Recepten

Elly Buursema

LEEFSTIJLCOACH

RECEPTEN

Courgette pasta

Ingredienten voor 4 personen

- 3 courgettes
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 0,5 rode peper
- 500 ml passata (=gezeefde tomatensaus)
- 1 bol buffel mozzarella
- Parmezaan
- Handje verse basilicum
- 2 tl oregano
- Peper en zout
- Olijfolie

Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht).
Was de courgettes en draai er met een spirellisnijder sliertjes van.
Leg de courgette pasta in een vergiet en strooi er wat zout overheen. Laat de courghetti goed uitlekken. Ik druk al het resterende vocht eruit met een keukenpapiertje. Het moet zo droog mogelijk worden.
Pel en snipper de ui en hak de knoflook en de rode peper (zonder zaadjes) fijn. Fruit dit aan in iets olijfolie.
Snijd de paprika in blokjes en bak deze mee.
Voeg nu de passata toe. Dit is gezeefde tomatensaus. Je kunt het kopen in een kartonnetje. Breng de saus op smaak met de oregano en wat peper en zout.
Voeg de courgette pasta toe, meng kort en giet alles in een ovenschaal.
Scheur de mozzeralla in stukken en verdeel dit over de pasta. Bestrooi het rijkelijk met Parmezaan.

RECEPTEN

Amandel-pannenkoekjes

Wat heb je nodig?

- 250 gr zelfrijzend bakmeel
- 1 ei
- 450 ml amandelmelk
- 1 tl zout
- ½ tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- Honing
- Aardbeien, gewassen en in blokjes of partjes
- Bananen, geschild en in plakjes gesneden
- Bakboter

Zo maak je het

1.Meng het meel met het ei, amandelmelk, zout, kaneel en bakpoeder tot een beslag

2.Bak de kleine pannenkoekjes om en om goudbruin in een beetje bakboter

3.Leg een stapeltje pannenkoekjes op een bord en leg daar bovenop wat van het fruit

4.Schenk vlak voor serveren wat van de honing over de pannenkoeken

RECEPTEN

Smoothie bowl kiwi

Wat heb je nodig?

- 3 kiwi's
- 1 banaan
- 1 lepel yoghurt
- 2el granola
- Optioneel: 1 el honing

Zo maak je het

1.Schil de kiwi’s en doe er 2.5 in de blender. Het laatste helftje van de kiwi en de banaan snijd je in dunnen plakjes, die je er weer doormidden snijdt

2.Doe de banaan, yoghurt en eventueel de honing bij de kiwi’s in de blender en mix alles

3.Pak een grote kom en schenk hierin de kiwismoothie Schep er wat van de granola overheen en leg daar de plakjes kiwi en baan bovenop. Eventueel afwerken met kokosrasp

RECEPTEN

Smoothie

Wat heb je nodig?

- 1 banaan
- 100 gr mango uit de diepvries
- 3 el Griekse yoghurt
- 1 kopje appelsap
- ½ tl vanille extract

Zo maak je het

1.Mix alle ingrediënten in de blender tot een glad drankje.
2.Serveer in een groot glas.

RECEPTEN

Havermout met pindakaas

Wat heb je nodig?

- 5 eetlepels havermout,
- 125 ml (amandel) melk,
- 125 ml water,
- 1 eetlepel (RAW) cacao poeder,
- 2 eetlepel pindakaas,
- 1 kleine banaan,
- 2 blokjes pure chocolade,
- 1 eetlepel chiazaadjes,
- 1 eetlepel bruine amandelen,

Zo maak je het

Voor de havermoutpap meng je het havermout met de melk en water in een kleine pan. Breng aan de kook en laat 5-10 minuten koken. Hoe fijner je havermout van structuur, hoe sneller de pap gaar is. Zorg dat je regelmatig blijft roeren om aanbranden op de bodem van de pan te voorkomen.

Pel de banaan en snijd deze in plakken. Hak de chocolade grof.

Draai het vuur uit, voeg de (RAW) cacao poeder en 1 eetlepel pindakaas toe aan de havermout en roer goed door elkaar. Giet de havermoutpap met pindakaas in een kommetje, breng eventueel nog extra op smaak met de kokosbloesemsuiker. Verdeel de plakjes banaan eroverheen, bestrooi met de gehakte chocolade, chiazaad en amandelen. Lepel er tot slot de laatste eetlepel pindakaas overheen.

RECEPTEN

Overnight Oats

Wat heb je nodig?

- 50 gr havermout
- 2 el ‘zaadjes‘ (bijv. chiazaad, pompoenpitten, hennep of lijnzaad)
- 1–2 el ‘zoetstof‘ (bijv. maple syrup, agave siroop, honing)
  OF gebruik 1-2 el (gedroogd) fruit
- smaakmaker, naar wens (bijv. vanille extract, kaneel, cacao, spirulina)
- 200 ml (plantaardige) melk
- toppings, naar keuze

Zo maak je het

- Doe alle ingrediënten in de glazen pot. Draai de deksel er stevig op, en schud vervolgens de pot goed door, zodat alles goed verdeeld is.

- Zet de pot 1 nacht in de koelkast. De volgende ochtend kun je de overnight oats rechstreeks uit de pot lepelen, of giet in een kommetje.

- Tip: Eventueel kun je nog wat vers fruit over de overnight oats heen strooien, zoals aardbeien, plakjes banaan of blauwe bessen. Of bestrooi met een lepeltje notenboter, cacoa nibs, of kokosschaafsel. Net wat jij lekker vindt.

RECEPTEN

Boekweit met courgette

Wat heb je nodig?

- 150 gram boekweit
- 2 handjes walnoten
- 1 rode ui
- 1 courgette
- 120 gram feta

Zo maak je het

Spoel de boekweit eerst goed af onder de kraan.

Kook volgens de verpakking gaar in kokend water (zo'n 15 minuten).

Terwijl de boekweit kookt rooster je de walnoten kort aan in een droge koekenpan. Laat afkoelen op een keukenpapiertje.

Snijd de rode ui in ringen en de courgette in blokjes.

Verwarm wat olijfolie in de koekenpan en bak de ui en courgette in zo'n 5 - 7 minuten aan op laag vuur.

Giet de boekweit af en breng op smaak met flink wat peper en zout.

Hak de walnoten in stukjes en verkruimel de feta.

Meng alle ingrediënten door elkaar en klaar is je gezonde maaltijd met boekweit. Breng eventueel nog extra op smaak met peper en zout.

RECEPTEN

Wrap met gerookte zalm en komkommer

Wat heb je nodig?

- Bieslook ½ koffielepel(s), vers
- Roomkaas, light 1 eetlepel(s)
- Tortilla/wrap, maïspannenkoek 1 klein(e)
- Sla 20 g
- Komkommer 1 half/halve, in dunne plakjes gesneden
- Zalm, gerookt 40 g

Zo maak je het

Roer de verse bieslook door de roomkaas. Leg de wrap op een vlakke ondergrond en bestrijk met de roomkaas

Leg de sla in het midden van de wrap. Daarbovenop gaan de komkommerschijfjes en de gerookte zalm. Rol de wrap stevig op. Snij doormidden en serveer.

RECEPTEN

Rijstwafels met beleg

Ze zijn lekker en licht en je kunt ze met van alles beleggen. Ik kies meestal voor een laagje hummus, plakje komkommer en tomaat. Je kunt ook kiezen voor andere soorten beleg, wat dacht je van:

- (pompoen)hummus en avocado
- plakjes ei en tomaat
- hüttenkäse en een plakje kipfilet
- laagje margarine en plakjes aardbei
- 100% naturel pindakaas (zonder suiker) en plakjes banaan
- hummus, paar blaadjes verse spinazie en plakje tomaat

RECEPTEN

Chiapudding

Wat heb je nodig?

- 250 g frambozen
- 3 el chiazaad
- 100 ml kokosmelk
- 2 el geraspte kokos

Zo maak je het

Prak de frambozen fijn met een vork. Roer het chiazaad, de kokos en de kokosmelk erdoor. Schenk de pudding in een potje en laat hem een uur opstijven in de koelkast.

RECEPTEN

Chocolade dadel balletjes

Wat heb je nodig?

- 200 gr dadels
- 100 gr hazelnoten
- 50 + 50 gr kokos
- 2 el cacao
- 2 el water

Zo maak je het

Verwijder de pitten uit de dadels en doe ze in een keukenmachine. Voeg de hazelnoten, 50 gr kokos en 2 el cacao toe en meng er een egale pasta van. Is het mengsel te droog? voeg dan 2 el water toe. Het mengsel is klaar als het zich tot een plakkerige bal heeft gevormd.

Verdeel de rest van de kokos over een bord. Vorm ballen ter grootte van een twee euro munt van de dadel-notenpasta. Rol de dadelballen door de kokos en klaar is je gezonde tussendoortje.

Bewaar de balletjes in de koelkast.

RECEPTEN

Rijstkoekje met chocolade en pindakaas

Wat heb je nodig?

- 1 eetlepel pindakaas + extra voor er overheen.
- 35 gr rijstwafels ((ca 5 stuks))
- 120 gr pure chocolade
- 50 gr gedroogde cranberry's

Zo maak je het

Verkruimel de rijstwafels in kleine stukjes. Smelt de chocolade au bain marie en voeg hier de pindakaas aan toe als de chocolade gesmolten is. Voeg dan ook de cranberry's toe en meng goed. Verdeel de chocolade over de rijstwafel stukjes en goed om met een lepel zodat alle stukjes rijstwafel onder de chocolade zitten.

Neem nu een platte schaal, leg een stuk bakpapier erin en verdeel je mengsel hierin. Druk goed aan. Laat dit 30 minuten uitharden in de koelkast. Snijd daarna in stukken en verveel eventueel nog wat pindakaas over de blokjes.

Tip: indien je 100% pindakaas gebruikt, van alleen pinda's is de pindakaas vloeibaar. Gebruik je een vaste pindakaas, dan kun je deze even verwarmen in een pannetje met een theelepel olie (zonnebloem of kokos), dan wordt deze ook iets vloeibaarder.

LEEFSTIJL COACH

"Begin met klein stappen en herhaal die zo vaak mogelijk, zo wordt het vanzelf een gewoonte".

www.ellyleefstijlcoaching.nl

GESCHREVEN DOOR ELLY BUURSEMA