

## KOOLHYDRATEN PER SNEE:

2 g khd

## BENODIGDHEDEN:

Rasp  
Oven  
Cakevorm

## INGREDIËNTEN

### 12 SNEETJES:

200 g courgette  
10 g ui  
1 teen knoflook  
4 eieren  
50 g boter  
250 g amandelmeel  
50 g gebroken lijnzaad  
20 g geraspte kaas  
60 g roomkaas  
1 tl paprikapoeder  
½ tl Italiaanse kruiden  
2 tl wijnsteenbakpoeder  
½ tl zout  
Peper

### GARNERING:

10 g pompoenpitten  
15 g geraspte kaas

 1 UUR EN  
15 MINUTEN

# COURGETTEBROOD

*Brood is een groot gemis voor veel mensen die een koolhydraatarme lifestyle volgen. Not anymore, want dit courgettebrood is een ideale broodvervanger! Ik vind het heerlijk met een plakje kaas, of ik neem gewoon een los plakje mee in mijn lunchbox voor onderweg.*

## BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 160 °C. Rasp de courgette fijn, snijd de ui en knoflook in kleine stukjes en kluts de eieren. Smelt de boter en meng vervolgens alle ingrediënten tot een mooi beslag. Vet de cakevorm in, giet het beslag erin en strooi er pompoenpitten en geraspte kaas over. Bak het courgettebrood 60 minuten. Prik met een satéprikker in het midden van het courgettebrood om te beoordelen of het brood gaar is. Bak het courgettebrood enkele minuten langer als de satéprikker nog nat is.

 **BEWAREN?** SNIJD HET COURGETTEBROOD IN PLAKKEN EN VRIES ZE IN!



# STAMPPOT VAN POMPOEN EN RUCOLA MET GEHAKTBAL

*Pompoen is één van de groenten die ik gebruik ter vervanging van de aardappel. Je kunt de pompoen in stukjes snijden en koken, maar ook stampen en gebruiken als puree! De zoete pompoensmaak gecombineerd met de pittige rucola en de sappige gehaktbal maken dit recept voor mij een winnaar!*

## BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwijder de schil en pitten van de pompoen. Snijd de pompoen in grote stukken en leg ze op een bakplaat. Besprenkel de stukjes met olijfolie, peper en zout. Bak de pompoen 30 minuten in de oven, totdat je er met een vork in kunt prikken. Kruid ondertussen het gehakt met sojasaus, mosterd, sambal en paprikapoeder. Maak 4 gehaktballen van het gehaktmengsel en bak ze gaar in een pan met boter. Doe vervolgens water in de pan voor de jus en laat het enkele minuten pruttelen. Stamp de pompoen fijn met een stamper en roer de rucola en mosterd erdoor. Breng de stamppot op smaak met zout en peper. Schep tot slot de stamppot op een bord en leg daar de gehaktballen bij met jus.

KOOLHYDRATEN  
PER PERSOON:

10 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven  
Bakplaat  
Stamper

INGREDIËNTEN 2 PERSONEN:

900 g pompoen  
1 el olijfolie  
Peper  
Zout  
450 g gehakt  
2 el sojasaus  
1 tl mosterd  
1 tl sambal  
½ tl paprikapoeder  
20 g boter  
50 ml water  
50 g rucola  
1 tl mosterd

 45 MINUTEN



# MINI BOLLETJES EN PISTOLET

*De geur van verse bolletjes bij de bakker vind ik onweerstaanbaar. Dan komt bij mij toch stiekem het gemis naar boven. No worries! Met dit recept eet je weer lekkere bolletjes en creëer je zelf die lekkere geuren in huis!*

## BEREIDING:

Meng alle droge ingrediënten en doe daar vervolgens de eiwitten, het ei en heet water bij. Laat het enkele minuten rusten zodat de natte ingrediënten opgenomen kunnen worden in het deeg. Verwarm de oven voor op 160 °C. Maak vervolgens met vochtige handen 5 mini bolletjes en een pistoletje en leg ze op een vel bakpapier. Strooi er tot slot pompoenpitten over en bak de bolletjes en het pistoletje 40 tot 45 minuten in de oven.

 **VRIES ZE IN EN LEG ZE VOOR GEBRUIK NOG EVEN IN DE OVEN!**

KOOLHYDRATEN  
PER STUK:

1.3 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven  
Bakpapier

INGREDIËNTEN  
5 MINI BOLLETJES  
+ 1 PISTOLET:

100 g amandelmeel  
25 g psylliumvezels  
40 g gebroken lijnzaad  
30 g pompoenpitten  
2 tl wijnsteenbakpoeder  
½ tl zout  
½ tl oregano  
½ tl knoflookpoeder  
½ tl gedroogde basilicum  
3 eiwitten  
1 ei  
160 ml heet water

GARNERING:

20 g pompoenpitten

 50 MINUTEN

## KOOLHYDRATEN PER SNEE:

1.2 g khd

## BENODIGDHEDEN:

Oven  
Cakeblik  
Bakpapier

## INGREDIËNTEN 12 SNEETJES:

50 g boter  
200 g amandelmeel  
50 g gebroken lijnzaad  
5 eieren  
½ tl zout  
12 g koekkruiden  
6 g kaneel  
½ tl gemberpoeder  
½ tl kruidnagelpoeder  
½ tl nootmuskaat  
½ tl kardemom  
3 tl wijnsteenbakpoeder  
1 el stevia  
40 g Griekse yoghurt

 50 MINUTEN

# HOLLANDSE ONTBIJTGOEK

*De ontbijtgoek. Onmisbaar op de ontbijttafel! Het is een eenvoudig recept dat je van alle gemakken voorziet. Neem een paar plakjes mee voor onderweg of op je werk. Snijd de ontbijtgoek in plakken en vries ze in. Het kan allemaal!*

## BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de boter en meng deze met de rest van de ingrediënten. Doe het beslag in een met bakpapier bekleed cakeblik en bak de ontbijtgoek 40 minuten in de oven.

 STROOI OOK EENS PITTEN EN ZADEN OVER DE ONTBIJTGOEK VOORDAT JE HEM ABAKT!



## KOOLHYDRATEN PER PERSOON:

5.5 g khd

## BENODIGDHEDEN:

Ovenschaal  
Oven

## INGREDIËNTEN 3 PERSONEN:

500 g gehakt  
1 ei  
1 tl gemalen komijnzaad  
1 tl gemalen  
korianderzaad  
2 tl oregano  
2 tl mosterd  
12 plakken ontbijtspek  
50 g ui  
1 teen knoflook  
100 g champignons  
2 el kokosolie  
1 tl paprikapoeder  
200 ml passata  
2 el balsamicoazijn  
1 takje rozemarijn  
1 takje oregano



# AMERICAN MEATLOAF

*Dit is één van mijn favoriete recepten als ik trek heb in vlees.  
De passata maakt dit gerecht helemaal af. Het is leuk om te  
serveren voor je gasten.*

## BEREIDING:

Meng het gehakt met het ei, komijnzaad, korianderzaad, de oregano en mosterd. Maak een rugbybalachtige vorm van het gehakt. Leg de plakken ontbijtspek overlappend op een rij en doe daar het gehakt bovenop. Wikkel het ontbijtspek om het gehakt en leg het in een ovenschaal. Snijd vervolgens de ui en knoflook fijn, de champignons in vieren en bak alles in een pan met kokosolie. Verwarm de oven voor op 200 °C. Doe het paprikapoeder, de passata en balsamicoazijn in de pan en laat het 5 minuten pruttelen. Schep vervolgens de tomatensaus rondom het gehaktbrood, leg de rozemarijn en oregano erbij en bak het 45 minuten in de oven.

 HEERLIJK MET BLOEMKOLRIJST OF BLOEMKOLPUREE OP PAGINA 139!





# CURRYSAUS

*Ik was vroeger een groot fan van currysaus. Heerlijk om mijn frietjes of tosti in te dippen, of om een stuk vlees in te marinieren. Met dit recept kan het weer! Met frietjes van pompoen, knolselderij, koolrabi en wortelpeterselie. Kom maar op!*

## BEREIDING:

Verwarm de ketchup in de pan en doe daar alle ingrediënten bij. Gebruik het johannesbroodpitmeel om de currysaus te laten binden en de juiste dikte te krijgen.

 **MAAK EEN TOSTI VAN DE KAASBROODJES (PAGINA 18) EN DIP DE TOSTI IN DE CURRYSAUS. HMMM!**

KOOLHYDRATEN PER 100 ML:

15.6 g khd

INGREDIËNTEN 200 ML:

125 ml ketchup  
(pagina 36)  
2 el sojasaus  
50 ml water  
1 tl kerriepoeder  
½ tl paprikapoeder  
½ tl peper  
½ tl kruidnagelpoeder  
½ el johannesbrood-  
pitmeel

 10 MINUTEN

## KOOLHYDRATEN PER PERSOON:

11 g khd

## BENODIGDHEDEN:

Spiraalsnijder

## INGREDIËNTEN 2 PERSONEN:

1 kipfilet  
2 tl Chinese vijfkruidenmix  
1 tl paprikapoeder  
1 tl sambal  
2 el sojasaus  
½ el sesamololie  
2 el kokosolie  
100 g champignons  
25 g prei  
25 g paprika  
150 g witte kool  
300 g courgette

## GARNERING:

1 el koriander

 20 MINUTEN

# AZIATISCHE BAMI

*Deze bami brengt mij voor even terug naar Azië. De geuren die vrijkomen zijn al een cadeautje op zich! Daarnaast is het ook nog eens eenvoudig om te maken. Wat wil je nog meer?*

## BEREIDING:

Snijd de kipfilet in blokjes. Kruid de kip met vijfkruidenmix, paprikapoeder, sambal, sojasaus en sesamololie. Verwarm de kokosolie in een pan en bak de kipfilet gaar. Snijd ondertussen de champignons, prei, paprika en kool in dunne repen en bak alles mee met de kip. Na enkele minuten rasp je de courgette met de spiraalsnijder. Bak de courgetteslierten 2 minuten mee. Garneer de bami met koriander om het af te maken.

 PROBEER HET EENS MET GARNALEN IN PLAATS VAN KIP!





# INDONESISCHE RENDANG

*Als ik bij mijn favoriete Indonesische afhaalrestaurant ben, bestel ik altijd de spicy Indonesische rendang. Ik hou van het malse vlees en de heerlijke smaak met een vleugje pit! Maar als ik de tijd en het geduld heb maak ik het zelf met dit recept. Het huis gaat er ook zo lekker van ruiken!*

## BEREIDING:


Snijd de runderlappen in grove stukken en verwarm de boter in een pan. Snijd de knoflook en ui fijn en doe dit bij de boter in de pan samen met de runderlappen, kerrie, laurierbladen, korianderzaad, komijnzaad, kurkuma, sojasaus en sambal. Bak het vlees 5 minuten totdat de randjes bruin zijn geworden. Giet de kokosmelk bij het vlees en laat het minimaal 2 uur sudderen op een laag vuurtje.

KOOLHYDRATEN  
PER PERSOON:

6.6 g khd

INGREDIËNTEN  
2 PERSONEN:

500 g runderlappen  
20 g boter  
1 teen knoflook  
50 g ui  
½ el kerrie masala  
2 laurierbladen  
½ tl gemalen  
korianderzaad  
½ tl gemalen komijnzaad  
½ tl kurkuma  
2 el sojasaus  
1 tl sambal  
300 ml kokosmelk

 2,5 UUR

 HEERLIJK MET NASI OP PAGINA 140!