Paas Special

jasperalblas



Paas Special



Een mooi moment om gezellig met je familie bij elkaar te komen voor een lekker paasontbijt, hopelijk een warm lentezonnetje én een extra dagje vrij, heerlijk toch? ;-)

We willen je dit jaar motiveren om de paasgerechten die je gaat maken zo lekker én gezond mogelijk te maken, zodat je tijdens de paasdagen geniet en je energiek voelt.

Daarom hebben we deze Paas Special gemaakt.

Je vindt in deze special 6 tips om gezond van de paasdagen te genieten, 6 tips om tijdens de paasdagen mindful te eten én...

- 6 brunchrecepten
- 4 diner recepten
- 5 snack & dessert recepten

Op deze manier willen wij je inspireren om tijdens de paasdagen gezond te blijven eten. Zo verras je jouw familie en laat je ze zelf ervaren dat gezond eten op feestdagen veel lekkerder is dan ze zouden verwachten!

Maak je een gerecht uit deze special? Dan zouden we het leuk vinden als je dit deelt op social media met de hashtag #jasperalblas

Wij wensen je veel plezier en hele fijne paasdagen!

Hartelijke groet,
Jasper Alblas

Tips om de paasdagen gezond door te komen

In de lente is het fijn om extra aandacht te hebben voor gezond eten zodat je lekker in je lijf zit wanneer de shirtjes en rokjes weer uit de kast komen.

Pasen is voor veel mensen een moment om lekker te eten. Chocolade eieren, verschillende soorten brood en producten met suikers en snelle koolhydraten zijn populair bij dit feest.

Het kan verleidelijk zijn om je deze dagen volledig te laten gaan, maar echt lekkerder ga je jezelf daar niet door voelen.

Hoe zorg je ervoor dat je ook tijdens de paasdagen gezond blijft eten en niet aankomt? We hebben de belangrijkste tips voor je op een rijtje gezet!

1. Blijf koolhydraatarm eten

Bij Pasen denk je waarschijnlijk al snel aan broodjes bij het ontbijt en een plak(je) paasbrood als tussendoortje.

Natuurlijk zou dat voor een keertje best kunnen, maar vaak voel je je de rest van de dag dan minder goed. En dat wil je natuurlijk liever niet op een feestdag ;-)

Wij moedigen je aan om ook tijdens de paasdagen onbewerkt en koolhydraatarm te blijven eten!

2. Kies voor eiwitrijke maaltijden

Gelukkig staat Pasen niet alleen bekend om brood, maar ook om de eieren. De eiwitten die in eieren zitten geven je snel een verzadigd gevoel en daarnaast zorgen ze ervoor dat je je gedurende de paasdagen energiek voelt.

Wees creatief en maak verschillende gerechten met ei. In deze Paas Special vind je een hoop heerlijke ei-gerechten.

Ook de dinerrecepten met vlees, vis en feta bevatten veel eiwitten (en gezonde vetten). Ideaal voor een heerlijke maaltijd en een goede gezondheid!

3. Zorg voor gezonde hapjes

Paaseitjes, chocolade paashazen en andere zoete lekkernijen zijn lastig te weerstaan als ze voor je neus staan.



Ze zorgen ervoor dat je al snel veel meer calorieën binnenkrijgt dan je nodig hebt en er kunnen pieken in je bloedsuikerspiegel ontstaan die ervoor zorgen dat je moe en prikkelbaar wordt en ook nog eens vet opslaat, in plaats van verbrandt.

Zorg daarom voor gezonde tussendoortjes waar het hele gezin van kan genieten. Zo kom je niet in de verleiding en kun je wel gezellig meedoen. Verderop in deze special vind je heerlijke recepten.

4. Wees voorzichtig met alcohol

Alcohol legt de vetverbranding stil. Daardoor sla jij je eten veel makkelijker op als lichaamsvet. Af en toe een glaasje kan best als je op gewicht bent, maar als je wilt afvallen raden we je aan zo min mogelijk alcohol te drinken.

En, zoals je vast wel eens hebt ervaren, daalt je wilskracht als je alcohol hebt gedronken. De kans dat je na het eerste glaasje meer gaat drinken en daarbij ongezonde voeding gaat eten is dan veel groter.

Als je moeite hebt om alcoholvrij de paasdagen door te komen maak het dan makkelijker voor jezelf door grote karaffen met water te vullen met schijfjes citroen, sinaasappel, munt en komkommer.

Ook een glaasje waterkefir of kombucha met wat gember en munt erin zijn heerlijke vervangers voor alcoholische drankjes. Ze zien er gezellig uit en smaken ook nog eens heerlijk fris.

5. Geniet van de mensen om je heen

Probeer je niet te veel te richten op eten, maar vooral op de mensen om je heen. De feestdagen zijn het moment om echte aandacht voor elkaar te hebben.

Een tafel met lekker eten is de ideale setting voor een goed gesprek. Toon oprecht

interesse in de ander, zet een fijn muziekje op, steek een kaarsje aan en geniet van de tijd samen.

Stop het eten niet gedachteloos in je mond, maar geniet van elke hap die je neemt. De tips voor mindful eten, later in deze special, kunnen je hierbij helpen.

6. Maak van de paasdagen geen paasweken

Spreek met jezelf af dat je alleen tijdens de twee paasdagen anders eet dan je normaal zou doen, of beperk het zelfs tot één dag. Het lichaam kan hier namelijk prima mee omgaan.

Zo voorkom je dat je dagen of zelfs weken van tevoren paaseitjes eet of na de paasdagen nog even die lekkere dingen op wilt maken.

Oefening in mindful eten

Tijdens feestdagen zoals Pasen is er vaak eten in overvloed aanwezig. Ook eet je vaak met meerdere mensen waardoor het gezellig is en je zonder dat je het door hebt al snel meer in je mond stopt dan je graag zou willen. Met als gevolg dat je erg vol zit en je opgeblazen voelt aan het einde van de dag.

Als je eet (en leeft!) met aandacht, voel en hoor je veel beter welke signalen je lichaam je geeft en kun je daar ook naar handelen. Je zal dan veel minder snel overeten.

Tijdens de feestdagen besteden veel mensen sowieso al meer aandacht aan het bereiden van de maaltijden. Hierdoor is het de ideale tijd om de principes van mindful eten toe te passen en te oefenen.

Als het lukt om deze mindful tips ook na de paasdagen vast te houden, kan dit positieve gevolgen hebben voor je gewicht en gezondheid. Het kan ervoor zorgen dat je eten heel anders gaat beleven en dat voedsel weer gaat doen waarvoor het bedoeld is: je lichaam voeden in plaats van vullen.

1. Maak de maaltijden met liefde en aandacht klaar

De aandacht en liefde die je stopt in de gerechten die je kookt kun je letterlijk proeven. Probeer het koken dus niet snel-snel te doen, of recepten zo snel en efficiënt mogelijk af te werken.

Maak er een fijn moment van en besteed aandacht aan de producten die je gebruikt. Ruik, proef, neem de tijd en geniet van het proces.

Koken wordt extra fijn als je het samen doet. Betrek de kinderen er bijvoorbeeld bij en neem je voor dat het oké is als het een rommeltje wordt. Ook een partner die niet 'kan' koken kan helpen met het snijden van groenten of zichzelf overtreffen door een makkelijk recept te volgen. De gevulde eitjes in deze special kunnen bijna niet mislukken.

2. Maak er een feestje van

Je bent meer voldaan en verzadigd na een maaltijd die lekker was én er mooi uitzag. Besteed daarom eens wat extra aandacht aan de manier waarop je gerechten serveert.

Maak borden mooi op, strooi verse kruiden over je gerecht heen, gebruik de meest bijzondere schalen of kommetjes die je hebt en vouw de servetten op een leuke manier op.

De traditie om paaseieren te schilderen is hier perfect voor! Dit kan natuurlijk ook prima als er geen kinderen bij zijn. Maak er wat moois van en wees creatief.

3. Eet langzaam en met aandacht

Neem voor je gaat eten even de tijd om bij jezelf in te checken. Sluit kort je ogen en voel hoe je handen je bovenbenen raken. Open je ogen en haal drie keer diep adem.

Sta even stil bij dit moment. Breng je aandacht naar je lichaam en check bij jezelf hoe dat aanvoelt. Vraag jezelf daarna af waaróm je gaat eten. Besluit of dit de juiste reden is.

Als je in gezelschap bent en liever niet je ogen sluit, kun je het natuurlijk doen met je ogen open.

Wees je bewust van elke hap, kauw goed, zo'n 25 keer per hap, en gebruik al je zintuigen. Welke kleur heeft het eten? Hoe ruikt het? Wat voel je wanneer je kauwt? Welk geluid hoor je wanneer je iets afbijt? Hoe smaakt het? Wat proef je nou eigenlijk?

Blijf met je aandacht bij het eten.

4. Luisteren naar jouw lichaam

Luister naar je lichaam en hou de regie in eigen handen. Jij bepaalt zelf hoeveel en wat je eet. Leg om de vijf happen je bestek neer en vraag jezelf af of je nog honger hebt.

Welke signalen geeft je lichaam je? Hoe voelt je buik? Hoeveel trek heb je nog? Ben je voldaan?

Eet rustig, kauw goed en stop met eten als je voldoende hebt gehad. Leg gewoon je mes en vork op je bord en focus je op de mensen om je heen.

5. Vind ik dit echt lekker?

Eet je iets wat minder gezond is? Vraag jezelf dan af hoe je lekker je het echt vindt op een schaal van 1 tot 10. We kunnen namelijk best af en toe iets eten dat wat minder gezond is, maar geniet er dan in ieder geval intens van.

Neem je een hapje van de lemon-lime meringue pie maar geniet je er niet echt van? Stop dan met eten. Eten uit gewoonte of “omdat het hoort” kun je beter niet doen.

6. Wees dankbaar

De afgelopen tijd hebben laten zien dat het niet altijd vanzelfsprekend is om de mensen van wie je houdt om je heen te hebben. En het is ook niet altijd vanzelfsprekend om altijd alle boodschappen in huis te kunnen halen.

Probeer daarom juist deze dagen stil te staan bij de mensen die allemaal in je leven zijn. Of ze dichtbij zijn of niet, ook van een afstand kun je de verbinding met elkaar voelen.

Wees dankbaar voor het eten en drinken dat je in huis hebt, de gerechten die je hebt kunnen maken. Ook al heb je misschien niet alle ingrediënten kunnen vinden, wees dankbaar voor wat er wel is.

Feestelijke paasbrunch recepten

Wij vinden met Pasen niets leuker dan uitgebreid brunchen. Stel het ontbijt uit en ga samen rond 11.00 uur aan tafel. Met de recepten uit deze special ben je zeker tot 13.00 uur gezellig aan het tafelen en waarschijnlijk heb je geen trek tot het diner!

Krijg je toch trek tussendoor of wil je je familie iets lekkers voorschotelen? Kies dan voor een gezond hapje of taartje. Ben je niet zo van het brunchen? Neem de Romige smoothie als ontbijt en twee gerechtjes van de brunch als lunch.

Paas brunch recepten

We hebben de volgende brunchrecepten voor je op een rijtje gezet:

- Feestpapje met kruidige appel en tahin topping
- Worteltaart pannenkoeken
- Hartige eiermuffins
- Mango-yoghurt potjes
- Groene paas-shakshuka
- Frisse asperge salade met peer en hazelnoten

Maak je eigen brunch door een aantal van deze recepten te combineren. Of maak alle recepten en deel ze met het hele gezin. Zo kun je van alles een beetje genieten.

Feestpapje met kruidige appel en tahin topping

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 appel
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kaneel
- ½ tl gemberpoeder
- ½ tl kardemom
- 1 el rozijnen
- 50 ml water
- 200 ml havermelk
- 2 el chiazaden
- 2 el havervlokken
- 1 el witte tahin
- 7 halve pecannoten
- Zeezout
- 1 el kokosyoghurt
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Was en snijd de appel in stukjes. Verwarm kokosolie in een kookpannetje op laag vuur en voeg de kurkuma, kaneel, gemberpoeder en kardemom toe en roer goed door elkaar. Bak een minuut en voeg de appel, rozijnen en het water toe. Mix door elkaar, doe de deksel schuin op het pannetje en laat en

minuut of 12 pruttelen op laag vuur.

2. Doe de chiazaden, de havervlokken en de havermelk in een steelpannetje en breng zachtjes aan de kook. Laat een tijdje pruttelen, roer regelmatig door totdat er een warm papje ontstaat. Schep de pap daarna in een kommetje.

3. Rooster de in stukjes geknepen pecannoten op laag vuur in een droge koekenpan en bestrooi met wat zeezout.

4. Schep het kruidige appel-rozijnen mengsel op de pap en garneer met de pecannoten, de kokosyoghurt en de tahin. [/numbers]

Tips:

— Laat de chiazaden eventueel een half uurtje weken in water voordat je de pap gaat maken. Dit is niet noodzakelijk.
— Voeg wat rauwe-cacaonibs toe.
— Heb je geen kokosyoghurt in huis? Gebruik dan Griekse yoghurt.

Worteltaart pannenkoeken

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 100 g wortelen
- 50 g boekweitmeel
- 125 ml ongezoete amandelmelk
- 1 ei
- ½ tl bakpoeder
- 1 el honing
- 2 tl speculaaskruiden
- 1 tl kaneel
- ½ tl gemberpoeder
- 1 el rozijnen
- Snuf zeezout
- 1 el kokosyoghurt
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Maak de wortelen schoon en haal het groen eraf. Doe ze in de blender en mix tot ze heel fijn zijn.

2. Voeg daarna het boekweitmeel, de amandelmelk, het ei, honing, speculaaskruiden, kaneel, gemberpoeder en een snuf zeezout toe. Mix tot er een glad beslag ontstaat.

3. Schep daarna de rozijnen op het beslag en roer er goed doorheen met een lepel.

4. Verwarm de kokosolie in een koekenpan op laag vuur en schep er kleine rondjes beslag in. Draai om wanneer de randjes van het beslag bruin worden en bak de andere kant nog ongeveer een minuut.

5. Doe dit net zo lang tot het beslag op is. Leg de pannenkoekjes op een bord en schep er een eetlepel kokosyoghurt op.

Tips:

— Extra lekker met wat geraspte wortel en amandelschaafsel over de pannenkoekjes.
— Ook lekker met havermelk in plaats van amandelmelk.
— Om het makkelijker voor jezelf te maken kun je ook julienne wortel gebruiken.
— Voeg wat rauwe-cacaonibs toe.

Hartige eiermuffins

Benodigdheden voor 4 muffins:

- 4 eieren
- ½ ui
- 100 g champignons
- ½ groene paprika
- 1 teentje knoflook
- Peper en zeezout
- Kokosolie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

2. Neem 4 muffinvormpjes en vet ze in met kokosolie.

3. Kluts de eieren in een grote kom en voeg peper en zeezout naar smaak toe.



4. Snipper de ui, snijd de champignons in reepjes, de paprika in kleine blokjes en pers het teentje knoflook uit.

5. Roer de groenten door de eieren en verdeel het mengsel over de 4 vormpjes.

6. Bak 20 minuten in de oven, of tot de muffins gaar zijn van binnen.

Tips:

— Extra lekker met 2 tl oregano erdoor.
— Je kunt de muffins bewaren in de koelkast en ze voor het serveren even 2 minuten in de voorverwarmde oven opwarmen.

Mango-yoghurt potjes

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ mango
- ½ limoen
- Honing
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 tl kokosrasp
- 1 tl pompoenpitten

Bereidingswijze:

1. Snijd de mango in blokjes en pers de limoen uit. Doe beiden in een hoge kom en mix met een staafmixer tot een gladde puree.

2. Roer honing naar smaak door de Griekse yoghurt en voeg de kokosrasp toe.

3. Neem een klein glaasje en doe daar om de beurt een laagje yoghurt en een laagje mangopuree in. Eindig met een laagje mango en verdeel de pompoenpitten erover.

Tips:

— Serveer met een blaadje munt voor een extra feestelijk effect.
— Je kunt prima mango uit de vriezer gebruiken.
— Extra lekker met vanille bourbon door de yoghurt in plaats van honing.
— Rooster de pompoenpitten kort in een koekenpan op laag vuur.

Groene paas-shakshuka

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl harissa
- 150 g snijbiet
- 200 g spinazie
- ½ rode chilipeper
- 1 el sojasaus
- 2 eieren
- ½ avocado
- 50 g fetakaas
- 1 el pijnboompitten
- ¼ limoen
- Verse koriander
- Peper en zeezout
- Grasboter

Bereidingswijze:

1. Snipper de rode ui en de knoflook. Haal de zaadlijsten uit de rode chilipeper en snijd in kleine ringetjes.

2. Bak de ui en de knoflook in een met grasboter verwarmde hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de harissa toe en bak een minuut mee.

3. Voeg de snijbiet en de spinazie toe en bak in een paar minuten zacht. Giet eventueel vrijkomend vocht uit de pan en voeg daarna de sojasaus, peper en zeezout en de ringetjes rode chilipeper toe.

4. Maak twee gaatjes in het groentemengsel en breek de eieren daarboven los. Doe een deksel op de pan en laat zo'n 5 minuten staan op zacht vuur.

5. Rooster in de tussentijd in een droge koekenpan de pijnboompitten.

6. Schep de shakshuka in een diep bord en knijp de limoen erboven uit.

7. Haal het vruchtvlees uit de avocado, snijd in reepjes en verdeel over de shakshuka.

8. Brokkel de fetakaas boven het gerecht en garneer met verse koriander en de geroosterde pijnboompitten.

Tips:

— Gezinstip: Serveer dit gerecht op een geroosterde boterham.
— Behoefte aan iets meer bite? Voeg wat kidneybonen toe aan dit gerecht.
— Ook lekker met gekookte quinoa als diner.

Frisse asperge salade met peer en hazelnoten

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 150 g verse groene asperges
- 1 rijpe peer
- 2 handen rucola
- Verse munt
- 10 hazelnoten

- 1 tl honing
- 1 tl mosterd
- Peper en zeezout
- 2 tl olijfolie extra-vergine

Bereidingswijze:

1. Maak de asperges schoon en snijd ze in de lengte doormidden. Zet een stoompan op het vuur en stoom de asperges in 5 minuten beetgaar.

2. Snijd de peer in dunne halve plakken, was de rucola en snijd de munt in dunne reepjes. Hak de hazelnoten grof.

3. Meng in een kommetje de honing, mosterd, olijfolie en peper en zeezout naar smaak.

4. Verdeel de rucola over een bord en verdeel er de peer, asperges, munt, hazelnoten en dressing over.

Tips:

— Eet je dit recept als lunch? Voeg dan kipfilet, geitenkaas of een gekookt eitje toe om de salade vullender te maken.
— Serveer met eetbare bloemen, zoals viooltjes voor een extra feestelijk effect.

Paasdiner recepten

Ook voor het diner hebben we een aantal heerlijke recepten voor je op een rijtje gezet.

- Lente risotto
- Zalm met guacamole en pompoen
- Gnocchi van zoete aardappel met een fleurige salade
- Gevulde kalkoenrolletjes met pastinaak frietjes

Zeker na een actieve middag geniet je extra van een gezonde paasmaaltijd!

Lente risotto

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 200 g bloemkoolrijst
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 100 g groene asperges
- 75 g sugarsnaps
- 75 g doperwten
- 1 el sojasaus
- 75 ml water
- ½ groenten bouillonblokje (biologisch)
- 1 citroen (biologisch)
- 1 tl tijm
- 75 g fetakaas
- 1 el hazelnoten
- Verse basilicum
- Peper en zeezout
- Grasboter

Bereidingswijze:

1. Was de bloemkool en doe in de blender. Mix tot de bloemkool zo groot is als rijstkorrels.

2. Snipper de ui en de knoflook.

3. Was en snijd de eindjes van de asperges (2-3 cm).

4. Doe wat water met zeezout in een kookpan en breng aan de kook. Voeg de asperges toe en kook 1 minuut.

5. Schep de geblancheerde asperges in een kom met koud water voor ongeveer 30 seconden. Schep ze in een vergiet en laat uitlekken. Doe hetzelfde met de sugarsnaps en doperwten.

6. Verwarm een hapjes pan met wat grasboter en fruit de stukjes ui en knoflook.

7. Voeg de geblancheerde groenten toe en bak kort mee. Giet de sojasaus erbij.

8. Kook het water en giet in een schenkbeker. Voeg het halve bouillonblokje toe aan het water en laat oplossen.

9. Voeg de bloemkool toe aan de groenten en doe er steeds een scheutje bouillon bij. Roer de risotto regelmatig door en wees geduldig, het duurt even voordat de bouillon opgenomen wordt en de rijst beetgaar is.

10. Voeg tijm, peper en zeezout naar smaak toe.

11. Was de citroen en rasp de schil boven de pan. Knijp ook het sap van een kwart citroen door het gerecht.

12. Voeg daarna de fetakaas toe en roer alles nog een keer goed door elkaar.

13. Schep de risotto in een kom of diep bord en garneer met de in stukjes gehakte hazelnoot en verse basilicum.

Tips:

— Voeg eventueel wat extra water toe bij stap 7.
— Laat de rijst niet te lang koken bij stap 7, beetgaar is perfect. Proef tussendoor regelmatig.
— Gezinstip: Voeg wat garnalen of gerookte zalm toe voor gezinsleden die liever niet vegetarisch eten.
— Voeg een scheutje kokosmelk toe voor een romig effect.
— Lekker met een handje rucola of tuinkers erdoor.
— Ook lekker met verse peterselie i.p.v. basilicum.

Zalm met guacamole en pompoen

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 250 g pompoen
- ½ ui
- 1 tl kaneel
- 1 tl komijn
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl tijm
- 100 g wilde zalmfilet
- 50 g gerookte zalm
- ½ avocado
- ½ rode ui
- ½ tomaat

- ½ limoen
- 1 tl chilivlokken
- Verse koriander
- ½ limoen
- Peper en zeezout
- Kiemen naar keuze
- 1 el ghee
- 1 el olijfolie extra-vergine

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius en zet op de grillstand.

2. Haal de schil met een dunschiller van de pompoen en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm. Doe in een kommetje.

3. Snijd de ui in halve ringen en doe bij de pompoen in het kommetje.

4. Doe 2 el olijfolie het kaneel, de komijn, paprikapoeder en tijm en een kommetje en roer door elkaar. Giet over de pompoen en ui, voeg peper en zeezout naar smaak toe en roer goed door elkaar. Laat een paar minuten staan.

5. Beleg een bakplaat met bakpapier en leg de pompoenblokjes en ui erop. Zet voor een 30-35 minuten in de oven, tot de pompoen een goudbruin randje krijgt.



6. Snijd de avocado, rode ui en tomaat in blokjes en doe in een kommetje. Strooi er chilivlokken, een theelepel olijfolie, peper en zeezout overheen en knijp de halve limoen boven het kommetje uit. Mix alles goed door elkaar.

7. Bekleed een andere bakplaat met bakpapier, besmeer een deel van de bakplaat met de ghee en leg de wilde zalmfilet erop. Besmeer de zalm met een beetje guacamole en daarover een plakje gerookte zalm. Zet voor 20-25 minuten bij de pompoen in de oven.

8. Haal alles uit de oven en schep de zalm naast de pompoenblokjes op een bord.

9. Serveer met de rest van de guacamole en garneer deze met verse koriander en kiemen naar keuze.

Tips:

- Vegatip: Rooster in plaats van de zalm 250 g kikkererwten in de oven op 200 graden Celsius voor 25 minuten en brokkel 50 g fetakaas over het gerecht.
- Rooster wat amandelschaafsel in een droge koekenpan en strooi over de pompoenblokjes.
- Je kunt de avocado eventueel iets meer pureren met een vork als je dat lekkerder vindt.
- Voeg wat extra chilivlokken toe voor meer pit.
- Voeg een handje rucola toe.
- Ook lekker met geroosterde zoete aardappel in plaats van pompoen.

Gnocchi van zoete aardappel met een fleurige salade

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 130 g zoete aardappel
- 110 g boekweitmeel + 10 g extra
- 2 handen spinazie
- 70 g blauwe bessen
- 70 g geitenkaas
- 10 amandelen
- Verse basilicum
- Balsamicoazijn
- Zeezout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Prik een paar gaatjes in de zoete aardappels met een vork en kook ze 40-50 minuten gaar in een kookpan. Laat ze daarna goed afkoelen.

2. Mix in een kom het boekweitmeel en 1 tl zeezout. Haal de schil van de zoete aardappel en prak de binnenkant heel fijn met een vork. Kneed de zoete aardappel door het boekweitmeel. Zorg dat alles goed gemengd is. Als het mengsel te kleverig is, kun je boekweitmeel toevoegen tot je een mooi droog deeg hebt.

3. Maak een grote bal, snijd in 4 gelijke stukken en maak daar 4 lange rolletjes van. Snijd uit ieder rolletje gnocchi van 2,5 cm breed. Bedek iedere gnocchi met een laagje boekweitmeel zodat ze niet plakkerig zijn.

4. Maak de salade door de spinazie grof te scheuren. Voeg de blauwe bessen, geitenkaas in stukjes, grof gehakte amandelen en dunne reepjes basilicum toe. Druppel er balsamicoazijn naar smaak over.

5. Breng water in een kookpan aan de kook en voeg een snuf zeezout toe. Doe de gnocchi voorzichtig in het water voor een paar minuten. Als de gnocchi boven komt drijven, laat je ze nog 30 seconden in de pan. Giet af en eet direct met de salade.

Tips:

- Je kunt het typische gnocchi vormpje maken door tijdens stap 3 met een vork streepjes te maken.
- De gnocchi is extra lekker met een beetje gesmolten roomboter en geperste knoflook erover.
- Serveer met eetbare bloemen, zoals viooltjes voor een extra feestelijk effect.

Gevulde kalkoenrolletjes met pastinaak frietjes

Benodigdheden voor 1 persoon:

- 1 stuk kalkoenfilet 120 g
- 2 grote dadels
- 5 walnoten
- 1 el hüttenkäse
- 4 plakken spek
- 1½ pastinaak
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- Peper en zeezout
- Olijfolie extra-vergine

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.

2. Dep de kalkoenfilet droog, leg er een bakpapier oven en sla deze goed plat met een pan.

3. Snijd de dadels en walnoten in kleine stukjes en meng met de hüttenkäse. Voeg peper en zeezout naar smaak toe. Verdeel het mengsel over de kalkoenfilet en rol netjes op. Rol de plakken spek om het rolletje.

4. Boen de pastinaak schoon en snijd in mooie frietjes. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Druppel er olijfolie over en bestrooi met paprikapoeder, knoflookpoeder en zeezout. Hussel goed door. Bak in 20-30 minuten gaar in de oven.

5. Leg de kalkoenrol in een ovenschaal en bak ook in 20-30 minuten gaar. Draai het rolletje halverwege om en schep de frietjes om.

6. Snijd de rol in plakjes en eet met de frietjes.

Tips:

— Extra lekker met een saus van 1 el Griekse yoghurt en 2 tl truffelolie.
— Je kunt ook kip gebruiken in plaats van kalkoen.

Snack & dessert recepten

Tussen de maaltijden door of na het eten kan een snack of toetje een lekkere aanvulling zijn.

De volgende recepten zijn om je vingers bij af te likken:

- Romige smoothie
- Frisse chocolademousse met frambozen
- Choco sinaasappel paaseitjes
- Gevulde eieren
- Lemon-lime meringue pie

Romige smoothie

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ mango
- ½ sinaasappel
- ½ avocado
- 2 wortelen of 1 winterpeen
- ½ duimblokje gember
- 75 ml kokosmelk
- 1 schepje wei eiwit isolaat



Bereidingswijze:

1. Snijd de mango in stukken. Pel de sinaasappel en snijd het vruchtvlees eruit.

2. Maak de wortelen schoon en snijd deze in grove stukken. Haal de avocado uit het vruchtvlees. Schil de gember.

3. Doe alle ingrediënten in een blender en laat draaien tot je een mooie smoothie hebt.

4. Voeg eventueel iets meer kokosmelk of water toe als deze te dik is.

Tips:

— Heb je geen eiwitpoeder in huis? Je kunt het prima weglaten. Voeg eventueel een handje nootjes toe.
— Je kunt prima mango uit de vriezer of ander fruit gebruiken.

Frisse chocolade mousse met frambozen

Benodigdheden voor 1 persoon:

- ½ avocado
- 1 banaan
- 1 Medjoul dadel
- 1½ el rauwe cacaopoeder
- 1 citroen
- 50 g frambozen
- 2 tl kokosrasp
- 1 el rauwe cacao nibs

Bereidingswijze:

1. Haal de schil van de avocado en de banaan en de pit uit de dadel en doe de vruchten in de blender. Voeg de rauwe cacaopoeder toe en mix tot een mousse.

2. Was de schil van de citroen en rasp boven de blender. Roer de rasp door de mousse. Giet in een kommetje en zet een half uurtje in de koelkast.

3. Maak mooie bolletjes van de mousse van 2 eetlepels of een ijslepel en schep op een mooi bordje.

4. Garneer met de frambozen, rauwe cacao nibs en kokosrasp.

Tips

— Voeg een klein scheutje kokosmelk toe voor een romig effect.
— Vervang de frambozen door blauwe bessen.
— Gebruik een speciale zest snijder om de citroenschil te raspen. Als je die niet hebt gebruik dan een mes met kartels.

Choco sinaasappel paaseitjes

Benodigdheden voor 8-10 balletjes:

- 150 g Medjoul dadels
- 1 sinaasappel
- 20 g rauwe cacao nibs
- 75 g walnoten
- 25 g rauwe cacaopoeder
- ½ tl gemberpoeder
- 1 tl kaneel

Bereidingswijze:

1. Haal de pitten uit Medjoul dadels en doe de dadels in de blender.

2. Was de sinaasappel en rasp boven de blender. Verwijder de schil van de sinaasappel en knijp een kwart sinaasappel uit boven de blender.

3. Voeg de overige ingrediënten toe aan de blender en mix tot er een romige massa ontstaat.

4. Rol 8-10 balletjes en ze voor een half uur in de koelkast.

Tip:

— Strooi wat kokosrasp over (een deel van) de balletjes.

Gevulde eieren

Benodigdheden voor 6 halve eitjes:

- 3 eieren
- 50 g tonijn uit blik
- ¼ rode ui
- Verse dille
- 1 el Griekse yoghurt
- Peper en zeezout

Bereidingswijze

1. Kook de eieren hard en laat ze 5 minuten goed afkoelen.
2. Laat de tonijn uitlekken en snipper de rode ui. Snijd de dille fijn.
3. Meng in een kommetje de tonijn, ui, Griekse yoghurt en verse dille.
4. Pel de eieren, snijd ze in de lengte doormidden en haal het eigeel eruit.
5. Prak het eigeel door het tonijn-mengsel en breng op smaak met peper en zeezout.
6. Vul de eitjes met het mengsel.

Tip:

— Vegatip: vervang de tonijn door een kwart avocado.
— Ook lekker met kerriepoeder in plaats van dille.
— Bewaar een klein beetje dille en sprenkel over de eitjes voor het serveren.

Lemon-lime meringue pie

Benodigdheden voor de bodem:

- 120 g kokosmeel
- 2 eieren
- 80 g kokosolie
- Snuf kaneel
- 2 tl honing

Benodigdheden voor de lemon-lime vulling:

- 2 hele eieren
- 2 eigeel
- 150g honing
- 1½ grote citroen
- 1 limoen
- 110 g roomboter

Topping naar keuze:

- Beleg de taart met dunne plakjes verse aardbei en bestrooi met kokosrasp.
- Beleg de taart met een mix van rood fruit.
- Maak een laagje meringue door 4 eiwitten op te kloppen in een vetvrije schaal. Blijf kloppen (zeker 7-12 minuten) tot je de kom op de kop kunt houden. Voeg voorzichtig 1 tl honing 1t Stevia toe. Verdeel over de taart en brand de bovenste laag kort met een Crème brûlée brander.

Bereidingswijze:

Bodem

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Maak de bodem door een quichevorm (24 cm) in te vetten met kokosolie of roomboter. Neem een grote kom en kluts de eieren. Voeg het kokosmeel, de honing en kaneel toe en meng met een handmixer. Verwarm de kokosolie in een pannetje tot het nét vloeibaar is en voeg voorzichtig toe aan het deegmengsel. Mix het geheel tot het een beetje kruimelig wordt doordat de kokosolie koud wordt.

2. Kneed het deeg voorzichtig en snel tot een mooie bal. Leg de bal in het midden van de quichevorm en verdeel het deeg met je vingers tot de hele bodem bedekt is. Je kunt de achterkant van een natte lepel gebruiken om het gladder te maken en goed aan te drukken.

3. Prik gaatjes in het deeg, bedek de taart met bakpapier tegen het verbranden en bak 15 minuten onderin de oven.

Vulling

1. Maak de lemon-lime vulling door de eieren, eigeel en honing in een kookpan te mengen op laag vuur op het kleinste pitje. Rasp de schil van de limoen en één citroen en pers alle citroenen en limoen uit. Voeg de rasp en het sap toe aan de pan. Blijf roeren en voeg de boter in kleine blokjes toe. Blijf roeren tot je een dikke substantie hebt, dit kan wel 15 minuten duren. Zorg dat het niet aanbrandt en niet gaat koken.

2. Laat de vulling 20 minuten afkoelen in een koude schaal en giet daarna voorzichtig over de taartbodem. Bak nog 30-40 minuten in de oven.

3. Kies een topping en beleg de taart.

Tips:

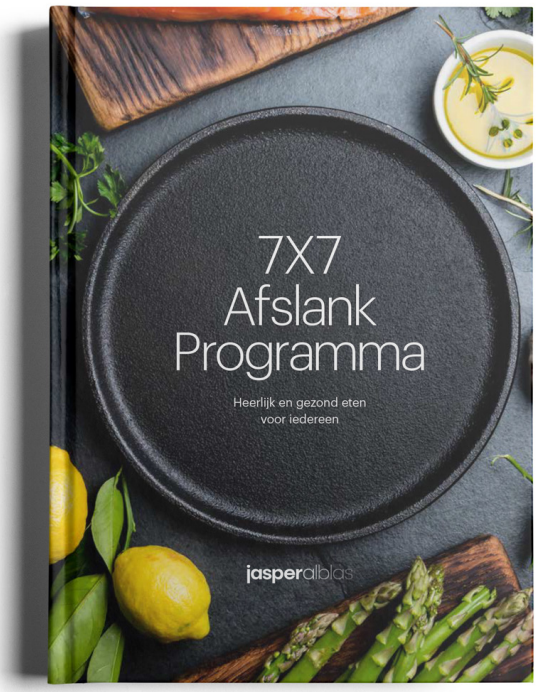
— Dit is een uitdagende taart om te maken, dus neem er lekker de tijd voor. Het deeg zal een beetje kruimelig blijven, dat maakt de taart bijzonder lekker.
— Eieren kun je gemakkelijk scheiden door het ei voorzichtig te breken in het midden en het eigeel van de ene schil naar de andere schil te verplaatsen. Laat het eiwit in het kommetje eronder vallen.
— De optie met meringue topping zal anders zijn dan je gewend bent, omdat meringue heel lastig te maken is zonder suiker. Je kunt ook honing gebruiken in plaats van Stevia, dan krijg je een heel plakkerige meringue (wel lekker!).

Meer van Jasper

Smaken de tips in deze Special naar meer? Je ziet hieronder onze vier populairste programma's. Met weekschema's en recepten die zorgen dat je snel je gewenste lichaamsgewicht bereikt, je fit en energiek voelt en bovenal écht trots kunt zijn op het lichaam dat je hebt. Zoals het hoort!

7x7 Afslankprogramma

Hardcover boek (270 blz.) met 4 weekschema's, tientallen recepten en een boodschappenlijst.



Denk je aan afvallen en lijnen? Dan denken veel mensen aan: smakeloos eten, honger lijden, afzien. Het 7x7 afslankprogramma bied je precies het tegenovergestelde.

In dit boek ontdek je **ruim 100 koolhydraatarme recepten.** Recepten die lekker zijn volgens 81% (!) van de lezers, binnen 30 min. op tafel staan én waarvan je zoveel mag eten als je wilt.

Dat is uniek. Want je verbrandt overtollig lichaamsvet zonder hongergevoel en zonder streng te zijn voor jezelf. Daarom houden mensen deze "nieuwe manier van eten" zo makkelijk vol.

Je eet heerlijk, je voelt je gezond, je merkt na 1 week al dat je kleding losser zit. Het boek ging meer dan 30.000 keer over de toonbank én wordt aanbevolen door voedingsdeskundigen en artsen.

Bestel 7x7 afslank programma hier of
klik hier voor meer informatie.

Vegetarisch Winterplan



Hardcover boek (268 blz.) met 4 weekschema's, meer dan 90 recepten en 2 stappenplannen.

Zie hier het vegetarische winterse broertje van het 7x7 afslankprogramma. Speciaal ontwikkeld voor vegetariërs die nieuwe winterse recepten zoeken én voor niet-vegetariërs die minder vlees en vis willen eten.

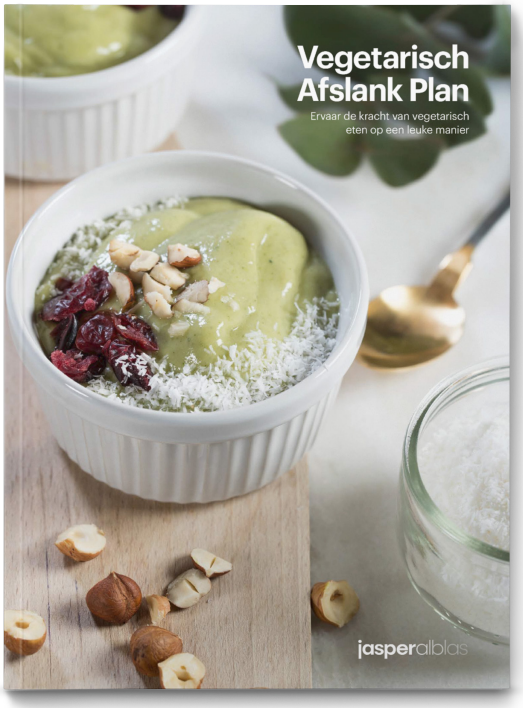
De recepten zijn winters, koolhydraatarm, bevatten voldoende voedingsstoffen (eiwitten, ijzer, vitamine B12 etc.), bieden véél variatie, vullen enorm en smaken zó lekker dat je vlees niet eens mist.

Wij hebben deze nieuwe methode uitvoerig getest met 100 lezers - en met succes. Maar liefst 65% geeft aan dat zij nóg sneller afvallen dan bij een normaal koolhydraatarm eetpatroon.

Daarnaast merkte 92% van de deelnemers ook andere gezondheidsvoordelen. Je krijgt een jonge, stralende huid. Je bruist van de energie. Je zit lekkerder in je vel en je bent vrolijker.

Bestel Vegetarisch Winterplan hier of
klik hier voor meer informatie.

Vegetarisch Afslankplan



Hardcover boek (324 blz.) met 4 weekschema's, 90 recepten en 2 stappenplannen.

Zie hier, het vegetarische broertje van het 7x7 afslankprogramma. Speciaal ontwikkeld voor vegetariërs die nieuwe recepten zoeken én voor niet-vegetariërs die minder vlees en vis willen eten.

De recepten zijn koolhydraatarm, bevatten voldoende voedingsstoffen (eiwitten, ijzer, vitamine B12 etc.), bieden véél variatie, vullen enorm en smaken zó lekker dat je vlees niet eens mist.

Wij hebben deze nieuwe methode uitvoerig getest met 50 lezers - en met succes. Maar liefst 65% geeft aan dat zij nóg sneller afvallen dan bij een normaal koolhydraatarm eetpatroon.

Daarnaast merkte 92% van de deelnemers ook andere gezondheidsvoordelen. Je krijgt een jonge, stralende huid. Je bruist van de energie. Je zit lekkerder in je vel en je bent vrolijker.

Bestel Vegetarisch Afslankplan hier of
klik hier voor meer informatie.

Bodyhappiness Afslankprogramma

Compleet afslankprogramma bestaande uit 1 hoofdboek (168 blz.), 1 kookboek (356 blz.), een community, deskundig advies en wekelijkse begeleidingsmails.



Bodyhappiness bevat het allerbeste van ál onze afslankprogramma's - gebundeld in één product. Het is verreweg het meest uitgebreide en complete programma dat wij aanbieden.

Wat maakt Bodyhappiness zo bijzonder? Alles staat in het teken van één doel: zorgen dat jij dit afslankprogramma wél volhoudt. Het focust zich namelijk op lekker eten én op doorzettingsvermogen.

Hoe? To Je volgt een flexibel afslankprogramma dat je 100% kunt afstemmen op jouw smaak, tijden, enz. Je eet dus alléén wat jij lekker vindt (keuze uit +230 recepten) en creëert een eetpatroon dat écht bij je past.



Je ontvangt 8 weken lang begeleidende e-mails (incl. 3 opstartvideo's) met handige tips, leuke oefeningen en bewezen motivatietechnieken voor méér discipline.

Je krijgt toegang tot onze besloten Facebookgroep, waar je al je vragen kunt stellen en je ervaringen kunt delen met 2.340 andere leden én aan een team van ervaren coaches.

Bestel Bodyhappiness Afslankprogramma hier of **klik hier voor meer informatie.**

jasperalblas