



GEZONDE BAKSELS

30 LEKKERE & VOEDZAME BAKRECEPTEN

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
bakrecepten!"*

Misschien herken je het wel. Je wilt gezonder eten of afvallen en denkt daardoor al snel dat bakken en iets lekkers bij de koffie of thee er niet meer bij horen. Het voelt vaak alsof je streng voor jezelf moet zijn en alle snackmomenten moet schrappen. Gelukkig hoeft dat helemaal niet.

Zodra je ontdekt dat bakken ook voedzaam en gezond kan zijn, gaat er een wereld aan mogelijkheden open. Bakken wordt dan weer leuk en praktisch. Je hebt altijd iets in huis dat past bij jouw doelen, of het nu een gezond tussendoortje voor je werk is of iets gezelligs voor op tafel.

In dit e-book vind je 30 van mijn favoriete gezonde bakrecepten waar ik zelf enorm van geniet. Je komt gevarieerde recepten tegen, van voedzame ontbijtjes en hartige lunches tot verantwoorde zoete baksels. Het zijn stuk voor stuk recepten waarmee ik wil laten zien dat gezond eten absoluut niet saai hoeft te zijn.

Wanneer je mijn weekmenu's volgt, kun je deze bakrecepten heel goed gebruiken als leuke afwisseling. Bak bijvoorbeeld een haverreep voor tussendoor of maak een kwarktaart als ontbijt, gewoon omdat het kan en ontzettend lekker is. Het draait uiteindelijk om balans in je dag, en juist door deze recepten als bewuste traktatie in te zetten, houd je jouw gezonde leefstijl nog makkelijker vol. Ze zijn namelijk zo lekker dat je bijna vergeet dat je gezond bezig bent! 😊

Ook als je jouw streefgewicht al hebt bereikt, is dit e-book leuk om te gebruiken. Gezond eten draait immers om plezier, afwisseling en nieuwe ideeën. Als voedingscoach zie ik dagelijks dat strenge regels vaak maar kort werken. Wat veel beter werkt, is leren hoe je slimme keuzes maakt die passen bij jouw leven. Daar gaan deze recepten je bij helpen.

Ik hoop dat dit e-book je laat zien dat lekker eten en goed voor jezelf zorgen uitstekend samen kunnen gaan. Heel veel bakplezier!

Elisa



Elisa Ruiter
Voedingsadvies & begeleiding

Inhoud

Overzicht	1
Gebruik van het e-book	2
Waarom deze ingrediënten	2
Tips voor het beste bakresultaat	3
Ontbijt	5
Baked oats rood fruit	6
Appel baked oats	7
Perencrumble	8
Banaan-haver pancakes	9
Appel pancakes	10
Zoete wafels	11
Kaneelbroodjes	12
Lunch	13
Mini pizza's	13
Groente ei-muffins	14
Hartige ei-muffins	15
Hartige wafels	16
Hartige geitenkaas pannenkoeken	17
Kaas-uienbroodjes	18
Tussendoortjes	19
Bananenbrood	19
Kwarkbollen	20
Ontbijtkoek	21
Bessen muffins	22
Pompoenkoeken	23
Haverrepen	24
Speculaas mugcake	25
Chocolate chip cookies	26
Snickers shortcake	27
Traktaties	28
Kokos citroen cake	28
Kwarktaart	28
Appeltaart	30
Carrot cake	31
Mango-passievruchttaart	32
Brownies	33
Cheesecake	33
Tiramisu cake	35





 XX min

 XX min

 XX porties

 XX kcal

Ingrediënten

volkoren tarwemeel
havervlokken / 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 e-book

- 01.** 30 bakrecepten die lekker, gezond én voedzaam zijn.
- 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
- 04.** Ontbijt zoals baked oats, pancakes en wafels
- 05.** Lunch zoals mini pizza's, ei-muffins, wafels en pannenkoeken
- 06.** Tussendoortjes zoals bananenbrood, bessen muffins, (ontbijt)koek, haverrepen en kwarkbollen
- 07.** Traktaties zoals kwarktaart, appeltaart, cake, tiramisu en brownies
- 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

