

Food magazine

WWW.WATCHRISWEET.NL



VOED JEZELF VOEL (JE) BETER



Inhoudsopgave

- 01 ONTBIJT INSPIRATIE
T/M
4
- 5 LUNCH INSPIRATIE
T/M
8
- 9 DINER INSPIRATIE
T/M
13
- 14 INSPIRATIE VOOR TUSSENDOR



Ontbijt inspiratie

Granola ontbijt

150 gram Griekse of Turkse yoghurt
Stuk fruit naar keuze
2 eetlepels zelfgemaakte granola (zie bonus video)

Zo maak je het:

1. Schep de yoghurt in een kom.
2. Snijd het fruit in stukjes
3. Maak af met de granola

Pannenkoeken ontbijt

1 banaan
2 eieren
1 tl koekkruiden
100 gram blauwe bessen
2 el Griekse of Turkse yoghurt

Zo maak je het:

1. Prak de banaan fijn en voeg de eitjes en de koekkruiden toe, meng even goed met elkaar.
2. Doe wat kokos of olijfolie in de koekenpan. Schep er met een lepel 3 hoopjes beslag in en bak de pannenkoekjes in 5 minuten bruin. Keer halverwege om.
3. Schep de pannenkoekjes op een bord en maak af met de yoghurt en de blauwe bessen.

Gebakken ei met avocado en cherry tomaatjes

2 eieren
200 gram cherry tomaatjes
1/2 avocado
2 tl Italiaanse kruiden
Peper en zout

Als je wilt voeg je hier nog een (geroosterde) volkoren boterham aan toe.



Zo maak je het:

1. Verwarm een koekenpan met een beetje olijsfolie.
2. Was en halveer de cherry tomaatjes.
3. Bak het ei samen met de cherry tomaatjes in de koekenpan bestrooi met een klein beetje Italiaanse kruiden.
4. Halveer de avocado en snijd de helft zonder pit in reepjes en schep de reepjes uit het vel.
5. Serveer het ei met de avocado.

Havermout & banaan ontbijt

40 gram havermout
150 ml plantaardige melk
1 tl koekkruiden
1 banaan
1 el rozijnen
Gesloten handje gemengde noten

Zo maak je het:

1. Doe de havermout met de melk, de koekkruiden, de rozijnen en de in plakjes gesneden banaan in een pannetje. Zet op middelhoog vuur en verwarm al roerende.
2. Rooster ondertussen in een droge koekenpan de noten en hak daarna fijn.
3. Na ongeveer vijf minuten roeren heb je de gewenste dikte. Serveer warm en top af met de gehakte noten.

Avocado toast

1/2 avocado
1 gekookte ei
1 volkoren boterham*
Peper en zout

Zo maak je het:

1. Kook het ei.
2. Rooster de boterham in een droge koekenpan.
3. Snijd de avocado doormidden en verdeel de helft over de boterham, prak fijn.
4. Snijd het ei in 4-en en verdeel over de boterham, maak af met wat peper en zout.

*2 crackers of rijstwafels kan ook.





Mugcake

- 1 rijpe mango
- 25 gram havermout
- 1 ei
- 2 el kokosrasp
- 2 el Griekse of Turkse yoghurt

Zo maak je het:

1. Prak de mango fijn met een vork op een bord.
2. Voeg het ei, de havermout en kokosrasp toe, meng goed en schep in een mok.
3. Zet de mok voor 2 minuten op vol vermogen in de magnetron.
4. Keer de mok om op een bord en schep de yoghurt ernaast.

*Je kunt ook een banaan gebruiken.

Banaan veldsla smoothie

- 1 banaan*
- 25 gram havermout
- 2 handen veldsla
- 2 el Griekse of Turkse yoghurt
- 1 el gebroken lijnzaad

Zo maak je het:

1. Doe alle ingrediënten in de blender en blend tot een gladde smoothie.

*Je kunt ook mango of blauwe bessen gebruiken. Wil je 'm zoeter? Voeg dan twee dadels toe.

Kauw op je smoothie voor een betere vertering.

Mango avocado smoothie

- 1 mango
- 1/2 avocado
- 100 ml kokosmelk (pak)
- 25 gram havermout

Zo maak je het:

1. Schil de mango en doe deze samen met de avocado, de kokosmelk en de havermout in de blender en blend tot een gladde smoothie.

Kauw op je smoothie voor een betere vertering.

Banaan pindakaas smoothie

- 2 bananen*
- 1 el pindakaas
- 150 ml plantaardige melk
- 1 tl koekkruiden
- 25 gram havermout
- 2 el Griekse of Turkse yoghurt

Zo maak je het:

1. Doe de bananen, pindakaas, koekkruiden, havermout en de plantaardige melk in de blender en blend tot een gladde smoothie.

*Kakivruucht is ook heel lekker.

Havermout met peer en walnoten

- 40 gram havermout
- 150 ml plantaardige melk
- 1 tl koekkruiden
- 1 peer
- 3 walnoten
- 2 tl honing

Zo maak je het:

1. Doe de havermout, de in stukjes gesneden peer, koekkruiden en plantaardige melk in een pannetje op middelhoog vuur en verwarm al roerende.
2. Na ongeveer vijf minuten roeren heb je de gewenste dikte. Serveer warm en top af met de (gehakte) walnoten en de honing.





Lunch inspiratie

Gezond broodbeleg

Zelfgemaakte eiersalade

- 2 gekookte eieren
- 1 tl mosterd
- 1 el Griekse of Turkse yoghurt
- 1 tl mayonaise
- Peper en zout naar smaak
- 1 tl kerrie, 1 tl Provinciaalse kruiden

Zo maak je het:

1. Prak de eieren op een bord en voeg alle ingredienten toe.
2. Meng even goed. Heerlijk op geroosterd brood!

Zelfgemaakte tonijnsalade

- 1 blik tonijn op (olijf)olie
- 1 ei (hard gekookt)
- 1 rode ui
- 4 augurkjes
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- Chiliflakes, peper en zout

Zo maak je het:

1. Snipper de ui en snijd de augurkjes in plakjes
2. Het eitje pel je en snijd je ook in kleine blokjes.
3. Giet het teveel aan olie van de tonijn af.
4. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met chiliflakes, peper en zout.

Tip: Een keer geen brood of crackers als lunch? Meng dan deze salades eens met wat veldsla of rucola, komkommer, cherry tomatjes en voeg een extra eitje, wat linzen en pompoenpitjes toe.

Of vervang je brood of cracker eens door een groente of volkorenwrap.

Pindakaas & banaan

- 1 el pindakaas *
- 1/2 banaan**
- 1 tl koekkruiden

Zo maak je het:

1. Smeer de pindakaas op je boterham, snijd de banaan in plakjes en verdeel over de boterham. Maak af met de koekkruiden.

*Gemengde notenpasta of tahin kan ook.

** Peer of komkommer is ook lekker laat de koekkruiden weg wanneer je voor komkommer kiest en gebruik wat peper & zout. (sambal is ook lekker)

Prima broodbeleg:

- Huttenkase
- Gerookte kipfilet of kalkoenfilet
- Appelstroop
- Hummus
- Groentespread
- Gekookt ei
- Avocado
- Pindakaas, notenpasta, zonnebloempittenpasta, tahin



Zorg ervoor dat je bij je volkorenboterham (of cracker/rijstwafel) altijd wat rauwkost on the side hebt. Of er bovenop natuurlijk ;).

Een fijne en makkelijke manier om extra groente en dus vitamines, mineralen en vezels binnen te krijgen.

Of je kiest voor een lekkere salade on the side. Tegenwoordig heb je best fijne salades in het koelvak bij de supermarkt. De dressing die ze erbij doen, daar zit vaak wel veel suiker in. Als ik eens een luie dag heb - maar wél zin heb in salade - dan haal ik er gewoon een bij de supermarkt en doe maar een klein beetje dressing eroverheen.

Vaak schep ik de witte pasta of aardappeltjes er ook uit trouwens ;) en als ik zin heb voeg ik wat peulvruchten toe voor extra vezels en vulling.

Zelf een salade maken is natuurlijk veel gezonder, maar je mag ook wel eens voor 'makkelijk' gaan.



Salade met mango en feta

- 25 gr veldsla sla
- 50 gr feta verkruid
- 1/2 mango in blokjes
- 50 gr wortel geraspt
- 1/2 avocado in stukjes

Voor de dressing:

- 1 el olijfolie
- 1 el Balsamico azijn
- Peper en zout naar smaak

Zo maak je het:

1. Neem een ruime kom en meng hierin de ingredienten voor de salade. Verkruid de feta eroverheen.
2. Meng de olijfolie en Balsamico azijn voor de dressing en breng op smaak met peper en zout.

Witlofsalade

- 1 appel
- 2 stronken witlof
- 1 tl mayonaise
- 1 tl mosterd
- 1 el yoghurt
- 2 eieren
- verse bieslook/gedroogd mag ook
- Gesloten handje pecannoten
- snufje zout en peper

Zo maak je het:

1. Kook de eieren en snijd daarna in stukjes.
2. Snijd de appel in blokjes.
3. Snijd het bittere deel van de witlof (de onderkant) en snijd de witlof in stukjes.
4. Meng in een klein kommetje de yoghurt, mayonaise, mosterd en een snufje zout en peper. Voeg eventueel een klein beetje water toe om het sausje iets dunner te maken.
5. Rooster de pecannoten in een droge koekenpan en hak fijn.
6. Meng in een grote kom de witlof, appel, de dressing, pecannoten, de gekookte eieren, wat verse of gedroogde bieslook en een snufje zout en peper.

Shakshuka

- 2 rode paprika's
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 100 gram zwarte bonen
- 400 gr tomatenblokjes (uit blik)
- 1 el Baharat kruiden
- 2/3 eieren
- 40 gr feta
- Peper en zout
- Olijfolie

Zo maak je het:

1. Pel en snipper de ui en hak de knoflook fijn. Fruit dit aan in iets olijfolie.
2. Snijd de paprika's in dunne reepjes en bak deze mee totdat ze iets zacht geworden zijn. Voeg de Baharat kruiden toe en bak deze mee.
3. Spoel de zwarte bonen af en laat uitlekken. Voeg deze samen met de tomatenblokjes bij de paprika. Roer even om.
4. Maak 2/3 kuiltjes in het pannetje en breek in ieder kuiltje een ei. Zet de deksel op de pan en pocheer de eieren in 10 minuten gaar.
5. Breng de shakshuka verder op smaak met peper en zout. Garneer met de feta



Dit is een heerlijke lunch voor in het weekend!

Wat ik vaak doe is één keer per week een grote pan soep maken. Waarvan ik dan porties bewaar in de koelkast of vriezer voor de lunch. Soep als lunch is lekker makkelijk en zo krijg je meteen ook groente binnen bij de lunch. Een heerlijk wrap, boterham of rijstwafel ernaast en klaar is je lunch!

Dit zelfde geldt voor het avondeten, een boterham, rijstwafel of wrap is een makkelijke en voedzame toevoeging voor erbij.

Op de volgende pagina's deel ik mijn favoriete soep recepten.



Diner inspiratie

Mijn favoriete soepen

Zoete aardappel & paprika soep

- 2 grote zoete aardappels
- 2 rode paprika's
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 2 el Baharat kruiden
- Peper en zout naar smaak
- 1 blik kokosmelk 400 ml
- 2 tl kokosolie
- 2 groente bouillonblokjes

Zo maak je het:

1. Schil de zoete aardappel en snijd in grove stukken
2. Was en snijd de paprika en snijd in stukken.
3. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
4. Zet een grote soeppan op middelhoog vuur, doe de kokosolie in de pan en fruit de ui en de knoflook.
5. Voeg de zoete aardappel, de paprika en de kruiden toe, bak even 5 minuten.
6. Voeg dan 1 liter water en de bouillonblokjes toe, doe de deksel op de pan breng aan de kook.
7. Laat zo'n 15 minuten zachtjes koken.
8. Haal de pan van het vuur en voeg de kokosmelk toe.
9. Blend met een staafmixer tot een gladde soep.

Pindasoep met lekker veel groente

- 2 grote winterwortels
- 2 uien
- 2 tenen knoflook
- 1 el kerriepoeder, 1 el komijnpoeder, 1 el koriander
- Peper en zout naar smaak
- 3 el pindakaas
- 2 tl kokosolie
- 2 groente bouillonblokjes

Zo maak je het:

1. Was de winterwortel en snijd in grove stukken
2. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
3. Zet een grote soeppan op middelhoog vuur, doe de kokosolie in de pan en fruit de ui en de knoflook.
4. Voeg de winterwortel en de kruiden toe, bak even 5 minuten.
5. Voeg dan 1 liter water toe, de pindakaas en de bouillonblokjes, doe de deksel op de pan breng aan de kook.
6. Laat zo'n 15 minuten zachtjes koken.
7. Blend met een staafmixer tot een gladde soep.

Wat kokosmelk toevoegen bij deze soep is ook heerlijk en maakt 'm nog vollender!

Erwtensoep met munt

- Zak diepvries erwten 400 gram
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 400 gram Cannellini bonen
- Peper en zout naar smaak
- 1 el komijnpoeder
- 3 takjes verse munt
- 1 el olijfolie

Zo maak je het:

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn.
2. Zet een grote soeppan op middelhoog vuur, doe de olie in de pan en fruit de ui en de knoflook.
3. Voeg de erwten en de komijnpoeder toe, bak even 5 minuten.
4. Spoel de Cannellini bonen af in een vergiet en laat even uitlekken.
5. Voeg dan 1 liter water, de bonen en de bouillonblokjes toe, doe de deksel op de pan breng aan de kook.
6. Laat zo'n 10 minuten zachtjes koken.
7. Haal de pan van het vuur en voeg de munt toe.
8. Blend met een staafmixer tot een gladde soep.

Wat kokosmelk toevoegen bij deze soep is ook heerlijk!





Snelle tomaten pasta

Voor 4 personen

- 300 gram volkorenpasta
- 500 gram cherrytomaatjes
- 400 gram tomatenblokjes
- 60 gram tomatenpuree
- 2 el tamari (sojasaus)
- Zout en peper naar smaak
- 400 gram zwarte bonen
- 3 el Italiaanse kruiden
- 200 gram spinazie

Zo maak je het:

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking
2. Was en snijd de cherrytomaatjes doormidden en doe ze samen met de tomatenblokjes, tomatenpuree, tamari, Italiaanse kruiden en wat peper en zout in een (grote) koekenpan. Laat ongeveer 5 minuten sudderen.
3. Spoel de zwarte bonen af in een vergiet en laat uitlekken. Roer ze met de spinazie door de saus.
4. Doe de pasta er ook bij en roer even goed door.

Ovenschotel met bloemkool

Voor 2 personen

- 2 middelgrote zoete aardappelen
- 1 (kleine) bloemkool
- 1 bouillonblokje
- 350 ml plantaardige melk (ik gebruikte haveremelk) + 4 el voor het aanlengen van de maizena
- Peper en zout
- Snufje nootmuskaat
- 75 gram geraspte geitenkaas
- Handje verse bieslook
- 2 el maizena

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Was de bloemkool, snijd in kleine roosjes en kook zo'n 5 minuten.
3. Schil de zoete aardappel en snijd deze in hele dunne plakjes.
4. Pak een (saus)pannetje. Doe hierin de melk, de geraspte geitenkaas, het bouillonblokje, peper, zout en nootmuskaat en breng aan de kook.
5. Ondertussen maak je van de maizena en 4 eetlepels plantaardige melk een papje. Zodra het melk en geitenkaas mengsel kookt, doe je het maizenapapje erbij en meng je het goed. De saus wordt nu dikker, blijf roeren tot het goed gemengd is. Zet dan het vuur uit.
6. Pak een ovenschotel en doe hierin een laag aardappelschijfjes. Doe vervolgens de bloemkoolroosjes eroverheen en dan weer een laagje zoete aardappel.
7. Giet de geitenkaas-saus eroverheen en zet de ovenschotel ongeveer 30 minuten in de oven.
8. Strooi wat verse bieslook over de ovenschotel wanneer hij uit de oven komt.



Linzen stampot

Voor 2 personen

- 2 eieren
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje linzen
- 1 ui
- 500 gram aardappelen
- 500 gram pastinaak
- 6 zongedroogde tomaten op olie
- 60 ml Turkse Yoghurt
- 40 gram rucola
- peper & zout



Zo maak je het:

1. Schil de aardappels en de pastinaak. Kook water met behulp van de waterkoker. Je kunt de aardappels en pastinaak gewoon tegelijk koken in circa 15 minuten.
2. Snipper de ui fijn.
3. Maak de knoflook schoon en snijd in stukjes. Bak de ui, knoflook en in de reepjes gesneden zongedroogde tomaten circa 2 minuten in een beetje olijfolie of kokosvet.
4. Laat de linzen uitlekken in een vergiet en spoel af met water. Zodra de ui goudbruin kleurt, bak je de linzen nog een paar minuten mee. Ongeveer 2 tot 3 minuten, anders wordt het een prutje.
5. Giet de aardappels en pastinaak af en stamp ze fijn. Breng het stampotje op smaak met de Turkse yoghurt en een snufje zout en peper. Roer als laatste de rucola, de linzen, zongedroogde tomaatreepjes, ui en knoflook erdoorheen!
6. Schep de stampot op een bord en maak af met een gekookt eitje.

Zoete aardappel stampot met broccoli en feta

Voor 4 personen

- 1 kg zoete aardappels
- 750 gram broccoli
- 2 el Griekse of Turkse yoghurt
- 200 gram feta
- 100 gram pecannoten
- Peper en zout

Optioneel: (vegetarische)
gehaktballetjes

Zo maak je het:

1. Schil de zoete aardappels en snijd in grote gelijke stukken. Breng een pan water aan de kook en kook de zoete aardappels in ca. 15 minuten gaar.
2. Was en snijd de broccoli in roosjes, kook deze beetgaar in 8 minuten.
3. Stamp de zoete aardappels fijn met een stamper en voeg de yoghurt en wat peper en zout toe, meng goed. Voeg nu ook de broccoli toe en roer nog even goed door.
4. Rooster de pecannoten ondertussen in een droge koekenpan.
5. Schep wat van de stampot op een bord en maak af met wat feta en de fijngehakte pecannoten.

Inspiratie voor tussendoor

- Stuk fruit
- Klein handje rozijnen/gedroogde abrikozen lekker in combinatie met noten
- 100 gram yoghurt/kwark met klein handje noten/1 el granola
- Smoothie (eventueel met wat proteïne poeder voor een langer verzadigd gevoel)
- Blokje pure chocolade 72%
- Cherry tomaatjes, plakjes komkommer, paprika, worteltjes eventueel dippen in wat hummus, zelfgemaakt knoflook sausje of groentespread
- Meergranen rijstwafels met kipfilet, hummus, dun laagje notenpasta/pindakaas/, huttenkase, gekookt eitje, avocado (½!)
- Volkoren cracker met bovenstaand beleg
- 1 snee brood met bovenstaand beleg
- 1 gekookt eitje met wat avocado, peper & zout
- Plakje bananenbrood (zelfgemaakt, zie video)