



NUTRI  **DE**

Kokosnoot balletjes

Een simpel en snel dessert. Eén van zijn grootste voordelen, buiten de smaak, is dat het geen suiker, bloem of vet bevat. Een echt dieet dessert dat je mee kan nemen naar je werk of kan serveren met koffie.

Ingrediënten voor 10 medium cakejes:

- 1 kop amarant granen
- 100g geraspte kokosnoot
- 50g hazelnoten
- 3 rijpe bananen

Plet de bananen met een vork en blend het tot een glad geheel. Voeg kokosnoot, amarantgranen en hazelnoten toe. Kneed tot alle ingrediënten goed gemengd zijn.

Rol in kleine bijtklare balletjes, druk ze een beetje plat op een bakplaat dat bedekt is met bakpapier.

Zet de bakplaat met de balletjes in een voorverwarmde oven op 170°C voor 20 minuten. Na 10 minuten verander je het ovenprogramma naar heteluchtoven om aangebrande koekjes te vermijden.



NUTRI**DE**

Watermeloen-Munt Smoothie

Een verfrissende smoothie in slechts 5 minuten tijd! Watermeloen lest niet alleen je dorst op warme zomerdagen. Vul de smoothie aan met aardbeien en citroen voor een extra boost van antioxidanten vitaminen.

Ingrediënten voor 4 porties:

- 1kg rijpe watermeloen
- 200g aardbeien
- 1 bundel munt
- Sap van ½ citroen
- 1 theelepel honing
- Een aantal ijsblokjes

Spoel het fruit grondig, verwijder de aardbeiensteeltjes en watermeloenpitten. Leg al het fruit in een grote kom, voeg citroensap toe, een paar ijsblokjes en een kleine bundel muntbladeren.

Blend tot een schuimend geheel. Als de smoothie te zuur is, voeg dan 1 theelepel honing toe, blend opnieuw.

Serveer met verse muntbladeren.

Wist je dat! Je de smoothie ook kan serveren als een lichte cocktail op een warme dag? Voeg een glas witte wijn toe en geniet!



NUTRI**DE**

Brownies

Een van de weinige koekjes waarvoor je geen suiker of bloem nodig hebt.

De smaak van deze brownies verschilt niet van de traditionele brownies. De zoetheid van banaan en de zuiverheid van pure chocolade overtuigt ons van deze soort desserts!

Probeer het zelf!

Ingrediënten:

- 1 blik rode bonen
- 2 theelepels natuurlijke cacao
- ½ reep pure chocolade
- 2 bananen
- 1 theelepel bakpoeder
- 2 theelepel koolzaadolie
- 1 handvol gedroogde veenbessen
- 1 handvol walnoten

Spoel de bonen en laat uitlekken. Voeg de sneetjes bananen toe. Blend tot een glad geheel. Voeg cacao, bakpoeder en olie toe. Blend het geheel opnieuw.

Plet ½ reep pure chocolade en plet de walnoten met een stamper. Voeg de chocolade, veenbessen en walnoten toe aan het mengsel. Giet het mengsel in een diepe bakplaat met bakpapier.

Bak in een voorverwarmde oven op 180°C voor 20min. Snij de cake en serveer koud.



NUTRI  **DE**

Indian Smoothie

Bananen zijn een belangrijk deel van een Indisch ontbijt. Een smoothie gemaakt met bananen, yoghurt en kruiden kan ook perfect dienen als dessert. Maak het voor jezelf en voor je familie – het heeft een subtiel maar verkwikkende smaak dat zelfs de jongsten kunnen appreciëren!

Ingrediënten:

- ½ rijpe banaan
- 100g mango
- ½ glas natuurlijke yoghurt
- ½ glas water
- 1 theelepel honing
- ½ theelepel gemalen cardamom
- ¼ theelepel gemberpoeder
- een paar ijsblokjes

Snij het gewassen fruit in blokjes. Doe alle ingrediënten in een grote kom en blend tot een glad en schuimend geheel. Serveer vlak na het blenden met een vers muntblaadje.



NUTRI**CODE**

Kokosnoot pudding met fruit

Chia pudding is een eenvoudig dessert, perfect voor zoetebekken. Chia bevat een grote hoeveelheid proteïne en vezels. Wanneer je ze combineert met aardbeien en donkere chocolade vormen zij een goede bron van vitamine C en magnesium. Deze pudding helpt je om te bekomen na het sporten en boost je immuunsysteem.

Ingrediënten:

- 2 theelepels chiazaad
- 1 theelepel gemalen kokosnoot
- 150ml kokosnootmelk
- 100g aardbeien
- 50ml Griekse yoghurt
- 3 pure chocolade blokjes

Doe het chiazaad in een kom en giet er de kokosmelk over. Roer het geheel grondig en zet het in de frigo voor een aantal uren (bij voorkeur een ganse nacht). 's Morgens blend je de aardbeien met de Griekse yoghurt, leg 2 aardbeien aan de kant om later te gebruiken als decoratie. Neem de pudding uit de frigo en plaats de aardbeien-yoghurt mousse erbovenop.

Garneer met de overblijvende verse aardbeien en geraspte chocolade.



NUTRI  **DE**

Millet pudding met bosvruchten

De unieke smaak van bosvruchten verrijkt de smaak van elk gerecht. Dit is ook het geval bij dit gerecht. Wanneer je het combineert met bosbessen en wilde aardbeien kan het ook perfect dienen als dessert. Het trekt dan niet enkel de aandacht met het uitzicht van het dessert maar het verleid ook je smakenpallet.

Ingrediënten:

- 50g gierst
- 20g rijstkorrels
- 50g verse bosbessen
- 25g wilde aardbeien
- 1 theelepel geroosterde amandelen
- 1 theelepel honing

Kook gierst op een lage temperatuur, roer rustig zodat het niet aanbrand. Na 10 minuten voeg je een theelepel honing, de rijstkorrels en de gespoelde bosbessen toe (hou er enkelen ter decoratie). Kook het geheel voor nog 5 minuten. De pudding zou nu van kleur moeten veranderen naar prachtig paars.

Giet het geheel in een kleine kom, voeg de wilde aardbeien en andere bessen toe en besprinkel met geroosterde amandelvlokken.



NUTRI  **DE**

Frambozenmelk

Dit dessert vergt wat meer geduld – je moet er tijd voor maken om het dessert perfect te maken. Het is een gezond en heerlijk dessert dat laag is aan calorieën. Ook ideaal voor mensen die op een vegetarisch dieet zijn.

Ingrediënten:

Frambozenlaag

- 100ml halfvolle melk (1,5%)
- 350g frambozen
- 2 theelepels honing
- 2 theelepels eetbare gelatine

Chialaag

- 400ml kokosnootmelk
- 3 theelepels chiazaad
- 2 theelepels honing
- 2 theelepels eetbare gelatine

Blend frambozen met melk en honing in een kleine kom. Kook op een lage temperatuur, voeg geleidelijk aan gelatine toe. Kook het geheel voor ongeveer 5 minuten tot volledig gesmolten.

Verdeel het frambozenmengsel in 2 porties. Giet het eerste deel in een kleine schaal met papier. Zet het in de koelkast en laat opstijven voor ongeveer een half uur.

Nu kan je de chia laag bereiden. Combineer chia zaad, kokosnootmelk en honing. Laat het geheel even koken. Voeg daarna gelatine toe en kook nog eens 5 minuten tot alles volledig gesmolten is.

Giet het witte mengsel op de frambozenlaag. Zet het in de koelkast voor 30 minuten. Daarna giet je de resterende frambozenmengsel erbovenop. Zet het terug in de koelkast tot het volledig opgesteven is.

Wacht een aantal uren en geniet van je gezond en oogverblindend 3-lagen dessert.



NUTRI  **DE**

Pap met appel en kaneel

Een eenvoudig en praktisch dessert – je kan het eten als dessert of meenemen naar het werk als snack.

Je hebt geen buitengewone kookkunsten nodig. De smaak die je toevoegt met appeltjes en kaneel zal de hele familie doen versteld staan.

Ingrediënten:

- ½ glas haver
- 1 theelepel tarwezemelen
- 1 theelepel gemalen hazelnoten
- Kaneel
- ½ cottage kaas
- Appel
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel geclarifieerde boter
- 1 theelepel geroosterde amandelvlokken

Giet heet water over de tarwezemelen en haver en laat 20 min intrekken. Rooster een halve appel, rooster het in een sauspan met geclarifieerde boter, kaneel, honing en gemalen hazelnoten. Eénmaal geroosterd, meng de appels met de tarwezemelen en cottage kaas. Meng het geheel grondig en leg het in een warmtebestendige kom.

Snij de andere helft van de appel en plaats het op de bovenkant van de pap. Besprenkel met noten en amandelvlokken.

Bak 15minuten in een voorverwarmde oven van 180°C. Zet de oven uit en je bent klaar!



NUTRI**DE**

Muesli repen

Als je de drang niet kan weerstaan om iets zoet te eten, of als je ongezonde snacks eet gedurende de dag, dan zijn onze muesli repen iets voor jou! Een diverse mix van gedroogd fruit en ontbijtgranen kunnen succesvol vervangen worden door andere repen. Gezond betekent niet smakeloos!

Ingrediënten for a small tray of bars:

- 250g haver
- 25g sesam
- 50g rozijnen
- 25g lijnzaad
- 50g zonnebloemzaadjes
- 30g pompoenzaadjes
- 20g hazelnoten
- 50g walnoten
- 2 eieren
- 2 theelepels honing
- 2 theelepels gesmolten kokosnootolie

Doe al de ingrediënten in een kom, voeg eieren, honing en gesmolten kokosnootolie toe. Meng het geheel grondig tot het glad is. Verspreid het mengsel op een bakplaat bedekt met bakpapier. Bak voor ongeveer 25 minuten op 180°C. Zorg dat het mengsel niet aanbrand.

Laat het op kamertemperatuur afkoelen. Snij in kleine repen.



NUTRI**DE**

Veganistische mango pudding

Een dessert voor iedereen die houdt van exotische zoetigheden. Dit recept is gebaseerd op ingrediënten van plantaardige oorsprong. Dit gerecht wordt aanbevolen voor diegenen die op een veganistisch dieet zijn. Hoewel de zoetheid van mango en de delicate rijstpudding alle harten sneller zal doen slaan!

Ingrediënten:

- 1/3 glas witte rijst
- 1 glas soya melk
- 1 eetlepel gemalen kokosnoot
- 100ml water
- 1 rijpe mango
- 1 eetlepel geclarifieerde boter
- Kaneel
- 1 eetlepel rietsuiker

Giet soya melk en water in een pot. Laat het koken op een laag vuur. Voeg afgespoelde witte rijst en een theelepel gemalen kokosnoot toe.

Snij de geschilde mango in mediumgrote blokjes. Giet de geclarifieerde boter in een kleine sauspan. Voeg de mango, kaneel en een eetlepel rietsuiker toe. Verdeel het fruitmengsel in 2 porties. Combineer één portie met soyamelk gekookte rijst en giet het geheel in een glas.

Bedenk met de andere helft van het fruitmengsel.

Eet warm of koud. Eenmaal gekoeld bewaren in een koelkast.

Besprenkel met kaneel en dien op!