwarte peper. Maal nog even door.
3. Doe het mengsel in een kom en voeg de roomkaas en de olijfolie toe.
4. Voeg eventueel nog wat zout en zwarte peper toe.
5. Direct serveren. Eet smakelijk.

129 Paté met auberginemeel

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel auberginemeel
- 2 eetlepels zelfgemaakte mayonaise
- ½ geraspte ui
- Peterselie en bieslook naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng in een kom het auberginemeel, de zelfgemaakte mayonaise en de geraspte ui.
2. Voeg de peterselie en bieslook naar smaak toe en meng goed.
3. Breng op smaak met zout en zwarte peper.
4. Direct serveren. Eet smakelijk.



130 Avocado-roomkaaspaté

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado
- 60 g roomkaas
- 1 eetlepel azijn
- Olijfolie naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Schil de avocado en prak hem goed in een kom. Voeg de azijn en wat zout en peper toe.
2. Voeg de roomkaas toe en meng goed tot een gladde crème.
3. Voeg wat olijfolie toe en meng.
4. Direct serveren. Eet smakelijk.

131 Lijnzaadmayonaise

Low carb

INGREDIËNTEN

- ½ kopje lijnzaadmeel
- ½ kopje gefilterd water
- Sap van 2 limoenen
- 1 kopje extra vierge olijfolie
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Bedek het lijnzaadmeel met het water en laat weken tot het de consistentie van eiwit heeft.
2. Doe het limoensap, de olijfolie en het lijnzaadmengsel in de blender. Mix goed tot een glad geheel.
3. Breng op smaak met zout en zwarte peper.
4. Direct serveren. Eet smakelijk.

132 Avocadomayonaise

Low carb

INGREDIËNTEN

- Vruchtvlees van ½ avocado
- 1 teentje knoflook
- Sap van 1 limoen
- ½ kopje olijfolie
- Verse koriander naar smaak
- Zout naar smaak
- Zwarte peper naar smaak (optioneel)

BEREIDING

1. Doe in een blender het avocadovruchtvlees, de knoflook, het limoensap, de olijfolie en de koriander en mix goed tot een gladde crème.
2. Breng op smaak met zout en zwarte peper.
3. Direct serveren. Eet smakelijk.

133 Zelfgemaakte mayonaise

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 grote eieren
- 1 eetlepel azijn
- Olijfolie naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe de eieren en de azijn in de blender. Begin met mixen en voeg geleidelijk de olijfolie toe tot de gewenste dikte.
2. Breng op smaak met zout en zwarte peper.
3. Direct serveren. Eet smakelijk.

134 Cashew-smeerkaas

Low carb

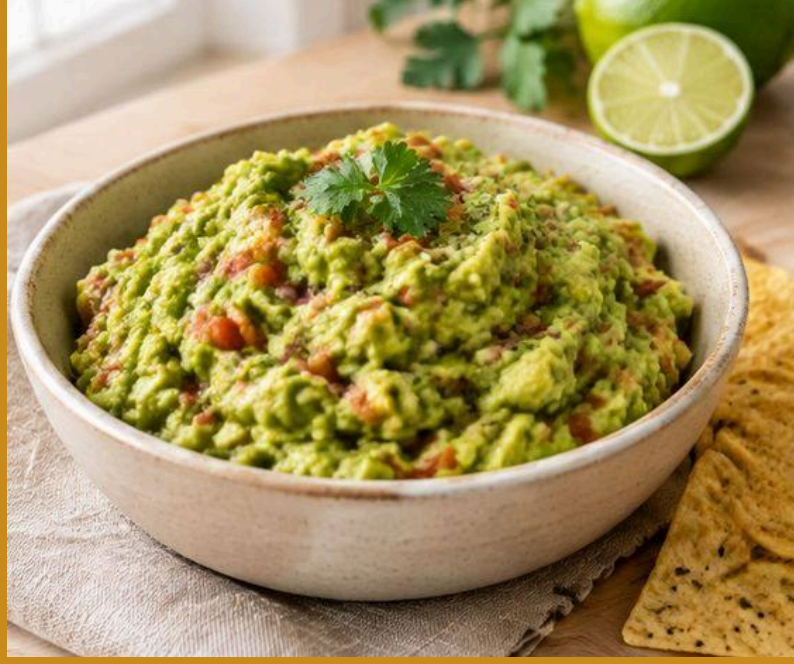
INGREDIËNTEN

- 1 kopje ongezouten cashewnoten (minstens 4 uur geweekt)
- 1 teentje knoflook
- Sap van ½ limoen
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Mix de cashewnoten, de knoflook en het limoensap in een blender tot een glad geheel (voeg beetje bij beetje water toe tot de gewenste dikte).
2. Breng op smaak met zout en zwarte peper en meng goed.
3. Doe het mengsel in een kom en zet ongeveer 2 uur in de koelkast.
4. Daarna serveren.









RUBRIEK 03

Sauzen

Zelfgemaakte sauzen vol smaak, zonder suiker of bindmiddelen.

9 recepten

135 Parmezaanse kaassaus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes verse room (slagroom)
- 1½ kopje geraspte parmezaanse kaas
- Gehakte rozemarijn naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de verse room in een pan tot het kookt.
2. Voeg de geraspte parmezaan, de gehakte rozemarijn, zout en zwarte peper naar smaak toe.
3. Roer voortdurend tot alles is opgenomen.
4. Daarna serveren.

136 Pittige saus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje zelfgemaakte mayonaise
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 2 theelepels keukenzoetstof
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel limoensap
- 1 koffielepel pepersaus
- 1 theelepel water
- Komijn en tijm naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe in een kom de zelfgemaakte mayonaise, het knoflookpoeder, de zoetstof, het paprikapoeder, het limoensap, de pepersaus, de komijn en de tijm.
2. Meng goed tot een glad geheel.
3. Voeg het water toe en breng op smaak met zout en zwarte peper. Meng opnieuw.
4. Zet ongeveer 1 uur in de koelkast om op smaak te komen.
5. Daarna serveren.

137 Mosterd-limoensaus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels Dijonmosterd
- 1 theelepel keukenzoetstof
- ½ kopje verse room (slagroom)
- 1 eetlepel limoensap
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng in een kom de mosterd, de zoetstof, het zout en de zwarte peper.
2. Voeg de room geleidelijk toe tot een glad geheel.
3. Voeg het limoensap toe, meng en zet ongeveer 2 uur in de koelkast om op smaak te komen.
4. Daarna serveren.



138 Pestosaus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 bossen basilicum
- 4 teentjes knoflook
- 1½ kopje olijfolie
- 9 gepelde paranoten
- 60 g geraspte parmezaanse kaas
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe de basilicum, de knoflook, de olijfolie, de paranoten en de geraspte parmezaan in de blender en mix goed tot een glad geheel.
2. Voeg indien nodig meer olijfolie toe.
3. Breng op smaak met zout en zwarte peper. Doe het mengsel in een glazen pot.
4. Daarna serveren.

139 Groene saus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje fijngehakte peterselie en bieslook
- 3 teentjes knoflook
- 260 ml amandelmelk
- Olijfolie naar smaak
- Zout naar smaak

BEREIDING

1. Doe de knoflook en de amandelmelk in de blender en mix goed tot de knoflook is vermalen.
2. Voeg de gehakte kruiden toe en blijf mixen tot een glad geheel.
3. Voeg olijfolie toe tot het indikt en breng op smaak met zout.
4. Daarna serveren.

140 Kruidensaus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 200 g roomkaas
- 4 eetlepels ingedikte room (zonder wei)
- 1 eetlepel limoensap
- 4 eetlepels gehakte peterselie en bieslook
- 2 eetlepels gehakte basilicum
- Amandelmelk (zoveel als nodig)
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng in een kom de roomkaas, de room, het limoensap, de kruiden, de basilicum en de melk.
2. Breng op smaak met zout en zwarte peper.
3. Zet ongeveer 3 uur in de koelkast om op smaak te komen.
4. Daarna serveren.

141 Muntsaus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje gehakte muntblaadjes
- Sap van ½ limoen
- ½ kopje olijfolie
- ½ teentje knoflook, geplet
- 1 eetlepel geraspte ui
- ½ theelepel zeezout

BEREIDING

1. Doe in de blender de muntblaadjes, het limoensap, de olijfolie, de geplette knoflook, de geraspte ui en het zeezout.
2. Mix goed tot een gladde saus. Doe de saus in een glazen pot en zet ongeveer 2 uur in de koelkast om op smaak te komen.
3. Daarna serveren.

142 Pittige passievruchtsaus

Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 rode Spaanse pepers
- 1½ kopje vers passievruchtensap
- 1/3 kopje olijfolie
- Sap van 1 limoen
- Zout naar smaak

BEREIDING

1. Kook de pepers ongeveer 10-15 minuten. Doe de pepers in ijswater om af te koelen.
2. Verwijder de schil, de zaadjes en de zaadlijsten van de pepers.
3. Doe in de blender de pepers, het passievruchtensap, de olijfolie en het limoensap en mix tot een romige saus.
4. Breng op smaak met zout en doe in een kom. Zet ongeveer 2 uur in de koelkast.
5. Daarna serveren. Eet smakelijk.

143

Botersaus met kruiden

Low carb

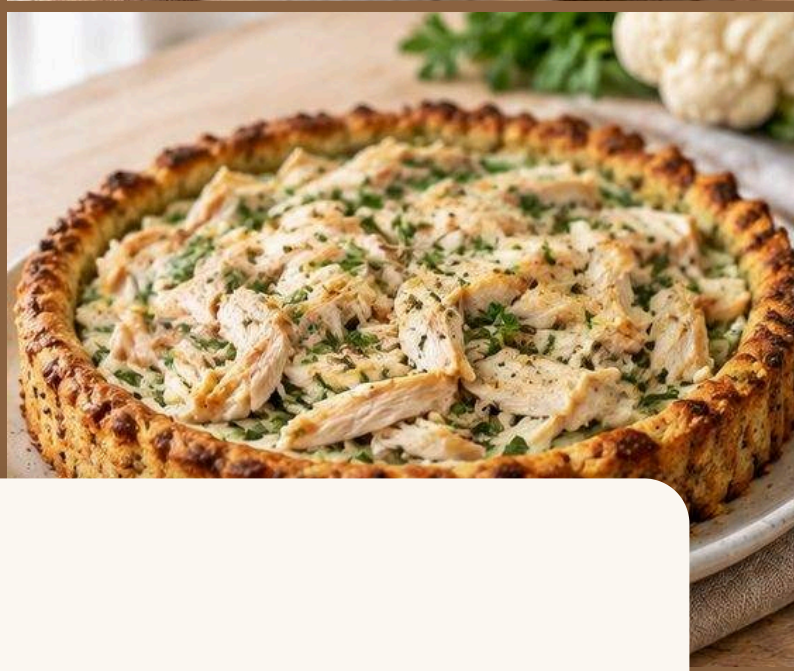
INGREDIËNTEN

- 100 g ongezouten boter
- ½ koffielepel zout
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- 1 eetlepel gehakte bieslook
- ½ koffielepel gemalen zwarte peper

BEREIDING

1. Doe de boter in een pan op laag vuur. Wanneer er een laagje wit schuim ontstaat, schep dat er met een zeefje af tot er geen schuim meer ontstaat.
2. Voeg na het klaren van de boter, nog op laag vuur, de peterselie, de bieslook, het zout en de peper toe en laat enkele minuten op het vuur tot het goudbruin is; pas op dat het niet verbrandt.
3. Daarna serveren.



RUBRIEK 04

Hartige Taarten

Hartige taarten met een low carb bodem: perfect voor brunch of lunch.

4 recepten



144 Tomaten-kaastaart met sesam

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje amandelmeel
- 1 kopje geroosterd sesamzaad
- 150 g boter
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 kopjes cherrytomaatjes
- 100 g halfrijpe minas-kaas
- 6 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
- 100 g roomkaas
- 4 eetlepels olijfolie
- Verse basilicum
- Zout, zwarte peper en gedroogde oregano naar smaak

BEREIDING

1. Meng het meel met het sesamzaad, het bakpoeder en het zout. Smelt de boter, voeg toe aan de droge ingrediënten, voeg het ei toe en meng goed.
2. Zet in de koelkast en laat 30 minuten rusten. Verdeel het deeg over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak het deeg voor in de oven op 200 °C gedurende ongeveer 7 minuten.
3. Snijd voor de topping de tomaten in stukken en rasp met een rasp schilfers van de minas- kaas. Verdeel over het deeg de kaas, de parmezaan en de tomaten. Verdeel als laatste de roomkaas erover.
4. Werk af met oregano, zout, peper en olijfolie naar smaak. Bak in de oven op 180 °C gedurende ongeveer 30 minuten of tot de randen goudbruin zijn. Verdeel de basilicum erover. Daarna serveren.



145

Courgettetaart

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 courgettes in plakjes
- 1 gesnipperde ui
- 4 eieren
- 200 g geprakte ricotta
- Peterselie en bieslook naar smaak
- 4 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
- Boter om in te vetten
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng in een kom de eieren en de ricotta tot een glad beslag.
2. Voeg de ui, het zout en de zwarte peper toe.
3. Leg de courgetteplakjes in een met boter ingevette bakvorm.
4. Giet het beslag erover en bestrooi met de geraspte kaas.
5. Bak in de oven op 180 °C gedurende ongeveer 25 minuten.
6. Haal uit de oven en serveer meteen.



146

Tonijntaart

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 180 g geraspte mozzarella
- 1 theelepel bakpoeder
- 200 g verse room (slagroom)
- 340 g tonijn in blik (vast)
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 2 theelepels oregano
- Cherrytomaatjes naar smaak
- Olijfolie naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Klop in een kom de 3 eieren en voeg de mozzarella, de room, het bakpoeder, het zout en de zwarte peper toe; meng voorzichtig. Houd apart.
2. Meng in een andere kom de tonijn, de tomaten, het zout en de oregano goed door elkaar.
3. Verdeel de helft van het eibeslag over een licht met olijfolie ingevette bakvorm.
4. Doe het tonijnmengsel erop en bedek met de rest van het beslag.
5. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 40 minuten.
6. Daarna serveren.



147

Bloemkooltaart met kip

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kleine bloemkool, gekookt in water met zout
- 200 g gekookte kipfilet, fijngesneden
- 1 gehakte tomaat
- 3½ eetlepel smeerkaas
- 2 theelepels olijfolie
- 1 eetlepel parmezaanse kaas
- Boter om in te vetten
- Zout en zwarte peper naar smaak

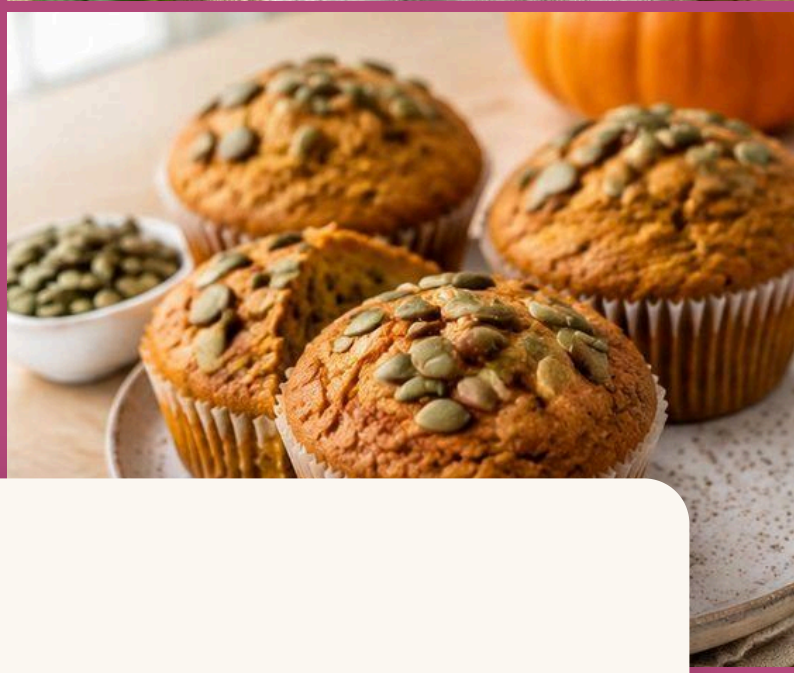
BEREIDING

1. Verdeel de bloemkool in heel kleine roosjes.
2. Maak in een met boter ingevette ovenschaal een laag met de helft van de roosjes, goed aandrukkend.
3. Meng in een kom de kip en de tomaat met 2 eetlepels smeerkaas en de olijfolie.
4. Bedek de bloemkool en maak daarbovenop een nieuwe laag roosjes, lichtjes aandrukkend. Verdeel de rest van de smeerkaas erover en bestrooi met de parmezaan.
5. Gratineer 40 minuten in een matig warme oven.
6. Daarna serveren.









RUBRIEK 05

Soufflés

Luchtige soufflés, maar ook cakes, muffins en zoete lekkernijen zonder suiker.

31 recepten



148 Kipsoufflé

Low carb

INGREDIËNTEN

- 500 g geplukte kipfilet
- 420 g smeerkaas
- ½ kopje tomatensaus
- 4 eieren
- ½ kopje groene olijven, in plakjes
- 1 kopje geraspte mozzarella
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Scheid de dooiers van de eiwitten en klop de eiwitten stijf.
2. Meng in een kom de geplukte kip, de smeerkaas, de tomatensaus, de eidooiers, de olijven, het zout en de zwarte peper tot een glad geheel.
3. Spatel het stijfgeklopte eiwit er voorzichtig doorheen. Giet het mengsel in een ingevette bakvorm en bedek met geraspte mozzarella.
4. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 30 minuten.
5. Daarna serveren.



149 Bloemkool-kaassoufflé

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool, gekookt en geprakt (alleen de roosjes)
- ¾ kopje geraspte parmezaanse kaas
- 3 eieren
- 3 eetlepels verse room (slagroom)
- Gehakte peterselie en bieslook naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in de blender en mix goed tot een glad geheel.
2. Doe het mengsel in een ramekin en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 35 minuten of tot de soufflé goed goudbruin is.
3. Daarna serveren.



150 Preisoufflé

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 stengel prei, in plakjes
- 3 eieren
- 1 eetlepel boter
- 50 g ricotta
- 2 eetlepels geraspte parmezaanse kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Doe de eieren, de boter, de parmezaan en de ricotta in de blender en mix goed.
2. Breng op smaak met zout en zwarte peper en mix nog even.
3. Doe in een met olijfolie ingevette ovenschaal de prei en giet het mengsel erover.
4. Bestrooi met geraspte parmezaan en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 30 minuten of tot het goudbruin is.
5. Daarna serveren.



151 Spinaziesoufflé

Low carb

INGREDIËNTEN

- 6 eieren
- 200 g geraspte mozzarella
- 1 bos spinazie, gekookt en grof gehakt
- 1 snufje nootmuskaat
- 1 dessertlepel bakpoeder
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Klop de eieren goed los in een kom en houd apart. Snijd de bos spinazie grof, kook hem en laat afkoelen.
2. Meng in een andere kom de eieren, de spinazie, de geraspte mozzarella en de nootmuskaat goed door elkaar en breng op smaak met zout en zwarte peper.
3. Voeg het bakpoeder toe en meng voorzichtig.
4. Doe het mengsel in een licht met olijfolie ingevette ovenschaal en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 30 minuten.
5. Daarna serveren.



152 Pompoensoufflé

Low carb

INGREDIËNTEN

- 600 g pompoen
- ½ kopje room (kookroom)
- 1 kopje geraspte prato-kaas (jonge belegen kaas)
- 4 geklopte eidooiers
- 4 stijfgeklopte eiwitten
- 1 theelepel bakpoeder
- 4 eetlepels boter
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Kook de pompoen in een pan met voldoende water tot ze uit elkaar valt. Prak de pompoen goed met een vork.
2. Voeg de licht geklopte dooiers, de room en de boter toe aan de pan en roer goed. Voeg de geraspte kaas toe en breng op smaak met zout en zwarte peper.
3. Voeg het stijfgeklopte eiwit met het bakpoeder toe en meng voorzichtig.
4. Doe het mengsel in een met kokosolie ingevette ovenschaal en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 25 minuten of tot het goudbruin is.
5. Daarna serveren.



153 Broccolisoufflé

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes gekookte en gehakte broccoli
- 8 eetlepels roomkaas
- 4 eieren
- 1 volle theelepel bakpoeder
- Olijfolie naar smaak
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng in een kom de gekookte en gehakte broccoli, de roomkaas, de eieren, het zout en de zwarte peper tot een glad geheel.
2. Voeg het bakpoeder toe en meng licht.
3. Doe het mengsel in een met olijfolie ingevette ramekin en bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende ongeveer 20 minuten of tot het goudbruin is.
4. Daarna serveren.



154 Spinaziequiche

Low carb

INGREDIËNTEN

- ½ kopje amandelmeel
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 bos spinazie
- 4 eieren
- ¼ kopje verse room (slagroom)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 kopje geraspte parmezaanse kaas
- Zout en zwarte peper naar smaak

BEREIDING

1. Meng in een kom het amandelmeel, de olijfolie en het zout tot een glad deeg.
2. Bekleed de bodem en zijkanten van een middelgrote springvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 15 minuten. Haal uit de oven en houd apart.
3. Bak de spinazie in een koekenpan met olijfolie ongeveer 4 minuten. Voeg de eieren, de room, het bakpoeder, de parmezaan, het zout en de zwarte peper toe. Meng goed.
4. Verdeel het mengsel over de voorgebakken bodem en bak nog 20 minuten in de oven of tot het goed gaar is.
5. Direct serveren. Eet smakelijk.



155 Pompoencompote

Low carb

INGREDIËNTEN

- 500 g flespompoen (butternut)
- 1 kopje xylitol
- 3 kruidnagels
- 1 klein stukje kaneelstok

BEREIDING

1. Schil de pompoen en snijd in kleine stukjes. Doe vervolgens in een pan een half kopje water, de kruidnagel, de kaneel en de pompoenstukjes.
2. Laat koken en, zodra het de consistentie van een crème heeft, meng nog wat verder.
3. Voeg de zoetstof toe en let op dat de compote niet aan de pan kleeft. Zet het vuur uit en doe de compote in een kom.
4. Zet in de koelkast en serveer koud.



156 Makkelijke chocoladecake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 5 eieren
- ½ kopje ongezouten boter
- 5 eetlepels xylitol
- 1 kopje suikervrij cacaopoeder
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 theelepel vanille-essence

BEREIDING

1. Klop de eieren met de boter en de zoetstof in de mixer tot een gladde crème.
2. Voeg het cacaopoeder toe en klop opnieuw.
3. Voeg het bakpoeder toe en meng er voorzichtig met een lepel doorheen.
4. Giet het beslag in een ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende ongeveer 35 minuten of tot het gaar is (prikkertest).
5. Laat lauw worden en haal uit de vorm.
6. Daarna serveren.

157 Koffiecake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje keukenzoetstof
- 1½ kopje amandelmeel
- 200 ml gezette koffie
- 50 ml kokosolie
- 4 eieren
- 1 eetlepel bakpoeder

BEREIDING

1. Klop de zoetstof met de eieren tot een wit mengsel dat in volume verdubbelt.
2. Voeg het amandelmeel, de koffie en de kokosolie toe en klop goed. Voeg als laatste het bakpoeder toe en meng licht.
3. Doe het mengsel in een ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 25 minuten of tot het goed gaar is. Haal uit de oven en laat afkoelen.
4. Werk af met de gewenste topping.
5. Daarna serveren.

158 Kokosmokcake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 2 eetlepels ingedikte room (zonder wei)
- 1 theelepel kokosolie
- 3 eetlepels ongezoete geraspte kokos
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel sucralose

BEREIDING

1. Doe in een mok de kokosolie, de kokosmelk, het ei, de room en de sucralose.
2. Meng goed tot een glad beslag. Voeg vervolgens het bakpoeder en de geraspte kokos toe. Meng goed.
3. Verwarm ongeveer 3 minuten in de magnetron of tot het stevig is.
4. Daarna serveren.



159 Kokoscake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 200 ml kokosmelk
- 5 eieren
- ¾ kopje ongezoete geraspte kokos
- ½ kopje kokosmeel
- 1 theelepel gist
- ½ kopje xylitol
- ½ kopje room (kookroom)

BEREIDING

1. Doe in de blender de kokosmelk, de eieren, de geraspte kokos, het kokosmeel, de zoetstof en de room. Mix goed tot een glad geheel.
2. Voeg de gist toe en meng voorzichtig.
3. Doe het mengsel in een met kokosolie ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 30 minuten.
4. Haal uit de oven, laat afkoelen en haal uit de vorm.
5. Daarna serveren.

160 Walnotencake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1½ kopje walnotenmeel
- 1 kopje kokosmeel
- ½ kopje xylitol
- 1 theelepel vanille-essence
- 1 dessertlepel bakpoeder

BEREIDING

1. Doe de eieren en de vanille in een blender en mix tot een romig geheel.
2. Voeg het walnoten- en kokosmeel, de xylitol en het bakpoeder toe en mix opnieuw tot een glad geheel.
3. Doe het beslag in een licht ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 20 minuten. Haal uit de oven, laat afkoelen en voeg de gewenste topping toe.
4. Daarna serveren.



161 Paçoca-cake (pinda)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 4 eetlepels xylitol
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 snufje zout
- 1 dessertlepel kaneelpoeder
- 1½ kopje pindameel
- ½ kopje geraspte kokos
- 1 eetlepel bakpoeder

BEREIDING

1. Doe de eieren, de keukenzoetstof en de kokosolie in de mixer en klop goed.
2. Voeg het pindameel, de geraspte kokos, het kaneelpoeder en het zout toe en klop goed tot een glad geheel. Voeg het bakpoeder toe en meng met een lepel.
3. Doe het mengsel in een licht ingevette bakvorm en bak ongeveer 30 minuten in een lage oven. Haal uit de oven en laat afkoelen om uit de vorm te halen.
4. Daarna serveren.

162 Zoete courgettecakejes

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 geraspte courgette
- ¼ kopje kokosmeel
- ¼ kopje cacaopoeder
- ½ kopje xylitol
- 1 theelepel baking soda
- 1 eetlepel kokosolie
- 2 eieren
- 1 theelepel vanille-extract

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom goed tot een glad geheel.
2. Verdeel het mengsel over 4 licht ingevette muffinvormpjes.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 25 minuten.
4. Haal uit de oven, laat afkoelen en haal uit de vormpjes.
5. Daarna serveren.



163 Granola

Low carb

INGREDIËNTEN

- ½ kopje hazelnoten
- ½ kopje ongezouten amandelen
- ½ kopje gedroogde kokos
- ½ kopje gedroogde blauwe bessen of fruit naar keuze
- 2 eetlepels kokosolie
- 2 eetlepels suikervrij cacaopoeder

BEREIDING

1. Hak de amandelen, de hazelnoten, de gedroogde kokos en de blauwe bessen heel grof.
2. Doe de ingrediënten in een koekenpan die is verwarmd met de kokosolie, voortdurend roerend zodat ze niet verbranden. Bak ongeveer 6 minuten of tot het de gewenste structuur heeft.
3. Strooi het cacaopoeder erover en meng goed.
4. Daarna serveren.



164 Chocoladebrownie met walnoten

Low carb

INGREDIËNTEN

- 200 g boter
- 2 kopjes sucralose-zoetstof
- 1½ kopje amandelmeel
- 10 eetlepels cacaopoeder
- 2 kopjes gehakte walnoten
- 1 theelepel vanille-essence
- 4 eieren
- Boter om in te vetten

BEREIDING

1. Doe de gezeefde zoetstof in de mixer, voeg de boter en de eieren toe. Klop ongeveer 5 minuten.
2. Voeg het gezeefde amandelmeel en cacaopoeder toe. Klop opnieuw om te mengen.
3. Voeg de walnoten en de vanille-essence toe. Meng goed met een lepel.
4. Doe het beslag in een licht met boter ingevette bakplaat.
5. Bak in een voorverwarmde oven op 250 °C gedurende ongeveer 25 minuten.
6. Snijd de brownies in kleine vierkantjes en versier met stukjes walnoot.



165 Pindakoekjes

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje pindameel
- 1 eiwit
- 2 eetlepels keukenzoetstof

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom goed tot een glad geheel.
2. Verdeel het deeg in porties en vorm kleine balletjes.
3. Druk voorzichtig plat en geef ze de vorm van koekjes.
4. Bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende ongeveer 15 minuten.
5. Haal van de plaat en laat afkoelen.



166 Chiapudding

Low carb

INGREDIËNTEN

- ¾ kopje kokosmelk
- 2 eetlepels chiazaad
- ½ theelepel vanille-extract
- 1 eetlepel keukenzoetstof

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom.
2. Doe er een deksel op en zet ongeveer 4 uur in de koelkast om op te stijven.
3. Serveer de pudding met wat extra kokosmelk en fruit naar keuze.



167 Kokos-chocoladereep

Low carb

INGREDIËNTEN

- Ongezoete geraspte kokos
- Chocolade 70% cacao
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Maak het kokosmengsel met zoetstof en vorm er repen van.
2. Dompel ze in de gesmolten 70%- chocolade.
3. Zet in de koelkast tot ze stevig zijn.

168 Kokoscondensmelk

Low carb

INGREDIËNTEN

- 500 ml kokosmelk
- 2 eetlepels xylitol
- 1 theelepel vanille-essence
- 1/8 theelepel xanthaangom

BEREIDING

1. Meng in een pan de kokosmelk, de vanille-essence, de xanthaangom en de zoetstof.
2. Verwarm en roer goed tot het kookt en de bodem van de pan zichtbaar wordt als je met de lepel doorhaalt. Haal van het vuur en roer nog een minuut.

169 Amandelcondensmelk

Low carb

INGREDIËNTEN

- 500 ml amandelmelk
- 2 eetlepels xylitol
- 1 theelepel vanille-essence
- 1 eetlepel kokosolie
- 1/8 theelepel xanthaangom

BEREIDING

1. Meng in een pan de amandelmelk, de vanille- essence en de zoetstof.
2. Verwarm en roer goed tot het kookt.
3. Zet het vuur lager en voeg de kokosolie en de xanthaangom toe. Roer goed tot het in volume afneemt en de bodem van de pan zichtbaar wordt als je met de lepel doorhaalt.



170 Marmercake van chocolade en passievrucht

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1½ kopje xylitol
- 2 kopjes amandelmeel
- ½ kopje zelfgemaakte cashewmelk
- ½ kopje cacaopoeder
- ½ kopje vers passievruchtensap (zonder water)
- 1½ kopje keukenzoetstof
- 1 eetlepel bakpoeder
- 5 eieren

BEREIDING

1. Scheid de eiwitten van de dooiers, klop de eiwitten stijf en houd de dooiers apart.
2. Blijf de eiwitten kloppen en voeg één voor één de dooiers, de zoetstof en het gezeefde amandelmeel toe.
3. Verdeel het beslag in twee delen. Voeg aan het eerste deel de melk, het cacaopoeder en de helft van het bakpoeder toe en houd apart. Voeg aan het tweede deel het passievruchtensap en de rest van het bakpoeder toe.
4. Schep in een ingevette bakvorm afwisselend lepels van de twee beslagen. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 40 minuten.
5. Haal uit de oven, haal uit de vorm en laat afkoelen. Direct serveren. Eet smakelijk.



171 Avocadocake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje geprakte avocado
- 50 ml kokosmelk
- 50 ml gefilterd water
- 4 eidooiers
- 4 stijfgeklopte eiwitten
- 2 kopjes kokosmeel
- 1 eetlepel bakpoeder (Zoetstof naar smaak)

BEREIDING

1. Klop de avocado met de dooiers en de zoetstof tot een crème.
2. Zet de mixer op de laagste stand en voeg de kokosmelk, het water en het meel beetje bij beetje toe; spatel daarna, zonder te kloppen, het eiwit en het bakpoeder erdoor.
3. Doe het mengsel in een licht ingevette bakvorm en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 40 minuten.
4. Haal lauw uit de vorm en bestrooi met keukenzoetstof naar smaak.



172 Zoete pompoenmuffins (low carb)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- ½ kopje kokosmeel
- 1 kopje pompoen
- 3 eetlepels xylitol
- ½ eetlepel bakpoeder
- 2 eetlepels kokosolie

BEREIDING

1. Kook de pompoen en prak goed tot een soort puree. Houd apart en laat afkoelen.
2. Doe in de blender de eieren, het kokosmeel, de zoetstof, de kokosolie en de geprakte pompoen. Mix goed tot een glad geheel.
3. Voeg het bakpoeder toe en meng voorzichtig.
4. Verdeel het beslag over licht ingevette muffinvormpjes en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 25 minuten.
5. Haal uit de oven, laat afkoelen en haal uit de vormpjes.

173 Kokosmuffins (low carb)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 6 eieren
- 2 eetlepels boter op kamertemperatuur
- 2 kopjes verse geraspte kokos
- 200 g room (kookroom)
- 50 g geraspte parmezaanse kaas
- 1 eetlepel xylitol
- 2 eetlepels bakpoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Klop de eiwitten stijf en klop daarna de dooiers.
3. Voeg de overige ingrediënten toe en voeg het bakpoeder als laatste toe. Vet muffinvormpjes in met boter en doe in elk vormpje een maat beslag, met ruimte erin zodat de muffins kunnen rijzen.
4. Bak op 180 °C gedurende 30 minuten.



174 Chocolademuffins met peper

Low carb

INGREDIËNTEN

- 350 g chocolade 70% cacao
- Gehakte, ontpitte rode Spaanse peper naar smaak
- 360 g amandelmeel
- 360 g keukenzoetstof
- 300 g boter
- 6 eieren

BEREIDING

1. Doe de boter in een pan en smelt ze op het vuur. Doe hetzelfde met de chocolade.
2. Doe in een mixer de boter, de gesmolten chocolade, het amandelmeel en de zoetstof en klop goed. Voeg de fijngehakte peper toe en klop nog even.
3. Voeg de eieren toe en klop tot een glad beslag.
4. Verdeel het beslag over de vormpjes en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 20 minuten.



175 Low carb ‘ontbijtkoek’ (pão de mel)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 80 g boter
- 5 eetlepels amandelmeel
- 3 koffielepels cacaopoeder
- 3 eetlepels xylitol
- 1 snufje gember
- ½ theelepel kaneelpoeder
- 4 eetlepels room (kookroom)
- 1 eetlepel bakpoeder
- Pindakaas naar smaak

BEREIDING

1. Klop de eieren goed in de blender. Voeg de boter, het amandelmeel, het cacaopoeder, de zoetstof, de gember, het kaneelpoeder en de room toe en mix goed tot een glad geheel.
2. Voeg het bakpoeder toe en meng licht.
3. Doe het beslag in vormpjes en bak in een voorverwarmde oven op 200 °C gedurende ongeveer 20 minuten.
4. Snijd de cakejes doormidden en vul met de pindakaas.

176 Lijnzaadcake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje kokosmeel
- ¾ kopje goudgeel lijnzaadmeel
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 kopje xylitol
- 1 kopje water
- ¼ kopje olie
- 1 theelepel vanille

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom tot een glad beslag.
2. Verdeel het beslag over een licht ingevette cakevorm.
3. Bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende ongeveer 30 minuten of tot het goudbruin is.
4. Direct serveren. Eet smakelijk.



177 Vanillecupcakes (low carb)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 20 g keukenzoetstof
- 60 g kokosmeel
- 1 dessertlepel bakpoeder
- Vanille-essence naar smaak

BEREIDING

1. Klop de 3 eiwitten stijf en voeg één voor één de dooiers toe, onophoudelijk kloppend.
2. Voeg geleidelijk de keukenzoetstof toe en blijf kloppen tot het beslag stevig is.
3. Zet de mixer uit en voeg het kokosmeel en het bakpoeder (gezeefd) toe. Meng voorzichtig.
4. Verdeel het beslag over cupcakevormpjes en bak in een voorverwarmde oven op 180 °C gedurende 20 minuten of tot ze gaar zijn.
5. Voeg de gewenste topping toe.

178 Whey-proteïne mokcake

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels kokosolie
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 2 eetlepels gefilterd water
- 2 eetlepels chocolade-wheyproteïne
- 1 ei

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een kom tot een glad geheel.
2. Doe het mengsel in een grote mok en verwarm 30 tot 45 seconden in de magnetron tot het stevig is.






RUBRIEK 06

Dranken

Verfrissende sappen en drankjes om de dag mee te beginnen.

6 recepten

179 Boerenkool-passievrucht-gembersap

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 bladeren boerenkool, gesneden
- 10 g verse gember
- Pulp van 2 passievruchten
- 4 eetlepels limoensap
- 600 ml koud water

BEREIDING

1. Mix de passievruchtenpulp met het water in een blender, zeef en houd apart.
2. Snijd de boerenkool, doe die met de gember, het limoensap en het passievruchtensap in de blender, mix goed en zeef.
3. Daarna serveren.

180 Passievruchtensap met munt

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1½ kopje verse passievruchtenpulp
- 10 muntblaadjes
- 3 kopjes water
- IJsblokjes naar smaak
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Doe de passievruchtenpulp, het water en de zoetstof in de blender en mix goed.
2. Zeef het passievruchtensap en voeg het ijs en de muntblaadjes toe. Mix opnieuw tot de blaadjes goed fijn zijn.
3. Daarna serveren.

181 Citroen-muntsap

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 citroen
- 300 ml gefilterd water
- IJsblokjes naar smaak
- 4 eetlepels zoetstof
- 2 takjes verse munt

BEREIDING

1. Snijd de citroen in de lengte in vier stukken, verwijder het witte deel binnenin en de pitten (weggooien) en doe de rest in de blender.
2. Voeg het water en de muntblaadjes toe. Pulseer tot de citroen uiteenvalt en veel vocht loslaat.
3. Zeef het sap en voeg het ijs en zoetstof naar smaak toe.
4. Daarna serveren.

182 Limonade met kokosmelk

Low carb

INGREDIËNTEN

- Sap van 1 middelgrote citroen
- 3 eetlepels kokosmelk
- 2 eetlepels zoetstof
- IJsblokjes naar smaak
- 200 ml water

BEREIDING

1. Mix in de blender het citroensap, de kokosmelk en het ijs tot het schuimt en het ijs vermalen is.
2. Voeg de zoetstof toe en meng goed.
3. Direct serveren. Eet smakelijk.



183 Groene sap

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 bladeren boerenkool
- 1 stukje gember (± 2 cm)
- 2 takjes munt
- 2 blaadjes citroengras
- Sap van 1 limoen
- 200 ml water
- IJsblokjes naar smaak
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Doe in de blender de boerenkool, de gember, de munt, het citroengras, het limoensap en het water en mix goed.
2. Zeef het groene sap en voeg het ijs en de zoetstof toe.
3. Direct serveren. Eet smakelijk.

184 Groene sap met fruit

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 groot blad boerenkool
- 1 stuk komkommer
- ½ appel of 1 schijf ananas
- Water naar behoefte
- Zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Doe in de blender de boerenkool, de komkommer, de appel of ananas en het water en mix goed.
2. Zeef indien nodig en zoet naar smaak.









RUBRIEK 07

Ontbijt & Hartige Gerechten

Eieren, pannenkoeken, pap en granola: alles voor een stevig ontbijt.

32 recepten



185

Oopsies (wolkjesbrood)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 100 g roomkaas
- Snufje zout
- ½ theelepel psylliumvezels of chiazaad (optioneel)
- ½ theelepel bakpoeder (optioneel)

BEREIDING

1. Scheid de eiwitten van de dooiers.
2. Klop de eiwitten met zout stijf. Je moet de kom ondersteboven kunnen houden zonder dat de eiwitten bewegen.
3. Meng de dooiers en de roomkaas goed. Voeg eventueel het psyllium/chiazaad/bakpoeder toe (daardoor krijgt de oopsie meer een broodachtig uiterlijk).
4. Spatel de eiwitten voorzichtig door het dooier-roomkaasmengsel — probeer de lucht in de eiwitten te behouden.
5. Schep 6 grote of 8 kleine porties op een bakplaat.
6. Bak in het midden van de oven op 150 °C gedurende ongeveer 25 minuten — tot ze goudbruin zijn. Levert 6 tot 8 stuks op, afhankelijk van de grootte.

186 Bieslookcrackers (zonder ei)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes (230 g) amandelmeel
- 20 g verse bieslook
- 70 g room (kookroom)
- Zout naar smaak (suggestie:
- 1 theelepel)
- ½ theelepel knoflookpoeder

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 100 °C.
2. Snijd de bieslook in heel kleine stukjes.
3. Meng in een middelgrote kom alle ingrediënten tot een glad geheel.
4. Leg het deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Leg er nog een vel bakpapier overheen.
5. Rol het deeg met een deegroller tussen de twee vellen bakpapier zo dun mogelijk uit.
6. Verwijder het bovenste vel bakpapier.
7. Maak markeringen in het deeg in de vorm van vierkantjes (NIET helemaal doorsnijden, alleen inkerven).
8. Bak in de oven gedurende ongeveer 50-60 minuten. Controleer regelmatig zodat de crackers niet te donker worden.
9. Laat volledig afkoelen en breek dan de vierkantjes uit elkaar.



187 Zadencrackers (low carb)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels amandelmeel
- 5 eetlepels zonnebloempitten
- 5 eetlepels pompoenpitten
- 5 eetlepels lijnzaad of chiazaad
- 5 eetlepels sesamzaad
- 1 eetlepel psylliumpoeder
- 1 theelepel zout
- 4 eetlepels gesmolten kokosolie
- 1 kopje kokend water

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 °C.
2. Meng alle droge ingrediënten in een kom. Voeg het kokende water en de kokosolie toe.
3. Strijk het deeg dun uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi eventueel met zeezout voor een extra toets.
4. Bak ongeveer 45 minuten, af en toe controlerend zodat het niet verbrandt.
5. Zet de oven uit en laat nog 15 minuten drogen (let goed op, want zaden zijn gevoelig voor hitte).
6. Breek in stukken en bestrijk met de gewenste hoeveelheid boter.



188 Roerei (met kaas, kruiden en ham of spek)

Low carb

INGREDIËNTEN

- Eieren (meestal 2 eieren per persoon)
- 1 lepel boter
- Room (kookroom) naar smaak
- Zout en peper
- Bieslook naar smaak

BEREIDING

1. Smeer de hele bodem van een koekenpan in met de boter en doe de eieren op de boter.
2. Prik vervolgens de dooiers door zonder de eieren te roeren.
3. Zet de pan pas na deze stap op het vuur, op laag vuur.
4. Het eiwit gaart eerder dan de dooier. Voeg, zodra de dooier begint te garen, de room toe en roer krachtig om met de boter op de bodem te mengen. Bak niet te lang door, want het roerei moet vochtig en romig blijven. Tip: lekker is 1 lepel room per gebruikt ei. Je kunt ook champignons, tomaat, kaas, spek of een ander ingrediënt naar wens toevoegen.

189 Roerei met groenten

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- Kokosolie
- Spinazie
- Groentemix (wortel, bloemkool, broccoli)
- Kruiden naar smaak (oregano, peterselie, zout en peper)

BEREIDING

1. Doe de kokosolie in de koekenpan en wacht enkele momenten tot ze warm is.
2. Voeg de groenten toe en laat even bakken tot ze goudbruin zijn.
3. Voeg de eieren en kruiden toe.
4. Meng alle ingrediënten en laat op het vuur tot het gaar is (denk eraan af en toe te roeren zodat het niet aanbakt).



190 Omelet (verschillende vullingen)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie om in te vetten
- Zout en peper naar smaak
- Vulling naar keuze: kaas en kruiden; worst, peper en kaas; tomaat, spek en kaas; of champignons en kaas

BEREIDING

1. Snijd de ingrediënten in kleine stukjes.
2. Doe in een antiaanbakpan de olijfolie en de overige ingrediënten en wacht ongeveer 1 of 2 minuten tot ze wat goudbruin zijn.
3. Voeg de eieren toe aan het mengsel en breng op smaak met zout en peper.
4. Laat op laag vuur garen.
5. Draai om om de andere kant goudbruin te bakken en serveer.



191

Eggs Benedict

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels boter
- 1 eetlepel amandelmeel
- ½ kopje groente- of kippenbouillon (bij voorkeur zelfgemaakt)
- 6 grote eieren (4 heel en 2 dooiers)
- 1 eetlepel versgeperst citroensap
- Zout en peper naar smaak
- 1 bos asperges (optioneel)
- 4 plakken spek (optioneel)
- 2 plakken low carb brood (optioneel)

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 °C.
2. Doe water en zout in een pan, genoeg voor een diepte van 3 cm, en breng aan de kook.
3. Doe na het koken voorzichtig de 4 hele eieren erin en roer langzaam ongeveer 2 minuten tot ze bijna gaar of helemaal wit zijn.
4. Bak de asperges in een koekenpan 3 tot 4 minuten of tot ze knapperig zijn; haal eruit en houd apart.
5. Voeg het spek toe en bak het, omdraaiend, aan beide kanten goudbruin, ongeveer 3 minuten.
6. Leg het spek en de asperges in een ovenschaal op heel laag vuur om warm te houden. Saus: Smelt in dezelfde koekenpan waarin je het spek en de asperges bakte de boter, voeg het meel toe en bak het, voortdurend roerend, gedurende 1 minuut. Voeg langzaam de bouillon toe, meng goed en laat koken. Zet het vuur uit, laat iets afkoelen en voeg de 2 eidooiers één voor één toe, goed roerend. Voeg het citroensap toe en breng op smaak met zout en peper. Montage: Leg het brood op een bord, beleg met een plak spek, asperges en 1 ei. Schep er 2 of 3 lepels saus overheen.

192 Besneeuwde eieren

Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- ¼ kopje geraspte pecorino romano (of een andere kaas naar keuze)
- ¼ kopje gehakte bieslook
- ¼ kopje gehakt spek
- Peper naar smaak

BEREIDING

1. Scheid de eieren; doe de eiwitten in een grote kom en de dooiers in 4 aparte kleine kommetjes (heel voorzichtig, zodat ze niet kapotgaan).
2. Klop de eiwitten stijf tot stevige pieken.
3. Voeg de kaas, de bieslook en het spek toe en meng heel voorzichtig.
4. Maak op een met bakpapier beklede bakplaat 4 ronde hoopjes van het mengsel. Maak een kuiltje in het midden van elk.
5. Bak in de oven op 220 °C gedurende ongeveer 3 minuten (de eiwitten moeten stevig zijn) en doe daarna 1 dooier in elk kuiltje. Breng op smaak met peper.
6. Bak ongeveer 2 tot 3 minuten of tot de dooiers gaar zijn.



193 Gebakken eieren met spek (in muffinvorm)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 6 plakken spek
- 6 eieren
- Boter of ghee om in te vetten
- Zout en peper
- 1 middelgrote muffinvorm (met
- 6 holtes)
- Oregano naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Vet een muffinvorm in met boter en rol een plak spek langs de hele rand. (Snijd het overtollige spek af en gebruik het om de bodem te bedekken.)
3. Zet de muffinvorm in de voorverwarmde oven en bak ongeveer 5-7 minuten.
4. Haal uit de oven zodra het spek begint te kleuren.
5. Scheid de eiwitten van de dooiers en doe vervolgens voorzichtig één dooier in elk spek-"kuiltje" en bedek daarna met de eiwitten.
6. Zet de vorm terug in de oven en laat ongeveer 15 minuten garen (de eiwitten moeten stevig en gaar zijn).
7. Breng op smaak met zout, peper en oregano en serveer.



194

Gestoofde spinazie met eieren

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 teentje knoflook
- Kruiden naar smaak (oregano, peterselie, zout en peper)
- 4 eetlepels verse room (slagroom)
- 2 eetlepels ongezouten boter
- 2 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels gehakte prei
- 2 eetlepels gehakte bieslook
- 10 kopjes spinazie
- ½ kleine citroen
- 4 grote eieren

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Smelt 1 eetlepel boter met olie in een grote (ovenbestendige) koekenpan.
3. Bak de knoflook goudbruin en voeg dan de prei en de bieslook toe; gaar op laag vuur tot ze gaar zijn, ongeveer 5 minuten.
4. Voeg de spinazie en het citroensap toe.
5. Voeg de kruiden naar smaak toe en zet het vuur op middelhoog.
6. Gaar, regelmatig roerend, tot het gaar is (ongeveer 5 min — de spinazie slinkt tot ongeveer 1/3 van de hoeveelheid).
7. Voeg de room toe en meng goed (niet laten koken).
8. Verwijder overtollig vocht uit de spinazie en maak 4 diepe kuiltjes in de hoeken van het mengsel.
9. Breek voorzichtig 1 ei in elk kuiltje, met de dooiers intact.
10. Bak tot de eiwitten gaar zijn, 10-15 minuten.



195

Spek-eirolletjes

Low carb

INGREDIËNTEN

- 6 grote gekookte eieren
- 12 plakken spek
- 4 eetlepels roomkaas
- Tijm naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Doe de roomkaas en de tijm in een kommetje, meng goed en houd apart.
3. Pel de eieren, snijd ze doormidden en verwijder voorzichtig de dooiers; bewaar ze in een kommetje.
4. Vul de helft van de eiwitten met de roomkaasvulling.
5. Sluit de gevulde eiwitten af met de overige (ongevulde) eiwithelften en rol stevig plakken spek om alle eieren (twee plakken per heel ei).
6. Zet ongeveer 15 minuten in de oven of tot het spek gaar en goudbruin is. Tip: je kunt de eieren ook vullen met guacamole of cherrytomaatjes met basilicum, bijvoorbeeld.



196

Mini spinazie-ricottataartjes

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel olijfolie, boter of ghee
- ½ kopje gesnipperde ui
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 8 kopjes spinazie (mag ook snijbiet, boerenkool of een andere groente zijn)
- 2 kopjes ricotta
- 3 eieren
- 1 kopje geraspte mozzarella
- ½ kopje geraspte parmezaanse kaas
- 1 snufje gemalen nootmuskaat (optioneel)
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een grote pan en voeg de ui en de knoflook toe. Bak enkele minuten of tot ze goudbruin zijn.
2. Voeg de snijbiet (of spinazie) toe en bak ongeveer 5 minuten of tot de bladeren geslonken en de stelen zacht zijn.
3. Voeg de nootmuskaat toe en breng op smaak met zout en peper. Haal van het vuur en laat afkoelen.
4. Klop de eieren in een grote kom en voeg de ricotta, de parmezaan en de mozzarella toe.
5. Voeg de gebakken groenten toe. Opmerkingen: maak je één grote taart, giet de vulling dan in een ingevette vorm en bak ongeveer 30-35 minuten op 180 °C. Maak je muffins, vul de vormpjes dan tot iets meer dan de helft en werk af met wat extra geraspte kaas bovenop.



197

Gevulde paprika's

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 grote paprika's (zonder zaadjes, met de bovenkant afgesneden)
- 250 g spek of ambachtelijke worst, fijngehakt
- ½ kleine ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 6 eieren
- ½ kopje room (kookroom)
- ½ kopje geraspte mozzarella
- Verse gehakte peterselie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Bak het vlees (spek of worst) in een grote koekenpan tot het begint te kleuren.
3. Voeg de ui en de knoflook toe en meng goed. Bak ongeveer 3 minuten.
4. Klop in een kom de eieren, de room, de kaas, de peterselie, het zout en de peper.
5. Voeg het mengsel toe aan de pan en meng ongeveer 2 minuten, alleen om op te warmen.
6. Zet de paprika's in een ondiepe schaal en schep voorzichtig het mengsel in elke paprika.
7. Bak ongeveer 35-40 minuten of tot de eieren volledig gaar zijn.



198 Low carb ontbijtburrito

Low carb

INGREDIËNTEN

- Ham, kalkoenfilet of een andere vleeswaar naar keuze
- 2 eieren
- ½ kopje gehakte groenten (spinazie, zwarte olijven, paprika, tomaat, enz.)
- Guacamole (optioneel)

BEREIDING

1. Bak de groenten op middelhoog vuur met wat kokosolie of boter.
2. Klop de eieren in een kommetje en meng met de groenten.
3. Roer het mengsel met een spatel tot het volledig gaar is. Haal het uit de pan.
4. Leg wat van de eivulling op de ham en rol op zodat het goed sluit.
5. Leg terug in de koekenpan en gril enkele seconden aan elke kant.
6. Serveer met salsa, guacamole en een takje verse koriander erbovenop.



199 Bloemkool-hashbrowns

Low carb

INGREDIËNTEN

- 450 g bloemkool
- 3 eieren
- ½ geraspte ui
- 1 theelepel zout
- 2 snufjes peper
- 100 g boter, ghee of kokosolie (om te bakken)

BEREIDING

1. Hak de bloemkool met een mes of in een keukenmachine tot kleine stukjes.
2. Meng de bloemkool met de overige ingrediënten in een kom en laat 5-10 minuten rusten.
3. Smelt een royale hoeveelheid boter of kokosolie op middelhoog vuur in een grote pan.
4. Schep hoopjes van het mengsel in de pan en druk ze voorzichtig aan tot de gewenste grootte en dikte.
5. Bak 4-5 minuten per kant, met de temperatuur zo dat ze niet verbranden. Tip: wees geduldig! Als je het mengsel te vroeg omdraait, kan het breken. Serveer met zure room, roomkaas, smeerkaas, enz.



200

Proteïnecrêpe (glutenvrij)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 80 g kokosmeel
- 2 eetlepels lijnzaadmeel
- 2 eieren
- 3 eiwitten
- 80 ml amandelmelk
- ½ theelepel baking soda

BEREIDING

1. Verhit een antiaanbakpan op middelhoog vuur.
2. Mix alle ingrediënten in een keukenmachine of blender tot een volledig glad geheel.
3. Giet het beslag in de hete pan en draai de pan rond om een grote, dunne cirkel te vormen.
4. Laat de crêpe bakken tot er belletjes in het beslag verschijnen en maak met een spatel voorzichtig de randen los.
5. Draai de crêpe om (hij moet lichtbruin zijn) en bak de andere kant tot die goudbruin is.
6. Voeg de vulling naar keuze toe en rol op! Levert 4 porties op. Deze crêpes kunnen zoet of hartig zijn en zijn ook een uitstekende vervanger voor een wrap!



201 Low carb pannenkoeken met fruit en slagroom

Low carb

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 250 g cottage cheese
- 2 eetlepels psylliumpoeder
- 2 eetlepels boter of kokosolie
- Frambozen, blauwe bessen of verse aardbeien
- 1 kopje ongezoete slagroom

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten voor het beslag in een kom. Laat 5 minuten of langer rusten.
2. Verhit de boter of olie in een middelgrote antiaanbakpan.
3. Schep met een pollepel een portie beslag in de pan en bak tot er belletjes ontstaan (middelhoog vuur, 3-4 minuten).
4. Draai de pannenkoek voorzichtig om en bak nog ongeveer 2 minuten tot beide kanten goudbruin zijn. Serveer met fruit naar keuze en ongezoete slagroom.



202 Spinaziepannenkoek

Low carb

INGREDIËNTEN

- 300 g spinazie, gewassen en gesneden (mag bevroren)
- 240 g amandelmeel
- 4 grote eieren
- 4 eetlepels room (kookroom)
- Gesmolten boter, kokosolie of extra vierge olijfolie (om in te vetten)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 koffielepel zout
- 1 snufje zwarte peper

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in de blender of keukenmachine. Idealiter krijg je een glad en romig (niet vloeibaar) beslag.
2. Vet een antiaanbakpan in met boter, olijfolie of olie en zet op middelhoog vuur.
3. Schep, als de pan heet is, een pollepel van het spinaziebeslag in de pan en bak tot er belletjes ontstaan.
4. Draai voorzichtig om zodat ook de andere kant bakt.
5. Leg op een bord en herhaal met het resterende beslag, telkens de pan opnieuw invettend.



203

Amandel-proteïnepannenkoeken

Low carb

INGREDIËNTEN

- 3 grote eieren
- 60 g whey met vanillesmaak
- ¼ kopje amandelmeel
- 3 eetlepels kokosmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 eetlepels kaas naar keuze
- Gesmolten boter, kokosolie of extra vierge olijfolie (om in te vetten)

BEREIDING

1. Meng de whey, het amandelmeel, het kokosmeel en het bakpoeder in een kom.
2. Klop de eieren met de kaas en voeg vervolgens beetje bij beetje het meelmengsel toe.
3. Verhit een grote antiaanbakpan op middelhoog vuur. Vet in.
4. Doe ongeveer 1 middelgrote pollepel beslag in de pan en bak ongeveer 2 minuten. Wanneer er belletjes in het midden van elke pannenkoek ontstaan, omdraaien en nog 2 minuten bakken of tot ze stevig en goudbruin zijn. Tip: serveer met amandelpasta of suikervrije pannenkoekensiroop. Garneer eventueel met amandelen en/of fruit.



204 Kokos-kaneelpannenkoeken

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 grote eieren
- 3 eetlepels kokosmelk
- 1 rijpe banaan
- ½ theelepel appelazijn
- ½ theelepel vanille-extract
- 1½ eetlepel kokosmeel
- ½ theelepel kaneel
- ¼ theelepel baking soda
- 1 snufje zout
- Ghee, gewone boter of kokosolie (om te bakken)

BEREIDING

1. Prak de banaan met een vork tot een puree.
2. Klop de eieren, de kokosmelk, de bananenpuree, de appelazijn en het vanille-extract tot een glad geheel.
3. Meng in een andere kom de overige ingrediënten (behalve de ghee/olie). Voeg het bananenmengsel toe en meng goed.
4. Verhit een eetlepel ghee/kokosolie op middelhoog vuur in een kleine antiaanbakpan en doe er een pollepel beslag in.
5. Zodra er belletjes ontstaan (na ongeveer 2 minuten), het beslag omdraaien en nog 1 minuut aan de andere kant bakken.



205

Kokospannenkoeken

Low carb

INGREDIËNTEN

- 6 eieren
- ½ kopje kokosmeel
- ½ kopje kokosmelk
- 2 eetlepels gesmolten kokosolie
- 1 snufje zout
- 1 theelepel bakpoeder
- Boter of kokosolie om te bakken

BEREIDING

1. Scheid de dooiers van de eiwitten.
2. Klop de eiwitten met een snufje zout stijf tot stevige pieken. Houd apart.
3. Meng de dooiers, de olie en de kokosmelk in een andere kom.
4. Voeg het kokosmeel en het bakpoeder toe en meng goed.
5. Spatel voorzichtig het eiwit door het beslag en laat 5 minuten rusten.
6. Bak in de boter of kokosolie enkele minuten per kant op laag tot middelhoog vuur.
7. Serveer met gesmolten boter of vers fruit.



206 Chocolade-hazelnoot proteïnewafels (low carb, glutenvrij)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje hazelnootmeel
- ½ kopje whey met chocoladesmaak
- 2 eetlepels cacaopoeder (suikervrij)
- 2 eetlepels kokosmeel
- 2 eetlepels erythritol of een andere zoetstof
- 4 grote eieren
- 1/3 kopje volle Griekse yoghurt of kefir
- 3 eetlepels hazelnootolie
- ½ theelepel hazelnootextract

BEREIDING

1. Verwarm het wafelijzer of de pan voor op middelhoog tot hoog.
2. Klop in een grote kom het hazelnootmeel, de whey, het cacaopoeder, het kokosmeel en de zoetstof door elkaar. Houd apart.
3. Klop in een andere kom de eieren, de yoghurt, de olie en het hazelnootextract goed door elkaar.
4. Vet het wafelijzer of de pan in (indien nodig) en giet ongeveer 1 middelgrote pollepel beslag in elke kant van de vorm.
5. Sluit de deksel en bak tot ze goudbruin en knapperig zijn. Haal voorzichtig eruit.
6. Werk af met slagroom, boter, fruit, gehakte hazelnoten, suikervrije siroop, wat je maar wilt.

207 Low carb botercrème

Low carb

INGREDIËNTEN

- 250 g boter, op kamertemperatuur
- 2 theelepels vanille-extract
- 1 à 2 theelepels tamari sojasaus of een andere naar keuze
- 1 à 2 theelepels honing (optioneel)

BEREIDING

1. Smelt 60 g van de boter in een steelpan tot ze goudbruin is, maar pas op dat ze niet verbrandt.
2. Giet de bruine boter in een kom en klop met de rest van de boter, die je beetje bij beetje toevoegt, met een handmixer tot de gewenste consistentie.
3. Voeg op het einde aroma en honing (optioneel) toe.



208 Chiapap met kaneel

Low carb

INGREDIËNTEN

- ½ kopje chiazaad
- ½ kopje goudgeel lijnzaadmeel
- ½ kopje ongezoete geraspte kokos
- 1 eetlepel kaneelpoeder
- Per portie: ½ kopje kokend water, 2 eetlepels kokosmelk (ongezoet), zoetstof naar smaak

BEREIDING

1. Meng alle droge ingrediënten in een afsluitbare bak.
2. Doe ½ kopje van het mengsel in een kom.
3. Giet ½ kopje kokend water over het mengsel en laat 3-5 minuten staan.
4. Voeg zoetstof (naar smaak) en 2 eetlepels kokosmelk toe en meng goed.
5. Werk af met fruit naar keuze en/of verse geroosterde kokos.

209 Pap (zonder haver)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 klein handje walnoten
- 1 klein handje pecannoten
- 2 eetlepels gemalen lijnzaad
- ½ theelepel kaneelpoeder
- 1 eetlepel amandelpasta
- 2 theelepels pompoenpitten
- 1 handje gojibessen of rode vruchten
- 1 geprakte banaan
- 3 eieren
- ½ kopje ongezoete amandelmelk

BEREIDING

1. Doe de walnoten, de pecannoten, het lijnzaad en de specerijen in een keukenmachine en pulseer tot kleine stukjes. Houd apart.
2. Klop de eieren en de amandelmelk tot een wat dikkere consistentie. Voeg de bananenpuree en de amandelpasta toe aan de melk en meng goed.
3. Voeg het notenmengsel toe, meng goed en verwarm in de magnetron of op laag vuur tot het mengsel de gewenste consistentie heeft. Pauzeer en roer geleidelijk terwijl het gaart.
4. Bestrooi met pompoenpitten en fruit en voeg meer amandelmelk toe als je het wat vloeibaarder wilt.

210 Kokospap

Low carb

INGREDIËNTEN

- 30 g boter
- 1 ei
- 1 eetlepel kokosmeel
- 1 snufje psylliumpoeder
- 4 eetlepels kokoscrème
- 1 snufje zout

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een pan op laag vuur, blijf roeren tot het de gewenste textuur heeft.
2. Serveer met kokosmelk of -crème en doe er wat fruit en/of kokosschilfers bovenop.



211 Kokoscrème met fruit (lactosevrij)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 6 eetlepels kokoscrème
- Verse aardbeien, frambozen, blauwe bessen, bramen of ander fruit naar keuze
- 1 snufje vanille-extract

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten met een mixer.
2. Je kunt ook 1 eetlepel kokosolie toevoegen om het vetgehalte te verhogen.

212 Zelfgemaakte Griekse yoghurt

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 bakjes ongezoete natuuryoghurt
- 1 neteldoek (licht, dun katoenen doekje)

BEREIDING

1. Zet een zeef boven een grote kom, met genoeg ruimte onder de zeef zodat de yoghurt kan uitlekken.
2. Vouw de neteldoek vier keer dubbel en leg in de zeef.
3. Doe de natuuryoghurt op de neteldoek en vouw de punten over de yoghurt zodat die volledig bedekt is.
4. Leg een klein bord of iets zwaars op de afgedekte yoghurt om te helpen persen en de wei eruit te laten lopen.
5. Zet in de koelkast en laat ongeveer 6-10 uur uitlekken.
6. Gooi de wei weg, haal de yoghurt uit de neteldoek en bewaar in een afsluitbare bak. Tip: voor het serveren kun je low carb zoetstof, fruit, verse kokos of een ander ingrediënt naar keuze toevoegen.



213 Fruit en kefiryoghurt

Low carb

INGREDIËNTEN

- Kefiryoghurt naar smaak
- Fruit naar keuze
- Low carb granola

BEREIDING

1. Bouw in een glas of kom laagjes op: kefiryoghurt, vers fruit en low carb granola.
2. Direct serveren.



214

Granola met chocolade en hazelnoot (low carb, glutenvrij)

Low carb

INGREDIËNTEN

- 1 kopje hazelnoten
- 1 kopje amandelen
- 1 kopje lijnzaadmeel
- 2 eetlepels cacaopoeder (suikervrij)
- 1 snufje zout
- 1/3 kopje gesmolten boter of ghee
- ¼ kopje hazelnootolie
- ½ theelepel hazelnootextract
- 60 g suikervrije chocolade of chocolade boven 70% cacao
- 1 eetlepel erythritol of een andere zoetstof

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 °C.
2. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
3. Pulseer de hazelnoten en amandelen in een keukenmachine tot kleinere stukjes.
4. Doe over in een grote kom en meng het lijnzaadmeel, het cacaopoeder en het zout erdoor. Houd apart.
5. Meng in een steelpan op laag vuur de boter, de hazelnootolie en de chocolade tot een glad geheel.
6. Haal van het vuur en meng het hazelnootextract en de zoetstof erdoor.
7. Giet het chocolademengsel over het notenmengsel en meng goed.
8. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de bakplaat en bak 15 minuten, ongeveer elke 3 minuten roerend, tot het knapperig begint te worden.
9. Zet de oven uit en laat 20 minuten rusten.



215 Low carb mueslireep (aardbei en amandel)

Low carb

INGREDIËNTEN

- Reep: 2 kopjes amandelmeel, ½ beker granulaatzoetstof, 1 theelepel baking soda, ½ theelepel zout, ½ theelepel kaneel, 2 chia- eieren*, 1 theelepel vanille, ½ kopje amandelpasta, 3 eetlepels amandelmelk

BEREIDING

1. Topping: ¾ kopje aardbeienjam**, 1 kopje gehakte pecannoten, ½ kopje ongezoete kokosvlokken, 2 eetlepels kokosolie, 2 eetlepels zoetstof, 1 theelepel kaneel * 1 chia-ei = 1 eetlepel chiazaad + 3 eetlepels water ** zie recept 216 1.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C. 2. Doe de droge en de natte ingrediënten in 2 aparte kommen. 3.
3. Voeg het mengsel van natte ingrediënten beetje bij beetje toe aan de kom met droge ingrediënten en meng goed. 4.
4. Druk het mengsel in een met bakpapier beklede vorm en verdeel de aardbeienjam erover. 5.
5. Combineer voor de topping simpelweg alle ingrediënten tot een glad geheel. 6.
6. Bak 20-25 minuten (dek af met aluminiumfolie als de topping te donker begint te worden). 7.
7. Laat iets afkoelen en zet daarna in de koelkast (ongeveer 1- 2 uur).



216 Low carb aardbeienjam

Low carb

INGREDIËNTEN

- 2 kopjes aardbeien (gewassen en gesneden)
- 1 eetlepel zoetstof
- 2 eetlepels water
- 1 eetlepel chiazaad

BEREIDING

1. Mix de aardbeien, de zoetstof en het water in een blender of keukenmachine tot een glad geheel.
2. Giet het mengsel in een kom en voeg het chiazaad toe.
3. Roer om te mengen en zet 30 minuten in de koelkast, of tot de gewenste dikte.








EET SMAKELIJK

Elke dag een *gezond begin*

Wissel de recepten af, combineer hartig en zoet, en ontdek uw eigen favorieten. Smakelijk eten!