

The background image is a collage of three food photographs. The top-left photo shows three small, round, baked bread cups filled with green guacamole and topped with a slice of red tomato, arranged on a black and white striped rectangular tray. The top-right photo shows three clear glass jars filled with a colorful salad of diced red beets, white onions, and red tomatoes, garnished with fresh green herbs. The bottom photo shows three round wooden slices, each topped with a spread of guacamole and a cooked shrimp, with the third slice in the foreground also featuring a slice of orange salmon.

Ebook feestelijke hapjes

*Het team van 'diëtistenpraktijk Lotte De Clercq' wenst u een
zalig kerstfeest toe en een sprankelend 2019!*

www.lottedeclercq.be

Zorgeloos, gezond en ontspannen genieten van de feesten...



Hapjes, champagne, feestmenu's en dessertjes,... Tijdens de feestdagen vloeit dit alles rijkelijk. Maar vaak zijn we bang voor de gevolgen op onze weegschaal...

Met deze gezonde, maar toch lekkere hapjes kan je zorgeloos en uitgebreid aperitieven! Het zijn originele creaties om je feesttafel op te fleuren en je gasten mee te verrassen.

Wij wensen u veel smulplezier toe!

Inhoudstafel

- [Boekweitblini's met toppings](#)
- [Zadencrackers met dips](#)
- [Mozzarella – snowman](#)
- [Christmas sock pizza](#)
- [Zoete aardappeltoastjes met guacamole en scampi](#)
- [Gevulde champignons](#)
- [Wrap cups met guacamole, kerstomaat en rucola](#)
- [Courgette- rolletjes met ricotta en zalm](#)
- [Courgette pizza'tjes](#)
- [Koolrolletjes met kruidig gehakt](#)
- [Bladerdeeghapjes](#)
- [Glaasje met zalmtartaar](#)
- [Groene koolrolletjes](#)
- [Glaasje met gebakken kip en tzatziki](#)
- [Assortimentje mini croques](#)
- [Coquilles met bloemkoolmousse](#)

Boekweitblini's met toppings



Ingrediënten

- 200g boekweitmeel
- 10g droge gist
- 2 eetlepels magere verse kaas
- Bieslook, dille en koriander
- 2 eetlepels magere zure room
- Olijventapenade
- 250 ml magere melk
- 2 eieren
- 4 sneetjes gerookte zalm
- 1 limoen
- 10 scampi's
- 1 appel

Bereidingswijze:

Om de blini's te maken, meng je gist onder de melk en voeg je het boekweitmeel toe. Goed mengen tot een egaal beslag. Doe de eierdooiers en wat zout doorheen het beslag en laat 20 min. rijzen.

Meng vervolgens de zure room onder de magere kaas. Schil de appel en doe hem in kleine stukjes (versnipper de stukjes of rasp ze fijn) en voeg toe aan het kaasmengsel. Snipper de dille en bieslook fijn en meng eveneens onder het mengsel. Kruid af met peper, zout en naar eigen smaak. Rasp de schil van de limoen en voeg eveneens toe. Vervolgens zet je het mengsel in de koelkast.

Klop de eiwitten stijf en spatel het doorheen het gerezen deeg. Neem vervolgens een pan en doe er olijfolie in.

Doe erna een deel van het beslag in de verhitte pan (maak een dikkere pannenkoek dan normaal). Wanneer beide kanten mooi bruin zijn, haal je de pannenkoek van de pan en steek je met behulp van een ring de blini's eruit.

Als laatste beleg je de blini's; eerst een toefje van het kaasmengsel en vervolgens een sneetje zalm en bieslook OF scampi en koriander OF zwarte olijventapenade OF...
Je kan zelf kiezen met wat je de blini's allemaal wil versieren.



Zadencrackers met diverse dips

Ingrediënten zadencrackers:

- ☐ 150g gebroken lijnzaad
- ☐ 30g zonnebloempitten (of andere zaden)
- ☐ 150ml water
- ☐ snuifje zout

Bereidingswijze zadencrackers:

Meng alle droge ingrediënten onder elkaar in een kom en voeg water toe; laat het geheel 20 min rusten. Verwarm de oven op 180°C en strijk het mengsel dun en gelijkmatig uit over bakpapier (zorg dat de laag niet dikker is dan 4 mm). Bak gedurende 25 minuten en draai ze dan eens om in de oven. Daarna zijn ze klaar; Smakelijk!

Dip van pompoenhummus

Ingrediënten:

- 150g pompoenblokjes
- 150g kikkererwten
- 2 eetlepels tahin
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 teentje look
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Kook de pompoenblokjes gaar en mix ze vervolgens met de tahin, kikkererwten, olijfolie en look. Vervolgens goed afkruiden!

Dip van paprika en feta

Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
- 100g feta
- 4 zongedroogde tomaatjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel pijnboompitten
- Paprikapoeder, peper en zout

Bereidingswijze:

Leg de paprika's 15 min in de oven op 250°C en draai tussendoor eens om (het vel moet zwart worden). Wanneer de paprika afgekoeld is verwijder je het vel en zaadlijsten en doe je hem in stukken. Voeg deze stukken en alle ingrediënten in een foodprocessor en maak er een smeug geheel van.

Dip van aubergine

Ingrediënten:

- 2 aubergines
- 2 teentjes look
- ½ citroen
- 2 takjes rozemarijn
- 1 eetlepel tahin
- Komijn, paprikapoeder, peper en zout
- Olijfolie

Bereidingswijze:

Snij de steel van de aubergines en snij de aubergines door; maak inkervingen in het vruchtvlees en stop daarin de look. Leg ze vervolgens op aluminiumfolie en besprenkel met olijfolie, paprikapoeder, komijn, peper en zout. Leg een takje rozemarijn op 1 helft van de aubergine en leg er de andere helft over. Aluminiumfolie ga je er goed rond wikkelen en vervolgens doe je de aubergines 45 minuten in een oven op 180°C. Als de aubergines uit de oven zijn, lepel je het gare vruchtvlees eruit en plet je het tot een egale massa. Voeg de tahin toe en kruid nog eens goed af met peper en zout!



Little mozzarella snowman

Ingrediënten:

- Mini Mozzarella balletjes
- Kerstomaatjes
- Verse Basilicum
- Oregano
- Zwarte peper

Bereidingswijze:

Neem enkele mini apero/ saté stokjes en maak sneeuwmannetjes: eerst een kerstomaatje en vervolgens 2 mozzarella bolletjes. De basilicumblaadjes zijn de armen van de mannetjes en als oogjes kan je 2 kleine zwarte peperbolletjes gebruiken; de knopjes van zijn jasje kan je versieren en smaakt heerlijk met oregano; HoHoHoW!

Christmas sock pizza



Ingrediënten

Pizzadeeg:

- 75g witte bloem
- 125g volkoren bloem
- 100 ml lauw water
- 18g verse gist
- 2 eetlepels olijfolie
- snufje zout

Tomaten- paprikasaus:

- 4 tomaten
- 1 rode paprika
- ½ ajuin
- 1 teentje look
- 1 eetlepel olijfolie
- peper, zout, oregano en italiaanse kruiden

On top:

Mozzarella + Basilicum + Rucola



Christmas sock pizza

Bereidingswijze

Pizzadeeg:

Doe de bloem in een kom en maak er een kuiltje in en strooi het zout aan de buitenkant. Los de gist op in lauw water en doe dit in het kuiltje; meng van binnen naar buiten. Meng hier de olijfolie onder en kneed alles gedurende 5 min.

Dek af met een keukenhanddoek en laat 30 min. rijzen. Intussen kan je de vulling bereiden.

Het deeg rol je na 30 min. zo dun mogelijk uit en je snijdt er kerstsokken uit. Vervolgens leg je ze gedurende 20 min in de oven op 180°C.

Tomaten- paprikasaus:

Snipper de ajuin en look, ontvel de tomaten (leg ze eerst gedurende 5 min in warm water om er makkelijk het vel te kunnen afdoen) en snijd deze in blokjes. Snij de paprika in stukken en rooster in de oven, zodat je nadien makkelijk het vel er kan afdoen en snij vervolgens ook in blokjes.

Fruit de ui en look in een pan en voeg ook de tomatenblokjes toe; vervolgens de paprika en laat het geheel 5 min pruttelen op een laag vuur. Doe de saus in een blender en blend tot je een egale saus krijgt. Kruid ze erna goed af!

On top:

Besmeer de pizza sokjes met de saus en maak een hoedje van mini mozzarella stukjes. De basilicum kan je in kleine vlokjes verder versnipperen over de sokjes.

Zoete aardappeltoastjes met guacamole en scampi

Ingediënten

- 1 zoete aardappel
- 1 avocado
- 2 eetlepels magere platte kaas
- Sap van 1 limoen
- Sjalot en teentje look
- 10 scampi's
- Olijfolie
- Peper, zout, koriander, paprikapoeder

Bereidingswijze

Was de aardappel en snij in plakjes van 0,5 cm dik. Besmeer beide kanten met olijfolie en zet ze 30 minuten in de oven tot ze beetgaar zijn (op 200°C).

Snij de avocado in 2 en doe het vruchtvlees in een kommetje; plet het fijn en voeg er de platte kaas en het limoensap aan toe. Doe de koriander en sjalot erbij en kruid goed af (naar eigen smaak).

Pel de scampi's en ontdarm ze; bak ze gaar in de olijfolie.

Beleg de zoete aardappeltoastjes met de guacamole en een scampi erop! Andere combinaties die verrassend lekker zijn: Ricotta, pijnboompitten en granaatappelpitjes OF parmezaanse kaas en rucola OF zelfgemaakte pesto en parmaham.





Gevulde champignons

Ingrediënten:

- 20-tal champignons
- 80 g verse magere kaas
- 60 g gerookte ham
- Verse peterselie, fijngehakt
- Verse bieslook, fijngehakt
- 2 teentjes knoflook
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Maak de champignons schoon met een beetje keukenpapier en verwijder het steeltje. Snij de ham in fijne stukjes. Pers de look met een lookpers. Meng de verse kaas met de ham, peterselie, bieslook en knoflook. Kruid goed af met peper en zout. Vul elke champignon met een koffielepeltje van kaas-mengsel. Leg de champignons op een met bakpapier bekleedde bakplaat en bak de champignons gedurende 15 min in de oven.



Wrap cups met guacamole, kerstomaat en rucola

Ingredienten

- 4 volkoren wraps
- 1 avocado
- 2 eetlepels magere platte kaas
- Sap van 1 limoen
- Sjalot
- 1 teentje look
- Peper, zout en koriander
- Kerstomaatjes
- Rucola

Bereidingswijze:

Snijd met ringen (of de open kant van een glas) ringen uit de wraps. Mbhv een vormpje maak je een cup van de wrap. Bak ze 5 min in de oven op 180°C. Laat de wrap afkoelen in z'n vormpje.

De bereiding van de guacamole kan je terug vinden op de vorige slide.

Vul de cup met een laagje guacamole. Snij de kerstomaatjes doormidden en duw ze in de guacamole. Vervolgens kan je afwerken met versnipperde rucola; een schattig en heerlijk hapje!

Courgetterolletjes met ricotta en zalm

Ingrediënten

- 1 courgette
- 4 eetlepels ricotta
- Fijngesnipperde bieslook en peterselie
- Rucola
- Enkele sneetjes zalm

Bereidingswijze

Snij de courgette overlans fijn (bv. Met een dunschiller) en grill ze gaar. Wanneer je de courgette laat afkoelen, kan je de ricotta mengen met de kruiden. Leg de courgettereopen open en smeer er eerst een laagje van het ricotta mengsel op, vervolgens wat zalm. Let erop dat je ze niet te dik maakt want het is de bedoeling om ze op te rollen tot een mooi hapje.





Courgette Pizza'tjes

Koolrolletjes met kruidig gehakt

Ingrediënten

- 100 gram rijst
- 400 gram gemengd, ongekruid gehakt
- Tijm, rozemarijn, peper, zout, paprikapoeder
- 1 chinese kool

Bereidingswijze

Kook de rijst gaar en snipper de look en kruiden fijn. Meng de (afgekoelde en gare) rijst met het gebakken gehakt en breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder. Verwijder de dikke nerven van de chinese kool bladeren en blancheer de bladeren in licht gezouten water. Laat de bladeren vervolgens uitlekken en verdeel daarna de vullig over de bladeren. Rol de bladeren stevig toe door eerst de zijkanten naar binnen te leggen en dan verder te rollen. Stoom de koolbladeren gaar en dien op met een dipsausje.





Bladerdeeghapjes

Ingrediënten

- 250g aardappelen
- 250g bloemkool
- 1 eetlepel bakmargarine
- 1 theelepel mosterdzaadjes
- 100g doperwten
- 2 groene pepers
- 1 theelepel garam masala
- 2 theelepels koriander
- Brickdeeg

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en snij ze met de bloemkool in kleine stukjes. Verwijder de zaadjes van de groene pepers en snij hem fijn, samen met de koriander. Kook de aardappelen samen met de bloemkool gaar. Bak de mosterdzaadjes in de margarine en voeg hierna de gekookte aardappelen en bloemkool toe. Voeg ten slotte de doperwten, groene pepers en kruiden toe. Laat nog een 8 minuten op een matig vuur en prak nadien het geheel grof. Roer er de garam masala en koriander doorheen en kruid goed af.

Snij het brickdeeg in gelijke rechthoeken en doe in de ene hoek een deel van de vulling. Rol het deeg met zorg op (of je kan ze ook in driehoekjes vouwen), om ze zo vervolgens ze 5 min in de oven op 180°C te laten bakken.

Je kan bij dit mooie en smakelijke hapje een dipsausje voorzien naar eigen keuze.

Glaasje met zalmtartaar

Ingrediënten

- Verse zalm
- 2 limoenen
- Sjalot
- Granaatappel
- Peper, zout, chili, dille, koriander, bieslook
- 1 avocado
- 2 eetlepels griekse yoghurt
- olijfolie

Bereidingswijze

Neem de verse zalm en sij deze eerst in reepjes en vervolgens in kleine stukjes. Rasp de schi van de limoen over de zalm in een mengkom en doe er vervolgens het sap van de citroen doorheen. Kruid goed af en doe er de versnipperde sjalot en wat olijfolie bij. Laat vervolgens even rusten in de frigo. Ondertussen maak je het avocado mengsel; je lepelt de avocado uit en plet deze met een vork; erna voeg je de griekse yoghurt toe en kruid je eveneens goed af. Je mixt alles tot een egaal geheel.

Neem mooie glaasjes en doe onderaan de zalmtartaar en werk bovenaan af met het avocado mengsel. Bovenaan kan je wat granaatappelpitjes en verse bieslook versnipperen en... dit hapjes zorgt voor kleur en warmte op jouw feesttafel!





Groene koolrolletjes

Ingrediënten

- 6 groene koolbladeren
- 1 avocado
- 140g zachte geitenkaas
- 1 citroen
- Waterkers
- Radijsjes
- Halve komkommer
- 60g walnoten
- 4 eetlepels magere griekse yoghurt
- Olijfolie
- Peper, zout, cayennepeper, paprikapoeder,
- 1 lepeltje mierikswortelpuree

Bereidingswijze

Blancheer de koolbladeren gedurende 1 min en koel af met ijskoud water (om kleur te behouden). Rasp de schil van de citroen. Haal het vruchtvlees uit de avocado's en plet het. Voeg de geitenkaas, olijfolie en een kwart van het citroensap toe. Meng goed en breng op smaak met de kruiden. Snij de radijsjes, komkommer, waterkers en noten fijn en meng alles.

Verwijder het harde deel uit de koolbladeren en besmeer het blad de helft met de avocadocrème, de helft met het slaatje van radijs edm. Rol goed en stevig dicht en doe er plasticfolie rond; laat even rusten in de koelkast.

De dipsaus maak je door de griekse yoghurt te mengen met de mierikswortelpuree, citroenzeste en goed afkruiden. Smakelijk!

Glaasje met gebakken kip en tzatziki

Ingrediënten:

- 1 kippenfilet
- 250ml magere yoghurt
- Halve komkommer
- 2 teentjes look
- 1 koffielepel curry
- Sap van halve citroen
- Olijfolie
- Peper, zout, paprikapoeder, koriander, dille, bieslook

Bereidingswijze:

Rasp de komkommer boven een vergiet zodat het vocht er kan uitlekken. Meng de yoghurt met de look, olijfolie en dille. Voeg als laatste het citroensap en de komkommer toe. Kruid goed af!

Schep een grote eetlepel in een glaasje en laat het geheel 1 uur opstijven in de koelkast. Snij de kippenfilet in kleine stukjes en kruid af met peper, zout, curry en wat paprikapoederen bak af tot ze gaar zijn.

Doe de blokjes kip in het glaasje en werk af met koriander.





Assortimentje mini croques

Ingrediënten

- Een aantal sneetjes bruin - of granenbrood
- Kipfilet
- 4 eetlepels ricotta
- 1 sjalot
- Peper, zout, bieslook, basilicum
- Champignons
- Olijfolie

Bereidingswijze

Bak de kipfilet gaar in de olijfolie en snij hem in schijfjes. Versnipper het sjalotje en de bieslook fijn en meng met de ricotta en kruid af naar eigen smaak.

Beleg een boterham met de sneetjes kip, champignons en het ricotta mengsel en leg de andere boterham erop.

Laat de croques goudbruin bakken en snij ze vervolgens in vieren om te serveren als hartig hapje.

TIP: Beleg je croques met dingen die jij lekker vindt; bv. parmaham, mozzarella en zongedroogde tomaat OF geitenkaas, appel en wat honing,...

Dit hapje valt bij jong en oud in de smaak!



Ingrediënten

- 4 sint Jacobsnoten
- 1/4e bloemkool
- Magere melk (om de bloemkool in gaar te koken)
- 1/4e blokje vetarme groentenbouillon
- Cresson ter afwerking
- Peper en zout
- Olijfolie

Bereidingswijze

Kook de bloemkool gaar in de melk met de groentenbouillon. Giet de melk af en mix tot een gladde crème. Goed afkruiden met peper en zout en even laten afkoelen.

De coquiles bak je even in de pan in wat olijfolie en laat je rustig mooi bruin worden langs beide kanten. Zoek mooie bordjes of lepelhapjes uit en dresseer ze; eerst de bloemkoolcrème en vervolgens de sint jacobsnoot. Werk af met wat cresson.

Je aperitief tafel krijgt onmiddellijk dat tikkeltje meer met dit feestelijke hapje!

Coquiles met bloemkoolmousse



Wenst u meer informatie omtrent 'diëtistenpraktijk Lotte De Clercq'?

Kom eens naar een kookworkshop om gezellig in groep te experimenteren in de keuken.

Volg ons op Facebook en Instagram

Bekijk het assortiment kookboeken

Wij wensen u veel plezier toe met het maken van deze hapjes, gezelligheid aan je feesttafel en bovenal fantastische feestdagen!