



**NUTRI**  **CODE**

## Wortelkoekjes

Wortelkoekjes met sinaasappelschil zijn een snack dat je gemakkelijk mee kan nemen naar je werk – perfect bij een welverdiende koffiepauze!

### Ingrediënten voor 12 medium koekjes:

- ½ glas grof havermeel
- ½ glas gierstvllokken
- 150g wortelen
- 2 eetlepels sinaasappelzeste
- 2 eetlepels gehakte hazelnoten
- 1 eetlepel kokosnootolie
- 1 ei
- 2 eetlepels honing
- 50ml sinaasappelsap
- Kaneel

Verwarm de oven voor op 180°C. Voeg de gierstvllokken, hazelnoten en geraspte wortelen toe in een kleine kom. Giet gesmolten kokosnootolie en honing toe. Voeg daarna 1 ei en sinaasappelzeste toe. Roer het geheel, voeg sinaasappelsap toe. Kneed het deeg tot het goed gemengd is. Kruid met kaneel.

Leg bakpapier op een bakplaat en gebruik een eetlepel om kleine porties van het deeg op de plaat te leggen. Duw de koekjes lichtjes plat. Bak de koekjes in een voorverwarmde oven voor 20minuten tot de koekjes lichtbruin zijn.

Na deze tijd, neem je de bakplaat uit de oven, laat afkoelen op kamertemperatuur en geniet!



**NUTRI**  **CODE**

## Vegetarische chips

Iedereen houdt van wat chips af en toe. De chips die op de markt is, is echter vaak zeer vettig en rijk aan bewaarmiddelen en smaakadditieven. Vandaag moedigen we je aan om je eigen chips te maken – in een lekker en vegetarische versie!

### Ingrediënten:

- 3 grote bieten
- 1 grote zoete aardappel
- 2 grote bundels peterselie
- 2 grote wortelen
- Olijfolie
- Grof zeezout
- Kruiden:
  - Dragon
  - Basilicum
  - Oregano

Schil en snijd alle groenten zeer dun: voor de peterselie en wortelen kan je een mondoline snijder gebruiken. De bieten en zoete aardappelen snij je best met een mes. Plaats alle groentenschijfjes op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en kruid af met je favoriete kruiden (voeg niet te veel kruiden toe om de smaak van je chips niet te verpesten).

Kruid ook met zout.

Bak je chips 15 à 20 minuten in een voorverwarmde oven van 180° C tot goudbruin. Verwijder de plaat van de oven en wacht tot de chips op kamertemperatuur is.



**NUTRI**  **IDE**

## Boekweit nachos met yoghurt-knoflook sausje

Boekweit nachos zijn zeer krokant en lekker! Serveer met een yoghurt-knoflook dipsausje en geniet terwijl je naar je favoriet TV-programma kijkt.

### Ingrediënten:

- 50g boekweit bloem
- 50g maizena
- 80ml water
- 2 grote eetlepels olie
- Zout
- Peper
- 1 theelepel curry
- ½ theelepel cayenne peper

### Dipsausje:

- ½ griekse yoghurt
- 2 knoflookteentjes
- Peper
- Zout
- Provinciale kruiden

Giet water en olie in een pot en laat koken. Mix de 2 typen bloem en kruiden samen. Giet het in het heet water met olie. Besprenkel een gebakplaat met maizena en kneed het deeg. Verdeel het deeg in 2 delen, rol zeer dun uit. Snij het deeg in kleine driehoeken en leg ze op een bakplaat bedekt met bakpapier. Bak 5 tot 10 minuten op 180° C tot ze krokant zijn (het aantal minuten hangt af van hoe dik je deeg is).

Serveer met een knoflooksausje dat je maakt door de Griekse yoghurt te blenden met 2 knoflookteentjes en een theelepel provinciale kruiden.



**NUTRICODE**

## Zongedroogde tomaten hummus

Kikkererwten en sesamzaadpasta is een vegetarisch gerecht en een perfect alternatief voor pastei aangezien het rijk is aan proteïne en ijzer. Het duurt 2 dagen om het gerecht klaar te maken, maar de smaak van de zelfgemaakte humus maakt alles goed!

### Ingrediënten:

- 200g droge kikkererwten
- 100g tahini (100g sesamzaad gemixt met 3 eetlepels sesamolie)
- 3 knoflookteentjes
- ½ citroensap
- 10 zongedroogde tomaten
- Zout
- Peper
- Olijfolie
- 100ml koud water
- 1 theelepel bakpoeder

Week de kikkererwten een nacht in water en bakpoeder. De volgende dag gooi je het water weg, giet je nieuw water in de kom en kook je de kikkererwten tot ze zacht zijn. Voeg gepelde kikkererwten, sesampasta, knoflook, citroensap, fijngesneden zongedroogde tomaten, zout en peper toe in een kom en blend tot een glad geheel. Als het mengsel te droog is, voeg je een beter water toe.

Serveer je hummus met knäckebröd of volkoren brood.





**NUTRI**  **DE**

## Avocado met chips van spek

Vandaag bieden we een recept aan voor een gerecht dat je voldoende energie en waardevolle vitamines zal geven. Probeer ei en spek in een gezonde versie en je zal er geen spijt van krijgen.

### Ingrediënten:

- 1 grote rijpe avocado
- 2 eieren
- 4 sneden gerookt spek
- Bieslook
- Zout
- Peper

Was de avocado en snij in 2, verwijder de pit. Vergroot de holte lichtjes. Plaats beide helften op een bakplaat bedekt met bakpapier. Kruid af met zout en peper. Voeg in de holte van de avocado de eieren toe. Bak in een oven van 200°C tot het eiwit klaar is.

In tussentijd grill je 4 sneden gerookt spek. Snij ze in kleine strips. Deze kleine stukjes zullen de smaak een boost geven en helpen je om je avocado te decoreren.

Neem je avocado's uit de oven, besprenkel met gegrild spek, bieslook en verse peper.



**NUTRI**  **DE**

## Zomersalade met tonijn en tuinbonen

Tuinbonen zijn groenten – rijk aan foliumzuur dat waardevol is voor zwangere vrouwen. Dit is een lekker en gezonde snack. De smaak komt het best tot zijn recht wanneer je het serveert met volkorenbrood.

### Ingrediënten:

- salade (2 handen vol)
- ½ tonijn in olie (in blik)
- ½ rode ajuin
- 10 gehalveerde kerstomaten
- ½ glas gekookte en gepelde tuinbonen
- Enkele geroosterde cashewnoten

### Dressing:

- Eetlepel balsamico azijn
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel mosterd
- 1 knoflookteentje
- ½ citroensap of 1/2de theelepel citroenzuur

Maak eerst de dressing. Voeg azijn, olijfolie, honing en mosterd toe aan een kleine kom – mix het en voeg daarna het citroensap en de geperste knoflook toe. Kruid af met zout en peper.

Plaats salade, ajuinringen en halve tomaten op een bord. Laat de stukken tonijn uitlekken en plaats ze daarna op de salade. Besprenkel met geroosterde cashewnoten. Voeg de Franse dressing bovenaan toe. Serveer met volkorenbrood.



**NUTRI**  **DE**

## Vegetarische pizza

Pizza is een geweldige snack voor een avondje met vrienden – rogge korst geeft je een vol gevoel en is een gezond alternatief voor fast food. De toevoeging van groenten, champignons en Mozzarella kaas maakt het gerecht smaakvol en interessant.

### Ingrediënten voor 4 porties:

#### Deeg:

- 200g roggebloem
- 100g grof meel
- 120ml warm water
- 10g gist
- 1 theelepel olijfolie
- Zout
- Suiker
- Peper
- Provinciaal kruiden

#### Garnituur:

- ½ pot tomatenpasta
- 200g broccoli
- 50g maïs in blik
- 200g champignons
- Ajuin
- 1 Mozzarella bol

Zeef beide types van bloem in een grote kom en roer tot ze goed gemengd zijn. Voeg verkrumelde gist, een snufje zout, suiker en olie toe. Kneed het geheel tot een uniform mengsel, het deeg mag niet meer aan je handen kleven. Laat het rusten op een warme plaats voor ongeveer 1 uur (roggedeeg rust trager dan gewoon wit deeg).

Nadien rol je het deeg uit tot 1,5 – 2 cm dikte. Leg het deeg op een bakplaat, verspreid de tomatenpasta erop en besprenkel met provinciale kruiden en peper.

Plaats je pizza ingrediënten op het deeg: broccoli roosjes, maïs, ajuin, champignons en Mozzarella kaas. Bak 30min op 180°C. Decoreer met verse basilicum bladen.



**NUTRI**  **DE**

## Omelette met chanterelle champignons

Een snelle hap, perfect voor het herfstseizoen. Vol van aroma en een buitengewone smaak. Het zal zelfs de meest veeleisende bekoren. Verwerk de chanterelle zo snel mogelijk (met de tijd worden ze hard en bitter).

### Ingrediënten:

- 2 eieren
- 200g chanterelle champignons
- 1 ajuin
- 1 eetlepel geclarifieerde boter
- 1 eetlepel rogge zemelen
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- Zout
- Peper

Scheid het eiwit met de eierdooier. Klop de eiwitten tot ze stijf zijn. Voeg een fijngesneden ajuin toe aan een pan met geclarifieerde boter. Bak een aantal minuten. Voeg langzaam de eierdooiers toe aan het witte schuim. Voeg een eetlepel rogge zemelen toe alsook peterselie. Roer het geheel om in de pan.

Bak de omelette 3 minuten aan elke kant.





**NUTRI****CODE**

## Vegetarische groene linze pastei

Linze pastei is een snack aanbevolen voor vegetariërs. Linze is een rijke bron aan proteïne en vezels. Deze pastei heeft een delicate smaak en kan je combineren met je favoriete groenten.

### Ingrediënten:

- 1,5 glas groene linzen
- 2 grote wortelen
- 2 grote peterseliewortels
- ½ grote selderij
- 2 grote ajuinen
- 4 knoflook teentjes
- 1 eetlepel boter
- 1 ei
- Olijfolie

### Kruiden:

- Zout
- Peper
- Piment
- Laurier
- 2 eetlepels fijngesneden peterselie

Doe de linzen in een pot met zout water, spoel ze en kook ze tot ze zacht zijn. Doe hetzelfde met de groenten (in een aparte pot). Voeg zout, piment en laurier toe aan je groenten.

Verkoel de gekookte groenten en snij ze in blokjes. Combineer de groenten met de linzen in een grote kom. Doe de gesneden ajuin en look in een hete pan, bak met olijfolie. Doe ze daarna samen in de kom met de gekoelde groenten. Voeg een ei toe, een grote eetlepel boter en blend het geheel. Besprenkel met peterselie.

Giet het mengsel in een diepe schaal, plaats het 50min in een voorverwarmde oven van 200°C.

Laat de pastei nadien afkoelen en zet het in de frigo. Voor het opdienen snij je sneden van 1,5 cm dikte.



**NUTRI****DE**

## Groene smoothie

Wist je dat één glas groene smoothie je helpt met gifstoffen te verwijderen uit je lichaam en dat het een hoge dosis vitaminen, mineralen en voedingsstoffen bevat?

Bijkomend is onze groene smoothie aanbevolen voor diegene die een droge huid hebben. Dit omdat avocado vitamine A en E bevat alsook een hoge hoeveelheid gezonde vetten die je huid en lichaam hydrateren van binnenuit.

### **Ingrediënten voor 1 glas:**

- 1 kiwi
- ½ banaan
- ½ avocado
- ½ limoensap
- 2 eetlepels fijngesneden peterselie
- 2 eetlepels griekse yoghurt
- 1 eetlepel honing
- 50 ml water of enkele ijsblokjes (optioneel)

Schil het fruit en snij in kleine stukjes, doe de stukjes in een kom. Besprenkel met limoensap en voeg de yoghurt, peterselie en honing toe. Blend alle ingrediënten tot een mooi geheel. Als de smoothie te dik is, kan je 50ml water of enkele ijsblokjes toevoegen.