

BEWUST GENIETEN

70 LEKKERE BAKRECEPTEN MET ÉN ZONDER OVEN

Voor ontbijt, lunch, tussendoortjes of traktaties

Elisa Ruiter
Voedingsadvies & begeleiding



"Wat leuk dat je aan de slag gaat met mijn bakrecepten!"

Misschien herken je het wel. Je wilt gezonder eten en denkt al snel dat iets lekkers bij de koffie, een uitgebreide lunch of een stuk taart op een verjaardag er niet meer bij horen. Het voelt alsof je streng voor jezelf moet zijn en alle genietmomenten moet schrappen.

Gelukkig hoeft dat helemaal niet! In dit boek vind je 70 van mijn favoriete gezonde bakrecepten, met én zonder oven: van ontbijtjes en lunches tot tussendoortjes en traktaties. Denk aan baked oats, pancakes, chiapudding, mini quiches, springrolls, bliss balls, brownies, saucijzenbroodjes, appeltaart, cheesecake en ijs. Of je nu iets te vieren hebt, visite krijgt of gewoon zin hebt in iets zoets of hartigs, met deze recepten zet je voor elke gelegenheid wat lekkers op tafel.

Bij het uitwerken van de recepten heb ik steeds gezocht naar een goede balans tussen smaak, voedingswaarde en verzadiging. Gezond eten betekent voor mij absoluut niet dat alles zo caloriearm mogelijk moet zijn of dat je jezelf voortdurend dingen ontzegt. Het moet vooral lekker smaken, makkelijk te maken zijn en passen binnen je dag. Juist dat maakt een gezonde leefstijl goed vol te houden. Als voedingscoach zie ik dagelijks dat strenge regels alleen maar averechts werken. Wat beter werkt, is leren hoe je keuzes maakt die passen bij jouw leven én doelen.

Volg je mijn weekmenu's al? Dan kun je deze recepten gebruiken om af te wisselen met de eetmomenten uit het menu. Bak bijvoorbeeld een haverreep voor tussendoor of neem een stuk kwarktaart als ontbijt, gewoon omdat het kan. Zo houd je de structuur van de menu's vast en maak je het tegelijkertijd leuker voor jezelf. Ook als je niet wilt afvallen of je streefgewicht al hebt bereikt, biedt dit boek volop inspiratie. Gezond eten draait immers ook om plezier, afwisseling en nieuwe ideeën.

Ik hoop dat 'Bewust genieten' laat zien dat lekker eten en goed voor jezelf zorgen uitstekend samen kunnen gaan. Veel plezier met bakken én natuurlijk met proeven!

Elisa

Inhoud

Overzicht **2**

Gebruik van het boek **3**

Waarom deze ingrediënten 3

Tips voor het beste resultaat 6

Ontbijt **9**

Baked oats rood fruit 10

Appel baked oats 11

Perencrumble 12

Banaan-haver pancakes 13

Appel pancakes 14

Zoete wafels 15

Kaneelbroodjes 16

Volkoren bagels 17

Granola 18

Bessen crumble overnight oats 19

Mago-kokos chiapudding 20

Perzik crumble 21

Açaí bowl 22

Green power smoothie 23

Lunch **24**

Mini pizza's 25

Groente ei-muffins 26

Hartige ei-muffins 27

Hartige wafels 28

Hartige geitenkaas pannenkoeken 29

Kaas-uienbroodjes 30

Groentecake 31

Ham-prei quiches 32

Wrap quiche 33

Romige hummus 34

Tonijnspread 35

Kruidenkaasdip 36

Kip-kerriesalade 37

Eitje-preitje salade 38

Kip-augurksalade 39

Mexicaanse mini wraphoorntjes 40

Tussendoortjes **41**

Bananenbrood 42

Kwarkbollen 43

Ontbijtkoek 44

Bessen muffins 45
Pompoenkoeken 46
Haverrepen 47
Speculaas mugcake 48
Chocolate chip cookies 49
Snickers shortcake 50
Geroosterde kikkererwten 51
Zadencrackers 52
Mini saucijzen-broodjes 53
Pizzarolletjes 54
Springroll-hapjes met pindadip 55
Groentesticks met paprika-fetadip 56
Fris komkommersoepje 57
Kokos bliss balls 58
Choco-pindakaas bites 59
Appel-kaneel mueslirepen 60
Brownie bites 61
Aardbei-yoghurt ijsbonbons 62
Frozen yoghurt bars 63
Frozen cappuccino 64
Carrot cake cheesecake cups 65
Traktaties 66
Kokos citroen cake 67
Kwarktaart 68
Appeltaart 69
Carrot cake 70
Mango-passievruchttaart 71
Brownies 72
Cheesecake 73
Tiramisu cake 74
Ananas-limoen cheesecake 75
Bramen trifle 76
Sinaasappel-vanille panna cotta 77
Chocolademousse 78
Mango-perzik-passievruchtijsjes 79
Yoghurtijs 80
Monchou taart 81
Banoffee taart 82



Gezonde recepten

Bereidingstijd

Bak of koeltijd

Porties

Calorieën

Ingrediënten

volkoren tarwemeel
havermout en havermeel
magere kwark
of Griekse yoghurt 0 tot 2%
appelmoes 0%
light margarine
eieren
groente en (gedroogd) fruit
toppings
maïzena
bakpoeder
citroensap
erythritol en Rio Stevia
vanille aroma
kaneel en koekkruiden

Benodigdheden

garde en spatel
mengkom(men)
staafmixer en handmixer
keukenmachine of blender
ovenschaal
bakvorm of springvorm
bakpapier
kleine steelpan
koekenpan

In dit boek

01. 70 recepten die lekker, gezond én voedzaam zijn: 40 uit de oven en 30 zonder oven

02. Makkelijk te maken lekkernijen voor normale en bijzondere dagen

03. Bewust genieten: wanneer je zin hebt in iets lekkers, maar wel graag in je gezonde ritme blijft eten

04. Ontbijt zoals baked oats, pancakes, wafels, chiapudding en fruitcrumble

05. Lunch zoals mini pizza's, ei-muffins, quiche, kaas-uienbroodjes en spreads/salades

06. Tussendoortjes zoals bananenbrood, bessen muffins, (ontbijt)koek, kwarkbollen, haverrepen bliss balls en bonbons

07. Traktaties zoals kwarktaart, appeltaart, tiramisu, (cheese)cake, brownies, mousse en ijs

08. Inclusief ingrediëntenlijstjes, benodigdheden en duidelijke stap voor stap beschrijvingen

09. Nieuwe ideeën en tips waardoor bakken weer leuk wordt, ook tijdens het afvallen!

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

Hoe gebruik je dit boek?

Gezonde baksels en no-bake recepten maken hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je hebt geen professionele keukenapparatuur nodig en ook geen kast vol bijzondere ingrediënten. Met een mengkom, garde, spatel en een bakvorm kom je al een heel eind. Voor een deel van de recepten heb je daarnaast een blender, staafmixer of keukenmachine nodig. Soms gebruik je kort een steelpan of magnetron, bijvoorbeeld m iets te verwarmen of te garen.

Het boek is ingedeeld per eetmoment: ontbijt, lunch, tussendoortjes en traktaties. In elk hoofdstuk vind je eerst de recepten uit de oven en daarna de recepten zonder oven. Sommige recepten zijn een compleet ontbijt of een volledige lunch. Andere vormen een onderdeel van een maaltijd - zoals een spread of salade als beleg - of zijn een tussendoortje, dessert of traktatie.

Bij elk recept staan de bereidingstijd, de eventuele oventijd, het aantal porties en de voedingswaarden per portie. Moet een recept ook nog rijzen, opstijven, afkoelen of bevriezen? Dan lees je dat in de bereiding. Houd daar rekening mee wanneer je een recept wilt maken. Een cheesecake of ijsbonbon is snel voorbereid, maar heeft daarna nog een paar uur nodig in de koelkast of vriezer.

De recepten zijn bedoeld voor momenten waarop je zin hebt in iets speciaals. Denk aan een verwenontbijt, een uitgebreide lunch of een tussendoortje dat echt als een genietmoment voelt. Niet omdat een gewoon stuk taart of een koekje niet meer mag, maar omdat het fijn is om te kunnen kiezen voor iets dat lekker én gezonder is. Ook op een verjaardag of als er visite komt, zet je hiermee iets op tafel waar iedereen van kan genieten en dat tegelijkertijd prima past binnen een gezonde leefstijl.

Waarom deze ingrediënten

Voor de recepten in dit boek heb ik bewust gekozen voor ingrediënten die bijdragen aan smaak, structuur, verzadiging en voedingswaarde. Daarom gebruik ik waar mogelijk volkorenmeel, fruit, noten en eiwitrijke zuivelproducten. Daarmee maak je de recepten niet alleen lekker op smaak, maar ook voedzaam en verzadigend, zonder onnodig veel verzadigd vet of toegevoegde suiker.

