



Recepten ‘aan de slag met de schijf van vijf’

Appel ‘donuts’



Ingrediënten voor 4 stuks:

1 grote appel

Pot 100% pindakaas

Bakje naturel zuivelspread

Toppings zoals fruit, nootjes, granola, kokosrap, zonnebloempitjes, chiazaadjes

Was de appels grondig en haal met een appelboor het klokhuis eruit. Snijd de ‘kontjes’ eraf en snijd de appel in 4 plakken. Besmeer met pindakaas of zuivelspread en beleg met toppings naar keuze.

Eiwitrijke pannenkoekjes



Ingrediënten voor 12 stuks:

400 gr huttenkase (cottage cheese)

125 gr speltmeel/havermeel/volkorenmeel

4 eieren

2 theelepels bakpoeder

Snufje zout

Snuf kaneel

1 appel

Handje blauwe bessen en/ of plakjes banaan

Mix de eieren met de Hüttenkäse met een (staaf)mixer. Voeg het meel, kaneel, zout en bakpoeder toe en mix er kort doorheen. Schil de appel en snijd in kleine stukjes en schep door het beslag. Schep met bijvoorbeeld met een sauslepel kleine hoopjes in een pan met een beetje boter. Bak de pannenkoekjes 2 a 3 minuten aan 1 zijde tot deze lichtbruin is draai dan voorzichtig om en bak ook de andere zijde mooi bruin. Top af met blauwe bessen en bananenplakjes.

Hummus



Ingrediënten voor 1 kommetje:

400 gram kikkererwten (1 blik – uitgelekt)

1 teen knoflook

3 eetlepels tahin (sesampasta)

2 eetlepels citroensap

1 theelepel komijnpoeder

1 theelepel gerookt paprikapoeder

olijfolie, peper en zout

Maal alle ingrediënten fijn met een staafmixer. Voeg beetje bij beetje 2 tot 3 eetlepels olijfolie toe en de kruiden naar smaak. Als de hummus nog wat dik is kun je wat water toevoegen om hem iets dunner te maken. Lekker op een volkorenstokbroodje of met snackgroente.

Eiersalade



Ingrediënten voor 1 kommetje:

4 eieren (middel)

2 eetlepels Griekse yoghurt 10% vet

1 eetlepel bieslook (fijngesneden) en/of dille

1 theelepel mosterd (bijvoorbeeld Franse mosterd zoals Dijon)
1 theelepel kerriepoeder
evt. 2 augurken heel fijngesneden
zwarte peper & zout
ter garnering eventueel nog wat dille of fijngesneden bieslook.

Breng water in een pan aan de kook. Zodra het water kookt voeg je de eieren toe en kook je ze in ca. 7 -8 minuten hard. Na het koken doe je ze direct onder de koude kraan om ze even te laten schrikken en daarna kun je ze pellen. Laat de eieren even afkoelen voor je verder gaat met het maken van de salade. Doe de gepelde eieren in een diep bord of een kom en prak ze met een vork fijn. Voeg dan de yoghurt, mosterd, augurk, bieslook, dille & kerriepoeder toe. Proef en breng het geheel op smaak met wat zwarte peper & zout. Garneer eventueel met een beetje dille of wat fijngesneden bieslook.

Pompoensoep met zoete aardappel



Ingrediënten voor 6 personen:

Zak 400 gram (muskaat- of fles) pompoen stukjes
1 zoete aardappel (geschild, in stukjes gesneden)
500 ml groentebouillon
1 winterpeen (geschild, in stukjes gesneden)
1 grote ui (geschild, in stukjes gesneden)
1 teen knoflook
1 theelepel komijn
1 theelepel tijm (gedroogd)
olijfolie, peper en zout, kookroom of kokosmelk

Verwarm wat olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg de winterpeen, zoete aardappel en blokjes pompoen toe en bak even mee. Giet de bouillon erbij en laat zachtjes koken tot de groente zacht is (ca. 20 min). Pureer het geheel tot een gladde soep. Breng verder op smaak met peper en zout. Serveer de soep met een beetje kokosmelk of kookroom en evt. extra kruiden naar smaak.