

KROKANT · GEZOND · SNEL

Low Carb *Airfryer*

40 koolhydraatarme recepten uit de airfryer: ontbijt, kip en vlees, vis, groenten en snacks. Met exacte hoeveelheden, temperatuur, calorieën en koolhydraten per portie.

40	± 3 g	5
RECEPTEN	KOOLHYDRATEN P.P.	HOOFDSTUKKEN

WELKOM

Knapperig, zonder koolhydraten

Krokant eten zonder paneermeel, frituurvet of stapels afwas: daar is de airfryer voor gemaakt. En hij past perfect bij een koolhydraatarme manier van eten.

In dit boek vind je 40 recepten die **weinig koolhydraten** bevatten en toch vullen. In plaats van bloem en paneermeel gebruiken we amandelmeel, Parmezaan en kokos. Radijsjes, bloemkool en aubergine vervangen aardappel en friet.

Bij elk recept staan de temperatuur, de bereidingstijd, de calorieën en de **netto koolhydraten (KH) per portie**. Alle waarden zijn een schatting op basis van de ingrediënten. Airfryers verschillen: houd bij je eerste keer het mandje goed in de gaten.

1 Ontbijt 8
2 Kip & vlees 8
3 Vis & zeevruchten 8
4 Groenten & bijgerechten 8
5 Snacks & zoet 8

Waarom de airfryer?

Krokant met weinig olie: hete lucht doet het werk van de frituurpan.
Snel: geen voorverwarmtijd van een grote oven, de meeste recepten zijn in 10 tot 20 minuten klaar.
Weinig afwas: één mandje, en vaak kan het in de vaatwasser.

Zo lees je de recepten

KH	netto koolhydraten p.p.
kcal	schatting per portie
°C	airfryer-temperatuur
1 el / 1 tl	15 ml / 5 ml
Mandje	± 4 liter

AAN DE SLAG

Tips voor de airfryer

1. **Niet te vol**
Hete lucht moet rond kunnen stromen. Leg alles in één laag en bak liever in twee rondes.

2. **Schudden of keren**
Schud het mandje of keer het eten halverwege: zo wordt alles gelijkmatig bruin.

3. **Dep droog**
Vlees, vis en groente worden alleen krokant als ze droog zijn. Dep ze altijd even af.

4. **Een beetje olie**
Een theelepel olie of een spray is genoeg voor een goudbruine korst.

5. **Bakpapier met gaatjes**
Voor kaas en beslag: gebruik geperforeerd bakpapier, zodat de lucht blijft stromen.

6. **Voorverwarmen**
3 minuten voorverwarmen geeft een krokanter resultaat bij vlees en vis.

Ovenrecept omrekenen

Temperatuur
Neem 20 °C lager dan in het ovenrecept. 200 °C in de oven wordt 180 °C in de airfryer.

Tijd
Reken op ongeveer 20 tot 25% korter. Controleer halverwege en aan het einde.

Low carb paneren
Vervang paneermeel door amandelmeel met Parmezaan, of door gemalen varkenszwoerdjes.

Schoonmaken
Laat het mandje 10 minuten weken in heet water met afwasmiddel; vet komt dan makkelijk los.






INHOUD

Alle recepten

Ontbijt 8

1 Omelet met spinazie en kaas 6
2 Eimuffins met spek en paprika 7
3 Broccolitoast met kaas 8
4 Eieren in avocado 9
5 Portobello met ei en spinazie 10
6 Kaasbroodjes van amandelmeel 11
7 Frittata met courgette en feta 12
8 Gebakken halloumi met tomaat 13

Kip & vlees 8

9 Krokante kipdrumsticks 15
10 Kipvleugels met Parmezaan 16
11 Gevulde paprika met gehakt en... 17
12 Gehaktballetjes met amandelm... 18
13 Biefstukpuntjes met champign... 19
14 Kipfilet in amandelkorst 20
15 Varkenshaas in spek 21
16 Bloemkoolnasi met ham en ei 22

Vis & zeevruchten 8

17 Zalmfilet met asperges 24
18 Garnalen met knoflook en citro... 25
19 Kabeljauw met Parmezaankorst 26
20 Zalm met sesam en soja 27
21 Tonijnkoekjes met dille 28
22 Garnalenspiesjes met courgette 29
23 Kokosgarnalen 30
24 Witvis met pesto en tomaatjes 31

Groenten & bijgerechten 8

25 Geroosterde bloemkool met ku... 33
26 Geroosterde spruitjes met spek 34
27 Geroosterde radijsjes 35
28 Asperges in spek 36
29 Aubergine frietjes 37
30 Courgettepizza's op een kaasb... 38
31 Gevulde champignons met kru... 39
32 Krokante tofublokjes 40

Snacks & zoet 8

33 Kaaschips 42
34 Courgettechips met Parmezaan 43
35 Jalapeño poppers 44
36 Mozzarellasticks in amandeljas... 45
37 Boerenkoolchips 46
38 Kruidige geroosterde amandel... 47
39 Salamichips met kruidendip 48
40 Chocolade lavacakejes 49















HOOFDSTUK 1

Ontbijt

Omelet, eimuffins, kaasbroodjes en broccolitoast: een warm, eiwitrijk ontbijt zonder pan of afwas.

8 recepten · nr. 1–8



Recept 1

Omelet met spinazie en kaas

Een luchtige omelet zonder pan en zonder spatten. Terwijl de airfryer werkt, zet jij koffie.

13 min | 160 °C | ± 470 kcal | ± 2,6 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 2 el room
- handje spinazie
- 30 g geraspte kaas
- 1 tl roomboter
- zout en peper

BEREIDING

1. Vet een ovenvast bakje of airfryer-bakblik (± 15 cm) in met de boter.
2. Klop de eieren los met room, zout en peper. Roer de spinazie en de helft van de kaas erdoor.
3. Giet het mengsel in het bakje en bestrooi met de rest van de kaas.
4. Bak 8 tot 10 minuten op 160 °C tot het ei net gestold is.

Tip Een lagere temperatuur houdt de omelet zacht; op 200 °C wordt hij taai.



Recept 2

Eimuffins met spek en paprika

Spek als knapperig bakje, met een heel ei erin. Perfect om mee te nemen.

17 min | 160 °C | ± 245 kcal | ± 2,2 g KH | 3 personen

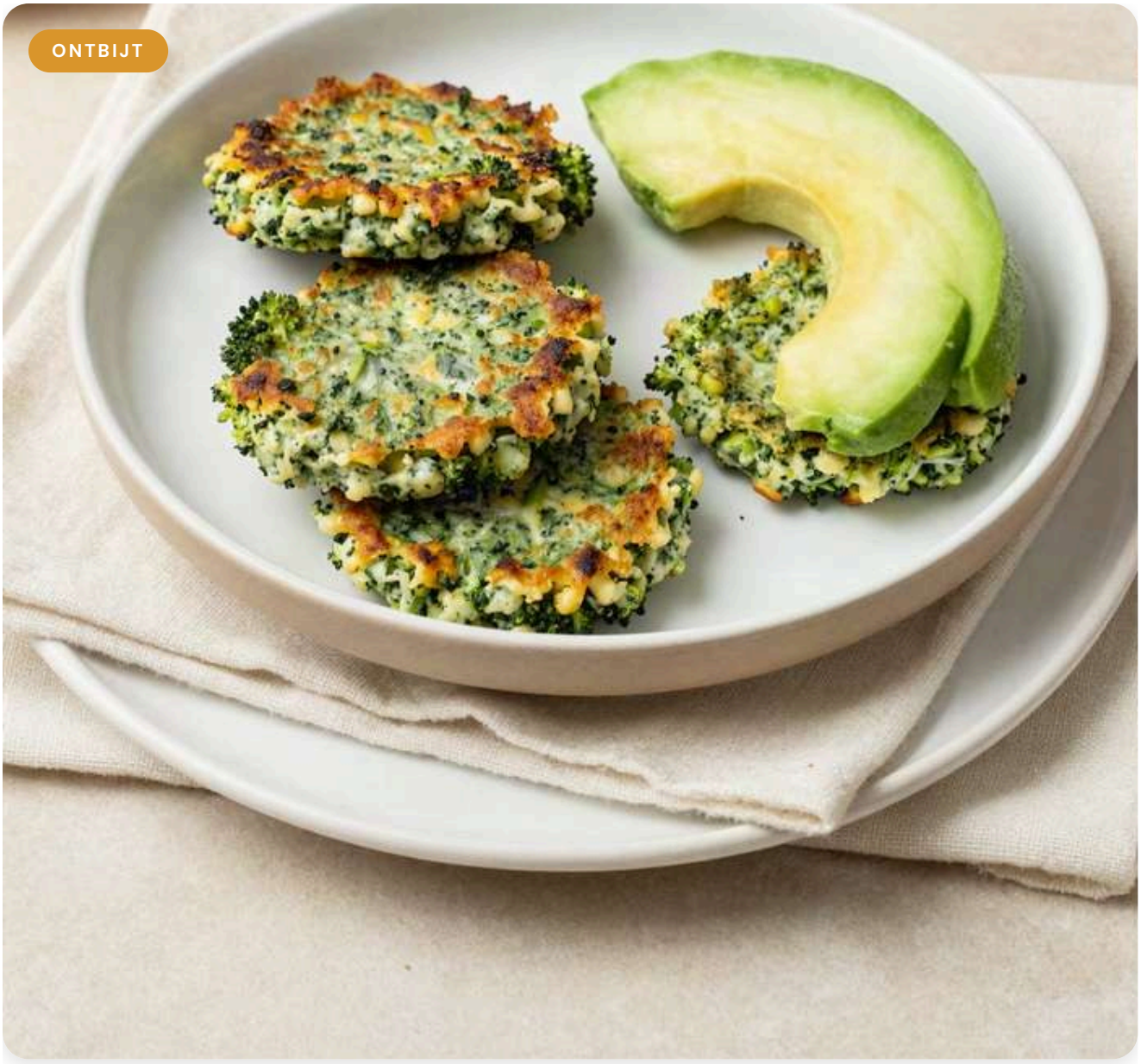
INGREDIËNTEN

- 6 plakjes ontbijtspek
- 6 eieren
- ½ rode paprika
- 1 lente-ui
- zout en peper

BEREIDING

1. Bekleed 6 siliconen muffinvormpjes met een plakje spek, zodat de randen omhoog staan.
2. Breek in elk vormpje een ei.
3. Bestrooi met fijngesneden paprika, lente-ui, zout en peper.
4. Bak 10 tot 12 minuten op 160 °C tot het eiwit gestold is.

Tip Liever een vaste dooier? Bak 2 minuten langer.



Recept 3

Broccolitoast met kaas

Een 'toast' van broccoli, ei en kaas. Stevig genoeg om te beleggen, zonder een gram brood.

18 min | 180 °C | ± 340 kcal | ± 6,6 g KH | 1 persoon

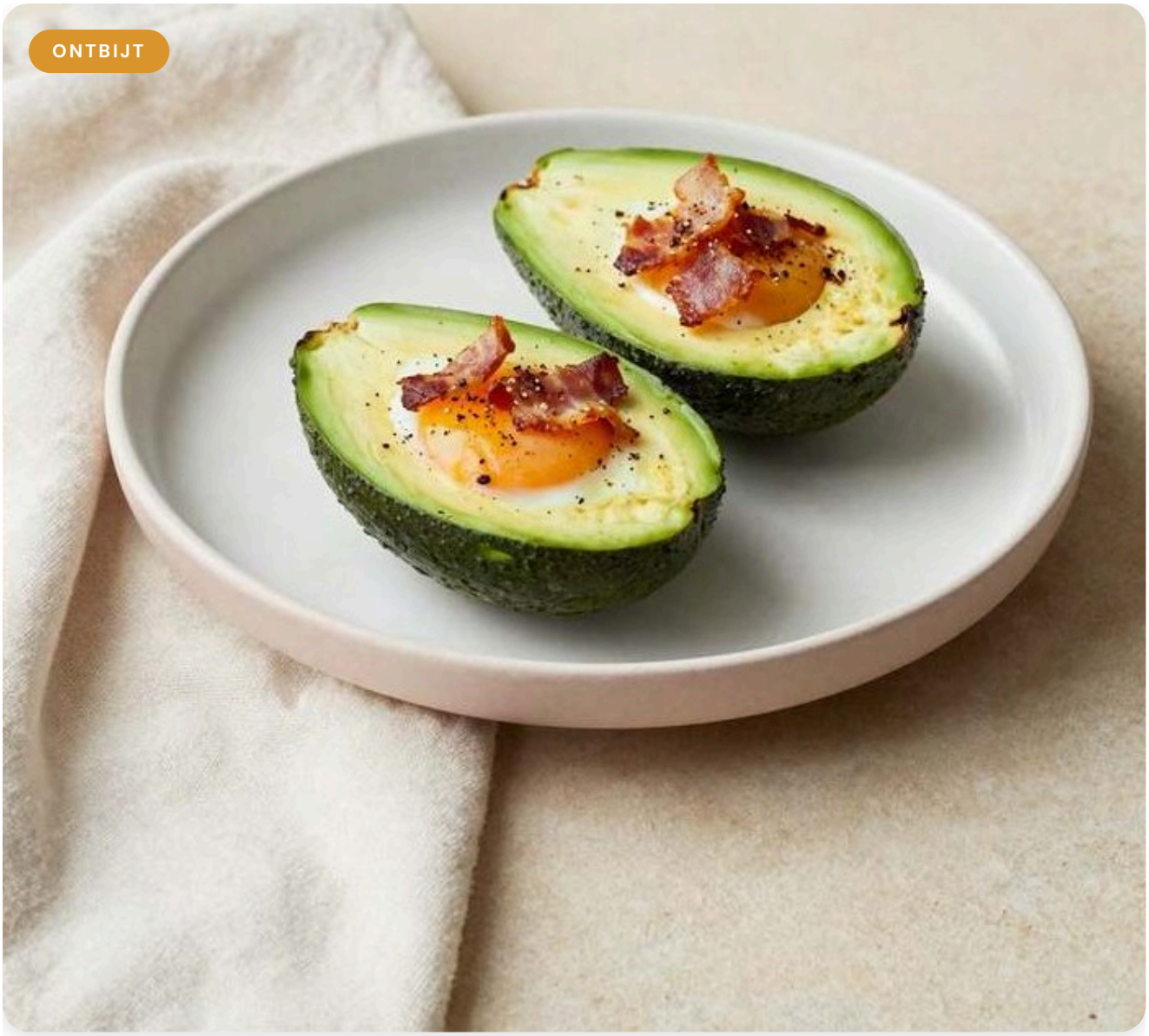
INGREDIËNTEN

- 200 g broccoli
- 1 ei
- 50 g geraspte kaas
- snufje knoflookpoeder
- zout en peper

BEREIDING

1. Hak de broccoli heel fijn of maal hem kort in de keukenmachine.
2. Meng met het ei, de kaas, knoflookpoeder, zout en peper.
3. Vorm 4 platte vierkantjes op bakpapier in het mandje.
4. Bak 8 minuten op 180 °C tot ze stevig en goudbruin zijn. Laat 2 minuten afkoelen.

Tip Beleg met avocado en een gebakken ei voor een volledig ontbijt.



Recept 4

Eieren in avocado

Een romige avocado met een gebakken ei erin: vol gezonde vetten en eiwit.

14 min | 180 °C | ± 460 kcal | ± 3,6 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe avocado
- 2 kleine eieren
- 2 plakjes ontbijtspek
- chilivlokken
- zout en peper

BEREIDING

1. Halveer de avocado, verwijder de pit en schep een beetje vruchtvlees weg zodat het gat groter wordt.
2. Breek in elke helft een ei. Zet ze in een bakje zodat ze niet omvallen.
3. Bak 10 tot 12 minuten op 180 °C. Bak het spek de laatste 6 minuten mee.
4. Bestrooi met chilivlokken, zout en peper en verkruimel het spek erover.

Tip Gebruik kleine eieren: grote eieren lopen over de rand.



Recept 5

Portobello met ei en spinazie

Een grote champignon als bakje voor ei, spinazie en feta. Licht, hartig en snel.

15 min | 180 °C | ± 285 kcal | ± 2,3 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 portobello's
- handje spinazie
- 2 eieren
- 20 g feta
- 1 tl olijfolie
- zout en peper

BEREIDING

1. Verwijder de steeltjes van de portobello's en bestrijk de buitenkant met olie.
2. Verdeel de spinazie over de champignons en breek er een ei op.
3. Verkruimel de feta erover en breng op smaak.
4. Bak 10 tot 12 minuten op 180 °C.

Tip Druk de spinazie goed aan, zodat het ei niet van de champignon glijdt.



Recept 6

Kaasbroodjes van amandelmeel

Zachte, luchtige broodjes zonder bloem. Lekker met roomboter of als hamburgerbroodje.

22 min | 170 °C | ± 270 kcal | ± 2,4 g KH | 4 broodjes

INGREDIËNTEN

- 100 g amandelmeel
- 1 tl bakpoeder
- 100 g geraspte mozzarella
- 30 g roomkaas
- 1 ei
- 1 el sesamzaad

BEREIDING

1. Smelt mozzarella en roomkaas 1 minuut in de magnetron en roer glad.
2. Kneed er snel amandelmeel, bakpoeder en ei door tot een deeg.
3. Vorm met natte handen 4 bolletjes, bestrooi met sesamzaad en leg op bakpapier in het mandje.
4. Bak 10 tot 12 minuten op 170 °C tot ze goudbruin en gaar zijn.

Tip Werk met natte handen: het deeg is plakkerig.



Recept 7

Frittata met courgette en feta

Een dikke frittata vol groente, ook lekker koud in je lunchbox.

20 min | 160 °C | ± 270 kcal | ± 3,9 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 2 el room
- ½ courgette
- 4 cherrytomaten
- 40 g feta
- verse basilicum
- zout en peper

BEREIDING

1. Rasp de courgette en knijp het vocht eruit. Halveer de tomaatjes.
2. Klop eieren en room los met zout en peper; roer courgette erdoor.
3. Giet in een ingevet bakblik, leg de tomaatjes erop en verkruimel de feta erover.
4. Bak 12 tot 15 minuten op 160 °C. Garneer met basilicum.

Tip Prik met een satéprikker in het midden: komt hij droog uit, dan is de frittata klaar.



Recept 8

Gebakken halloumi met tomaat

Knapperige halloumi met tomaat en een gebakken ei: een hartig weekendontbijt in een kwartier.

12 min | 200 °C | ± 320 kcal | ± 5,4 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 125 g halloumi
- 2 tomaten
- 2 eieren
- 1 tl olijfolie
- ½ tl oregano
- handje rucola

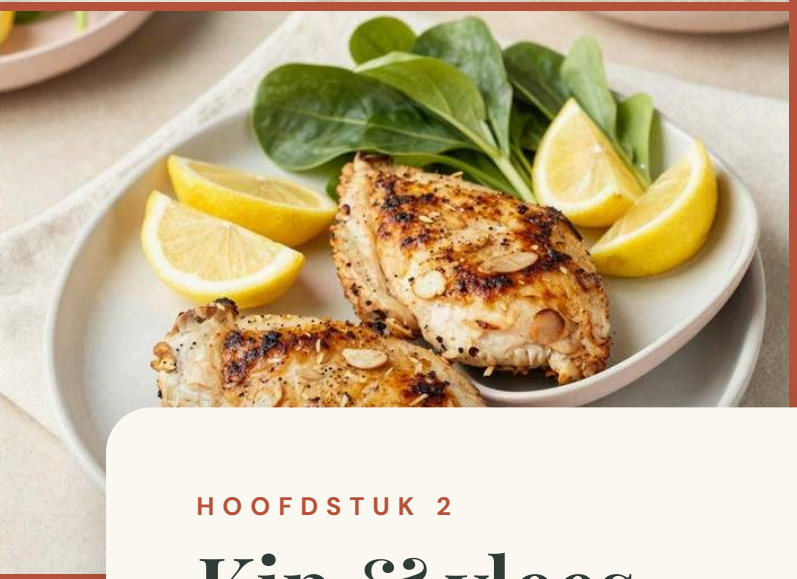
BEREIDING

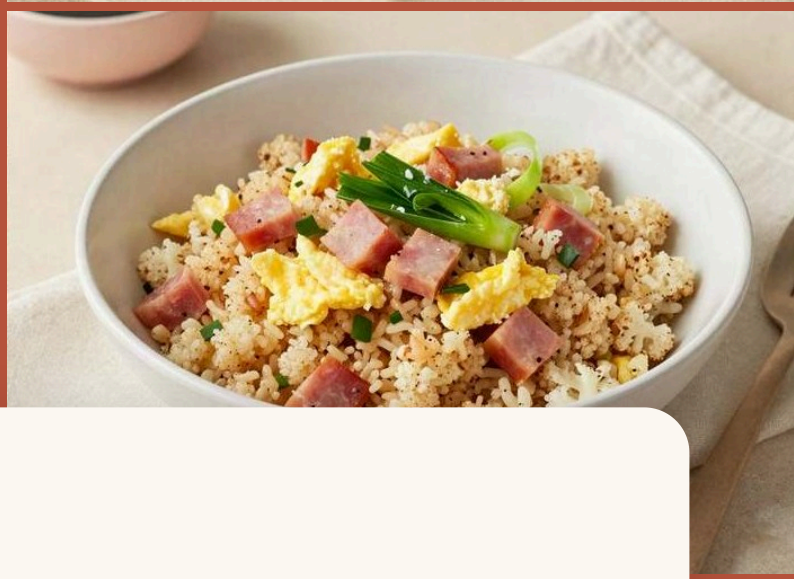
1. Snijd de halloumi in plakken en de tomaten in halven.
2. Bestrijk met olie en bestrooi met oregano.
3. Bak halloumi en tomaten 8 minuten op 200 °C; keer halverwege de halloumi.
4. Bak intussen de eieren in de pan en serveer alles op rucola.

Tip Halloumi is zout: voeg geen extra zout toe.









HOOFDSTUK 2

Kip & vlees

Krokante drumsticks, kip in amandelkorst, gehaktballetjes en biefstukpuntjes. Sappig vanbinnen, knapperig vanbuiten.

8 recepten · nr. 9–16



Recept 9

Krokante kipdrumsticks

Knapperig vel zonder paneermeel. Het geheim: de kip goed droogdeppen.

30 min | 200 °C | ± 470 kcal | ± 0,1 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 6 kipdrumsticks
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl tijm
- zout en peper

BEREIDING

1. Dep de kip grondig droog met keukenpapier.
2. Meng olie met paprikapoeder, knoflookpoeder, tijm, zout en peper en wrijf de kip ermee in.
3. Leg de drumsticks naast elkaar in het mandje, niet stapelen.
4. Bak 20 tot 25 minuten op 200 °C; keer halverwege.

Tip De kip is gaar als het vocht helder is als je er bij het bot in prikt.



Recept 10

Kipvleugels met Parmezaan

Kleverige vingers zonder suikerrijke saus: Parmezaan, knoflook en peterselie doen het werk.

30 min | 200 °C | ± 525 kcal | ± 0,0 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 600 g kipvleugels
- 1 el olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 30 g Parmezaanse kaas
- verse peterselie
- zout en peper

BEREIDING

1. Dep de vleugels droog en meng met olie, knoflookpoeder, zout en peper.
2. Leg ze in één laag in het mandje.
3. Bak 22 minuten op 200 °C; schud halverwege.
4. Schep de hete vleugels om met de Parmezaan en peterselie.

Tip Dip ze in een sausje van Griekse yoghurt met knoflook.



Recept 11

Gevulde paprika met gehakt en feta

Paprika's gevuld met gekruid gehakt en feta. Een volledige maaltijd uit het mandje.

28 min | 180 °C | ± 315 kcal | ± 11 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 grote paprika's
- 250 g mager rundergehakt
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 50 g feta
- verse peterselie

BEREIDING

1. Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zaadlijsten.
2. Meng gehakt met fijngesneden ui, knoflook, paprikapoeder, peterselie, zout en peper.
3. Vul de paprikahelften met het gehakt.
4. Bak 15 tot 20 minuten op 180 °C. Verkruimel de laatste 5 minuten de feta erover.

Tip Serveer met een frisse komkommersalade.



Recept 12

Gehaktballetjes met amandelmeel

Sappige balletjes waar amandelmeel het paneermeel vervangt.

22 min | 180 °C | ± 390 kcal | ± 0,8 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 g rundergehakt
- 1 ei
- 2 el amandelmeel
- 1 tl gehaktkruiden
- 1 tl paprikapoeder
- zout en peper

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
2. Draai er 12 balletjes van.
3. Leg ze in het mandje met wat ruimte ertussen.
4. Bak 12 minuten op 180 °C; schud halverwege.

Tip Lekker met courgetti en een suikervrije tomatensaus.



Recept 13

Biefstukpuntjes met champignons

Sappige biefstukblokjes met champignons in knoflookboter. In tien minuten klaar.

13 min | 200 °C | ± 235 kcal | ± 0,6 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 g biefstuk
- 200 g champignons
- 1 el knoflookboter
- ½ tl tijm
- zout en peper
- verse peterselie

BEREIDING

1. Snijd de biefstuk in blokjes van 2 cm en halveer de champignons.
2. Smelt de knoflookboter en meng met vlees, champignons, tijm, zout en peper.
3. Bak 6 tot 8 minuten op 200 °C voor medium; schud halverwege.
4. Bestrooi met peterselie.

Tip Laat de biefstuk vooraf op kamertemperatuur komen: zo garen de blokjes gelijkmatiger.



Recept 14

Kipfilet in amandelkorst

Een krokante 'schnitzel' met een jasje van amandelmeel en Parmezaan.

22 min | 190 °C | ± 440 kcal | ± 1,8 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 kipfilets
- 1 ei
- 50 g amandelmeel
- 20 g Parmezaanse kaas
- ½ tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- 1 citroen

BEREIDING

1. Snijd de kipfilets horizontaal door zodat je dunne lappen krijgt.
2. Klop het ei los. Meng amandelmeel, Parmezaan, paprikapoeder, zout en peper.
3. Haal de kip door het ei en daarna door het amandelmengsel. Besprenkel met olie.
4. Bak 12 tot 14 minuten op 190 °C; keer halverwege. Serveer met partjes citroen.

Tip Dunne filets worden gaar voordat de korst te bruin wordt.



Recept 15

Varkenshaas in spek

Mals vlees in een knapperig jasje van spek. Feestelijk, maar heel eenvoudig.

25 min | 190 °C | ± 255 kcal | ± 0,0 g KH | 3 personen

INGREDIËNTEN

- 400 g varkenshaas
- 8 plakjes ontbijtspek
- 1 tl tijm
- 1 tl mosterd
- zwarte peper

BEREIDING

1. Wrijf de varkenshaas in met mosterd, tijm en peper.
2. Wikkel de plakjes spek er schuin omheen.
3. Bak 18 tot 20 minuten op 190 °C; keer halverwege.
4. Laat 5 minuten rusten onder folie en snijd in plakken.

Tip Een kerntemperatuur van 63 °C geeft een licht roze, sappig resultaat.



Recept 16

Bloemkoolnasi met ham en ei

Nasi zonder rijst: bloemkoolrijst met ham, ei en nasikruiden, met één keer roeren klaar.

15 min | 180 °C | ± 250 kcal | ± 9,5 g KH | 2 personen

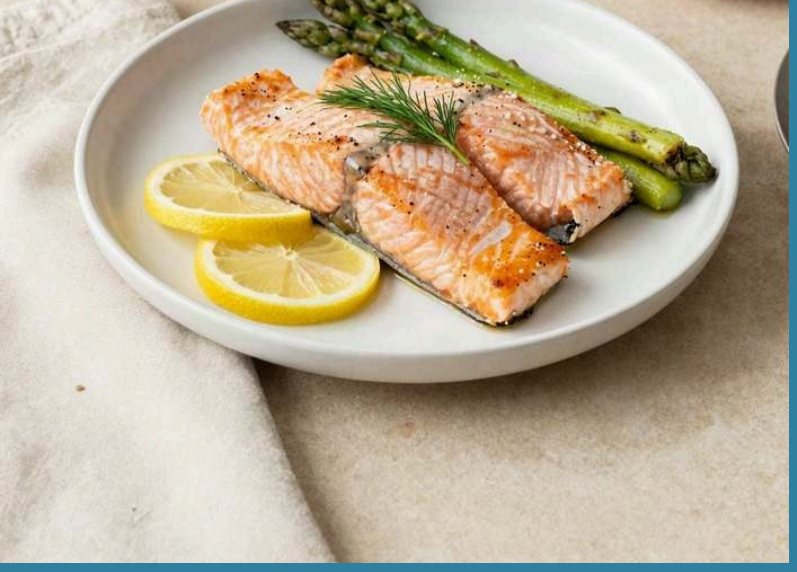
INGREDIËNTEN

- 400 g bloemkoolrijst
- 100 g hamblokjes
- 2 eieren
- ½ prei
- 1 el olijfolie
- 1 el nasikruiden
- 1 el sojasaus

BEREIDING

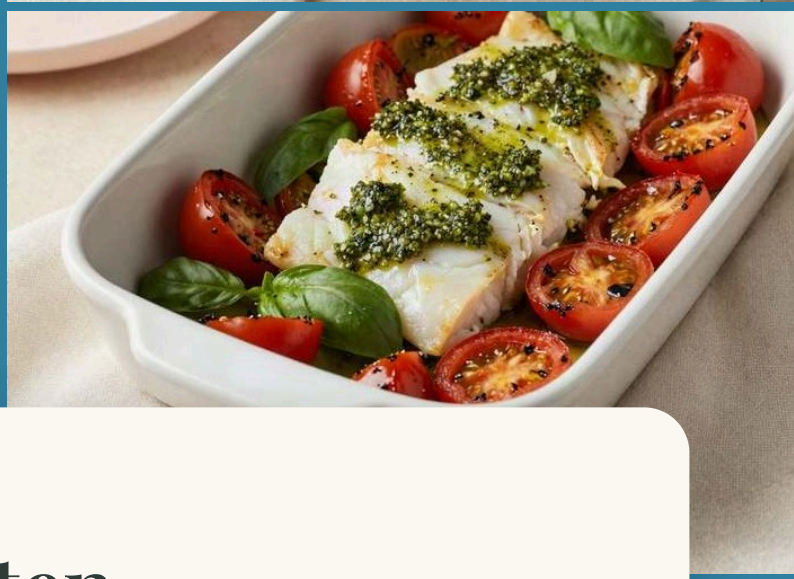
1. Meng bloemkoolrijst, prei in ringen, ham, olie, nasikruiden en sojasaus in een airfryer-bakblik.
2. Bak 6 minuten op 180 °C en roer door.
3. Klop de eieren los, giet ze erover en roer kort.
4. Bak nog 4 minuten en roer nog één keer goed door.

Tip Lekker met een gebakken eitje en wat komkommer erbij.









HOOFDSTUK 3

Vis & zeevruchten

Zalm, kabeljauw, garnalen en tonijnkoekjes: in tien minuten gaar, zonder visgeur in huis.

8 recepten · nr. 17–24



Recept 17

Zalmfilet met asperges

Zalm en groene asperges tegelijk in het mandje: tien minuten, één bakje afwas.

17 min | 180 °C | ± 315 kcal | ± 2,0 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets
- 200 g groene asperges
- 1 el olijfolie
- sap van ½ citroen
- 1 tl dille
- zout en peper

BEREIDING

1. Breek de harde onderkant van de asperges af.
2. Besprenkel zalm en asperges met olie, citroensap, dille, zout en peper.
3. Leg ze naast elkaar in het mandje.
4. Bak 10 tot 12 minuten op 180 °C tot de zalm net gaar is.

Tip Dikke asperges? Leg ze 3 minuten eerder in het mandje.



Recept 18

Garnalen met knoflook en citroen

Sappige garnalen in knoflookboter. Klaar in de tijd dat je een salade maakt.

13 min | 200 °C | ± 155 kcal | ± 0,0 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 300 g grote garnalen
- 1 el roomboter
- 2 teentjes knoflook
- snufje chilivlokken
- ½ citroen
- verse peterselie

BEREIDING

1. Smelt de boter en meng met fijngehakte knoflook en chilivlokken.
2. Schep de garnalen erdoor en leg ze in een bakblik.
3. Bak 6 tot 8 minuten op 200 °C tot ze roze zijn.
4. Besprenkel met citroensap en bestrooi met peterselie.

Tip Gebruik rauwe garnalen: voorgegaarde worden snel taai.



Recept 19

Kabeljauw met Parmezaankorst

Malse witvis onder een knapperig korstje van Parmezaan en amandel.

17 min | 180 °C | ± 250 kcal | ± 0,5 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 kabeljauwfilets
- 30 g Parmezaanse kaas
- 2 el amandelmeel
- 1 el olijfolie
- rasp van ½ citroen
- verse peterselie

BEREIDING

1. Dep de vis droog en leg op bakpapier in het mandje.
2. Meng Parmezaan, amandelmeel, citroenrasp, peterselie en olie.
3. Verdeel het mengsel over de vis en druk licht aan.
4. Bak 10 tot 12 minuten op 180 °C tot de korst goudbruin is.

Tip Lekker met sperziebonen of geroosterde broccoli.



Recept 20

Zalm met sesam en soja

Zalmblokjes met een glanzend sojalaagje en sesam. Serveer met bloemkoolrijst.

17 min | 190 °C | ± 295 kcal | ± 1,2 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 zalmfilets
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 cm verse gember
- 1 el sesamzaad
- 1 lente-ui

BEREIDING

1. Snijd de zalm in blokjes van 3 cm.
2. Marineer 5 minuten in sojasaus, sesamolie en geraspte gember.
3. Leg in het mandje en bestrooi met sesamzaad.
4. Bak 8 tot 10 minuten op 190 °C. Garneer met lente-ui.

Tip Kies tamari als je glutenvrij eet.



Recept 21

Tonijnkoekjes met dille

Snelle viskoekjes van tonijn uit blik. Lekker warm en koud.

20 min | 190 °C | ± 255 kcal | ± 1,1 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 blikjes tonijn
- 1 ei
- 2 el amandelmeel
- 1 el mayonaise
- 1 tl mosterd
- verse dille
- 1 lente-ui

BEREIDING

1. Laat de tonijn goed uitlekken.
2. Meng met ei, amandelmeel, mayonaise, mosterd, dille en fijngesneden lente-ui.
3. Vorm 6 koekjes en leg ze op bakpapier in het mandje.
4. Bak 10 minuten op 190 °C; keer voorzichtig halverwege.

Tip Serveer met een dipsaus van Griekse yoghurt, citroen en dille.



Recept 22

Garnalenspiesjes met courgette

Kleurrijke spiesjes met garnalen, courgette en paprika. Ideaal voor de zomer.

20 min | 200 °C | ± 190 kcal | ± 7,0 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 250 g grote garnalen
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 teentje knoflook
- ½ citroen

BEREIDING

1. Snijd courgette en paprika in stukken.
2. Meng garnalen en groenten met olie, paprikapoeder, knoflook, zout en peper.
3. Rijg om en om aan korte spiesjes.
4. Bak 8 tot 10 minuten op 200 °C; keer halverwege. Besprenkel met citroen.

Tip Week houten spiesjes eerst 10 minuten in water.



Recept 23

Kokosgarnalen

Knapperige garnalen in een jasje van kokos en amandel, met een frisse limoendip.

20 min | 190 °C | ± 345 kcal | ± 3,7 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 250 g grote garnalen
- 1 ei
- 30 g kokosrasp
- 2 el amandelmeel
- snufje chilipoeder
- 100 g Griekse yoghurt
- sap van ½ limoen

BEREIDING

1. Klop het ei los. Meng kokosrasp, amandelmeel, chilipoeder en zout.
2. Haal de garnalen door het ei en daarna door het kokosmengsel.
3. Leg ze in één laag in het mandje.
4. Bak 8 minuten op 190 °C. Roer yoghurt met limoensap tot een dip.

Tip Gebruik ongezoete kokosrasp.



Recept 24

Witvis met pesto en tomaatjes

Witvis met een laagje pesto en cherrytomaatjes die openbarsten in de hitte.

15 min | 180 °C | ± 205 kcal | ± 2,9 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 witvisfilets
- 2 el groene pesto
- 150 g cherrytomaten
- 1 tl olijfolie
- verse basilicum

BEREIDING

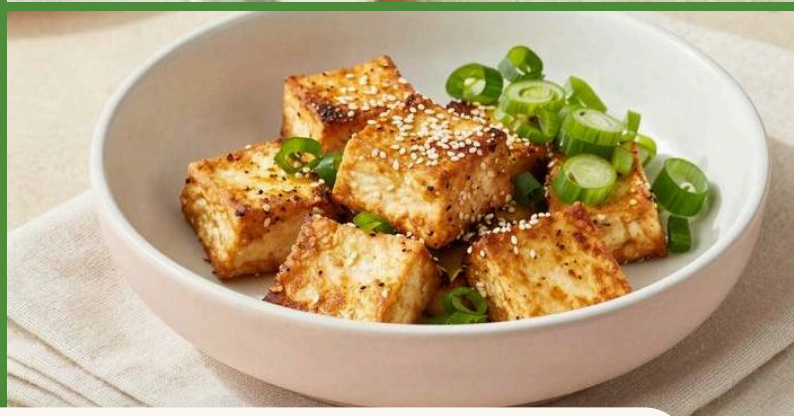
1. Leg de vis in een ingevet bakblik en besmeer met pesto.
2. Leg de cherrytomaten eromheen en besprenkel met olie, zout en peper.
3. Bak 10 tot 12 minuten op 180 °C.
4. Garneer met verse basilicum.

Tip Koolvis, pangasius of kabeljauw werken allemaal.









HOOFDSTUK 4

Groenten & bijgerechten

Geroosterde bloemkool, spruitjes met spek, radijsjes en aubergine frietjes als vervanger van aardappel.

8 recepten · nr. 25–32



Recept 25

Geroosterde bloemkool met kurkuma

Goudgele bloemkoolroosjes met kurkuma en komijn: een bijgerecht dat de show steelt.

17 min | 180 °C | ± 120 kcal | ± 9,0 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 kleine bloemkool
- 1 el olijfolie
- 1 tl kurkuma
- ½ tl komijn
- zout en peper

BEREIDING

1. Snijd de bloemkool in kleine roosjes.
2. Meng met olie, kurkuma, komijn, zout en peper.
3. Bak 12 tot 15 minuten op 180 °C; schud halverwege.
4. Serveer warm, eventueel met een lepel yoghurt.

Tip Kleine roosjes worden krokanter dan grote.



Recept 26

Geroosterde spruitjes met spek

Zelfs spruitjeshaters worden fan: krokant, hartig en een tikje zoet.

18 min | 180 °C | ± 215 kcal | ± 10 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 400 g spruitjes
- 75 g spekreepjes
- 1 tl olijfolie
- zwarte peper

BEREIDING

1. Halveer de spruitjes.
2. Meng met spekreepjes, olie en peper.
3. Bak 12 tot 15 minuten op 180 °C tot ze goudbruin zijn; schud halverwege.
4. Proef en voeg eventueel nog wat peper toe.

Tip Een scheutje citroensap op het laatst maakt het extra fris.



Recept 27

Geroosterde radijsjes

De verrassende aardappelvervanger: geroosterde radijsjes worden zacht en mild.

17 min | 190 °C | ± 45 kcal | ± 0,2 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 bosjes radijsjes
- 1 el olijfolie
- 1 tl verse rozemarijn
- 1 teentje knoflook
- zout en peper

BEREIDING

1. Verwijder blad en worteltjes en halveer de radijsjes.
2. Meng met olie, rozemarijn, knoflook, zout en peper.
3. Bak 12 tot 15 minuten op 190 °C tot ze zacht en licht gerimpeld zijn.
4. Serveer als bijgerecht bij vlees of vis.

Tip De scherpe smaak verdwijnt grotendeels tijdens het roosteren.



Recept 28

Asperges in spek

Groene asperges in een jasje van knapperig spek. Bijgerecht of borrelhapje.

15 min | 180 °C | ± 145 kcal | ± 2,4 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 12 groene asperges
- 6 plakjes ontbijtspek
- zwarte peper

BEREIDING

1. Breek de harde onderkant van de asperges af.
2. Snijd de plakjes spek in de lengte doormidden en wikkel om elke asperge.
3. Leg in één laag in het mandje en bestrooi met peper.
4. Bak 10 minuten op 180 °C tot het spek krokant is.

Tip Leg de naad van het spek naar onderen, dan blijft het mooi zitten.



Recept 29

Aubergine frietjes

Krokante frietjes van aubergine met een Parmezaanjasje.

22 min | 200 °C | ± 225 kcal | ± 5,2 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 aubergine
- 1 ei
- 50 g Parmezaanse kaas
- 2 el amandelmeel
- ½ tl paprikapoeder

BEREIDING

1. Snijd de aubergine in frietjes van 1 cm dik.
2. Klop het ei los. Meng Parmezaan, amandelmeel en paprikapoeder.
3. Haal de frietjes door het ei en daarna door het kaasmengsel.
4. Bak 12 tot 15 minuten op 200 °C in één laag; keer halverwege.

Tip Werk in twee rondes: te vol mandje = slappe frietjes.



Recept 30

Courgettepizza's op een kaasbodem

Mini-pizza's met een knapperige bodem van kaas en amandelmeel, belegd met courgette, tomaat en pepperoni.

18 min | 180 °C | ± 315 kcal | ± 5,1 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 60 g geraspte kaas
- 2 el amandelmeel
- 1 kleine courgette
- 4 el suikervrije tomatensaus
- 50 g geraspte mozzarella
- 25 g pepperoni
- 1 tl oregano

BEREIDING

1. Meng de geraspte kaas met het amandelmeel. Maak 6 platte rondjes op bakpapier in het mandje en bak 4 minuten op 180 °C tot ze goudbruin zijn.
2. Snijd de courgette in 6 dikke plakken.
3. Besmeer elke kaasbodem met tomatensaus en leg er een plak courgette, mozzarella en pepperoni op.
4. Bak nog 5 tot 6 minuten op 180 °C en bestrooi met oregano.

Tip Laat de kaasbodems 1 minuut afkoelen voordat je ze belegt: dan worden ze stevig.



Recept 31

Gevulde champignons met kruidenkaas

Romige kruidenkaas in een champignonhoedje: borrelhapje of bijgerecht.

15 min | 180 °C | ± 215 kcal | ± 3,2 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 12 grote champignons
- 100 g kruidenroomkaas
- 20 g Parmezaanse kaas
- verse bieslook

BEREIDING

1. Draai de steeltjes uit de champignons.
2. Vul de hoedjes met de kruidenroomkaas.
3. Bestrooi met Parmezaan.
4. Bak 8 tot 10 minuten op 180 °C. Garneer met bieslook.

Tip Hak de steeltjes fijn en meng ze door de roomkaas: niets gaat verloren.



Recept 32

Krokante tofublokjes

Knapperige tofu met sojasaus en sesam: een plantaardige eiwitbron.

25 min | 200 °C | ± 300 kcal | ± 3,9 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

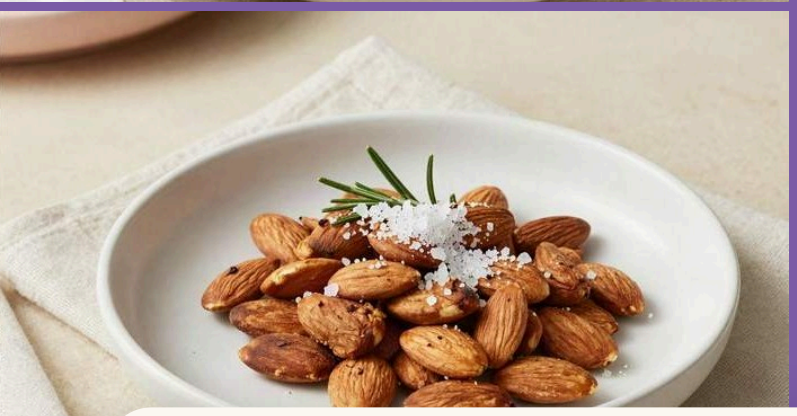
- 400 g stevige tofu
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 el sesamzaad
- ½ tl knoflookpoeder

BEREIDING

1. Pers de tofu 10 minuten tussen keukenpapier met iets zwaars erop.
2. Snijd in blokjes en meng met sojasaus, sesamolie en knoflookpoeder.
3. Bestrooi met sesamzaad.
4. Bak 15 minuten op 200 °C; schud halverwege.

Tip Hoe droger de tofu, hoe krokanter het resultaat.






HOOFDSTUK 5

Snacks & zoet

Kaaschips, jalapeño poppers, mozzarellasticks en zelfs chocolade lavacakejes, allemaal koolhydraatarm.

8 recepten · nr. 33–40



Recept 33

Kaaschips

Eén ingrediënt, nul koolhydraten: knapperige chips van kaas.

10 min | 180 °C | ± 190 kcal | ± 0,3 g KH | 2 personen

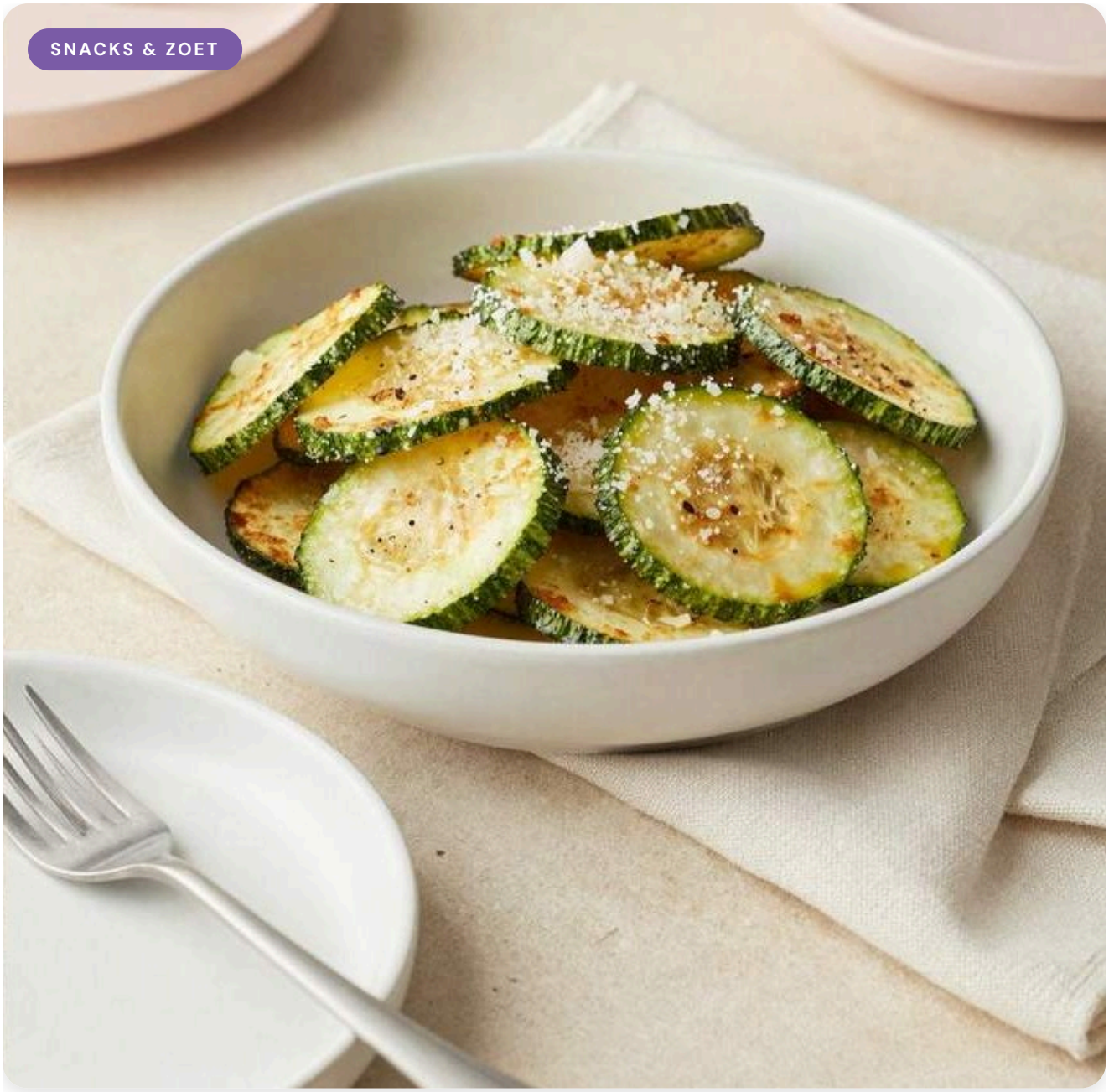
INGREDIËNTEN

- 100 g geraspte kaas
- ½ tl paprikapoeder

BEREIDING

1. Leg bakpapier in het mandje.
2. Maak 8 hoopjes kaas met wat ruimte ertussen en bestrooi met paprikapoeder.
3. Bak 5 tot 6 minuten op 180 °C tot ze goudbruin zijn.
4. Laat 2 minuten afkoelen: dan worden ze knapperig.

Tip Oude kaas of Parmezaan geeft de meest krokante chips.



Recept 34

Courgettechips met Parmezaan

Dunne plakjes courgette die knapperig worden onder een laagje Parmezaan.

20 min | 180 °C | ± 95 kcal | ± 3,1 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 30 g Parmezaanse kaas
- 1 tl olijfolie
- ½ tl Italiaanse kruiden

BEREIDING

1. Snijd de courgette in plakjes van 3 mm.
2. Dep ze droog en meng met olie en kruiden.
3. Leg in één laag in het mandje en bestrooi met Parmezaan.
4. Bak 12 tot 15 minuten op 180 °C tot ze goudbruin zijn.

Tip Een mandoline maakt gelijke plakjes, dan worden ze tegelijk krokant.



Recept 35

Jalapeño poppers

Pittige pepers gevuld met roomkaas en omwikkeld met spek.

20 min | 190 °C | ± 180 kcal | ± 2,2 g KH | 4 personen

INGREDIËNTEN

- 8 jalapeños
- 100 g roomkaas
- 30 g geraspte kaas
- 8 plakjes ontbijtspek

BEREIDING

1. Halveer de jalapeños en verwijder zaadjes en zaadlijsten (draag handschoenen).
2. Meng roomkaas met geraspte kaas en vul de pepers.
3. Wikkel er een half plakje spek omheen.
4. Bak 10 tot 12 minuten op 190 °C.

Tip Minder pittig? Laat de pepers eerst 5 minuten in koud water liggen.



Recept 36

Mozzarellasticks in amandeljasje

Smeuïge mozzarella in een knapperig jasje, zonder paneermeel.

30 min | 200 °C | ± 345 kcal | ± 2,0 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 125 g mozzarella
- 1 ei
- 40 g amandelmeel
- 15 g Parmezaanse kaas
- ½ tl Italiaanse kruiden

BEREIDING

1. Snijd de mozzarella in 8 staafjes en leg 15 minuten in de vriezer.
2. Klop het ei los. Meng amandelmeel, Parmezaan en kruiden.
3. Haal de staafjes door ei en mengsel, en nog een keer (dubbele laag).
4. Bak 5 tot 6 minuten op 200 °C, tot ze goudbruin zijn maar nog niet openbarsten.

Tip Het invriezen is echt nodig, anders loopt de kaas weg.



Recept 37

Boerenkoolchips

Knapperige chips van boerenkool met een vleugje zout. Verslavend gezond.

12 min | 160 °C | ± 50 kcal | ± 3,0 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 150 g boerenkool
- 1 tl olijfolie
- snufje zeezout
- snufje paprikapoeder

BEREIDING

1. Verwijder de harde nerven en scheur het blad in stukken.
2. Masseer de olie in de boerenkool en bestrooi met zout en paprikapoeder.
3. Bak 5 tot 7 minuten op 160 °C; schud halverwege.
4. Laat ze kort afkoelen op een bord.

Tip Houd ze goed in de gaten: ze verbranden snel.



Recept 38

Kruidige geroosterde amandelen

Warm geroosterde amandelen met rozemarijn en zeezout.

10 min | 160 °C | ± 155 kcal | ± 1,2 g KH | 6 porties

INGREDIËNTEN

- 150 g amandelen
- 1 tl olijfolie
- 1 tl verse rozemarijn
- snufje zeezout
- snufje chilivlokken

BEREIDING

1. Meng de amandelen met olie, rozemarijn, zout en chilivlokken.
2. Bak 6 tot 8 minuten op 160 °C; schud elke 2 minuten.
3. Laat afkoelen: ze worden knapperiger.
4. Bewaar in een afgesloten pot.

Tip Een portie is een handje (± 25 g).



Recept 39

Salamichips met kruidendip

Knapperige salami-chips met een frisse dip. Perfect bij de borrel.

15 min | 180 °C | ± 195 kcal | ± 2,3 g KH | 3 personen

INGREDIËNTEN

- 100 g salami
- 150 g Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook
- verse bieslook
- zout en peper

BEREIDING

1. Leg de plakjes salami in één laag in het mandje.
2. Bak 5 tot 6 minuten op 180 °C tot ze knapperig zijn. Laat uitlekken op keukenpapier.
3. Roer yoghurt met knoflook, bieslook, zout en peper.
4. Serveer de chips met de dip.

Tip Kies salami met zo weinig mogelijk toevoegingen.



Recept 40

Chocolade lavacakejes

Warme chocoladecakejes met een zacht hart. Zonder suiker en zonder bloem.

15 min | 180 °C | ± 360 kcal | ± 4,4 g KH | 2 personen

INGREDIËNTEN

- 50 g pure chocolade (85%)
- 30 g roomboter
- 2 eieren
- 2 el erythritol
- 1 el amandelmeel
- 1 el ongezoete cacao

BEREIDING

1. Smelt chocolade en boter samen in de magnetron.
2. Klop eieren met erythritol luchtig en spatel het chocolademengsel erdoor, daarna amandelmeel en cacao.
3. Verdeel over 2 ingevette ovenschaaltjes.
4. Bak 8 tot 9 minuten op 180 °C. Het midden moet nog zacht zijn.

Tip Serveer met een paar frambozen en een lepel Griekse yoghurt.








EET SMAKELIJK

Krokant, *zonder spijt*

Combineer recepten uit de verschillende hoofdstukken tot een complete maaltijd: een eiwitbron uit hoofdstuk 2 of 3 met een groente uit hoofdstuk 4. Dit boek is bedoeld als inspiratie en vervangt geen persoonlijk voedings- of medisch advies.