

SNEL · GEZOND · GEMAKKELIJK

Low Carb *Magnetron*

30 koolhydraatarme recepten uit de magnetron, van mugcake tot zalm met dille. De meeste zijn in minder dan tien minuten klaar.

30	± 6 g	≤ 12
RECEPTEN	KOOLHYDRATEN P.P.	MINUTEN

WELKOM

Koolhydraatarm in een paar minuten

Geen tijd? Dan is de magnetron je beste vriend. Met de juiste recepten maak je er geen opgewarmde kliekjes in, maar verse, gezonde maaltijden.

Alle 30 recepten in dit boek zijn **koolhydraatarm** en de meeste zijn voor één persoon: ideaal voor op kantoor, als je alleen eet of als je snel iets voedzaams wilt. Brood, pasta en rijst vervangen we door amandelmeel, courgette en bloemkool.

Bij elk recept staan het vermogen (in watt), de tijd, de calorieën en de **netto koolhydraten (KH) per portie**. Alle waarden zijn een schatting. Magnetrons verschillen: controleer altijd of het eten goed gaar en heet is.

1 Ontbijt 6
2 Lunch 6
3 Avondeten 8
4 Bijgerechten & snacks 5
5 Zoet zonder suiker 5

Waarom de magnetron?

Supersnel: een mugcake in 90 seconden, zalm in 4 minuten.
Behoudt voedingsstoffen: korte bereidingstijd met weinig water, ideaal voor groente.
Weinig afwas: vaak kook en eet je uit hetzelfde bakje of dezelfde mok.

Zo lees je de recepten

KH	netto koolhydraten p.p.
kcal	schatting per portie
W	vermogen magnetron
Mok	minstens 350 ml
1 el / 1 tl	15 ml / 5 ml

AAN DE SLAG

Tips voor de magnetron

1 **Dek altijd af**
Een bord of magnetronfolie met gaatjes houdt vocht vast: vis en groente worden sappig in plaats van droog.

2 **Roer halverwege**
De magnetron verwarmt van buiten naar binnen. Roeren of keren zorgt dat alles even heet wordt.

3 **Laat even rusten**
Na het piepje gaart het eten nog door. Een minuut rust maakt het resultaat beter.

4 **Grote mok**
Beslag rijst flink. Gebruik een mok van minstens 350 ml en vul hem maar voor de helft.

5 **Ei? Prik of roer**
Roerei en eibeslag regelmatig roeren. Verwarm nooit een heel ei in de schaal: dat kan ontploffen.

6 **Veilig servies**
Gebruik glas of keramiek zonder metalen randjes. Plastic alleen als het magnetronbestendig is.

Tijden omrekenen

Ander vermogen?

600 W	tijd × 1,3
700 W	tijd × 1,15
800 W	tijd uit het recept
900 W	tijd × 0,9
1000 W	tijd × 0,8

Gaar en veilig

Kip en gehakt moeten overal gaar zijn: geen roze meer en heet vocht.
Vis is gaar als hij ondoorzichtig is en makkelijk uit elkaar valt.
Restjes één keer opwarmen, tot ze overal stomend heet zijn.






INHOUD

Alle recepten

Ontbijt 6

1 Mugcake met blauwe bessen 6
2 Mexicaanse ei-bowl 7
3 Amandel-kaneel mugcake 8
4 Appel-kaneel 'oats' zonder have... 9
5 Roerei met spinazie en feta 10
6 90-secondenbroodje met avoc... 11

Lunch 6

7 Lasagne in een mok 13
8 Zachte tofu met pittige saus 14
9 Courgettesoep met roomkaas 15
10 Bloemkool met kaassaus 16
11 Eiwrap met kip en avocado 17
12 Quiche in een mok 18

Avondeten 8

13 Zalm met citroen en dille 20
14 Bloemkoolrijst met kip en kerrie 21
15 Gevulde courgette met gehakt 22
16 Gestoomde witvis met gember 23
17 Garnalen met knoflookboter 24
18 Kip met pesto en cherrytomat... 25
19 Gehaktballetjes in tomatensaus 26
20 Kip-broccoli schotel met kaas 27

Bijgerechten & snacks 5

21 Broccoli met knoflook en Parm... 29
22 Bloemkoolcouscous met kruid... 30
23 Mini-pizza uit de magnetron 31
24 Gevulde champignons met roo... 32
25 Sperziebonen met amandelen 33

Zoet zonder suiker 5

26 Chocolade mugcake 35
27 Pindakaas mugcake 36
28 Cheesecake in een mok 37
29 Warme bessen met yoghurt en... 38
30 Kokos-vanille mugcake 39


















HOOFDSTUK 1

Ontbijt

Mugcakes, roerei in een mok en een warm zadenpapje: een ontbijt in twee minuten.

6 recepten · nr. 1–6



Recept 1

Mugcake met blauwe bessen

Een warm cakeje in je favoriete mok, klaar in 90 seconden. Zoet van de bessen.

4 min | 800 W | ± 270 kcal | ± 7,8 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 el amandelmeel
- 1 ei
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl erythritol
- 1 tl vanille-extract
- handje blauwe bessen
- 1 tl roomboter

BEREIDING

1. Smelt de boter 10 seconden in een grote mok.
2. Roer amandelmeel, ei, bakpoeder, erythritol en vanille erdoor tot een glad beslag.
3. Spatel de blauwe bessen erdoor.
4. Verwarm 90 seconden op 800 W. Laat 1 minuut rusten.

Tip Bevroren bessen werken ook; verwarm dan 15 seconden langer.



Recept 2

Mexicaanse ei-bowl

Luchtig roerei uit de magnetron met salsa, avocado en koriander.

5 min | 600 W | ± 300 kcal | ± 3,4 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 el salsa
- 20 g geraspte kaas
- ¼ avocado
- verse koriander
- zout en peper

BEREIDING

1. Klop de eieren los met de salsa, zout en peper in een magnetronbestendige kom.
2. Verwarm 1 minuut op 600 W, roer door en verwarm nog 45 tot 60 seconden.
3. Bestrooi met de kaas zodat die smelt.
4. Top met blokjes avocado en koriander.

Tip Roer tussendoor: zo wordt het roerei luchtig in plaats van rubberachtig.



Recept 3

Amandel-kaneel mugcake

Een kruidig cakeje met kaneel en een romig laagje kwark.

4 min | 800 W | ± 245 kcal | ± 2,6 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 3 el amandelmeel
- 1 ei
- ½ tl kaneel
- ½ tl bakpoeder
- 1 tl erythritol
- 1 el Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Meng amandelmeel, kaneel, bakpoeder en erythritol in een mok.
2. Klop het ei erdoor tot een glad beslag.
3. Verwarm 90 seconden op 800 W.
4. Serveer met een lepel Griekse yoghurt en een snufje kaneel.

Tip Een paar gehakte pecannoten erop maken het extra lekker.



Recept 4

Appel-kaneel 'oats' zonder havermout

Een warm, romig ontbijtpapje van zaden in plaats van havermout. Vol vezels.

5 min | 800 W | ± 325 kcal | ± 7,9 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 el hennepzaad
- 1 el chiazaad
- 1 el gemalen lijnzaad
- 150 ml ongezoete amandelmelk
- ¼ appel
- ½ tl kaneel
- 10 g walnoten

BEREIDING

1. Meng hennepzaad, chiazaad, lijnzaad en kaneel in een kom.
2. Roer de amandelmelk en de appel in blokjes erdoor.
3. Verwarm 2 minuten op 800 W en roer halverwege. Laat 2 minuten indikken.
4. Top met gehakte walnoten.

Tip Te dik? Roer er een scheutje amandelmelk door.



Recept 5

Roerei met spinazie en feta

Roerei in een mok: geen pan, geen afwas, wel veel eiwit.

4 min | 800 W | ± 365 kcal | ± 2,3 g KH | 1 persoon

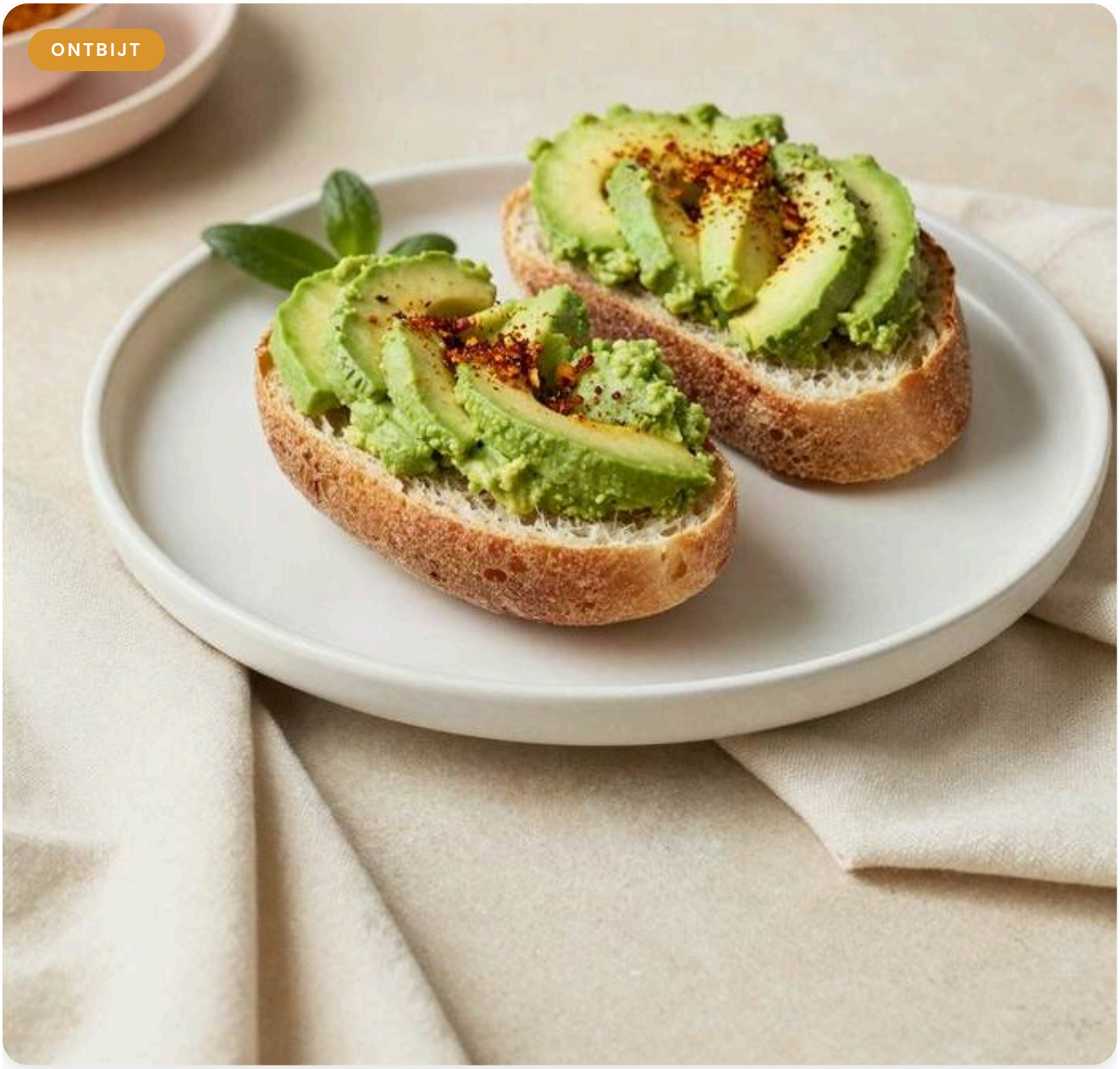
INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- handje spinazie
- 30 g feta
- 1 el room
- zout en peper

BEREIDING

1. Klop eieren en room los in een grote mok, met zout en peper.
2. Roer de spinazie en verkruimelde feta erdoor.
3. Verwarm 45 seconden, roer door en verwarm nog 45 tot 60 seconden.
4. Roer nog één keer en laat 30 seconden rusten.

Tip Vet de mok in met een beetje boter, dan blijft er niets plakken.



Recept 6

90-secondenbroodje met avocado

Een warm broodje van amandelmeel in anderhalve minuut. Rooster het daarna voor een knapperige korst.

5 min | 800 W | ± 410 kcal | ± 3,2 g KH | 1 persoon

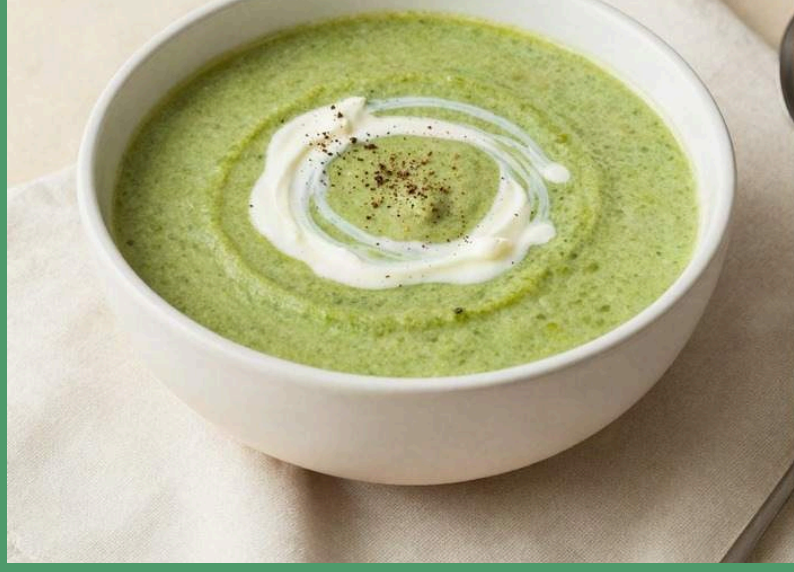
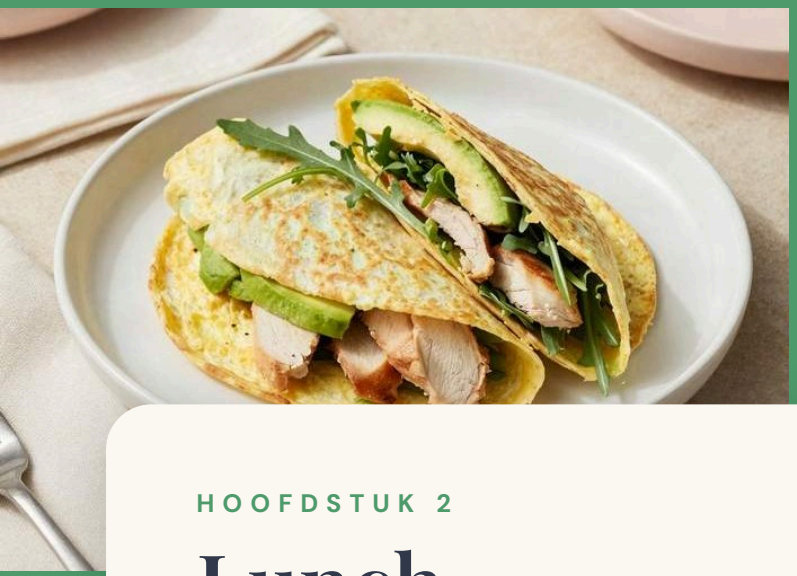
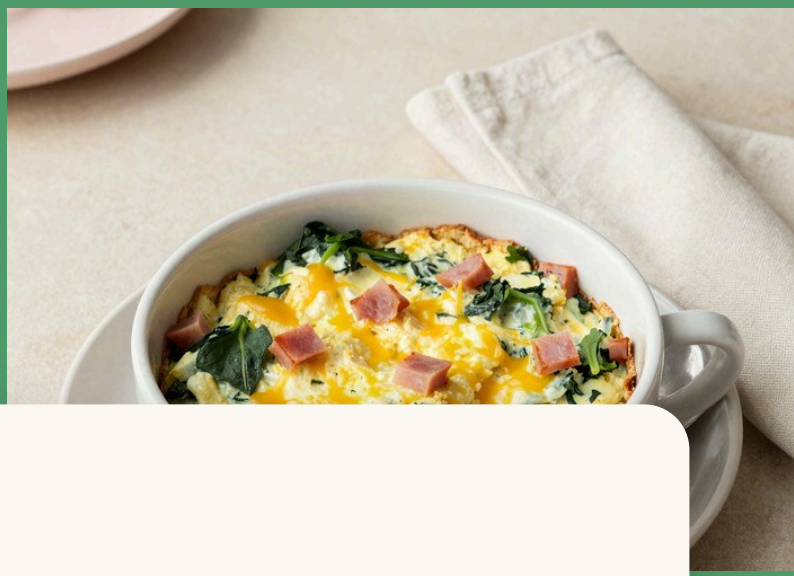
INGREDIËNTEN

- 3 el amandelmeel
- 1 ei
- 1 el roomboter
- ½ tl bakpoeder
- ½ avocado
- snufje zeezout en chilivlokken

BEREIDING

1. Smelt de boter in een brede mok of kommetje.
2. Roer amandelmeel, ei en bakpoeder erdoor.
3. Verwarm 90 seconden op 800 W, laat afkoelen en snijd horizontaal doormidden.
4. Rooster eventueel kort in de broodrooster en beleg met geprakte avocado, zout en chilivlokken.

Tip Ook lekker met roomkaas en gerookte zalm.

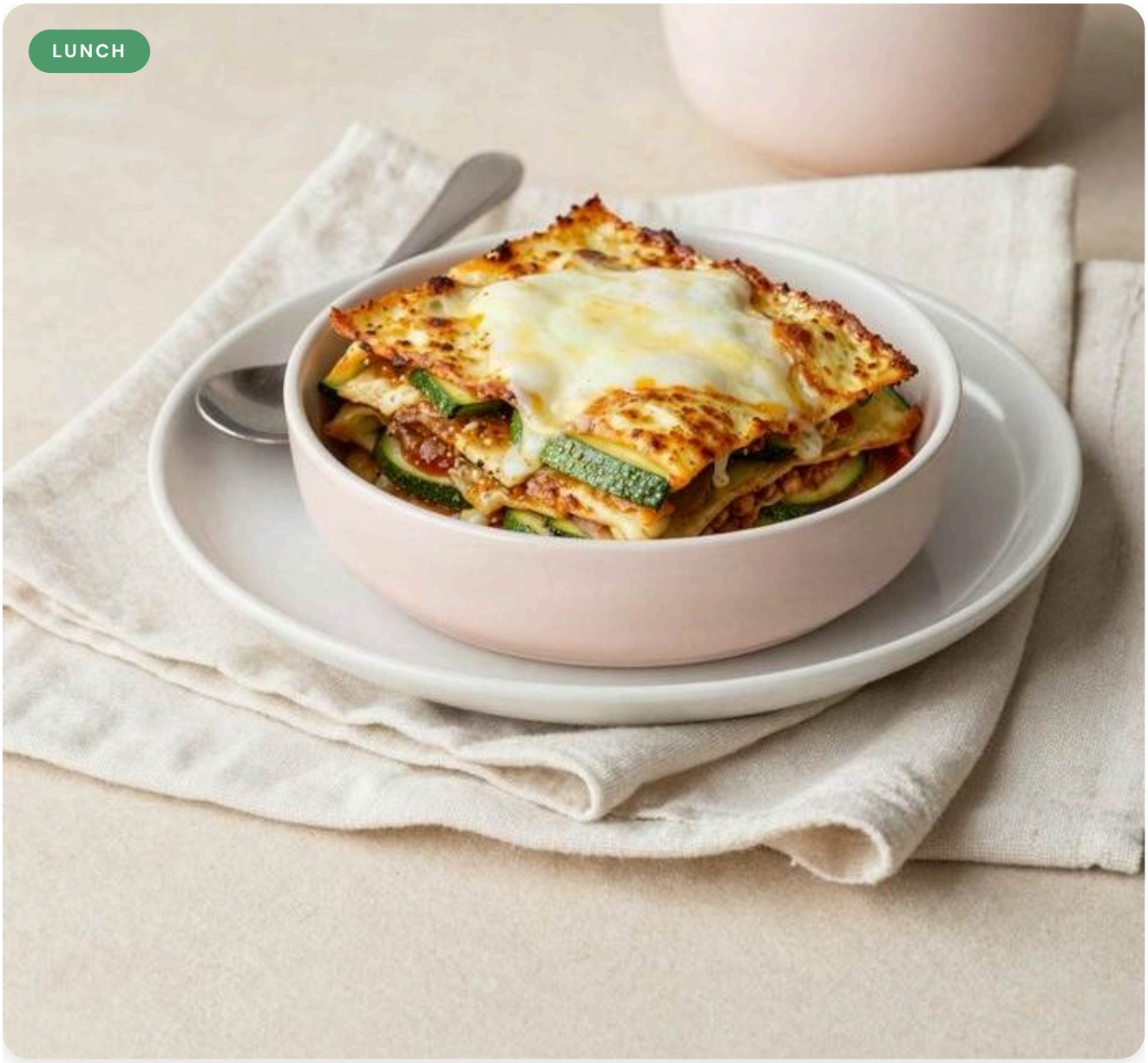





HOOFDSTUK 2

Lunch

Lasagne in een mok, soep, quiche en een eiwrap: lunches voor drukke dagen, ook op kantoor.

6 recepten · nr. 7–12



Recept 7

Lasagne in een mok

Laagjes courgette, ricotta, gehakt en tomaat in een mok: lasagne zonder pasta.

9 min | 800 W | ± 290 kcal | ± 7,3 g KH | 1 persoon

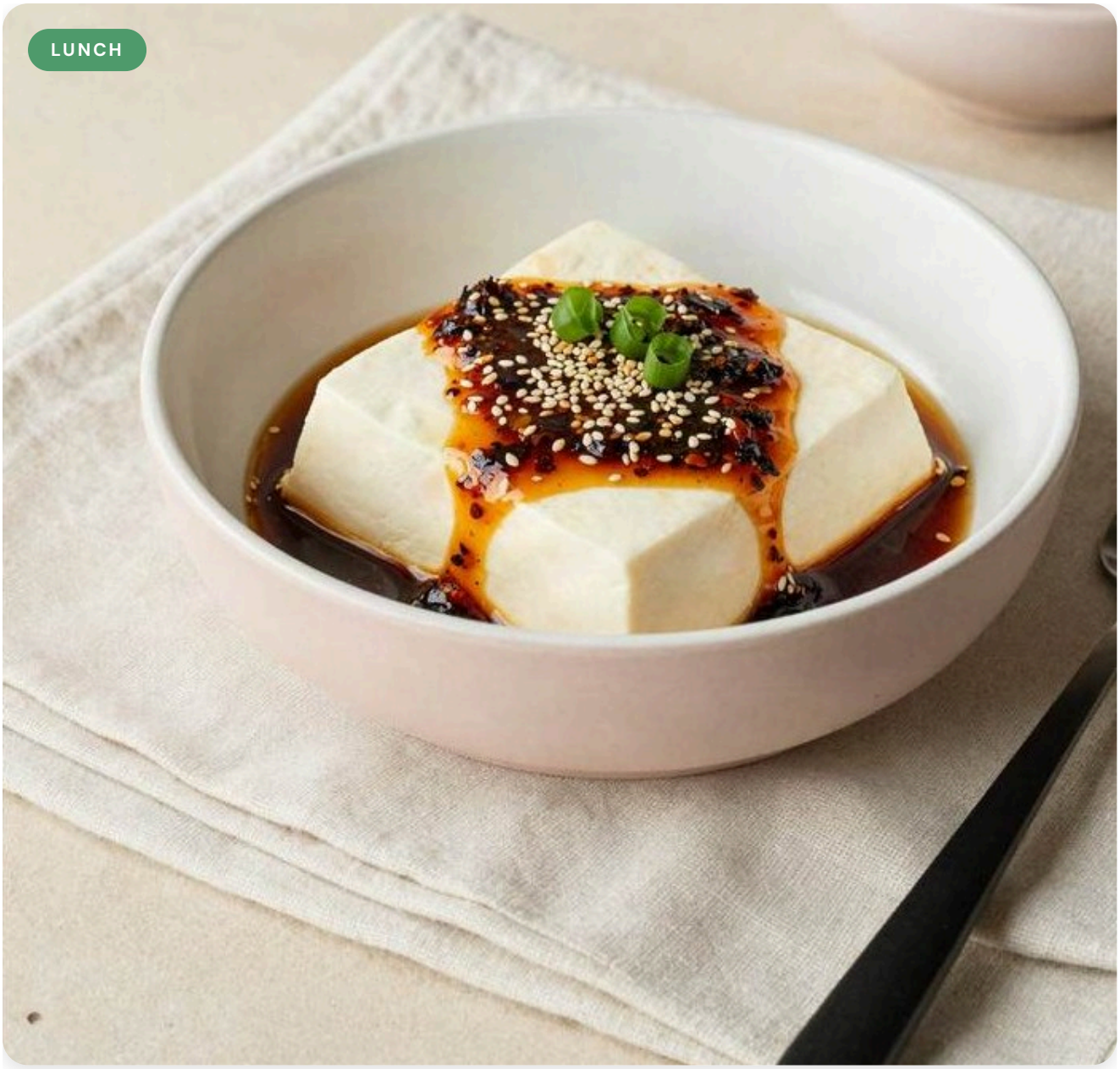
INGREDIËNTEN

- ½ courgette
- 75 g mager rundergehakt
- 3 el suikervrije tomatensaus
- 2 el ricotta
- 30 g geraspte mozzarella
- ½ tl oregano

BEREIDING

1. Snijd de courgette in dunne linten met een dunschiller.
2. Verwarm het gehakt 1,5 minuut in de mok, roer los en giet het vet af. Roer de tomatensaus en oregano erdoor en schep uit de mok.
3. Bouw laagjes in de mok: courgette, gehaktsaus, ricotta. Herhaal en eindig met mozzarella.
4. Verwarm 3 tot 4 minuten op 800 W.

Tip Gebruik een grote, brede mok van minstens 350 ml.



Recept 8

Zachte tofu met pittige saus

Zijdezachte tofu met een pittige sojadressing. Een lichte Aziatische lunch.

5 min | 600 W | ± 240 kcal | ± 6,2 g KH | 1 persoon

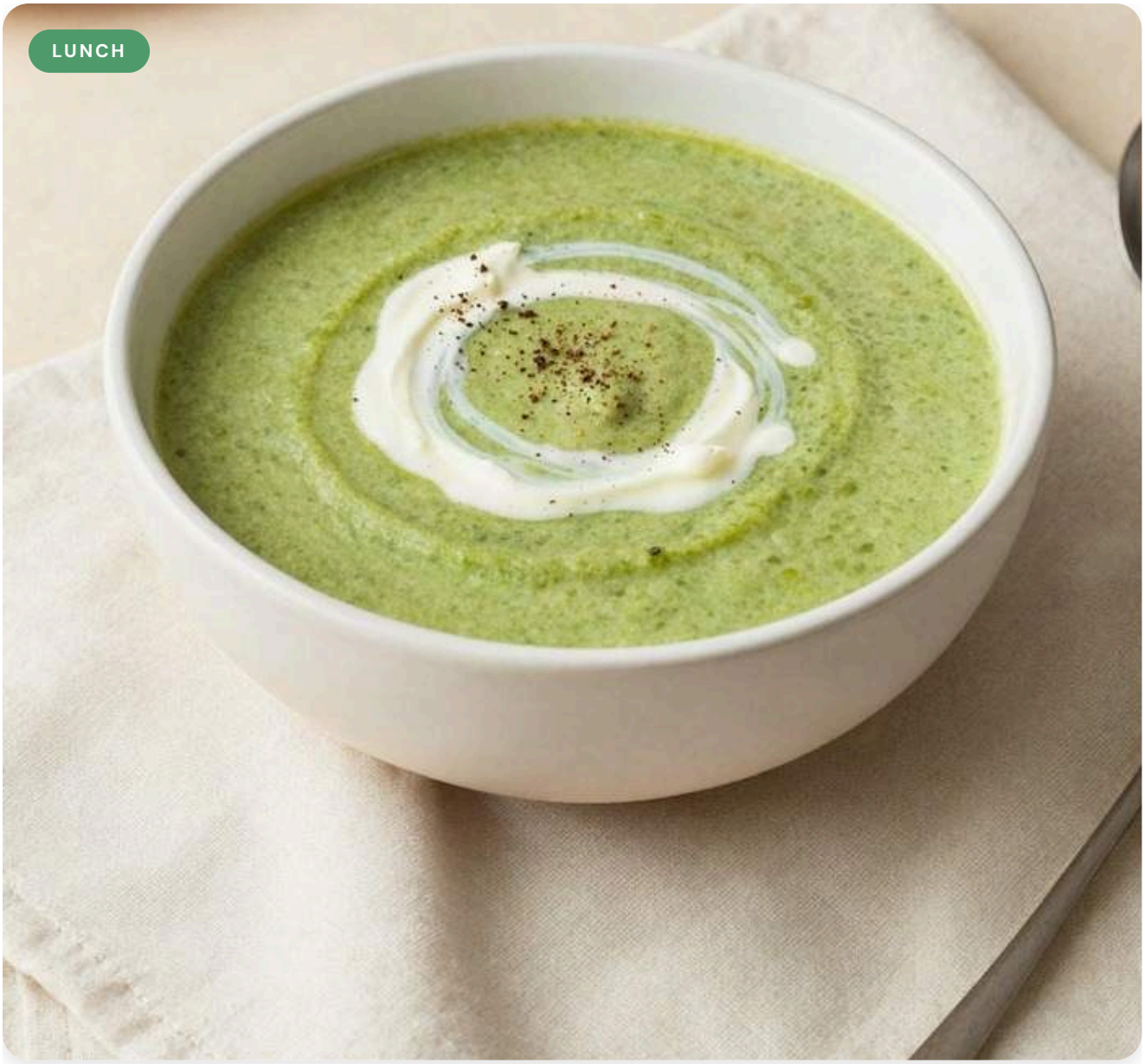
INGREDIËNTEN

- 300 g zachte tofu
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- ½ tl chilivlokken
- 1 tl sesamzaad
- 1 lente-ui

BEREIDING

1. Leg de tofu in een kom, dek af en verwarm 2 minuten op 600 W.
2. Giet het vocht af.
3. Roer sojasaus, sesamolie en chilivlokken door elkaar en giet over de tofu.
4. Bestrooi met sesamzaad en lente-ui.

Tip Gebruik suikervrije chilisaus als je het extra pittig wilt.



Recept 9

Courgettesoep met roomkaas

Een romige groene soep in tien minuten, zonder pan.

10 min | 800 W | ± 205 kcal | ± 14 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- ½ ui
- 300 ml groentebouillon
- 50 g roomkaas
- handje spinazie
- zout en peper

BEREIDING

1. Snijd courgette en ui in kleine stukjes en doe in een grote magnetronkom met de bouillon.
2. Dek af en verwarm 7 minuten op 800 W, tot de courgette zacht is.
3. Voeg spinazie en roomkaas toe en pureer met een staafmixer.
4. Breng op smaak met zout en peper.

Tip Lekker met een kaasbroodje of een gekookt eitje.



Recept 10

Bloemkool met kaassaus

Een koolhydraatarme 'mac & cheese' van bloemkool. Troostend en vullend.

9 min | 800 W | ± 370 kcal | ± 9,3 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 250 g bloemkool
- 50 ml room
- 40 g geraspte kaas
- 1 tl mosterd
- snufje nootmuskaat

BEREIDING

1. Doe de roosjes met 2 el water in een kom, dek af en verwarm 5 minuten op 800 W. Giet af.
2. Roer room, kaas, mosterd en nootmuskaat erdoor.
3. Verwarm nog 1 tot 2 minuten tot de kaas gesmolten is.
4. Roer goed en breng op smaak met peper.

Tip Strooi er wat krokant spek overheen voor een hartige variant.



Recept 11

Eiwrap met kip en avocado

Een dunne 'wrap' van ei uit de magnetron, gevuld met kip en avocado.

6 min | 800 W | ± 455 kcal | ± 3,8 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 el room
- 75 g gare kipreepjes
- ½ avocado
- handje rucola
- 1 el Griekse yoghurt

BEREIDING

1. Klop eieren en room los en giet in een ingevet, plat magnetronbord.
2. Verwarm 1,5 tot 2 minuten op 800 W tot het ei gestold is. Laat het iets afkoelen.
3. Beleg met yoghurt, kip, plakjes avocado en rucola.
4. Rol voorzichtig op.

Tip Gebruik restjes kip van de avond ervoor.



Recept 12

Quiche in een mok

Spinazie, ham en kaas in een romige eivulling. Een mini-quiche zonder bodem.

6 min | 800 W | ± 365 kcal | ± 2,5 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 2 el room
- handje spinazie
- 30 g hamblokjes
- 20 g geraspte kaas
- zout en peper

BEREIDING

1. Klop eieren en room los in een grote mok.
2. Roer spinazie, ham en de helft van de kaas erdoor.
3. Bestrooi met de rest van de kaas.
4. Verwarm 2 tot 2,5 minuut op 800 W tot de vulling gestold is.

Tip Vegetarisch? Vervang de ham door champignons.






HOOFDSTUK 3

Avondeten

Zalm, kip, garnalen en gehaktballetjes: volwaardige maaltijden in vijf tot tien minuten.

8 recepten · nr. 13–20



Recept 13

Zalm met citroen en dille

Zalm gestoomd in eigen vocht: sappig, licht en in vier minuten gaar.

6 min | 800 W | ± 390 kcal | ± 4,5 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zalmfilet
- ½ citroen
- 1 tl verse dille
- 1 el olijfolie
- 150 g broccoli
- zout en peper

BEREIDING

1. Leg de zalm in een magnetronschaal met de broccoliroosjes eromheen.
2. Besprenkel met olie, zout, peper en dille en leg schijfjes citroen op de zalm.
3. Dek af met een bord of magnetronfolie met gaatjes.
4. Verwarm 3 tot 4 minuten op 800 W tot de zalm net gaar is.

Tip Laat de vis 1 minuut afgedekt nagaren.



Recept 14

Bloemkoolrijst met kip en kerrie

Een snelle 'nasi' van bloemkoolrijst met kip en paprika.

8 min | 800 W | ± 250 kcal | ± 9,0 g KH | 1 persoon

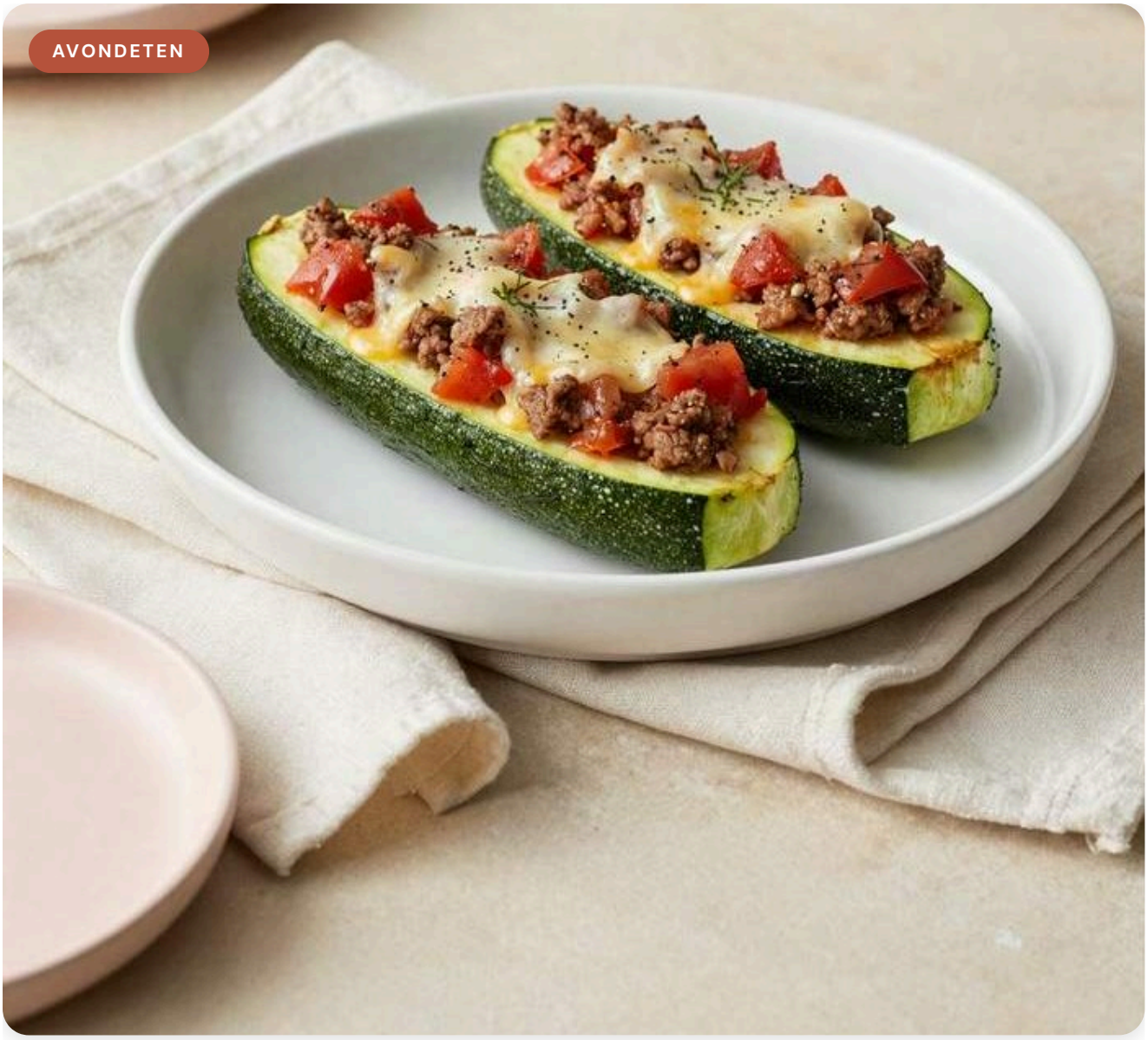
INGREDIËNTEN

- 150 g bloemkoolrijst
- 100 g gare kipreepjes
- ½ rode paprika
- 1 el sojasaus
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Meng bloemkoolrijst, kip, paprikablokjes, sojasaus, kerrie en olie in een schaal.
2. Dek af en verwarm 5 tot 6 minuten op 800 W.
3. Roer halverwege door.
4. Laat 1 minuut rusten voor het serveren.

Tip Top met een gebakken eitje voor extra eiwit.



Recept 15

Gevulde courgette met gehakt

Een courgettebootje gevuld met gehakt, tomaat en gesmolten kaas.

12 min | 800 W | ± 320 kcal | ± 8,2 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 100 g mager rundergehakt
- 2 el suikervrije tomatensaus
- ½ tl oregano
- 30 g geraspte kaas

BEREIDING

1. Halveer de courgette in de lengte en hol uit met een lepeltje. Hak het vruchtvlees fijn.
2. Meng gehakt, vruchtvlees, tomatensaus, oregano, zout en peper.
3. Vul de courgettehelften en leg in een schaal.
4. Dek af en verwarm 6 minuten op 800 W. Bestrooi met kaas en verwarm nog 1 minuut zonder deksel.

Tip Controleer of het gehakt overal gaar is; verwarm anders 1 minuut langer.



Recept 16

Gestoomde witvis met gember

Lichte, geurige vis op Aziatische wijze met gember, soja en lente-ui.

6 min | 800 W | ± 170 kcal | ± 3,1 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 witvisfilet
- 1 cm verse gember
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 paksoi
- 1 lente-ui

BEREIDING

1. Leg de paksoi in een schaal en de vis erop.
2. Rasp de gember erover en besprenkel met sojasaus.
3. Dik af en verwarm 3 tot 4 minuten op 800 W.
4. Besprenkel met sesamolie en garneer met lente-ui.

Tip Een paar druppels limoensap maken het extra fris.



Recept 17

Garnalen met knoflookboter

Sappige garnalen in knoflookboter met courgetti: in vijf minuten op tafel.

5 min | 800 W | ± 225 kcal | ± 4,5 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g garnalen
- 1 el roomboter
- 1 teentje knoflook
- 1 kleine courgette
- verse peterselie
- snufje chilivlokken

BEREIDING

1. Draai of schaaf de courgette in slierten.
2. Doe garnalen, boter, knoflook en chilivlokken in een schaal.
3. Dek af en verwarm 2 minuten op 800 W, roer om en leg de courgetti erop. Verwarm nog 1 minuut.
4. Meng alles en garneer met peterselie.

Tip Gebruik rauwe garnalen voor het sappigste resultaat.



Recept 18

Kip met pesto en cherrytomaten

Drie hoofdingrediënten, vijf minuten, veel smaak.

8 min | 800 W | ± 305 kcal | ± 4,6 g KH | 1 persoon

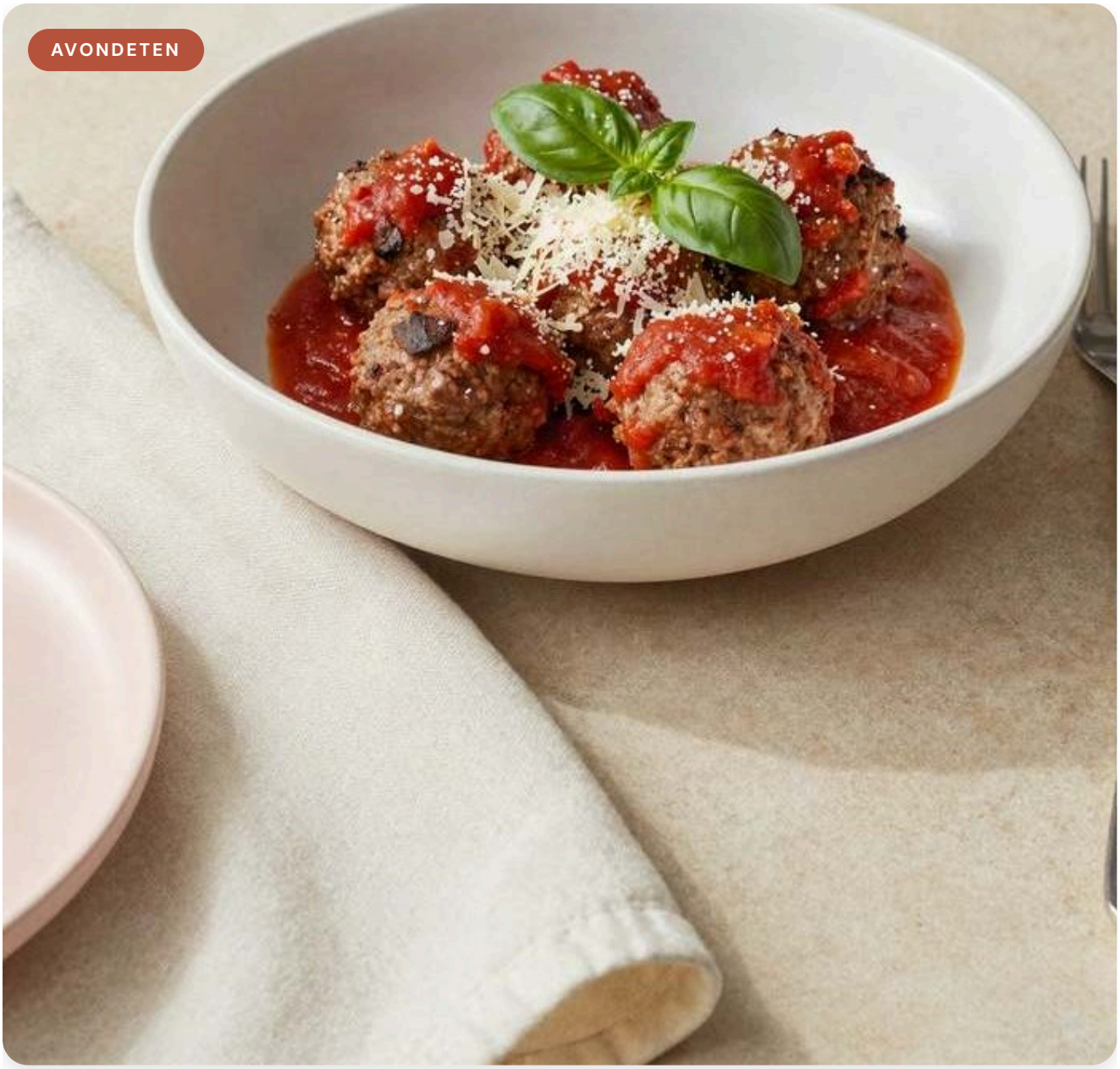
INGREDIËNTEN

- 150 g kipfilet
- 1 el groene pesto
- 8 cherrytomaten
- handje spinazie
- 10 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Snijd de kip in blokjes en meng met de pesto.
2. Leg in een schaal met de cherrytomaten.
3. Dek af en verwarm 5 minuten op 800 W; roer halverwege.
4. Roer de spinazie erdoor en bestrooi met Parmezaan.

Tip Snijd de kip in gelijke blokjes, dan is alles tegelijk gaar.



Recept 19

Gehaktballetjes in tomatensaus

Sappige balletjes in tomatensaus, rechtstreeks uit de magnetron.

10 min | 800 W | ± 440 kcal | ± 6,5 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g rundergehakt
- 1 el amandelmeel
- 1 tl Italiaanse kruiden
- 100 ml passata
- verse basilicum
- 15 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Meng gehakt, amandelmeel, kruiden, zout en peper en draai 6 balletjes.
2. Leg ze in een schaal en giet de passata erover.
3. Dek af en verwarm 5 tot 6 minuten op 800 W; keer halverwege.
4. Bestrooi met Parmezaan en basilicum.

Tip Lekker met courgetti of geroosterde groente.



Recept 20

Kip-broccoli schotel met kaas

Een romige ovenschotel zonder oven: kip, broccoli en gesmolten kaas.

10 min | 800 W | ± 410 kcal | ± 6,6 g KH | 1 persoon

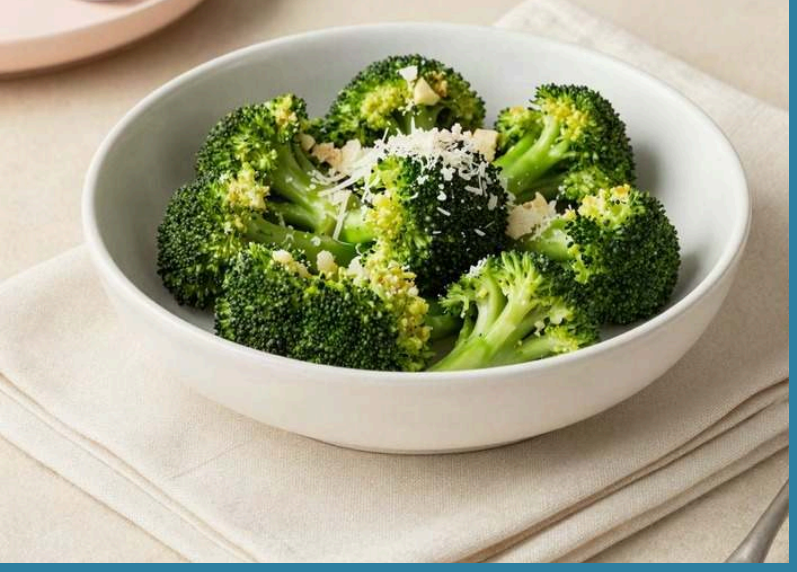
INGREDIËNTEN

- 150 g kipfilet
- 150 g broccoli
- 50 ml kookroom
- 1 tl mosterd
- 30 g geraspte kaas
- zout en peper

BEREIDING

1. Snijd de kip in blokjes en leg met de broccoli in een schaal.
2. Roer kookroom, mosterd, zout en peper door elkaar en giet erover.
3. Dek af en verwarm 6 minuten op 800 W; roer halverwege.
4. Strooi de kaas erover en verwarm nog 1 minuut zonder deksel.

Tip Zet de schaal daarna 2 minuten onder de grill voor een goudbruin korstje.







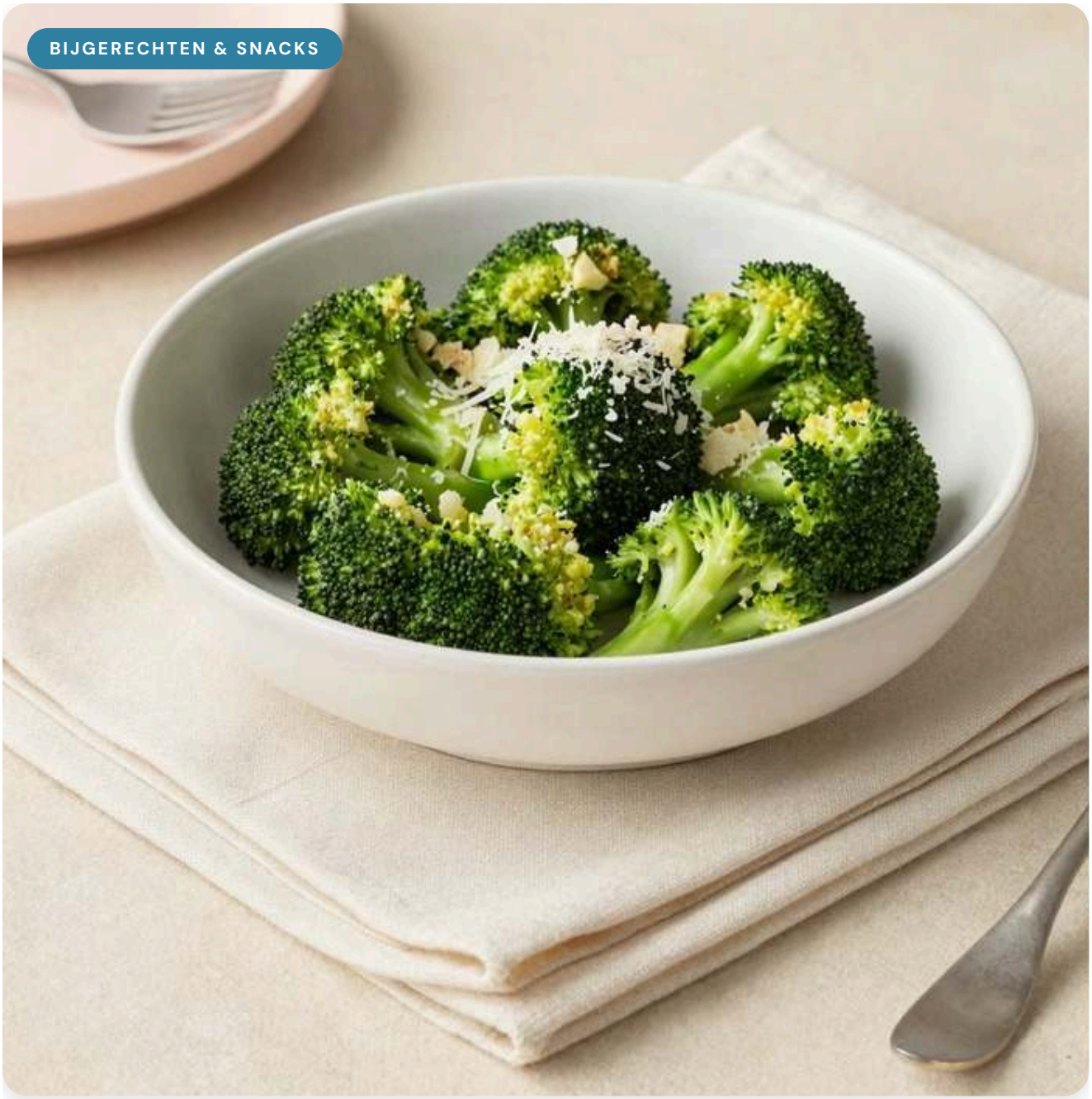


HOOFDSTUK 4

Bijgerechten & snacks

Groenten, bloemkoolcouscous, pizza in een mok en gevulde champignons.

5 recepten · nr. 21–25



Recept 21

Broccoli met knoflook en Parmezaan

Het snelste groene bijgerecht: beetgaar, met knoflook en kaas.

7 min | 800 W | ± 140 kcal | ± 6,0 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g broccoli
- 1 teentje knoflook
- 2 el Parmezaanse kaas
- 1 tl olijfolie
- 1 el water

BEREIDING

1. Doe de broccoli met het water in een schaal.
2. Dek af en verwarm 4 minuten op 800 W.
3. Giet af en meng met olie en geperste knoflook.
4. Bestrooi met Parmezaan.

Tip Liever zachtere broccoli? Verwarm 1 minuut langer.



Recept 22

Bloemkoolcouscous met kruiden

Een frisse couscous van bloemkool met citroen en verse kruiden.

5 min | 800 W | ± 65 kcal | ± 4,5 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g bloemkoolrijst
- ½ tl komijn
- sap van ½ citroen
- verse peterselie
- verse munt
- 1 tl olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de bloemkoolrijst afgedekt 3 minuten op 800 W.
2. Laat uitdampen en roer met een vork los.
3. Meng met komijn, citroensap, olie en gehakte kruiden.
4. Breng op smaak met zout en peper.

Tip Voeg blokjes komkommer en tomaat toe voor een tabouleh-variant.



Recept 23

Mini-pizza uit de magnetron

Een snelle pizza met een bodem van amandelmeel, op een bord in de magnetron. Snack of lichte lunch.

6 min | 800 W | ± 395 kcal | ± 4,9 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 4 el amandelmeel
- 1 ei
- ¼ tl bakpoeder
- 1 el tomatenpuree
- 20 g geraspte mozzarella
- 4 plakjes pepperoni
- ½ tl oregano

BEREIDING

1. Meng amandelmeel, ei en bakpoeder tot een dik beslag.
2. Strijk het uit tot een rondje van ± 12 cm op bakpapier op een magnetronbord en verwarm 1 minuut op 800 W.
3. Besmeer met tomatenpuree, beleg met mozzarella en pepperoni en bestrooi met oregano.
4. Verwarm nog 1 minuut tot de kaas gesmolten is.

Tip Zet de bodem daarna 2 minuten onder de grill voor een knapperige rand.



Recept 24

Gevulde champignons met roomkaas

Champignonhoedjes met romige kruidenkaas: een warm hapje in drie minuten.

7 min | 800 W | ± 125 kcal | ± 2,0 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 4 grote champignons
- 2 el roomkaas
- 1 el Parmezaanse kaas
- verse bieslook

BEREIDING

1. Draai de steeltjes uit de champignons.
2. Vul met roomkaas en bestrooi met Parmezaan.
3. Verwarm 3 minuten op 800 W.
4. Garneer met fijngeknipte bieslook.

Tip Leg een stukje keukenpapier onder de champignons: dat neemt het vocht op.



Recept 25

Sperziebonen met amandelen

Knapperige sperziebonen met geroosterde amandelen en citroen.

7 min | 800 W | ± 145 kcal | ± 8,5 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 200 g sperziebonen
- 1 el water
- 1 tl roomboter
- 10 g amandelschaafsel
- rasp van ½ citroen

BEREIDING

1. Doe de sperziebonen met het water in een schaal, dek af en verwarm 4 tot 5 minuten op 800 W.
2. Rooster intussen het amandelschaafsel in een droge pan.
3. Giet de bonen af en schep de boter erdoor.
4. Bestrooi met amandelen, citroenrasp, zout en peper.

Tip Snijd de puntjes van de bonen af voor het verwarmen.









HOOFDSTUK 5

Zoet zonder suiker

Chocolade, pindakaas, cheesecake en warme bessen: zoet zonder suiker en zonder schuldgevoel.

5 recepten · nr. 26–30



Recept 26

Chocolade mugcake

Een warm chocoladecakeje zonder suiker en zonder bloem. Klaar in twee minuten.

4 min | 800 W | ± 285 kcal | ± 2,0 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 el amandelmeel
- 1 el ongezoete cacao
- 1 el erythritol
- ½ tl bakpoeder
- 1 ei
- 1 el kokosolie
- 1 el ongezoete amandelmelk

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een grote mok tot er geen klontjes meer zijn.
2. Verwarm 1 minuut op 800 W en controleer.
3. Verwarm eventueel nog 15 tot 30 seconden.
4. Serveer met een toefje opgeklopte room.

Tip Stop een blokje pure chocolade (85%) in het midden voor een smeuïg hart.



Recept 27

Pindakaas mugcake

Drie ingrediënten, één minuut: een zacht cakeje vol pindasmaak.

3 min | 800 W | ± 260 kcal | ± 4,0 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 el pindakaas (100% pinda)
- 1 ei
- 1 el erythritol
- ¼ tl bakpoeder

BEREIDING

1. Roer pindakaas, ei, erythritol en bakpoeder glad in een mok.
2. Verwarm 1 minuut op 800 W.
3. Laat 1 minuut afkoelen.
4. Eet direct, eventueel met een paar frambozen.

Tip Gebruik pindakaas zonder toegevoegde suiker of olie.



Recept 28

Cheesecake in een mok

Een romige mini-cheesecake met frambozen, in drie minuten gemaakt.

6 min | 600 W | ± 295 kcal | ± 6,9 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 60 g roomkaas
- 2 el Griekse yoghurt
- 1 ei
- 1 el erythritol
- ½ tl vanille-extract
- handje frambozen

BEREIDING

1. Roer roomkaas, yoghurt, ei, erythritol en vanille glad in een mok.
2. Verwarm 1,5 tot 2 minuten op 600 W in stapjes van 30 seconden tot het midden net gestold is.
3. Laat afkoelen en zet minstens 1 uur in de koelkast.
4. Top met frambozen.

Tip Te snel verwarmen laat de cheesecake schiften: werk in korte stapjes.



Recept 29

Warme bessen met yoghurt en pecannoten

Warme bosvruchten op koele Griekse yoghurt, met een crunch van pecannoten.

4 min | 800 W | ± 345 kcal | ± 18 g KH | 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g blauwe bessen
- handje frambozen
- ½ tl kaneel
- 150 g Griekse yoghurt
- 15 g pecannoten

BEREIDING

1. Doe de bessen met de kaneel in een kom en verwarm 1,5 minuut op 800 W.
2. Hak de pecannoten grof.
3. Schep de yoghurt in een kom en giet de warme bessen erover.
4. Bestrooi met pecannoten.

Tip Bevroren bessen zijn perfect voor dit recept.



Recept 30

Kokos-vanille mugcake

Een zacht, geurig cakeje met kokos en vanille.

4 min | 800 W | ± 390 kcal | ± 4,3 g KH | 1 persoon

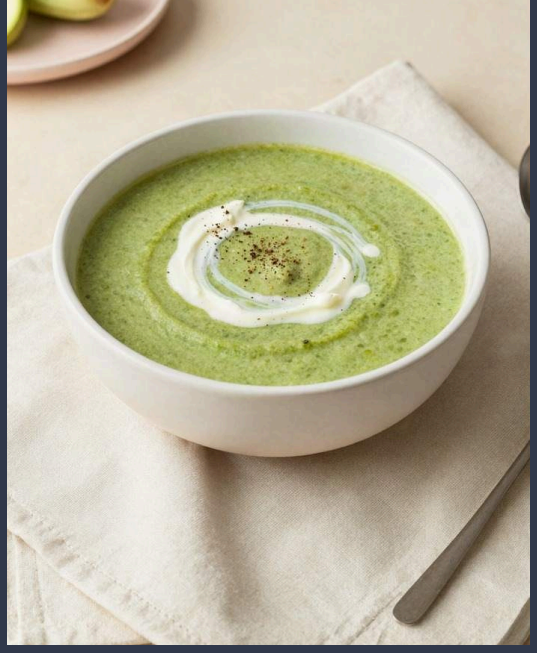
INGREDIËNTEN

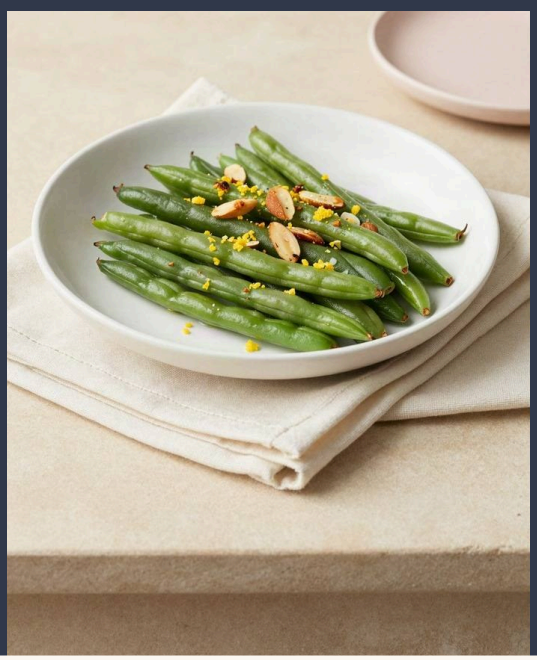
- 2 el amandelmeel
- 1 el kokosmeel
- 1 el kokosrasp
- 1 ei
- 1 el kokosolie
- 1 el erythritol
- ½ tl vanille-extract
- ½ tl bakpoeder
- 2 el kokosmelk

BEREIDING

1. Smelt de kokosolie in een mok.
2. Roer alle andere ingrediënten erdoor tot een glad beslag.
3. Verwarm 90 seconden op 800 W.
4. Bestrooi met een beetje extra kokosrasp.

Tip Kokosmeel neemt veel vocht op: laat het beslag 1 minuut staan voor het verwarmen.


EET SMAKELIJK

Snel, *en toch gezond*

Combineer een hoofdgerecht met een bijgerecht uit hoofdstuk 4 voor een complete maaltijd. Dit boek is bedoeld als inspiratie en vervangt geen persoonlijk voedings- of medisch advies.