# Energierijke voeding

TIPS & RECEPTEN

MEER DAN 10 IDEEEN

FREQUENTE, KLEINE MAALTIJDEN MAKEN EEN GROOT VERSCHIL

ONTBIJT

# WENTELTEEFJES MET GEBAKKEN BANAAN EN CHOCOLADESAUS

**Ingrediënten (voor 1 pers)**

1 klein ei
1 zakje vanille suiker
60 ml volle melk
3 sneetjes grijs brood
vloeibare bakmargarine
1 banaan (in schijfjes)
1 el suiker
75 g pure chocolade
6 el room

**Bereiding**

- Klop het ei, de vanillesuiker en melk in een diep bord.
- Wentel de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel.
- Verhit de boter in een koekenpan en bak de wentelteefjes in 5 min. goudbruin. Keer halverwege.
- Schep de wentelteefjes uit de pan en hou ze warm. Gebruik een prop keukenpapier om de braadpan even uit te vegen. Doe er opnieuw een klontje boter in en smelt dit op een zacht vuur.
- Bak de schijfjes  banaan kort aan beide kanten.
- Strooi er 1 el suiker op en laat karameliseren.
- Smelt de chocolade in  de room en roer glad.
- Schep de warme banaan op de wentelteefjes en schep er wat saus over en serveer.

ONTBIJT

# SCONES MET ROOM EN CONFITUUR

**Ingrediënten (voor 4 pers)**
100 g malse boter
500 g bloem
25 g bakpoeder
100 g kristalsuiker
een snuifje zout
250 ml volle melk
1 ei
2 dl room
1 zakje vanillesuiker
aardbeiconfituur naar smaak

**Bereiding**

- Verwarm de oven voor tot 150°C.
- Meng de bloem, het bakpoeder, de kristalsuiker en het snuifje zout. Vorm een bergje op je werkblad.
- Maak een putje in het midden en giet er een beetje melk in. Voeg er de zachte boter aan toe. Kneed alles goed door elkaar en voeg beetje bij beetje de melk toe tot het deeg mooi elastisch is en niet meer plakt.
- Bestuif je werkblad met bloem. Rol het deeg uit met een deegrol tot een dikte van 1 cm.
- Bekleed een ovenplaat met bakpapier. Steek rondjes uit het deeg en leg ze op de bakplaat.
- Splits het ei en klop de eierdooier los met een scheutje melk. Bestrijk de scones met het mengsel.
- Zet de scones in de voorverwarmde oven en verhoog de temperatuur naar 200°C. Laat de scones ongeveer 15-20 minuten bakken.
- Klop de room half op met de vanillesuiker.
- Snijd de scones overlangs open en schep op elk helftje room en confituur. Serveer ze warm op.

ONTBIJT

# HAVERMOUTPANNENKOEK MET FRUIT

**Ingrediënten (voor 1 pers)**
50 g havermoutvlokken (fijn)
50 ml room
30 ml volle melk
1 ei
een snuifje zout
een beetje vetstof
100 g volle yoghurt
150 g rood fruit
honing (naar eigen smaak)

**Bereiding**

- Doe de havervlokken, de room, de melk , het ei en het snuifje zout in een blender en mix alles fijn.
- Verhit wat vetstof in de pan en bak van het beslag twee pannenkoekjes.
- Leg de pannenkoekjes op een bord en verdeel hier de volle yoghurt over.
- Werk af met rood fruit en honing naar eigen smaak.

LUNCH

# OMELET MET VOLKORENBROOD

**Ingrediënten (voor 1 pers)**
3 eieren
halve bol buffelmozzarella
1 theelepel lijnzaad/ chiazaad
olie
peper en zout
afbakstokbrood
sla

**Bereiding**

- Verhit de olie in een kleine pan en kluts  de eieren hierin.
- Voeg de zaadjes toe en kruid met peper en zout. Meng de eieren met een spatel onder elkaar.
- Snijd de mozzarella in stukjes en laat ze smelten in het eimengsel.
- Serveer met afbakstokbrood besmeerd met wat margarine en een handvol sla.

LUNCH

# SOEP MET KAAS & BROODKORSTJES

**Ingrediënten (voor 2 pers)**
2 grote uien
beetje boter
750 ml kippenbouillon
1 klein kruidentuiltje
2 kleine aardappelen
peper en zout
gemalen kaas
broodkorstjes

**Bereiding**

- Snij de uien in halve ringen en stoof ze aan in de boter.
- Voeg de kippenbouillon en het kruidentuiltje toe. Breng aan de kook.
- Schil de aardappelen en snij ze in kleine stukjes. Voeg ze toe aan de soep en laat de soep een kwartiertje pruttelen.
- Kruid verder af naar eigen smaak met peper en zout.
- Dien warm op met gemalen kaas en broodkorstjes.

**Tips**

Soep bevat veel vitaminen en mineralen, maar over het algemeen niet zoveel calorieën. Soep kan je calorierijker maken door er verschillende dingen aan toe te voegen zoals gemalen kaas, broodkorstjes, room, spekblokjes, vleesballetjes, roomkaas,...

LUNCH

# SALADE VAN ZALM EN SOJABONEN

**Ingrediënten (voor 2 pers)**
125 g bruine rijst
150 g zalm, in fijne stukjes
1 avocado, in stukjes
4 radijsjes, in schijfjes
1/2 bakje sojabonen
1/4 komkommer
1 handvol rucolasla of baby spinazie
olijfolie
peper en zout

**Bereiding**

- Kook de rijst gaar en laat afkoelen.
- Schik alle ingrediënten in een diep bord of kom met de afgekoelde rijst.
- Breng op smaak met olijfolie, peper en zout.

WARME MAALTIJD

# PASTA MET RODE SAUS

**Ingrediënten (voor 1 pers)**
80 gram pasta naar keuze (ongekookt)
150 gram gemengde Italiaanse groenten
olijfolie
zout en peper
200 ml tomatensaus
50 ml crème fraîche
twee eetlepels pesto
halve bol mozzarella
30 gram cheddar kaas of andere harde kaas

**Bereiding**

- Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Roerbak intussen de groenten in olijfolie met wat zout en peper.
- Voeg de tomatensaus toe en laat het geheel vijf minuten pruttelen.
- Doe er dan de crème fraîche en de pesto bij en roer goed door.
- Voeg de gekookte pasta aan het geheel toe.
- Snijd de mozzarella en de kaas in blokjes en strooi ze over het gerecht.
- Serveer met een stukje brood.

WARME MAALTIJD

# HUTSEPOT MET NOTEN EN SPEKREEPJES

**Ingrediënten (voor 4 personen)**

1 kg zoete aardappel
750g  wortelen
2 uien
2 el olijfolie
100 ml room
Kurkuma, zout, peper
Pickels
100g  gehakte walnoten
400g spekblokjes

**Variatietip:** vervang de spekreepjes door kippenreepjes

**Bereiding**

- Maak de zoete aardappel, wortelen en uien schoon en snijd in stukjes.
- Kook deze  met een snuifje zout ongeveer 15 minuten tot alles gaar is.
- Hak de walnoten grof en rooster deze kort in wat olie.
- Bak de spekblokjes  in een pan.
- Als de hutsepot  gaar is, afgieten.  Voeg de kruiden (kurkuma, peper en zout), room  en pickels toe en pureer.
- Roer de spekblokjes en de helft van de noten onder de hutsepot .
- Serveer de hutsepot met de rest van de noten.

WARME MAALTIJD

# OVENSCHOTEL VAN VIS

**Ingrediënten (voor 4 personen)**

1 grote ui, fijngesnipperd
5 wortelen, in stukjes
200 ml room
1-2 koffielepels mosterd
4 eieren, hard gekookt
400 g (bv. kabeljauw of zalm)
750 g aardappelen
een scheutje volle melk
3 eetlepels paneermeel
boter
nootmuskaat
peper en zout

**Bereiding**

- Schil de aardappelen en kook ze gaar.
- Kook de eieren gedurende 10 minuten en laat ze afkoelen.
- Snipper de ui fijn en stoof ze aan in een beetje boter.
- Snij de wortelen fijn en voeg ze toe aan de ui. Laat het geheel even stoven tot de wortelen beetgaar zijn.
- Voeg de room toe en breng op smaak met mosterd, peper en zout.
- Snij de visfilets fijn en leg ze in een diepe ovenschaal. Overgiet de vis met de mosterdsaus en de groenten.
- Pel de eieren en snijd ze in kwartjes. Verdeel ze over de ovenschaal.
- Verwerk de gekookte aardappelen tot puree met de volle melk, een beetje boter en breng op smaak met de kruiden.
- Verdeel de puree over de ovenschaal en werk af met het paneermeel.
- Zet de ovenschaal nog een 15-20 minuten in de oven tot de bovenkant goudgeel kleurt. Dien warm op.

# TUSSENDOORTJES

## MILKSHAKES

Alle onderstaande recepten zijn voor 1 persoon. De milkshakes kunnen mbv een staafmixer of een blender worden bereid.

### BANAAN-PINDAKAAS-CHOCO-SHAKE

**Ingrediënten**

1 banaan
150 ml volle melk
1 bolletje roomijs
1 eetlepel pindakaas
1 theelepel cacaopoeder (optioneel)

**Bereiding**

- Snijd de banaan in stukjes en voeg ze bij de melk en het roomijs.
- Voeg de pindakaas en cacaopoeder toe en mix of blend tot een gladde massa.

**Variatie:** vervang de pindakaas door 8 aardbeien

# TUSSENDOORTJES

## MILKSHAKES

### TROPISCHE MANGO-SHAKE

**Ingrediënten**
80 ml ananassap
80 ml volle melk
één bolletje roomrijs
één eetlepel slagroom
1/2 verse mango

**Bereiding**
- Schil en ontpit de mango en snijd hem in stukjes.
- Voeg de ingrediënten bij elkaar en maak er een gladde massa van.

### AARDBEIEN-CHOCOLADE-SHAKE

**Ingrediënten**
100 ml chocoladevla
50 ml volle melk
1 bolletje roomijs
1 eetlepel slagroom
8 aardbeien

**Bereiding**
- Maak de aardbeien schoon. Voeg de ingrediënten bij elkaar en maak er een gladde massa van.

TUSSENDOORTJES

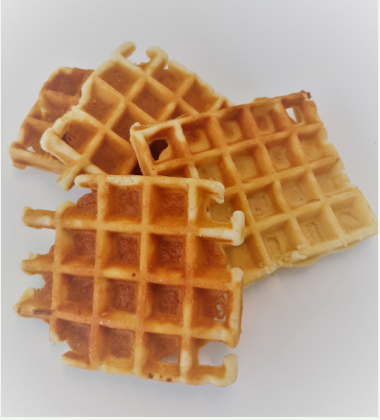
# VANILLEWAFEL MET CHOCOLADEMELK

**Ingrediënten (voor 25-30 wafels)**
500 g zelfrijzende bloem
1 zakje bakpoeder
375 g margarine
5 eieren
6 zakjes vanille suiker
250 g kristalsuiker
halve tas volle melk
Scheutje olie

**Bewaartip:**
Bewaar je wafels in een goed afgesloten doos. Op deze manier blijven ze langer zacht.

**Bereiding**

- Eieren mixen met de suiker en vanillesuiker.
- Gesmolten margarine toevoegen.
- Bloem en bakpoeder toevoegen en dan de melk, en scheutje olie.
- Het deeg een kwartiertje laten opstijven en bakken maar.
- Serveer de wafel met poedersuiker en drink er een glas koude of warme chocomelk bij.
- Variatie: doe rozijnen onder het beslag, serveer met slagroom of chocoladesaus



TUSSENDOORTJES

# CHOCOLADE-NOTEN KOEKJES

**Ingrediënten**
**(voor 30 koekjes)**
200 g boter
250 g bloem
1 theelepel bakpoeder
100 g suiker
2 zakjes vanillesuiker
60 g havervlokken
1 ei
100 g chocolade
80 g walnoten

**Bereiding**

- Haal de boter tijdig uit de koelkast. Voor dit recept moet de boter mals zijn.
- Doe de bloem, het bakpoeder, de vanille- en de suiker samen met de haver in de mengbeker van de keukenmachine. Meng alles op lage snelheid.
- Snij de malse boter in stukjes en voeg deze één voor één toe aan de droge ingrediënten. Voeg ook het ei toe aan het beslag.
- Laat de machine even op hogere snelheid draaien totdat je een egaal vast koekjesdeeg krijgt.
- Breek de chocolade en hak ze in grove stukjes met een mes. Herhaal dit met de noten. Voeg de chocolade- en notenstukjes toe aan het beslag en roer goed om.
- Verwarm de oven voor op 175°C. Neem een bakplaat en leg daarop een vel bakpapier. Rol balletjes van het deeg en verdeel over de plaat. Druk vervolgens alle balletjes plat.
- Bak de koekjes een 20-tal minuten in de oven.

TUSSENDOORTJES

# BLAUWE BESSEN-YOGHURTCRÈME

**Ingrediënten**
**(voor 2 personen)**
100 g blauwe bessen
150 ml volle yoghurt
1 eetlepel honing
5 eetlepels slagroom

**Bereiding**

- Was de blauwe bessen.
- Doe ze in een blender samen met de yoghurt en de honing en mix alles zeer goed fijn.
- Klop de room op en voeg dit toe aan het mengsel van blauwe bessen.
- Verdeel de blauwe bessen-yoghurtcrème over twee glaasjes.