E-BOOK

MAART 2020

The Healthy Foodies

GEZOND ETEN MET EEN TWIST

20

Gezonde gerechten om te bakken

Zondag bakdag

In dit e-book hebben we verschillende recepten voorzien die je kan eten als ontbijt, tussendoortje, lunch, dessert of onderdeel van het diner.

Je kunt ze dus bij verschillende gelegenheden klaarmaken. In je vrije tijd, voor een verjaardag, als traktatie, maar ze zijn vooral ook leuk om samen met de kinderen te maken.

- We starten met een reeks **zoet gebak**. Waarbij we onder andere enkele klassiekers voorzien, maar ook gerechtjes met een geheel eigen twist.

- Ben je geen zoetekauw? Geen probleem! We hebben ook enkele **hartige gerechten** voorzien die perfect passen bij het ontbijt, tussendoor, als lunch of diner.

- Daarnaast leren we je ook **brood** bakken, ook enkele varianten hierop en gerechten waarin je je oud brood kunt verwerken.

Wij wensen je alvast een fijne bakdag toe!

The Healthy Foodies

Lotte & Bieke

Inhoud

1 Zoet gebak

7 Hartig gebak

14 Broodgebak

ZOET GEBAK

Kaastaart met fruit

Voor 1 taart

Ingrediënten

Bodem

- 6 droge koekjes zoals vitabis
- 20 g bakmargarine

Vulling

- 1 kg magere platte kaas
- 100 ml magere melk
- 16 g vanillezoetstof
- 3 blaadjes gelatine
- Fruit naar keuze

Bereidingswijze

1. Klop de koekjes fijn en meng ze met de gesmolten bakmargarine.
2. Leg het mengsel in een springvorm en druk alles plat zodat de bodem gevormd wordt.
3. Zet de vorm in de koelkast voor minstens 1u.
4. Laat de gelatine weken in wat water.
5. Warm de melk met de zoetstof op en voeg hieraan de gelatine toe totdat de gelatine opgelost is.
6. Mix de verse kaas (kamertemperatuur) samen met het mengsel van de melk tot een schuimige massa.
7. Giet op de gesteven bodem en laat 3 à 4 uur in de koelkast opstijven. Werk af met fruit.

ZOET GEBAK

Havermoutkoekjes banaan & chocolade

Ingrediënten

- 50 g pure chocolade
- 1banaan
- 80 g havermout
- 1 koffielepel bakpoeder
- 30 g bakmargarine

Bereidingswijze

1. Doe 30g havermout in de blender en blend deze tot havermeel.
2. Prak de banaan en voeg hieraan de bakmargarine, bakpoeder, havermout en havermeel aan toe.
3. Meng goed zodat je een deeg krijgt.
4. Snijd de chocolade in kleine stukjes en meng deze onder het deeg.
5. Schep met een lepel de koekjes op het bakpapier en druk deze plat.
6. Bak gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
7. Laat afkoelen op een rooster.

ZOET GEBAK

Banaan & aardbei bars

Voor 6 porties

Ingrediënten

Chia & aardbeienconfituur

- 350 g aardbeien (vers of diepvries)
- 30 ml agave siroop
- 14 g chiazaadjes
- 1 koffielepel vanille extract

Banaan & havermout beslag

- 160 g havermout
- 1 koffielepel bakpoeder
- 2 bananen
- 60 ml agave siroop
- 1 koffielepel vanille extract

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Warm aardbeien en agavesiroop op een zacht vuur op tot het geheel wat begint in te dikken.
3. Voeg daarna chiazaadjes en vanille extract toe en kook nog 5 minuten verder. Haal van het vuur en laat afkoelen.
4. Blend de helft van de havermout. De andere helft houd je even aan de kant.
5. Doe 3/4 van het deeg in een bakvorm met bakpapier. Verdeel gelijk en druk aan. Voeg bovenop een laagje aardbeienconfituur.
6. Verdeel nu het overgebleven 1/4 van het deeg hier en daar over de confituur.
7. Plaats in de oven en bak gedurende 20 min.

Rijsttaart

Voor 1 taart

Ingrediënten

- 130 g dessertrijst
- 1 l magere melk
- 50 g puddingpoeder
- 9 g zoetstof
- 2 eieren
- 2 vanillestokjes
- 1 rol kruimeldeeg

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Breng roerend 4/5 van de melk met de rijst aan de kook. Schraap de pitjes uit de vanillestokjes en voeg deze met de stokjes bij de melk. Los in de rest van de melk de puddingpoeder op. Voeg het puddingpoeder toe wanneer de rijst ¾ van de melk heeft opgenomen. Doe er de zoetstof bij en laat het mengsel afkoelen. Scheid de eieren en doe het eigeel bij de lauwe rijstpap. Klop het eiwit op en meng onder de rijstpap.
3. Leg het kruimeldeeg met het boterpapiertje in de taartschaal. Prik er met een vork gaatjes in en laat 7 min. voorgaren in de oven op 175°C. Breng de vulling in de taartbodem. Bak nu nog eens 25 min. tot de taart goudbruin kleurt. Haal uit de oven en laat afkoelen

ZOET GEBAK

Brownie met pinda

Ingrediënten

- 220 g pindakaas
- 190 g pure chocolade
- 3 eieren
- 50 g zoetstof
- 120 g speltbloem
- 150 g gezouten pindanoten

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Smelt de pindakaas samen met de chocolade en meng deze goed onder elkaar.
3. Klop de eieren samen met de zoetstof op.
4. Hak de pindanoten iets fijner, het mogen nog grove stukken zijn.
5. Meng met een mixer of klopper de chocolademengeling onder de eieren.
6. Voeg de bloem en de pindanoten toe en meng alles goed onder elkaar totdat je een glad beslag krijgt.
7. Doe je beslag in een met bakpapier bekleedde ovenschaal en bak gedurende 25 min.
8. De korst moet droog zijn, maar binnenin moet je brownie smeuïg zijn. Laat afkoelen en snijd in porties.

Chocoladepannenkoeken

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 2 eieren
- 250 ml halfvolle melk
- 130 g volkoren meel
- 2 el cacaopoeder, ongezoet
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl zoetstof
- 3 snuifjes zout
- 1 tl vanillepoeder, ongezoet
- 1 el zonnebloemolie

Bereidingswijze

1. Mix de eieren in de kom luchtig en schenk er de melk bij.
2. Voeg vervolgens alle ingrediënten erbij en roer alles met een garde tot een gladde massa.
3. Laat een koekenpan goed heet worden.
4. Doe wat olie in de pan.
5. Verdeel een lepel beslag over pan en beweeg je pan heen en weer zodat het beslag mooi verdeeld is.
6. Bak de pannenkoeken op een middelhoog vuur aan weerszijden.

ZOET GEBAK

Yoghurtcakejes met blauwe bes

Ingrediënten

- 250 g magere yoghurt
- 5 eieren
- 30 g stevia
- 250 g zelfrijzende bloem
- 50 ml lauwe magere melk
- Een bakje blauwe bosbessen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng alle ingrediënten (behalve de bosbessen) en klop luchtig op met de mixer.
3. Doe een bodem blauwe bessen in de cupcakevormpjes en doe vervolgens het deeg erover.
4. Bak gedurende 15 à 20 min. af.

ZOET GEBAK

Breakfast carrot cake

Ingrediënten

- 100 g havervlokken
- 90 g speltbloem
- 1 koffielepel bakpoeder
- 2 koffielepels pumpkin spice
- Zoetstof ter vervanging van 40g suiker
- 25 g pindanoten
- 150 g wortel
- 3 eieren
- 50 ml olie

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Mix de havervlokken samen met de pindanoten fijn.
3. Meng de speltbloem met de haver, de kruiden, het bakpoeder en de suiker.
4. Rasp de wortels en meng deze samen met de olie en de eieren onder de bloem.
5. Indien je deeg te droog is, voeg dan gerust wat water toe.
6. Doe het deeg in cupcakevormpjes (vul ze voor 2/3) en bak ze gedurende 20 min.
7. Laat afkoelen en geniet ervan!

ZOET GEBAK

Zoete aardappelwafels

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 kleine zoete aardappelen
- 100 g volkoren bloem
- 2 eetlepels havermout
- 70ml sojamelk of halfvolle melk
- 3 eetlepels honing
- 1/2 koffielepel bakpoeder
- 1 koffielepel kaneel
- 1 eetlepel olie
- 2 eieren
- Snuifje zout

Bereidingswijze

1. Schil de zoete aardappelen en snijd deze in grote stukken. Kook gaar in ruim water en laat nadien uitlekken. Pureer totdat deze zeer fijn is.
2. Meng alle droge ingrediënten onder elkaar. Doe de eieren in een kom en klop los. Voeg nadien de puree, de melk en de olie toe en meng goed onder elkaar. Voeg hierbij de droge ingrediënten en meng goed. Laat eventjes rusten.
3. Verwarm het wafelijzer en schep hierin wat deeg. Maak geen te grote wafeltjes. Bak totdat ze mooi goudbruin zijn.
4. Dien op met wat fruit en eventueel een sausje gemaakt op basis van yoghurt of platte kaas.

Pompoencake

Voor 1 cake

Ingrediënten

- 400 g pompoen
- 200 g volkoren speltbloem
- 1 eetlepel bakpoeder
- 75 g rietsuiker gemengd met stevia
- 75 g ahornsiroop
- 4 eieren
- 100 ml zonnebloemolie
- 2 koffielepels pumpkin spice

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Werk je met verse pompoen: schil en snijd in kleine stukjes en kook gaar. Werk je met diepvriespompoen: laat de pompoen ontdooien.
3. Doe alle natte ingrediënten (eieren, zonnebloemolie en ahornsiroop) en de pompoen in de blender. Blend totdat de pompoen volledig fijngepureerd is.
4. Voeg de rietsuiker, de kruiden, de bakpoeder en de bloem toe. Meng alles goed zodat er zeker geen brokken inzitten.
5. Doe je beslag in een cakevorm (vul voor 2/3).
6. Bak de cake gedurende 40 min. Het is belangrijk dat als je erin prikt, er niets blijft hangen.
7. Laat afkoelen en werk eventueel af met walnoten.

Tiramisu met thee

Voor 8 personen

Ingrediënten

- 1 pak lange vingers
- 250 g magere kwark
- 250 ml light slagroom
- 2 zakjes chai thee
- 50 g pure chocolade

Bereidingswijze

1. Zet een sterke thee door de 2 zakje in 200 ml net niet kokend water te laten trekken.
2. Doe de thee in een schaal en week de lange vingers kort.
3. Klop de slagroom op en spatel voorzichtig onder de kwark heen.
4. Verdeel 1/3 van het kwarkmengsel over de lange vingers. Schaaf de chocolade in schilfers en strooi ongeveer 1/3 over de slagroom.
5. Ga door met laagjes maken tot je recipient vol is.
6. Zet het dessert afgedekt met plasticfolie in de koelkast totdat je het gaat eten. Zet het in ieder geval een uur in de koelkast zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Quiche tomaat-rozemarijn

Voor 3 à 4 personen

Ingrediënten

- 300 g kerstomaten
- 1 stronk prei
- 300 g verse geitenkaas
- 4 eieren
- 1 takje rozemarijn
- Peper en zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Bekleed de bodem van een grote springvorm met bevochtigd bakpapier.
3. Roer de geitenkaas, de in stukjes gesneden tomaten, de in ringen gesneden prei, de gehakte rozemarijn en de eieren door elkaar.
4. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.
5. Giet het mengsel in de vorm en druk het aan.
6. Bak de taart 25 min. af.
7. Dien hem warm of koud op.

Hartige zoete aardappelwafels

Voor 8 wafels

Ingrediënten

- 500g zoete aardappel
- 2 lente-uitjes
- 1/2 hand peterselie
- 1/2 hand bieslook
- 70g volkoren bloem
- 1 koffielepel bakpoeder
- 2 eieren
- een scheuttje melk
- 60g geraspte kaas
- 1 eetlepel olie

Bereidingswijze

1. Schil de zoete aardappel en snijd deze in stukken. Leg deze op een met bakpapier bedekte bakplaat en meng met olie, peper, zout en rozemarijn. Bak gedurende 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
2. Laat de zoete aardappel afkoelen, voeg wat melk toe en mix deze fijn.
3. Snipper de lente-uitjes, peterselie en bieslook en meng deze samen met de andere ingrediënten onder de zoete aardappel.
4. Verhit je wafelijzer en doe hierin wat beslag. Bak de wafels gaar en laat nadien afkoelen op een rooster. Zo blijven ze lekker krokant.
5. Serveer met een slaatje.

HARTIG GEBAK

Mediterrane quiche

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 volkoren quichebodem
- 250g ricotta
- 100ml melk
- 150g feta
- 4 eieren
- 20 kerstomaten
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 100g rucola
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 1 eetlepel olie

Bereidingswijze

1. Snijd de courgette en de aubergine in blokjes. Bak deze gedurende 10 minuten in een pan samen met de olie en kruid naar smaak.
2. Bak de bodem 10 minuten blind op 200°C.
3. Leg de groenten op de bodem en duw de kerstomaten ertussen.
4. Klop de ricotta samen met de eieren en melk toe een smeuïge massa, kruid deze naar smaak. Snijd de feta in blokjes voeg dit toe aan het mengsel.
5. Giet het mengsel over de groenten.
6. Bak de quiche gedurende 45 minuten op 200°C.
7. Rooster de pijnboompitten en snijd de rucola fijn. Voordat we de quiche opdienen strooien we er de rucola en pijnboompitten over.

HARTIG GEBAK

Groentefrittata

Ingrediënten

- 4 eieren
- 1 handje spinazie
- 1/2 hand basilicum
- 5 champignons
- 6 kerstomaten
- 4 eetlepels cottage cheese
- Kruiden: peper, zout en Provençaalse kruiden

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Was de spinazie en de basilicum en snijd deze in stukken.
3. Was de champignons en snijd deze in blokjes.
4. Was de kerstomaten en snijd deze in blokjes.
5. Meng de eieren samen met de cottage cheese. Voeg de groenten toe en meng alles goed.
6. Kruid af naar eigen smaak.
7. Doe het mengsel in cupcakevormpjes en bak deze gedurende 15 à 20 min.

Zoete aardappeltortilla

Voor 2 personen

Ingrediënten

- 300 g zoete aardappel
- 200 g spinazie
- 1 kleine rode ui
- 1 teentje look
- 4 eieren
- 50 g feta
- Peper & zout
- 2 el olijfolie

Bereidingswijze

1. Snijd de knoflook fijn en hak de ui in halve ringen.
2. Snijd de zoete aardappel in schijfjes van ongeveer 0,5 cm.
3. Verwarm de olijfolie in een grote pan en fruit de look en ui even aan. Voeg daarna de schijfjes zoete aardappel toe en bak verder op een matig vuur.Laat de spinazie beetje bij beetje slinken in de pan.
4. Klop de eieren los en breng op smaak met peper en zout. Giet het eimengsel over de andere ingrediënten en brokkel de feta erover.
5. Leg nu het deksel op de pan en gaar de tortilla gedurende 10-15 min. Schud af en toe eens los.

BROODGEBAK

Bananenbrood

Voor 6 personen

Ingrediënten

- 4 bananen
- 3 eieren
- 4 eetlepels pindakaas
- 200 g volkoren speltbloem
- 1 koffielepel bakpoeder
- 50 g pecannoten
- 2 eetlepels agavesiroop

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng de eieren met de bananen en de pindakaas, prak ondertussen de bananen fijn.
3. Voeg de pindakaas, de bloem en het bakpoeder toe.
4. Hak de pecannoten grof
5. Meng onder het deeg.
6. Doe het deeg in een anti-aanbakvorm
7. Bak het brood af gedurende 35 à 40 min.
8. Laat afkoelen en snijd in plakjes.

BROODGEBAK

Broodpudding appel-veenbes

Ingrediënten

- 2 appels
- 1 banaan
- 1 eetlepel honing
- 1 koffielepel kaneel
- 1 snuifje zout
- 1 handvol veenbessen
- 300 g oud volkoren brood
- 300 ml halfvolle melk
- 2 eieren

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Snijd het brood in stukken en doe in een kom. Giet de warme melk over het brood.
3. Schil en plet de banaan terwijl je het brood met de melk een half uur laat weken.
4. Meng de eitjes onder de banaan. Kruid dit mengsel met kaneel en honing.
5. Voeg het banaanmengsel toe aan het brood en meng dit geheel.
6. Schil en snijd de appels in blokjes en voeg toe aan het mengsel samen met de veenbessen en een snuifje zout. Roer alles nog eens goed door elkaar.
7. Doe het mengsel in een bakvorm en bak de 25 min. af.

BROODGEBAK

Chocoladebrood

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 450 g volkorenbloem
- 250 ml magere melk
- 1 koffielepel instant gist
- 2 eetlepels honing
- 1 ei
- 100 g fondant chocoladedruppels

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Doe de bloem in een kom en maak een kuiltje in het midden. Meng de melk met de gist en de honing en giet dit mengsel in het kuiltje.
3. Voeg het losgeklopte ei toe en meng alles goed. Kneed 15 minuten tot een soepel deeg. Bol op en laat afgedekt 45 minuten rijzen op een warme plaats.
4. Kneed opnieuw en meng er de chocoladedruppels door, laat nog 30 minuten rijzen.
5. Leg het deeg op een met bakpapier beklede ovenplaat of doe het in een ingevette broodvorm.
6. Bak het chocoladebrood 35 min. in de oven.

Naanbrood

Voor 4 stuks

Ingrediënten

- 200 g bloem (volkoren/bruin)
- 6 g bakpoeder
- 150 g yoghurt
- 3 g zout
- 1 el olijfolie
- 1 kl kruidenmengeling naar keuze (bv. ras-el-hanout, za'atar, Provençaalse kruiden...)

Bereidingswijze

1. Voeg bloem, bakpoeder, yoghurt en zout samen en kneed tot een glad geheel. Kneed desnoods nog iets langer wanneer het deeg nog te veel plakt of voeg een klein beetje extra bloem toe.
2. Verdeel het deeg vervolgens in 4 gelijke stukken en rol elk stuk goed plat uit op een bebloemd aanrecht of op een bakpapier (zo voorkom je dat het deeg blijft kleven).
3. Meng de olie met de kruiden en smeer daarmee elk stuk naan brood in.
4. Wacht tot je grillpan goed heet is en bak dan het naan brood in de pan. Een 3-tal minuutjes aan elke kant volstaat normaal.

The Healthy Foodies

GEZOND ETEN MET EEN TWIST

Meer inspiratie?

diëtistenpraktijk Lotte De Clercq

the_healthy_foodies

www.thehealthyfoodies.be