

RECEPTEN

Voedingsdeskundige & Sports nutritionist
Céline De Groot

*“Ik wil mensen inspireren
én goesting doen krijgen
in een gezonde levensstijl!”*



Geniet ervan!

Als zelfstandige die 2 tot 3x per week gaat fietsen en workouts geeft, mama van een sportieve zoon en hierbij ook nog een huishouden runt (mijn hubby helpt ook soms wel mee hoor 😊) heb ik geen tijd om uren in de keuken te staan.

Daarom vind je hieronder een selectie van een aantal gemakkelijke, gezonde en lekkere recepten.

Smakelijk!

Céline xx

TIP: maak een weekmenu en haal alle ingrediënten in huis. Zo vermijd je stress en het grijpen naar kant-en-klare maaltijden.

Ook **(top)sporters en atleten** kunnen deze maaltijden nuttigen. Afhankelijk van de intensiteit van je trainingen voeg je extra koolhydraten of eiwitten toe.

Inhoudsopgave

ONTBIJT.....	4
<i>Ontbijtsmoothie van advocado en frambozen</i>	4
<i>Courgette – banaanpannenkoekjes</i>	4
<i>Chocolade mugcake.....</i>	5
Soep.....	6
<i>Rode linzen soep.....</i>	6
Maaltijden.....	7
<i>Greenroni</i>	7
<i>Stoofpotje van aubergine, kikkererwten en bulgur.....</i>	8
<i>Bloemkoolrisotto met champignons en noten.....</i>	9
<i>Ovenschotel met spinazie, gerookte zalm, zoete aardappel en halloumi</i>	10
<i>Witte kool noedels met scampi's</i>	11
<i>Gezonde kapsalon.....</i>	12
<i>Quiche met pompoen/butternut</i>	13
<i>Broccolitaart.....</i>	14
<i>Stamppot van zoete aardappel, pastinaak en venkel</i>	14
<i>Bloemkoolpuree met ei en garnalen</i>	15
<i>Gezonde croque.....</i>	16
Sauzen.....	17
<i>Rucola-citroenpesto.....</i>	17
<i>Butternutsaus.....</i>	17
<i>Broccolisaus.....</i>	17
Aperitiefhapjes.....	18
<i>Auberginecrème</i>	18
<i>Tomatensalsa</i>	18
<i>Quesadillas met advocadodip</i>	19
<i>Bruschetta's met vijgen, een lekker en gezond aperitiefhapje</i>	20

Celine De Groot

VOEDINGSDESKUNDIGE
AFSLANKING, SPORT- EN KINDERVOEDING

*“Ik wil mensen inspireren en goesting doen krijgen
in een gezonde levensstijl!”*

ONTBIJT

Ontbijtsmoothie van avocado en frambozen

Ingrediënten voor 1 persoon

- ½ avocado
- 100g (diepvries)frambozen
- 150ml kokosyoghurt
- 100ml ongezoete amandelmelk
- 1 el chiazaad
- Garnering: blauwe bessen en frambozen



Bereiding

Meng de helft van de avocado (de andere helft dek je af en kan je later gebruiken) met de rest van de ingrediënten tot een gladde smoothie. Garneer eventueel met blauwe bessen en frambozen

Opmerking: Ik ben geen voorstander van fruitsmoothies omdat je fruit moet eten en niet drinken voor de verzadiging maar ook omwille van de vezels.

Deze smoothie is een uitzondering omdat er 1 soort rood fruit in zit en het onverzadigd vet van een avocado.

Courgette – banaanpannenkoekjes

Ingrediënten voor 12 à 15 pannenkoekjes

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- ½ courgette, in stukken
- 125ml kokosmelk
- 200g boekweitmeel



Bereiding

Pureer eerst de bananen, eieren en courgette. Voeg dan de kokosmelk toe en mix tot een glad beslag. Voeg als laatste het boekweitmeel toe. En nu bakken....

*Tip: het boekweitmeel kan je vervangen door havermout
Dit is geschikt als ontbijt, tussendoortje of lunch.*

Chocolade mugcake

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 ei
- 2 el havermout
- 1 el speltmeel
- 1/2 schep Complete vanille of chocolade
- scheutje amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 1/2 tl bakpoeder

Bereiding:

Prak de banaan en meng alle ingrediënten erbij. Doe het beslag in een kom of tas en zet 2,5 min in de magnetron.

Klaar!

Topping: stukje chocolade van 70% cacao laten smelten en over de mugcake doen met wat amandelschilfers



Soep

Soep is zo gemakkelijk om te maken. Je kan verse groenten snijden of groenten die al een tijdje in je frigo liggen. Ik neem meestal een zak diepvriesgroenten met stukjes wortel, prei, selder en ui en daarbij voeg ik nog een hoofdgroente zoals broccoli, tomaat, butternut,... vaak ook uit de diepvries. Kook alles samen in een pot, voeg 1 bouillonblokje toe, kruid goed en mix.

Hoe simpel kan het zijn? 🧡

Proef ook van deze rode linzen soep.

Misschien ben je niet vertrouwd met linzen, maar probeer het toch maar. Rode linzen zijn gezond en koolhydraatarm.

Rode linzen soep

Ingrediënten

- 1 grote rode ui
- 100g rode linzen (niet gekookt)
- 400g broccoliroosjes (vers of diepvries)
- 1 rode paprika
- 200 ml passata
- 2 tl kurkuma
- 500 ml groentebouillon



Bereiding

Snij de ui in stukken, stoof aan en voeg de kurkuma toe zodat de smaak goed vrij komt.

Snij de paprika in stukjes en voeg toe, samen met de andere ingrediënten.

Kook de soep gaar en mix tot een gladde soep of mix korter voor een grovere soep.

Tip: deze soep is ook heerlijk met pastinaak ipv broccoli

Maaltijden

Greenroni

Ingrediënten voor 4 personen

- 800ml halvolle melk of plantaardige melk
- 200 à 250g volkoren macaroni
- 1 broccoli
- 150g diepgevroren erwtjes
- 150g spinazie
- 125g ricotta (of light roomkaas of zachte geitenkaas)
- Parmezaanse kaas



Bereiding

Breng de melk aan de kook en voeg de volkoren macaroni toe. Volg de gaartijd op de verpakking en voeg 1 el nootmuskaat toe.

Spoel de diepgevroren erwtjes onder warm water. Snij de broccoli in kleine roosjes.

Voeg de broccoliroosjes 5min voor gaartijd toe en zet het deksel op de pan van zodra het mengsel terug pruttelt. Zet op een laag vuur en controleer wel eens tussendoor zodat het niet verbrandt.

Neem de kookpan van het vuur en voeg de gespoelde spinazie, ricotta en erwtjes toe.

Laat nog 5min staan met het deksel op de pan.

Schep de Greenroni op het bord en rasp er Parmezaanse kaas over.

Tip: als de saus te dik is, voeg dan wat melk toe. Als de saus te dun is, voeg dan ricotta toe.

Ook met champignons is dit lekker.

Heb je graag vlees of vis erbij? Voeg dan hamblokjes of (gerookte) zalm toe.

Stoofpotje van aubergine, kikkererwten en bulgur

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 aubergine
- 400 gr kikkererwten
- blikje tomatenpuree
- 800 ml tomatenblokjes of passata
- 2 theelepels ras el hanout
- 1 grote ui
- snuifje komijn
- scheutje olie
- 100 gr feta
- 200 gr bulgur
- optioneel: 200ml kokosmelk
- Optioneel: 3 eetlepels ajvar (aubergine paprika puree)



Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200° graden. Snij de aubergine in stukken. Meng een scheutje olie met komijn, peper en zout. Besprenkel de aubergine met de kruidenolie en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak de aubergine 25 minuten in de oven.
- Snipper ondertussen de ui en fruit in een grote pan. Voeg de tomatenpuree toe en bak even mee. Voeg dan de tomatenblokjes of passata toe en roer goed door.
- Voeg de ajvar en ras el hanout toe en breng het mengsel op smaak met peper en zout. Laat het mengsel 10 minuten pruttelen.
- Voeg dan de geroosterde aubergine toe en de kikkererwten. Laat nog 15 minuten pruttelen.
- Kook de bulgur gaar en doe bij het mengsel van de aubergine en kikkererwten.
- Werk met de feta en serveer er falafel bij.

Bloemkoolrisotto met champignons en noten

Ingrediënten voor 4 personen

- 600g bloemkoolrijst
- 2 wortels
- 1 courgette
- 500g champignons
- 2 teentjes look
- 1 ui
- 100g cashewnoten, grofgehakt
- 100ml groentebouillon (of voeg 1/4 van een bouillonblokje toe aan)
- 2 el olijfolie
- 50g parmezaanvlokken



Bereiding

Maak lange linten van de courgette en wortel met een kaasschaaf of spiraalsnijder.

Maak de champignons schoon, snipper de ui en look fijn.

Wok de bloemkoolrijst, voeg de linten van courgette en wortel toe met 100ml groentebouillon.

Laat 2 à 3 min koken.

Fruit de ui en look, bak de champignons en cashewnoten 5 min mee.

Garneer alles op een bord, schenk er 1 el olijfolie over en bestrooi met enkele parmezaanvlokken

Hier past zowel vis als vlees bij. Maak wat extra klaar zodat je er 's anderendaags nog van genieten tijdens je lunch.

Ovenschotel met spinazie, gerookte zalm, zoete aardappel en halloumi

Ingrediënten voor 4 personen

- 400g zoete aardappel
- 700g spinazie
- 300g gerookte zalm in plakjes
- 200g halloumi
- 2 el rijstolie



Bereiding

Verwarm de oven tot 200°C.

Schil en snij de zoete aardappel in stukjes en kook gaar. Giet ze goed af en stamp fijn (je hebt geen melk nodig). Verhit de rijstolie in een ruime pan en laat de spinazie slinken, niet alles in 1 keer maar deel per deel.

Neem een ovenschaal en verdeel de spinazie over de bodem. Leg de plakjes zalm erop en bedek met de zoete aardappel puree.

Dep de halloumi droog, snij de kaas in blokjes en leg op de zoete aardappelpuree. Bak de ovenschotel in 20 à 30 min in het midden van de oven.

Greens met rucola-citroenpesto

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 broccoli
- 300g groene bonen (vers of diepvries)
- 100g snoeptomaten
- Handje rucola
- 100g feta



Bereiding

Kook in een grote kom water de boontjes gaar of volgens de instructies op de verpakking als het diepvriesbonen zijn. Snij de broccoli in roosjes en voeg de laatste 4 minuten de broccoli toe, dan zijn ze nog beetgaar. Snij de snoeptomaten in 2.

Giet de groenten af en dresseer op een bord met de snoeptomaten, feta en rucola.

Werk af met de frisse rucola-citroenpesto (zie recept hieronder bij sauzen).

Tip: maak extra groenten klaar, dan kan je ze de volgende dag opeten met nog wat extra rucola erbij

Witte kool noedels met scampi's

Ingrediënten voor 2 personen

- 16 scampi's, gepeld en ontdarmd
- Marinade voor de scampi's: 2 el olijfolie, 1 el sojasaus, sap van ¼ citroen, 1 teentje look
- ½ witte kool
- 60g volkoren noedels
- 2 wortelen
- 4 lente – uitjes
- 1 rode chilipeper
- 1 blikje tomatenpuree 70g
- Sap van 1/2 citroen
- 2 el sojasaus
- 150 ml water

Bereiding

Menk alle ingrediënten voor de marinade en schep de scampi's erdoor. Laat 15 min staan.

Snij de wortel in heel fijne reepjes of gebruik een spiraalsnijder. Snij de chilipeper en lente-uitjes in fijne ringen.

Snij de witte kool in heel dunne plakken (ze zullen uit elkaar vallen in dunne repen) en wok de witte kool enkele minuten in rijstolie. Haal de witte kool uit de pan. Bak in dezelfde pan de scampi's kort aan beide zijden en doe er de rest van de marinade overheen.

Doe het water in de pan, roer de tomatenpuree erbij, het citroensap, sojasaus en chilipeper. Breng aan de kook en schep de wortel en lente ui erbij. Laat enkele minuten sudderen.

Kook de volkoren noedels zoals aangegeven op de verpakking.

Giet af en spoel ze af met koud water, zo spoel je de zetmelen weg.

Doe ze terug in de pan samen met de witte kool, groenten en scampi's

Gezonde kapsalon

Ingrediënten voor 2 personen

- 250 gr kipfilet in blokjes
- 200 gr zoete aardappel friet
- 150 gr ijsbergsla
- 1/2 komkommer
- 10 kerstomaten
- 3 eetlepels Griekse yoghurt of soya yoghurt
- 2 teentjes look
- peper, zout en chilipoeder
- olijfolie/rijstolie
- handje geraspte kaas

Optioneel: siracha saus



Bereiding

Verwarm de oven op 200 graden.

Snijd de kip in blokjes, kruid goed met peper, zout en chilipoeder en bak in olijfolie of rijstolie.

Bak de zoete aardappel frietjes 10 min in een koekenpan of oven voeg 1 lepel olijfolie/rijstolie toe.

Doe de zoete aardappel frietjes in de ovenschaal en voeg de kip erbij.

Strooi de geraspte kaas erop en zet 10 à 15 min in de oven.

Snij de komkommer en tomaatjes.

Meng 3 eetlepels Griekse yoghurt/soya yoghurt met 2 geperste teentjes look goed door elkaar en kruid naar smaak.

Haal de schotel uit de oven en voeg de groenten, knoflooksaus en siracha saus toe.

Quiche met pompoen/butternut

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 bladerdeeg
- 200 gr plantaardige room (Alpro)
- 125 gr ricotta
- 4 eieren
- 600 gr pompoen of butternut (vers of diepvries)
- 1 rode ui in ringen gesneden
- 75 gr geitenkaas
- 100 gr verse spinazie
- Tijm
- 2 eetlepels paneermeel
- Vorm van ca 24 cm
- Optioneel: 1 handje pecannoten



Bereiding

Verwarm de oven op 180° C.

Prik gaatjes in het deeg met een vork en bestrooi met het paneermeel. Leg het deeg in de vorm.

Snij de pompoen/butternut in blokjes en kook beetgaar in water (ongeveer 5 min of volg de instructies op de verpakking bij diepvriesproduct).

Giet af en laat even uitdampen.

Klop de eieren los en voeg de room, ricotta, tijm, peper en zout toe en meng goed door elkaar.

Voeg de spinazie, blokjes pompoen of butternut, rode ui en geitenkaas toe.

Meng alles voorzichtig door elkaar.

Verdeel het mengsel over de bodem. Werk eventueel af met geitenkaas en pecannoten.

Bak de quiche 45 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat een paar minuten afkoelen buiten de oven alvorens aan te snijden.

Broccolitaart

Ingrediënten voor 4 personen

- 500g broccoli in kleine roosjes
- 8 eieren
- 60ml zure room
- 1 teentje look gesnipperd
- 6 lente uitjes in ringen gesneden
- 75 gr cheddarkaas
- 1 vel pizzadeeg



Bereiding

Verwarm de oven op 180°C.

Kook de broccoliroosjes gaar en gezouten water en giet af.

Meng de eieren, zure room, en knoflook in grote kom en voeg peper en zout toe.

Roer de broccoli, de lente uitjes en de kaas eronder.

Leg het pizzadeeg in een vorm en giet het mengsel erin.

Bak goudbruin in ongeveer 30 minuten.

Laat de broccolitaart 15 min afkoelen op een rooster vooraleer je het snijdt.

TIP: Ben je liefhebber van asperges? Vervang de broccoli dan door witte of groene asperges of voeg het als extra groente toe.

Stamppot van zoete aardappel, pastinaak en venkel

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1kg zoete aardappelen
- 1 grote pastinaak
- 1 rode ui
- 1 venkel
- 150g rucola



Bereiding

Schil de zoete aardappel en pastinaak, snij in stukken en kook gaar.

Snipper de ui en snij de venkel in repen. Bak de ui en venkel met 1 el rijstolie een 5-tal minuten. Voeg dan 10ml water toe en laat de groeten verder sudderen tot wanneer het water verdampt is.

Stamp de zoete aardappel en pastinaak en schep de ui, venkel en rucola erbij.

Kruid met peper en zout of jouw favoriete kruiden.

Bloemkoolpuree met ei en garnalen

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 bloemkool
- 3 grote aardappelen
- 1 dl Soyamelk of halfvolle melk
- 4 eieren
- 250 gr grijze garnalen
- 12 kerstomaatjes, in partjes gesneden

Bereiding

Kook de aardappelen samen met de bloemkool gaar.

Giet af, kruid met peper, zout en nootmuskaat en voeg de melk toe. Mix fijn in een blender of pureer met een staaf.

Kook de eitjes gedurende 4 minuten en pel voorzichtig.

Leg het eitje bovenop de bloemkoolpuree, doe er de garnaaltjes en partjes kerstomaatjes bovenop.



Gezonde croque

Ingrediënten voor 2 porties

- 1 kipfilet
- 1 el rijstolie
- zout, peper
- ½ theelepel chilipoeder
- ½ theelepel paprikapoeder
- ½ zachte avocado
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- sap van 1/2 citroen
- 1 teentje knoflook
- 4 sneetjes volkorenbrood of koolhydraatarm brood
- 1 tomaat
- 2 handjes rucola
- 2 plakken mozzarella



Bereiding

Giet de rijstolie over de kipfilet, bestrooi met zout, peper en paprika en wrijf de kruiden goed open. Leg de kipfilet in een goed verwarmde grillpan en bak dit ongeveer 8 minuten aan elke kant tot het vlees van binnen gebraden en van buiten bruin is.

Snij de kipfilet in repen.

Meng de avocado met de yoghurt, citroensap, knoflook en een snufje zout.

Snij de tomaat in plakken.

Beleg een sneetje brood met de avocadospread, de helft van de reepjes kip, de helft van de rucola, de helft van de plakken tomaat en een plak mozzarella. Bedek dit met een tweede sneetje brood.

Herhaal dit voor de andere croque. Rooster de croque knapperig in een toestel of in een hete grillpan.

Tip: de avocadospread is ook heel lekker als beleg op een cracker of boterham

Sauzen

Je kan wel al vermoeden dat je hier geen vette sauzen zal terugvinden 😊

Wil je een gerecht smeugig maken, maak dan een groentensaus of rucola-citroenpesto

Rucola-citroenpesto

Ingrediënten

3 el olijfolie, sap van ½ citroen, 40g cashewnoten, 60g rucola, 1 tl gedroogde basilicum en 1 klein teentje geperste look.

Mix tot een smeugige pesto en kruid met peper en grof zeezout

Butternutsaus

Ingrediënten

1 butternut, 4 sjalotten, 1 venkel, 3el rijstolie, 1 tl kurkuma, 2tl oregano, 1 teentje look, 100ml plantaardige melk.

Verwarm de oven op 220°C

Snij de butternut en sjalotten in stukken, de venkel in reepjes. Plet het teentje look.

Verspreid de groenten op de bakplaat en meng met de kruiden en rijstolie.

Plaats 20 à 25 in de oven.

Schep alle groenten in een blender (of hou een deeltje over om als groente bij een gerecht te eten) met de melk en mix fijn. Als je de saus te dik vindt, voeg dan nog wat welk of een scheutje groentenbouillon bij.

Broccolisaus

Ingrediënten

1 broccoli, 100ml plantaardige room light en een half groentebouillonblokje

Kook de broccoli gaar. Schep de broccoli in een blender met de room, 100ml kookvocht van de broccoli en een half groentebouillonblokje. Mix fijn en kruid met peper, zout en chilipeper.

Voeg nog room of kookvocht toe als je de saus te dik vindt.

Aperitiefhapjes

Auberginecrème

Snij 2 aubergines doormidden, kerf het vruchtvlees in met een mes besprenkel met rijstolie, zeezout en cayennepeper.

Rooster de aubergines gedurende 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Schep het vruchtvlees uit de aubergine en voeg nog 4el olijfolie, 2el Griekse yoghurt, 3 el Tahini (=sesampasta toe) en het sap van een 1/4 citroen toe. Mix het geheel glad.

Ook cottage cheese of zure room kan je erbij doen en breng op smaak met kruiden.

Leg een burrata in een schaal met daarbovenop de auberginecrème.

Schep op met een toastje.

Tomatensalsa

Verwijder de pitjes uit 4 smaakvolle tomaten of kerstomaten en snij in kleine stukjes. Pel en snij 1 teentje look en 1 rode ui heel fijn. Meng met basilicum, 2el olijfolie, 2el witte wijnazijn, 1el balsamico, peper en zout.

Lekker op een toastje bij de aperitief

Perfect om op voorhand klaar te maken 🍷



Quesadillas met advocadodip

Ingrediënten voor

4 personen

- 8 volkoren tortillawraps
- 1 courgette
- 2 rode paprika's
- 1 rode ui
- 100 gr feta
- peper en zout
- paprikapoeder
- olijfolie
- 1 rijpe avocado
- 2 EL limoensap
- 3 EL Griekse of plantaardige yoghurt
- enkele snoeptomaatjes
- gemengde salade



Bereiding

Maak de advocadodip: prak 1 avocado fijn en meng met 2 EL limoensap, 3 EL Griekse/plantaardige yoghurt en breng op smaak met peper, zout en paprikapoeder.

Halveer de snoeptomaatjes en leg ze er bovenop.

Schaaf de courgette in dunne linten met een kaasschaaf. Snij de paprika's in repen en de rode ui in halve ringen. Grill de groenten kort aan en kruid met peper en zout.

Verhit een pan en leg een wrap in de pan. Beleg de wrap met wat courgette, paprika en ui en verkruimel een kwart van de feta over de wrap. Leg een andere wrap erop en laat op een zacht vuur warm worden. Laat de quesadilla op een bord glijden en leg hem dan omgekeerd terug in de pan. Verhit de onderkant nog eens kort.

Snij de quesadilla in vieren. Serveer hem meteen met de advocadodip en eventueel wat salade erbij.

Bruschetta's met vijgen, een lekker en gezond aperitiefhapje

Ingrediënten

- Donker brood
- Olijfolie
- Geitenkaas
- Verse vijgen (of gedroogde vijgen of peer)
- Honing
- Walnoten

Bereiding

Snijd het donker brood in sneetjes en bestrijk ze aan beide kanten met een dun laagje olijfolie.

Grill de broodjes in een grillpan of in een broodrooster.

Besmeer met wat geitenkaas. Snijd de vijgen in partjes en leg ze op de broodjes. Druppel er wat honing over en bestrooi met gehakte walnoten. Werk af met wat zwarte peper.

