



GEZONDE NO-BAKE RECEPTEN

30 LEKKERE & VOEDZAME RECEPTEN

Voor ontbijt, lunch, tussendoortje of traktatie

*“Bewust genieten van iets lekkers,
ook tijdens het afvallen”*



Elisa Ruiter
Voedingsadvies & begeleiding



*"Wat leuk dat je aan
de slag gaat met mijn
no-bake recepten!"*

Een oven heb je helemaal niet nodig om iets lekkers en voedzaams te maken. Met een paar eenvoudige ingrediënten kun je verrassend veel kanten op: van een fijn ontbijt of een lekkere lunch tot een tussendoortje of iets feestelijks voor bij de koffie. Ideaal voor warme dagen, wanneer je snel iets lekkers wilt maken of gewoon eens zin hebt in iets anders.

In dit e-book vind je 30 lekkere en voedzame no-bake recepten. Denk aan overnight oats, chiapudding en een smoothie bowl, maar ook aan spreads, salades, mini wraps, bliss balls, ijsbonbons, cheesecake, chocolademousse en andere heerlijke traktaties. Daarmee is er voor verschillende momenten van de dag én verschillende soorten trek wel iets te vinden.

Bij het maken van de recepten heb ik steeds gezocht naar een fijne balans tussen smaak, voedingswaarde en verzadiging. Want gezond eten betekent wat mij betreft niet dat alles zo caloriearm mogelijk moet zijn of dat je jezelf voortdurend dingen onttrekt. Iets moet vooral lekker smaken én passen binnen je dag. Juist die balans maakt een gezonde leefstijl goed vol te houden.

Ook tijdens het afvallen is er gewoon ruimte om van iets lekkers te genieten. De recepten in dit e-book geven je nieuwe ideeën om daar invulling aan te geven, zonder dat het ingewikkeld hoeft te zijn. Zo kun je blijven genieten én tegelijkertijd werken aan je doelen.

Volg je mijn weekmenu's al? Dan kun je deze recepten gebruiken als afwisseling voor een eetmoment uit het menu. Ook als je niet wilt afvallen of je streefgewicht al hebt bereikt, vind je in dit e-book volop inspiratie om lekker, gezond en gevarieerd te blijven eten.

Ik hoop dat je met veel plezier verschillende recepten gaat uitproberen en misschien zelfs nieuwe favorieten ontdekt. Veel plezier met maken én natuurlijk met proeven!

Elisa



Elisa Ruiter
Voedingsadvies & begeleiding

Inhoud

Overzicht	1
Gebruik van het e-book	2
Waarom deze ingrediënten	2
Tips voor het beste resultaat	4
Ontbijt	6
Bessen crumble overnight oats	6
Mango-kokos chiapudding	7
Perzik crumble	8
Açaí bowl	9
Green power smoothie	10
Lunch	11
Romige hummus	11
Tonijnspread	12
Kruidenkaasdip	13
Kip-kerriesalade	14
Eitje-preitje salade	15
Kip-augurksalade	16
Mexicaanse mini wrapoorntjes	17
Tussendoortjes	18
Groentesticks met paprika-fetadip	18
Fris komkommer-soepje	19
Kokos bliss balls	20
Choco-pindakaas bites	21
Appel-kaneel mueslirepen	22
Brownie bites	23
Aardbei-yoghurt ijsbonbons	24
Frozen yoghurt bars	25
Traktaties	26
Frozen cappuccino	26
Carrot cake cheesecake cups	27
Ananas-limoen cheesecake	28
Bramen trifle	29
Sinaasappel-vanille panna cotta	30
Chocolademousse	31
Mango-perzik-passievruchtijes	32
Yoghurtijs	33
“Monchou” taart	34
Banoffee taart	35





Gezonde no-bake recepten

🕒 XX min

🍳 XX min

🍴 XX porties

🔥 XX kcal

Ingrediënten

magere kwark of Griekse yoghurt 0 tot 2%
cottage cheese light
zuivelspread light
fruit en diepvriesfruit
havermout en krokante muesli
volkoren digestive koekjes
dadels
erythritol
vanille aroma
chiazaad
pure chocolade
kokosrasp, noten en pitten
gelatineblaadjes
light margarine

Benodigdheden

mengkom(men)
blender of keukenmachine
staafmixer
rasp
kleine steelpan
glaasjes en bakjes
taartvorm of springvorm
ijsvormpjes
bakpapier

In dit e-book

- 01.** 30 no-bake recepten die lekker, gezond én voedzaam zijn
- 02.** Zonder oven: ideaal voor warme dagen of als je snel iets lekkers wilt maken
- 03.** Bewust genieten: voor wanneer je zin hebt in iets lekkers, maar wel graag in je gezonde ritme blijft
- 04.** Ontbijt zoals overnight oats, chiapudding, smoothie bowl en fruit crumble
- 05.** Lunch zoals hummus, spreads, salades en gevulde wraphoortjes
- 06.** Tussendoortjes zoals bliss balls, pinda bites, mueslirepen, bonbons en frozen yoghurt bars
- 07.** Traktaties zoals cheesecake, panna cotta, ijs, trifle, mousse, banoffee en carrot cake cups
- 08.** Inclusief ingrediëntenlijstjes, benodigdheden en duidelijke stap voor stap beschrijvingen
- 09.** Nieuwe ideeën en tips waardoor gezond eten leuk blijft, ook zonder oven

Met voedingswaarden per portie bij elk recept
Calorieën | Vetten | Eiwitten | Koolhydraten

Hoe gebruik je dit e-book?

De recepten in dit e-book zijn bewust praktisch gehouden. Voor veel recepten heb je aan een mengkom, blender of keukenmachine en een paar glaasjes of bakjes al genoeg. Voor sommige recepten gebruik je wel kort een steelpan of magnetron, bijvoorbeeld om iets te verwarmen of garen.

In dit e-book vind je recepten die lekker zijn én goed passen binnen een gezonde leefstijl. Ik heb bewust gekozen voor voedzame ingrediënten en passende porties. De recepten bevatten lekker veel eiwitten en vezels, en zijn gemaakt zonder suiker. Zo hoef je niet te kiezen tussen iets lekkers en iets dat bij je gezonde eetpatroon past.

Bij ieder recept vind je de bereidingstijd, het aantal porties en de voedingswaarden per portie. Heeft een recept daarnaast tijd nodig om op te stijven, af te koelen of te bevriezen? Dan staat deze tijd apart aangegeven. Houd hier rekening mee wanneer je een recept wilt maken. Een cheesecake, chiapudding of ijsbonbon is misschien snel voorbereid, maar heeft daarna nog wel even tijd nodig in de koelkast of vriezer.

De recepten zijn bedoeld voor verschillende eetmomenten. Sommige zijn te gebruiken als compleet ontbijt of als onderdeel van een lunch, andere als tussendoortje, dessert of traktatie. De voedingswaarden kun je daarom niet altijd één-op-één vergelijken: een portie spread of salade vormt bijvoorbeeld maar een onderdeel van een maaltijd. Gebruik de recepten daarom vooral op de manier die past bij het eetmoment en de rest van je dag.

Waarom ik deze ingrediënten gebruik

Voor de recepten heb ik ingrediënten gekozen die niet alleen bijdragen aan de voedingswaarde, maar vooral ook aan smaak, structuur en verzadiging. Bij no-bake recepten is de juiste combinatie extra belangrijk: zonder oven moeten de ingrediënten samen zorgen voor bijvoorbeeld een romige, stevige, frisse of juist krokante structuur.

