

ALS ETEN EVEN MOEILIJK GAAT

EEN RECEPTENBUNDEL
VOOR PATIËNTEN NA
EEN SLOKDARM- OF MAAGRESECTIE

INHOUD

01	Algemene voedingsadviezen na slokdarm- en/of maagresectie	4
02	Recepten	8
03	Ontbijt	10
04	Warme maaltijd	19
05	Lichte avondmaaltijd/soep	33
06	Tussendoortjes	45
07	Drankjes	58
08	Weekvariatie	68
09	Dagschema	70

01 ALGEMENE VOEDINGSADVIEZEN NA SLOKDARM- EN/OF MAAGRESECTIE

Bij slokdarmtumoren wordt een deel van de slokdarm verwijderd. Er wordt een buismaag aangelegd door de maag omhoog te trekken en tot een buis te maken. In uitzonderlijke gevallen wordt de nieuwe verbinding gemaakt met een stuk dikke darm. Het stuk dikke darm wordt dan tussen het resterende deel van de slokdarm en de maag geplaatst. Dat wordt een coloninterpositie genoemd. Bij maagtumoren wordt de maag gedeeltelijk of volledig verwijderd.

Na de operatie wordt de voeding geleidelijk terug opgestart. In deze brochure vindt u een groot aantal voedingsadviezen.

Aanpassingsperiode

Na de operatie moet het spijsverteringsstelsel de kans krijgen om zich aan te passen en te herstellen. Er wordt een aanpassingsperiode ingelast van twee tot vier weken.

Kleine, verspreide maaltijden

- ▲ Na een operatie waarbij een deel van de maag is weggenomen of waarbij de maag naar boven is verplaatst, is de opslagcapaciteit van de maag verkleind of weggefallen. Als gevolg daarvan kunt u na een kleine maaltijd al een verzadigd gevoel hebben. Om ervoor te zorgen dat het lichaam voldoende voedingsstoffen kan opnemen, bevelen we kleine, frequente maaltijden aan, goed gespreid over de dag: **6 à 9 maaltijden per dag**. Vermijd volumineuze maaltijden om overvulling van de maag te voorkomen.

Eet traag en kauw goed

- ▲ Naast een opslagfunctie heeft de maag ook een **kneedfunctie**. Na de operatie is die kneedfunctie afgenomen, waardoor het van belang is om uw voedsel goed te malen met de tanden. Eet traag en kauw uw voedsel zeer goed. Neem voldoende tijd voor het nuttigen van de maaltijd.

Vermijd taai voedsel

Bepaalde voedingsmiddelen zijn **taai, vezelig en moeilijk verteerbaar** door het spijsverteringsstelsel. Die voedingsmiddelen worden bij voorkeur twee tot vier weken na de operatie vermeden zoals:

- ▲ Asperges, bleekselderij, rauwkost, kolen (met uitzondering van bloemkool, broccoli en romanesco)
- ▲ Verwijder pitten en de schil van fruit
- ▲ Vermijd citrusfruit, gedroogd fruit, zaden en noten

Eet zacht vlees of alternatieven

- ▲ Kies tijdens de aanpassingsperiode voor zacht en fijn gesneden vlees: verschillende gehaktsoorten, kip, kalkoen, vis enz. Eieren zijn een goed alternatief voor vlees of vis.
- ▲ Na de aanpassingsperiode kunnen alle voedingsmiddelen opnieuw opgenomen worden in uw maaltijdpatroon. Rustig eten en goed kauwen blijft echter wel een vereiste.

Vermijd vers brood

- ▲ Tot **twee weken na ontslag** uit het ziekenhuis wordt vers brood afgeraden. Vers brood is een propvormer en moeilijk verteerbaar. Vervang brood door beschuit, cracotte, geroosterd brood, cornflakes, havermout, croissant, wentelteefjes, toast, croque monsieur enz. De derde week na ontslag uit het ziekenhuis kunt u oudbakken brood (brood dat één à twee dagen oud is) eten.
- ▲ Als u geen klachten krijgt daarbij, kunt u na overleg met de diëtist(e) overgeschakelen op vers brood.

Vermijd luchtvorming

- ▲ Vermijd dat er te veel lucht in de (rest)maag en darmen komt. Gebruik geen sterk bruisende dranken en kolen, beperk gebruik van ui, look en sterke kruiden.

Drink voldoende

- ▲ Drink **1,5 liter per dag**, bij voorkeur kleine hoeveelheden tegelijk en **goed gespreid over de dag**. Beperk de hoeveelheid vocht tijdens de maaltijd tot 1 glas of tas om een snel verzadigd gevoel te voorkomen.
- ▲ Als u moeite hebt om uw gewicht te behouden, gebruik dan niet uitsluitend energiearme dranken (water, koffie, thee) maar kies voor energierijke dranken bv. gebonden soepen, melkdranken, vruchtensappen zonder pulp, niet-bruisende vruchtenlimonades, Fuze Tea®, Aquarius® enz.

Na de aanpassingsperiode

Na de operatie is een gezonde, gevarieerde voeding essentieel. Een goede voedingstoestand zorgt ervoor dat u in goede conditie komt en/of blijft. Probeer de producten die u in de aanpassingsperiode niet gebruikte vanwege eventuele klachten opnieuw in uw maaltijdpatroon op te nemen.

Na een aanpassingsperiode van een aantal weken kan meestal een normale, gezonde en evenwichtige voeding worden gebruikt. Een voedselbeperking opleggen heeft geen enkele zin. Dat zorgt meestal voor een minder goede voedingstoestand met gezondheidsproblemen tot gevolg: sterke vermagering, vermoeidheid, bloedarmoede, vitaminetekorten enz.

Volumineuze maaltijden worden bij voorkeur blijvend vermeden. Drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes per dag is de beste manier om voldoende energie te krijgen.

Mogelijke klachten of problemen

Na een operatie van het spijsverteringsstelsel kunnen er, afhankelijk van het type operatie, moeilijkheden optreden. Meestal past het spijsverteringsstelsel zich na verloop van tijd aan en zullen eventuele klachten geleidelijk afnemen en/of volledig verdwijnen.

Volgende klachten kunnen optreden:

- ▲ **Smaakveranderingen:** Dit is het gevolg van chemo- en/of radiotherapie en/of chirurgie. Deze klachten verdwijnen meestal na een tijd.
- ▲ **Passageproblemen:** Een belangrijke oorzaak is littekenweefsel op de plaats van de verbindingsnaad tussen slokdarm en buismaag.
- ▲ **Brok in de keel:** Het gevoel van een brok in de keel kan worden veroorzaakt door stress, gezwollen slijmvliezen of door een luchtbel die in de weg zit. Een slokje cola kan helpen om die luchtbel te doen verdwijnen.
- ▲ **Afwezigheid van hongergevoel:** De eetlust komt meestal een paar maanden na de operatie terug maar het knagende hongergevoel blijft uit.
- ▲ **Vertraagde maaglediging:** Langdurig last hebben van een vol gevoel na de maaltijd.
- ▲ **Dumping:** Misselijkheid, buikpijn, braken, diarree, hartkloppingen, overmatig zweten, beven, neiging tot flauwvallen. Deze klachten treden meestal op 30 minuten na de maaltijd (vroeg dumping), maar kunnen ook tot twee uur na de maaltijd optreden (late dumping). Deze klachten treden op als snelle suikers en/of snelle koolhydraten, in één keer en in grote hoeveelheid, in de dunne darm terechtkomen.
- ▲ **Problemen na innemen van melkproducten**
- ▲ **Reflux:** Terugvloeien van maagzuur of van voedsel en drank in de slokdarm of mond. Vermijd eten twee uur voor het slapengaan en blijf na een maaltijd minimum dertig minuten rechtop. Plaats het hoofdeinde van uw bed hoger.
- ▲ **Slijmvorming:** Als het voedsel niet goed zakt, kan er een slijmprop ontstaan. Kleine frequente maaltijden bieden hier meestal een oplossing.
- ▲ **Hevige krampen na de maaltijd:** De dunne darm krijgt, in tegenstelling tot voor de operatie, een hoeveelheid onverteerd voedsel aangevoerd en protesteert. Dit geeft aanvankelijk vaak pijnklachten. Deze klachten zullen na enige tijd afnemen. Kleine frequente maaltijden, traag eten en goed kauwen kan helpen om de krampen te voorkomen of te verminderen.
- ▲ **Ernstige vermoeidheid en pijn:** Deze klachten zullen, bij goed herstel, langzaam afnemen, tenzij er sprake is van onbehandelde bloedarmoede en/of B12-tekort.

- Hoesten:** De eerste maanden na de operatie bestaat de kans op een verhoogde hoestprikkel. Dit komt enerzijds door prikkeling van de luchtpijp door de verandering in de borst- of buikholte. Anderzijds kan dit wijzen op verborgen reflux.

Lang niet iedereen krijgt te maken met deze klachten. Bespreek uw klachten met uw arts of diëtist(e), mogelijks kunnen zij u verder helpen met medicatie of voedingstips.

Vitamine B12- en ijzertekort

Wanneer de maag geheel of gedeeltelijk is verwijderd, wordt er onvoldoende 'intrinsiek factor' gevormd. Intrinsiek factor is nodig om vitamine B12 vanuit de dunne darm te kunnen opnemen in het bloed. Over het algemeen beschikt het lichaam over een voorraad vitamine B12 die de behoefte dekt voor enkele maanden tot een paar jaar. Iedere patiënt bij wie de maag geheel of gedeeltelijk is verwijderd, kan op termijn te maken krijgen met een B12-tekort.

B12 is een zeer belangrijke vitamine voor ons lichaam, onder meer voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes. De vitamine zit in vlees en andere dierlijke producten zoals melk, kaas, eieren en vis.

Een langdurig B12-tekort leidt tot bloedarmoede en beschadiging van het zenuwstelsel. De symptomen zijn zenuwpijn, gevoelloosheid, geheugenverlies, verminderd concentratievermogen, vermoeidheid enz.

Het is verstandig om zelf het initiatief te nemen en regelmatig uw B12-waarde te laten controleren om een tekort uit te sluiten. Als in het bloed een tekort aan vitamine B12 wordt vastgesteld, moet u dit innemen met een supplement, meestal (kauw)tabletten.

Er zijn aanwijzingen dat een ijzertekort kan optreden na wegname van (een deel van) de maag. IJzer is een mineraal dat helpt vermoeidheid tegen te gaan en de productie van rode bloedcellen ondersteunt.

Als in het bloed een tekort aan ijzer wordt vastgesteld, moet u dit innemen met een supplement, meestal (kauw)tabletten.

Als u vragen hebt of als er onduidelijkheden zijn, aarzel dan niet om uw arts of diëtist(e), te raadplegen.

02 RECEPTEN

Ontbijt

- ▲ Karnemelkpap met griesmeel
- ▲ Ontbijtsmoothie met aardbei en banaan
- ▲ Verloren brood
- ▲ Broodpudding met chocolade en banaan
- ▲ Havermoutpannenkoekjes met appel
- ▲ Yoghurt met verse vruchten
- ▲ Havermout met honing en amandelpoeder
- ▲ Flensjes met confituur
- ▲ Bagel met aardbei en banaan

Warme maaltijd

- ▲ Gegrilde zalm met romanesco en een yoghurtsausje
- ▲ Penne met ham, kaas en broccoli
- ▲ Scampi met pasta in lichte currysaus
- ▲ Gepofte aardappel met hamburger en prinsessenboontjes
- ▲ Vol-au-vent met puree en broccoli
- ▲ Tagliatelle met zalm in een romige saus
- ▲ Chipolata met wortelstoemp
- ▲ Penne met mozzarella en tonijn
- ▲ Lasagne met spinazie en gerookte zalm
- ▲ Gevulde courgette
- ▲ Romige risotto met champignons
- ▲ Kiphamburgers met bloemkool en zoete aardappelfrietjes
- ▲ Macaroni met ham en kaas en broccoli
- ▲ Quiche met prei en spek

Lichte avondmaaltijd/soep

- ▲ Omelet met kaas en spinazie
- ▲ Hartige flensjes met ham en kaas
- ▲ Panini met mozzarella en ham
- ▲ Croque met zalm en kruidenkaas
- ▲ Croque met pesto en makreel
- ▲ Luikse salade
- ▲ Warme zuiderse salade met ciabattabrood

- ▲ Pompoensoep met verse geitenkaas
- ▲ Courgetteroomsoep met garnalen
- ▲ Vissoep
- ▲ Erwtenroomsoep
- ▲ Aspergeroomsoep met zalmsnippers

Tussendoortjes

- ▲ Zachte wafels met appel en kaneel
- ▲ Perzikmousse
- ▲ Rijsttaart
- ▲ Mini appel-kaneeltaartjes
- ▲ Mini pavlova's
- ▲ Banaan mug cake
- ▲ Kleine confituurgebakjes
- ▲ Tiramisu
- ▲ Wortelcake
- ▲ Meringues met kersengelei
- ▲ Scones met slagroom en frambozengelei
- ▲ Roomkaastaartje
- ▲ Cupcakes met slagroom
- ▲ Aardbei-rabarber crumble

Drankjes

- ▲ Perzik-mangosmoothie
- ▲ Aardbei-yoghurtsmoothie
- ▲ Groene appel-peersmoothie
- ▲ Bananen milkshake
- ▲ Vanille milkshake
- ▲ Watermeloen-framboos mocktail
- ▲ Pindakaas-banaansmoothie
- ▲ Mokka milkshake
- ▲ Yoghurtsmoothie
- ▲ Kokossmoothie

03 ONTBIJT

Karnemelkpap met griesmeel

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 250 ml karnemelk, ongesuikerd
- ▲ Snuifje kaneel
- ▲ 35 g griesmeel
- ▲ 1 zakje vanillesuiker



Bereidingswijze

- ▲ Breng de karnemelk met de kaneel aan de kook.
- ▲ Zet het vuur op de laagste stand wanneer de karnemelk kookt en voeg dan het griesmeel toe.
- ▲ Voeg, als de pap gebonden is, de vanillesuiker toe en serveer.

Ontbijtsmoothie met aardbei en banaan

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 125 ml volle melk
- ▲ 4 grote verse of diepvries aardbeien
- ▲ 1 eetlepel havermoutvlokken
- ▲ ½ verse banaan
- ▲ 1 eetlepel honing



Bereidingswijze

- ▲ Doe alle ingrediënten in een blender of mix deze met een staafmixer tot er geen stukjes meer zijn.
- ▲ Giet in een glas, eventueel met een rietje en serveer.

Verloren brood

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1 ei
- ▲ 100 ml volle melk
- ▲ 2 sneetjes bruin of volkoren brood
- ▲ 30 g boter
- ▲ 1 eetlepel kristalsuiker / bruine suiker / cassonade / honing



Bereidingswijze

- ▲ Klop het ei op in een diep bord met de volle melk.
- ▲ Snijd de korsten van het brood als die te hard zijn.
- ▲ Dop de sneden brood afzonderlijk in het ei-melkmengsel en zorg dat heel de sneede bedekt is met het mengsel.
- ▲ Laat ondertussen de boter smelten in een pan en bak de sneden brood aan de twee zijden.
- ▲ Serveer met kristalsuiker, bruine suiker, cassonade of honing.

TIPS

- ▲ U kunt op allerlei manieren variëren met verloren brood. Gebruik eens brioche- of suikerbrood in plaats van gewoon brood. Voeg verschillende vruchten toe zonder schil zoals appel, aardbeien, mango, perzik of banaan.
- ▲ Eet u liever hartig? Leg dan kaas en ham tussen twee sneden verloren brood en laat de kaas nog even smelten in de pan.

Broodpudding met chocolade en banaan

Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 70 g volkoren brood (2 à 3 sneden)
- ▲ 120 ml volle melk
- ▲ ½ verse banaan
- ▲ 1 ei
- ▲ 35 g kristalsuiker
- ▲ Snuifje kaneel
- ▲ 30 g chocoladedruppels
- ▲ 15 g boter



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 200°C. Laat het brood in de melk weken.
- ▲ Kneed het geweekte brood goed door.
- ▲ Plet de banaan met een vork en voeg dit toe aan het geweekte brood.
- ▲ Voeg dan het ei, de suiker en de kaneel toe en meng alles tot een glad beslag.
- ▲ Voeg de chocoladedruppels toe en roer alles nog eens door.
- ▲ Vet een bakblik in met boter en giet hier het beslag in.
- ▲ Bak de broodpudding gedurende 45 minuten.
- ▲ Haal de broodpudding uit de oven en laat afkoelen.
- ▲ Snijd in plakjes van ongeveer twee cm dik en serveer.

TIP

- ▲ Dit gerecht wordt het best een dag op voorhand gemaakt omdat het meer tijd inneemt dan een gewoon ontbijt.

Havermoutpannenkoekjes met appel

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1 ei
- ▲ 40 g havermout
- ▲ 50 ml volle melk
- ▲ ½ verse appel
- ▲ 30 g boter
- ▲ Scheutje ahornsiroop of honing



Bereidingswijze

- ▲ Scheid het ei en doe het eiwit en de dooier elk in een aparte kom.
- ▲ Voeg de havermout toe aan de kom met de dooier.
- ▲ Voeg ook de melk toe en klop dit op tot een glad beslag.
- ▲ Klop ondertussen het eiwit op tot het stijf is en spatel het dan onder het beslag.
- ▲ Was en schil de appel en snijd deze in schijfjes.
- ▲ Voeg de stukjes appel toe aan het beslag.
- ▲ Bak in boter de pannenkoekjes aan beide zijden goudbruin en stapel deze op elkaar op een bord.
- ▲ Giet een scheutje ahornsiroop of honing over de stapel pannenkoekjes en serveer.

Yoghurt met verse vruchten

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 150 g volle yoghurt of volle platte kaas
- ▲ 50 g verse vruchten (bv. appel, banaan of perzik)
- ▲ 1 eetlepel honing of suiker



Bereidingswijze

- ▲ Weeg de yoghurt of platte kaas af in een kom.
- ▲ Voeg de verse vruchten en de honing of suiker toe.

Havermout met honing en amandelpoeder

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 150 ml volle melk of 150 g volle yoghurt
- ▲ 50 g havermout (4 à 5 eetlepels)
- ▲ 1 à 2 eetlepels amandelpoeder
- ▲ 1 à 2 eetlepels honing of ahornsiroop



Bereidingswijze

- ▲ Breng de melk aan de kook. Zet het vuur laag en voeg de havermout toe.
- ▲ Voeg het amandelpoeder toe als het melkhavermoutmengsel is ingedikt.
- ▲ Haal de kookpot van het vuur en voeg de honing of ahornsiroop toe.
- ▲ Serveer in een kom.

TIPS

- ▲ Voeg meer havermout of meer melk toe om de pap dikker of dunner te maken. Kies voor volle melk of volle yoghurt met een smaakje (bv. vanille).
- ▲ Havermoutpap is ook lekker met appel en kaneel of met rood fruit.

Flensjes met confituur

Ingrediënten voor 6 flensjes

- ▲ 75 g zelfrijzende bloem
- ▲ 1 zakje vanillesuiker
- ▲ 1 ei
- ▲ 125 ml volle melk
- ▲ 125 ml spuitwater
- ▲ 15 g boter
- ▲ 1 eetlepel confituur (gezeefd als de stukjes te groot zijn) of gelei naar keuze per flensje, geen citrusvruchten



Bereidingswijze

- ▲ Doe de bloem en de vanillesuiker in een kom en meng door elkaar.
- ▲ Maak in het midden een kuiltje en voeg hier het ei aan toe.
- ▲ Meng alles met een garde tot een glad mengsel.
- ▲ Gebruik eventueel een mixer als het mengsel niet homogeen is.
- ▲ Voeg geleidelijk aan de melk toe en blijf kloppen met de garde.
- ▲ Doe hetzelfde met het spuitwater.
- ▲ Smelt de boter in een bakpan en voeg een kleine pollepel van het beslag in de pan.
- ▲ Wanneer de bovenkant van het mengsel droog is kan u het flensje omdraaien.
- ▲ Serveer op een bord met de confituur of gelei.

TIPS

- ▲ Een lekkere variant op dit recept is flensjes met kaneel en appelschijfjes.
- ▲ U kunt deze flensjes bakken en de helft of meer/minder bewaren in de koelkast.

Bagel met aardbei en banaan

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1 bagel, dwars doorgesneden (kan u kopen in de supermarkt en afbakken in de oven)
- ▲ 1 eetlepel roomkaas (bv. Philadelphia®)
- ▲ 3 grote verse aardbeien
- ▲ ½ verse banaan



Bereidingswijze

- ▲ Kijk op de verpakking van de bagel hoe lang en op welke stand die in de oven moet. Bij een verse bagel drie minuten afbakken in een voorverwarmde oven van 175°C.
- ▲ Haal na het bakken in de oven de bagel eruit en snijd deze dwars door.
- ▲ Besmeer de roomkaas aan de binnenkant van beide helften.
- ▲ Was en snijd de aardbeien en banaan in schijfjes en beleg de onderste helft van de bagel ermee.
- ▲ Leg de bovenste helft van de bagel op de onderste en serveer op een bord.

TIPS

- ▲ U kunt variëren in verschillende soorten geschild fruit waarmee u deze bagel kan beleggen. Appel, mango, perzik, meloen, abrikoos of gele kiwi zijn enkele geschikte voorbeelden.

04 WARME MAALTIJD

Gegrilde zalm met romanesco en een yoghurtsausje

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ ½ romanesco
- ▲ 2 vastkokende aardappelen
- ▲ 1,5 eetlepel volle natuuryoghurt
- ▲ ½ eetlepel mayonaise
- ▲ ½ eetlepel citroensap
- ▲ 1 zalmhaasje
- ▲ peper en zout



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Was de romanesco en de aardappelen.
- ▲ Doe de aardappelen elk afzonderlijk in wat aluminiumfolie en leg ze vervolgens op een rooster in de oven.
- ▲ Haal de aardappelen uit de oven wanneer ze gaar zijn (± 30 – 45 minuten, afhankelijk van de grootte van de aardappel).
- ▲ Snijd de romanesco in roosjes en kook ze gaar.
- ▲ Maak het yoghurtsausje door 1,5 eetlepel yoghurt te mengen met ½ eetlepel mayonaise en ½ eetlepel citroensap.
- ▲ Kruid de zalm met peper en zout en grill de zalm vervolgens goed gaar in een grillpan.

Penne met ham, kaas en broccoli

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 150 g verse broccoli
- ▲ 2 sneden gekookte ham
- ▲ 50 g volkoren penne, ongekookt
- ▲ 1 eetlepel olijfolie
- ▲ 4 eetlepels roomkaas
- ▲ 30 g geraspte kaas
- ▲ Milde kruiden naar keuze



Bereidingswijze

- ▲ Was de broccoli en kook deze gaar. Snijd ook de ham in reepjes of vierkantjes.
- ▲ Kook de penne volgens de kooktijd die aangegeven staat op de verpakking.
- ▲ Verhit de olijfolie in een pan en stook de broccoli aan gedurende vijf minuten.
- ▲ Zet het vuur laag en voeg de roomkaas toe.
- ▲ Als deze gesmolten is kan de geraspte kaas (houd een beetje over voor de garnering), de penne en de ham toegevoegd worden.
- ▲ Roer dit allemaal goed door.
- ▲ Kruid naar smaak met milde kruiden naar keuze.
- ▲ Serveer in een diep bord en werk af met de rest van de geraspte kaas.

TIPS

- ▲ Voeg gerust extra roomkaas toe voor een meer smeujige pasta.

Scampi met pasta in lichte currysaus

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ ¼ verse appel
- ▲ 4 eetlepels olijfolie
- ▲ 1 kokosrotsje
- ▲ ½ blokje kippenbouillon
- ▲ ½ eetlepel mild kerriepoeder
- ▲ 100 g verse of diepgevroren (gepelde) scampi's
- ▲ ¼ courgette
- ▲ 75 g tagliatelle, ongekookt
- ▲ 25 ml volle room
- ▲ Peper en zout



Bereidingswijze

- ▲ Was en schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd ¼ in blokjes.
- ▲ Voeg twee eetlepels olijfolie in een pan en stooft de appel hierin.
- ▲ Verkruimel het kokosrotsje en voeg toe aan de appel.
- ▲ Verkruimel ook het halve bouillonblokje en voeg toe aan de pan.
- ▲ Blus de pan met een scheutje water en voeg het kerriepoeder toe. Dit wordt de saus.
- ▲ Pel indien nodig de scampi's en verwijder hun darmkanaal.
- ▲ Doe twee eetlepels olijfolie in een pan en bak de scampi's kort langs de twee kanten.
- ▲ Snijd de courgette in blokjes. Kook de courgette gedurende acht tot twaalf minuten tot ze gaar zijn.
- ▲ Kook ondertussen ook de tagliatelle gaar.
- ▲ Mix de saus met een staafmixer en voeg de room toe.
- ▲ Voeg aan de gemixte saus de groenten toe.
- ▲ Kruid naar smaak met peper en zout.
- ▲ Giet de tagliatelle af en serveer in een diep bord, giet hier de saus met groenten over en leg de scampi's bovenaan.

Gepofte aardappel met hamburger en prinsessenboontjes

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1 grote aardappel
- ▲ ½ eetlepel olijfolie
- ▲ 150 g prinsessenbonen
- ▲ 1 hamburger
- ▲ 30 g boter
- ▲ 25 g belegen kaas
- ▲ 2 eetlepels curryketchup



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 200 °C.
- ▲ Schil de aardappel en maak inkepingen door drie tot vier keer overdwars te snijden, zodat de aardappel een beetje open staat.
- ▲ Besprenkel de aardappel met de olijfolie en vouw de aardappel losjes in aluminiumfolie.
- ▲ Pof de aardappel in de oven gedurende 45 minuten en kook ondertussen de prinsessenbonen gaar.
- ▲ Bak ondertussen de hamburger gaar in boter. Haal de aardappel uit de oven en stop de kaas in de inkepingen.
- ▲ Zet de aardappel nog drie minuten terug in de oven tot de kaas volledig is gesmolten.
- ▲ Stoof de prinsessenbonen in de boter.
- ▲ Serveer de gepofte aardappel, prinsessenbonen en de hamburger met curryketchup.

Vol-au-vent met puree en broccoli



Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 4 blokjes kippenbouillon
- ▲ 1000 ml heet water
- ▲ 100 g kipfilet
- ▲ 2 à 4 eetlepels paneermeel
- ▲ 100 g gehakt naar keuze
- ▲ Peper en zout
- ▲ 6 zacht kokende aardappelen
- ▲ 8 verse broccolirosjes
- ▲ 90 g boter
- ▲ 100 g verse witte champignons
- ▲ 2 - 3 eetlepels bloem
- ▲ Snuijfe nootmuskaat
- ▲ Een scheutje volle melk
- ▲ 2 videekoekjes

Bereidingswijze

- ▲ Los één bouillonblokje op in 500 ml heet water.
- ▲ Snijd de kip in kleine blokjes.
- ▲ Voeg paneermeel toe aan het gehakt, kruid met peper en zout en kneed dit met de handen.
- ▲ Draai kleine balletjes van het gehakt.
- ▲ Kook de kip en de balletjes in ruim water met één bouillonblokje tot deze gaar zijn.
- ▲ Kook de aardappelen en de broccoli apart gaar in gezouten water en giet af.
- ▲ Laat twee eetlepels boter smelten in de pan en bak de champignons.
- ▲ Haal de champignons eruit en laat de rest van de boter smelten in de pan.
- ▲ Voeg bloem toe aan de pan tot het al de boter heeft opgenomen en een balletje vormt.
- ▲ Giet telkens een beetje hete kippenbouillon en klop met een garde tot er geen stukjes meer aanwezig zijn. Stop met bouillon toe te voegen wanneer de saus de juiste consistentie heeft.
- ▲ Voeg de kip, de balletjes en de champignons toe aan de pan.
- ▲ Maak puree van de aardappelen met een pureestamper en voeg de nootmuskaat en volle melk toe.
- ▲ Kruid naar smaak met peper, zout en andere milde kruiden en serveer in het videe koekje.

Tagliatelle met zalm in een romige saus

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 75 g tagliatelle, ongekookt
- ▲ 75 ml room
- ▲ Snuifje Italiaanse kruiden
- ▲ 100 g zalmfilet, in blokjes gesneden
- ▲ 20 g pesto



Bereidingswijze

- ▲ Breng een pan water aan de kook en kook de tagliatelle volgens de verpakking.
- ▲ Voeg de room en Italiaanse kruiden samen in een pan en roer deze tot een saus. Laat de saus tien minuten pruttelen.
- ▲ Zet het vuur laag en voeg de zalmblokjes toe aan de saus.
- ▲ Laat de zalmblokjes gedurende vijf minuten garen.
- ▲ Giet de tagliatelle af en voeg deze samen met de pesto toe aan de saus.

Chipolata met wortelstoemp

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 2 zacht kokende aardappelen
- ▲ 1 wortel
- ▲ 75 g boter
- ▲ 1 - 2 kleine chipolataworstjes (± 100 g)
- ▲ Snuifje nootmuskaat
- ▲ Peper en zout
- ▲ Een scheutje volle melk of room
- ▲ 50 g spekblokjes



Bereidingswijze

- ▲ Schil de aardappelen en kook ze gaar. Schil de wortel, snijd deze in stukken en kook ze gaar in water.
- ▲ Stoof de gare wortelen aan in twee eetlepels boter.
- ▲ Laat twee eetlepels boter smelten in een pan en bak hierin de worstjes en de spekblokjes.
- ▲ Voeg de wortelen toe aan de kookpot van de aardappelen en stamp deze met een pureestamper.
- ▲ Voeg nog één eetlepel boter toe aan de puree en kruid met nootmuskaat, peper en zout.
- ▲ Voeg een scheutje volle melk of room en de spekblokjes toe aan de puree.

Penne met mozzarella en tonijn

Ingrediënten voor 1 porties

- ▲ 75 g penne, ongekookt
- ▲ 50 g mozzarella
- ▲ 1 blikje tonijn in olie
- ▲ 1,5 eetlepel rode pesto
- ▲ 10 g geraspte Parmezaan



Bereidingswijze

- ▲ Kook de penne gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- ▲ Snijd de mozzarella in stukjes en laat de tonijn uitlekken.
- ▲ Giet de penne af.
- ▲ Doe twee eetlepels pesto bij de pasta.
- ▲ Roer de tonijn en mozzarella door de penne en garneer met pesto en Parmezaan.

Lasagne met spinazie en gerookte zalm

Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 200 g spinazie à la crème
- ▲ 1 eetlepel olijfolie
- ▲ 25 g boter
- ▲ 30 g bloem
- ▲ 250 ml volle melk
- ▲ 100 g gerookte zalm
- ▲ 25 g boter
- ▲ 1 pakje lasagnebladen
- ▲ 100 g geraspte kaas



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 175 °C.
- ▲ Roerbak de spinazie acht minuten in één eetlepel olijfolie.
- ▲ Smelt de boter in een steelpan, meng de bloem er doorheen en laat drie minuten garen en blijf zacht roeren.
- ▲ Voeg al roerend met een garde de melk erdoor en laat de bechamelsaus drie minuten koken.
- ▲ Snijd de zalm in stukjes en roer deze door de spinazie.
- ▲ Vet de ovenschaal in met boter.
- ▲ Schep als eerste een laagje spinazie met zalm in de ovenschaal en bedek deze met lasagnebladen.
- ▲ Schep hier een laagje bechamelsaus overheen. Herhaal dit tot alles op is, maar eindig altijd met de bechamelsaus.
- ▲ Strooi over de laatste laag bechamelsaus de geraspte kaas.
- ▲ Bak de lasagne in 35 minuten gaar in de oven.

Gevulde courgette



Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 1 verse courgette
- ▲ Peper en zout
- ▲ Olijfolie
- ▲ ½ bol mozzarella
- ▲ 200 g kippengehakt
- ▲ 2 eetlepels volle platte kaas
- ▲ Snuffje kippenkruiden
- ▲ Snuffje mild kerrie-poeder
- ▲ 50 g geraspte kaas naar keuze

Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Snijd de courgette langs de lengte doormidden en hol uit met een lepel.
- ▲ Leg de twee helften van de courgette op een vel bakpapier op een bakplaat en kruid naar smaak met peper, zout en olijfolie. Wees zeker niet zuinig met de olijfolie.
- ▲ Zet de courgettes 15 minuten in de oven.
- ▲ Snijd de mozzarella in kleine stukjes.
- ▲ Meng in een kom het kippengehakt, de mozzarella, de platte kaas, de kippenkruiden en het kerrie-poeder.
- ▲ Haal de halve courgettes uit de oven en vul deze met het gehaktmengsel.
- ▲ Strooi er de gemalen kaas over en zet terug in de oven gedurende 35 minuten.

Romige risotto met champignons

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 125 g witte champignons (andere champignons kunnen ook)
- ▲ ½ blokje bouillon naar keuze
- ▲ 250 ml heet water
- ▲ 4 eetlepels olijfolie
- ▲ 75 g risottorijst
- ▲ 25 g geraspte Parmezaan of grana padano kaas
- ▲ Truffelolie
- ▲ Peper en zout



Bereidingswijze

- ▲ Reinig de champignons met een champignonborsteltje en snijd ze in vier.
- ▲ Los het bouillonblokje op in heet water en roer goed.
- ▲ Laat twee eetlepels olijfolie warm worden in de pan en giet er dan de rijst bij.
- ▲ Roer de rijst tot alle korrels er glazig uitzien.
- ▲ Giet een scheut bouillon bij de rijst.
- ▲ Blijf roeren en voeg bouillon toe tot al het vocht is opgenomen.
- ▲ Bak de champignons in twee eetlepels olijfolie.
- ▲ Voeg de champignons en de kaas toe aan de risotto en voeg truffelolie toe naar smaak.
- ▲ Kruid met peper en zout.

Kiphamburgers met bloemkool en zoete aardappelfrietjes

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1/2 snede bruin/volkoren brood
- ▲ 50 g kippengehakt
- ▲ 1 eetlepel volle platte kaas
- ▲ Peper en zout
- ▲ 1 grote zoete aardappel (kan voorgesneden aangekocht worden)
- ▲ 5 eetlepels olijfolie
- ▲ 5 verse bloemkoolroosjes



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Mix de snede brood met een staafmixer zodat deze verkruid wordt.
- ▲ Meng het kippengehakt met twee eetlepels van het broodkruim, een eetlepel van de platte kaas en peper en zout naar smaak. Draai dit mengsel op een bolletje en duw het plat zodat het een burger vormt.
- ▲ Schil en was de zoete aardappel en snijd deze in frietjes.
- ▲ Meng de frietjes met drie eetlepels olijfolie tot alle frietjes bedekt zijn.
- ▲ Kruid met peper en zout. Verspreid ze over een bakplaat met een vel bakpapier.
- ▲ Bak de frietjes in de oven gedurende ongeveer 25 minuten tot deze gaar zijn. Zet de oven niet op grill of te warm want dan gaan de frietjes te krokant worden.
- ▲ Was de bloemkool en verwijder de overtollige bladeren.
- ▲ Kook de bloemkool gaar gedurende acht - tien minuten in gezouten water en giet het kookvocht af.
- ▲ Bak de kippenburger in twee eetlepels olijfolie.
- ▲ Haal de zoete aardappel uit de oven en serveer met de bloemkool.

Macaroni met ham en kaas en broccoli

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 75 g macaroni, ongekookt
- ▲ Enkele broccoliroosjes
- ▲ 10 g boter
- ▲ 10 g bloem
- ▲ 150 ml halfvolle melk
- ▲ 100 g gemalen gruyère
- ▲ 75 g hamblokjes
- ▲ Peper en zout



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Kook de macaroni gaar in water volgens de instructies op de verpakking.
- ▲ Was de broccoli, snijd ze in kleine roosjes en kook ze gaar in een andere kookpot.
- ▲ Smelt de boter, voeg de bloem toe en maak een roux. Voeg er de melk aan toe en klop met een garde tot u bechamelsaus krijgt.
- ▲ Haal de pot van het vuur en meng de helft van de gemalen kaas door de saus. De andere helft houdt u opzij voor het gratineren van de schotel. Kruid met peper en zout.
- ▲ Meng de macaroni en de broccoliroosjes onder de saus en meng er de hamblokjes onder.
- ▲ Doe alles in een grote ovenschaal en bestrooi met de overige gemalen kaas.
- ▲ Plaats ongeveer 15 minuten in de voorverwarmde oven en nog enkele minuten onder de grill.

Quiche met prei en spek

Ingrediënten voor 1 taartvorm

- ▲ 30 g boter
- ▲ 1 stuk bladerdeeg
- ▲ 1 teentje look
- ▲ 1 ui
- ▲ 150 g spekblokjes
- ▲ 1-2 stengels prei
- ▲ Nootmuskaat
- ▲ 150 ml room
- ▲ 75 ml melk
- ▲ 3 eieren
- ▲ Peper en zout
- ▲ 50 g gemalen gruyère



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C en vet de taartvorm in met boter.
- ▲ Leg het bladerdeeg in de vorm en prik wat gaatjes in het deeg met een vork. Leg een vel bakpapier op het deeg en vul met de steunvulling.
- ▲ Bak het deeg 15 minuten blind voor.
- ▲ Pers de look en snipper de ui fijn.
- ▲ Smelt een eetlepel boter in een stoofpot of ruime pan en stook de ui samen met de look.
- ▲ Voeg even later ook het spek toe.
- ▲ Was de prei en snijd hem in schijven.
- ▲ Laat de prei even meestoven en kruid het geheel met nootmuskaat.
- ▲ Laat het geheel nog een tiental minuten stoven op een zacht vuur en laat daarna uitlekken in een zeef (het mengsel moet voldoende droog zijn).
- ▲ Breek de eieren in een mengkom en voeg de room en de melk toe. Kluts de ingrediënten met een garde en kruid met peper en zout.
- ▲ Schep de vulling in de taartvorm en voeg vervolgens het eiermengsel gelijkmatig toe zodat het tussen de stukjes vulling sijpelt.
- ▲ Strooi de gemalen kaas over de quiche en bak de quiche vervolgens zo'n 25 à 30 minuten, of tot het eimengsel goed gestold is, in de voorverwarmde oven.

05 LICHTE AVONDMAALTIJD/SOEP

Omelet met kaas en spinazie



Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 3 eieren
- ▲ 25 g oude kaas
- ▲ Peper en zout
- ▲ 15 g boter
- ▲ 40 g verse bladspinazie
- ▲ 2 sneden bruin/volkoren brood

Bereidingswijze

- ▲ Breek de eieren in een kom en kluts deze met een vork of garde.
- ▲ Snijd de oude kaas in kleine stukjes of rasp deze en voeg toe aan het eiermengsel.
- ▲ Voeg peper en zout toe naar smaak.
- ▲ Laat de boter smelten in een bakpan, knip of scheur de spinazie boven de pan in kleine stukjes en laat deze al roerend slinken.
- ▲ Zorg ervoor dat de spinazie mooi verdeeld is over de hele pan en giet er dan het ei/kaasmengsel bovenop.
- ▲ Zorg ervoor dat het vuur niet te hoog staat, laag of middenlaag vuur is voldoende.
- ▲ Laat dit bakken tot de bovenkant droog is en draai de omelet dan om.
- ▲ Rooster het bruin/volkoren brood en serveer.

Hartige flensjes met ham en kaas

Ingrediënten voor 6 flensjes

- ▲ 75 g zelfrijzende bloem
- ▲ 1 ei
- ▲ 200 ml volle melk
- ▲ 50 ml spuitwater
- ▲ 2 sneetjes gekookte ham
- ▲ 30 g geraspte kaas
- ▲ 30 g boter



Bereidingswijze

- ▲ Doe de bloem in een kom, maak een kuiltje in de bloem en voeg hier het ei aan toe.
- ▲ Meng met een garde tot een glad mengsel.
- ▲ Gebruik eventueel een mixer als het mengsel niet homogeen is.
- ▲ Voeg geleidelijk aan de melk toe aan het beslag en blijf kloppen met de garde. Doe hetzelfde met het spuitwater.
- ▲ Snijd ondertussen de twee sneetjes gekookte ham in fijne reepjes.
- ▲ Voeg de geraspte kaas toe aan het beslag en meng nog eens goed door.
- ▲ Smelt de boter in een bakpan en voeg een kleine pollepel van het beslag in de pan.
- ▲ Leg een aantal hamreepjes in het beslag in de pan.
- ▲ Wanneer de bovenkant van het mengsel droog is kan u het flensje omdraaien, nog even laten bakken en dan serveren op een bord.

Panini met mozzarella en ham

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1 paninibrood
- ▲ 20 g boter
- ▲ 1 tomaat
- ▲ 1/2 bol mozzarella
- ▲ 2 sneden gekookte ham



Bereidingswijze

- ▲ Snijd het paninibrood in de lengte open.
- ▲ Besmeer beide helften van het paninibrood aan de binnenkant met boter.
- ▲ Blancheer de tomaat 30 seconden, ontvel en ontpit. Snijd in schijfjes en leg de schijfjes tussen de panini.
- ▲ Snijd de mozzarella in schijfjes en leg deze in het opengesneden brood samen met de sneden ham.
- ▲ Stop de panini in de grill tot deze klaar is.
- ▲ Als u geen grill heeft kan dit ook in een croque-monsieurmachine.

Croque met zalm en kruidenkaas

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 2 sneden bruin/volkoren brood
- ▲ 15 g boter
- ▲ 15 g kruidenkaas
- ▲ 1 sneetje gerookte zalm



Bereidingswijze

- ▲ Smeer de buitenkant van de sneden brood in met boter en smeer de binnenkant in met kruidenkaas.
- ▲ Leg de gerookte zalm op de kant met de kruidenkaas.
- ▲ Leg de andere boterham met de kant met kruidenkaas bovenop de zalm.
- ▲ Leg de croque in de croque-monsieur machine tot de croque klaar is.

Croque met pesto en makreel

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 2 sneden bruin/volkoren brood
- ▲ 15 g boter
- ▲ 15 g groene pesto
- ▲ 30 g makreel in olie, uit blik



Bereidingswijze

- ▲ Smeer de sneden brood aan de buitenkant in met boter en smeer de andere kant van de snede brood in met pesto.
- ▲ Leg de makreel op de kant met pesto.
- ▲ Leg de andere boterham met de pesto kant bovenop de makreel.
- ▲ Leg de croque in de croque-monsieur machine tot de croque klaar is.

Luikse salade

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 150 g sperziebonen
- ▲ 2 vastkokende aardappelen
- ▲ 1/2 sjalot
- ▲ 60 g spekblokjes
- ▲ 3 eetlepels olijfolie
- ▲ 1 ei
- ▲ 1/2 eetlepel graanmosterd
- ▲ 1/2 eetlepel ciderazijn

Bereidingswijze



- ▲ Maak de boontjes schoon en schil de aardappelen.
- ▲ Zet twee kookpotten met water op het vuur. Als het water kookt, doet u de aardappelen in de ene kookpot en de boontjes in de andere.
- ▲ Kook de aardappelen gaar in ongeveer 20 minuten en de boontjes in ongeveer zeven minuten.
- ▲ Schil de sjalot, snipper ze fijn en bak de sjalot samen met het spek in een pan met olijfolie.
- ▲ Kook het ei tot het hardgekookt is (ongeveer tien minuten).
- ▲ Voeg de boontjes nog even toe aan het spek om ze terug op te warmen.
- ▲ Maak ondertussen de mosterdvinaigrette: meng een halve eetlepel graantjesmosterd met een eetlepel ciderazijn en twee eetlepels olijfolie.
- ▲ Snijd het ei in kwartjes.
- ▲ Voeg in een grote slakom de sperziebonen, aardappelen, spekjes en mosterdvinaigrette toe en roer goed om.
- ▲ Serveer in diepe borden en verdeel de eieren over de salade als garnering.

Warme zuiderse salade met ciabattabrood

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ ½ ui
- ▲ ½ aubergine
- ▲ ½ courgette
- ▲ 3 eetlepels olijfolie
- ▲ Peper en zout
- ▲ Provençaalse kruiden
- ▲ 60 g zachte geitenkaas
- ▲ 2 sneden ciabattabrood geroosterd



Bereidingswijze

- ▲ Warm de oven voor op 180°C.
- ▲ Was de groenten en snijd de ui, aubergine en courgette in hapklare stukken. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de groenten erop.
- ▲ Doe 3 eetlepels olijfolie op de groenten en kruid af met peper en zout en Provençaalse kruiden.
- ▲ Meng daarna goed om en bak de groenten ongeveer 15 minuten in de oven.
- ▲ Haal de bakplaat uit de oven en verkruimel de geitenkaas over de groenten. Schuif de bakplaat vervolgens terug in de oven en laat de geitenkaas nog even smelten over de groenten.
- ▲ Serveer deze warme zuiderse salade in een diep bord met enkele sneden geroosterd ciabattabrood.

TIPS

- ▲ U kunt ook enkele aardappelen schillen, in kleine stukken snijden en bij de groenten in de ovenschaal leggen. De combinatie van de kruiden, groenten en verse geitenkaas past perfect bij de aardappelen.

Pompensoep met verse geitenkaas



Ingrediënten voor 2 personen

- ▲ 300 g verse pompoen (elke pompensoort kan)
- ▲ 30 g boter
- ▲ 500 ml heet water
- ▲ 1 blokje kippenbouillon (andere varianten kunnen ook)
- ▲ Snuffje mild kerriepoeder
- ▲ 4 sneden bruin/volkoren brood of stokbrood
- ▲ 2 eetlepel verse geitenkaas

Bereidingswijze

- ▲ Neem een pompoen en snijd deze in vier.
- ▲ Weeg de 300 g (ongeveer) af en vries eventueel de rest in. Verwijder de pitten van de pompoen.
- ▲ Verwarm de oven op 200°C en laat de pompoen met schil en de olijfolie een half uur garen.
- ▲ Haal de pompoen uit de oven en lepel het vruchtvlees van de schil.
- ▲ Smelt de boter in een kookpot en stoof het vruchtvlees van de pompoen hierin.
- ▲ Neem 250 ml heet water en los hier een half blokje kippenbouillon in op.
- ▲ Voeg de bouillon toe aan de gestoofde pompoen en kruid met mild kerriepoeder naar smaak.
- ▲ Mix het geheel goed door tot een gladde soep zonder stukjes.
- ▲ Serveer in een soepbord met de twee sneden bruin/volkoren brood of stokbrood en voeg de verse geitenkaas toe.

TIP

- ▲ Pompensoep kan een vrij dikke textuur hebben. Voeg extra bouillon toe om de soep wat te verdunnen tot deze de consistentie naar uw voorkeur heeft. Eén portie soep komt ongeveer overeen met 250 - 300 ml.

Courgetteroomsoep met garnalen

Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 1 courgette (± 375 g)
- ▲ 1 aardappel
- ▲ 1,5 eetlepels olijfolie
- ▲ 40 g verse of diepvries garnalen
- ▲ 1 blokje groentebouillon
- ▲ 500 ml heet water
- ▲ Snuijfe peper
- ▲ Snuijfe nootmuskaat
- ▲ 50 ml kookroom
- ▲ 2 sneden bruin/volkoren brood per portie



Bereidingswijze

- ▲ Was de courgette en snijd deze in blokjes.
- ▲ Schil de aardappel en snijd deze in blokjes.
- ▲ Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de courgette en aardappel.
- ▲ Ontdooi eventueel de diepvriesgarnalen en pel ze indien nodig.
- ▲ Los het blokje groentebouillon op in 500 ml heet water.
- ▲ Giet de bouillon erbij met een snuijfe peper en nootmuskaat naar smaak.
- ▲ Kook het geheel 15 minuten.
- ▲ Mix de soep met een staafmixer en schep de kookroom door de soep.
- ▲ Rooster de sneden brood en snijd in blokjes. Serveer de soep in een diep bord en garneer met het brood en de garnalen.

Vissoep



Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ ½ wortel
- ▲ 1 kleine bloemige aardappel
- ▲ 10 g boter
- ▲ 20 g bloem
- ▲ 200 ml visbouillon
- ▲ Peper en zout
- ▲ 150 g zalmfilet
- ▲ 75 g kabeljauwfilet
- ▲ 100 ml volle melk
- ▲ 60 ml volle room
- ▲ 50 g gemengde zeevruchten

Bereidingswijze

- ▲ Schil de wortel en aardappel en snijd deze in kleine stukjes.
- ▲ Smelt de boter in een pan en bak gedurende acht minuten de wortel en aardappel zacht.
- ▲ Voeg de bloem toe en bak dit één minuut mee. Schenk de bouillon erbij, breng het geheel op smaak met peper en zout en breng het geheel aan de kook. Laat het geheel daarna 15 minuten pruttelen op een getemperd vuur.
- ▲ Snijd ondertussen de zalmfilet en kabeljauwfilet in stukjes.
- ▲ Voeg de zalmfilet en kabeljauwfilet toe en laat het geheel nog acht minuten zachtjes doorkoken.
- ▲ Voeg de melk, room en zeevruchten toe en warm het geheel nog even door, maar laat het niet meer koken.

Erwtenroomsoep

Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 30 g boter
- ▲ 1 klein blikje doperwtten (± 150 g)
- ▲ ½ grote aardappel of 1 kleine aardappel
- ▲ 500 ml heet water
- ▲ 1 blokje groentebouillon
- ▲ 30 ml volle room + een extra scheutje
- ▲ Peper en zout



Bereidingswijze

- ▲ Laat de boter smelten in een kookpot.
- ▲ Laat de erwten uitlekken in een zeef en voeg deze hierna toe in de kookpot.
- ▲ Schil en kook ondertussen de aardappel gaar.
- ▲ Neem 500 ml heet water en los hier het blokje groentebouillon in op.
- ▲ Voeg een scheut bouillon, de aardappel en 2/3 van de room toe aan de erwten. Laat dit even koken en zet dan het vuur laag.
- ▲ Mix de soep tot er geen stukjes meer aanwezig zijn en blijf bouillon toevoegen tot de soep de juiste consistentie heeft.
- ▲ Kruid de soep naar smaak met peper en zout.
- ▲ Serveer de soep in een diep bord of een soepkom en voeg nog een extra scheutje room toe.

TIPS

- ▲ Voeg een extra scheutje olijfolie toe na het serveren in het bord.

Aspergeroomsoep met zalmsnippers

Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 350 g witte asperges
- ▲ 35 g boter
- ▲ 15 g bloem
- ▲ 500 ml water
- ▲ 60 ml kookroom
- ▲ 1 blokje groentebouillon
- ▲ Peper en zout
- ▲ 150 g gerookte zalm, in reepjes



Bereidingswijze

- ▲ Schil de asperges en snijd deze in stukken.
- ▲ Kook de asperges 15 minuten en roerbak ze vervolgens in de helft van de boter.
- ▲ Maak met de boter en de bloem een roux en voeg hier het water aan toe.
- ▲ Breng het geheel aan de kook en laat de aspergestukjes meekoken tot ze gaar zijn.
- ▲ Voeg de kookroom en het blokje groentebouillon toe aan het geheel.
- ▲ Mix het geheel met een staafmixer tot een gladde romige soep en breng eventueel op smaak met peper en zout.
- ▲ Schep de soep in een bord en garneer met de gerookte zalmreepjes.

TIPS

- ▲ Gooi de schillen van de asperges niet weg. Hier kan ook soep mee gemaakt worden.

06 TUSSENDOORTJES

Zachte wafels met appel en kaneel

Ingrediënten voor ± 7 wafels

- ▲ 50 g boter
- ▲ 40 g kristalsuiker
- ▲ Snuijfe kaneel
- ▲ 1 ei
- ▲ 125 ml volle melk
- ▲ 150 g zelfrijzende bloem
- ▲ ½ verse appel
- ▲ Zonnebloemolie geschikt voor warm gebruik



Bereidingswijze

- ▲ Smelt de boter in een pan of in de microgolf.
- ▲ Doe de gesmolten boter in een kom en voeg hier de suiker en de kaneel aan toe.
- ▲ Klop dit mengsel op.
- ▲ Voeg hierna het ei, de melk en de bloem toe.
- ▲ Laag het deeg 15 minuten rusten.
- ▲ Was en schil de appel en rasp of mix deze fijn.
- ▲ Voeg de geraspte appel toe aan het beslag.
- ▲ Indien het beslag te lopend is kan er nog wat extra bloem aan toegevoegd worden.
- ▲ Warm het wafelijzer op en smeer het met een siliconen borsteltje in met de zonnebloemolie.
- ▲ Giet wat deeg in het wafelijzer en bak de wafel goudbruin langs beide kanten.

TIPS

- ▲ Deze wafels kunt u bakken en bewaren voor meerdere dagen. Serveer deze wafels met slagroom en/of honing.

Perzikmousse

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 100 g perziken uit blik op siroop (vers mag ook)
- ▲ 100 ml vanillevla
- ▲ ½ eetlepel honing
- ▲ 5 eetlepels slagroom



Bereidingswijze

- ▲ Laat de perziken uitlekken.
- ▲ Mix de perziken tot er geen stukjes meer overblijven.
- ▲ Voeg hieraan de vla en honing toe en mix nog één minuut.
- ▲ Klop de slagroom op tot deze stijf is en spatel dit door het perzikbeslag.
- ▲ Serveer in schaalpjes of glaasjes.

TIPS

- ▲ U kunt de siroop gerust nog bewaren om aan te lengen met water als drank of voor in een ander gerecht als zoetmaker.

Rijsttaart

Ingrediënten voor 6 porties

- ▲ 75 g dessertrijst
- ▲ 600 ml volle melk
- ▲ 100 g rietsuiker
- ▲ ½ zakje vanillepoeder
- ▲ 1 ei
- ▲ 100 g vanillepuddingpoeder
- ▲ 1 vel bladerdeeg



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ▲ Voeg de rijst, melk, suiker en vanillepoeder samen in een pan en kook dit 30 minuten tot de rijst gaar is.
- ▲ Roer het geheel regelmatig. Voeg al roerend het ei en vanillepuddingpoeder toe.
- ▲ Leg het bladerdeeg in een ingevette, ronde bakvorm en giet de rijstpap op het deeg.
- ▲ Snijd de uitstekende randjes bladerdeeg af en bak de taart gedurende 20 tot 40 minuten af, afhankelijk van de grootte van de bakvorm.

Mini appel-kaneeltaartjes



Ingrediënten voor 2 porties

- ▲ 5 eetlepels bloem
- ▲ 2 ½ eetlepels koude margarine (bv. Solo Patisserie®)
- ▲ 1 theelepel ijskoud water
- ▲ ¼ verse appel
- ▲ Een snuifje kaneel
- ▲ ½ eetlepel honing
- ▲ Extra bloem om het deeg uit te rollen
- ▲ Een scheutje volle melk

Bereidingswijze

- ▲ Weeg de bloem af in een grote kom.

- ▲ Voeg de margarine toe en snijd de margarine door de bloem met twee messen tot het eruit begint te zien als kruimels.
- ▲ Voeg de theelepel water toe en kneed het zacht tot een bal.
- ▲ Laat het ongeveer 20 minuten in de koelkast rusten.
- ▲ Verwarm ondertussen de oven voor op 180°C.
- ▲ Schil de appel en verwijder het klokhuis.
- ▲ Snijd de appel in vier en snijd van de lengte dunne schijfjes.
- ▲ Meng de schijfjes met de kaneel en de honing.
- ▲ Haal het deeg uit de koelkast en snijd het deeg in vier gelijke delen.
- ▲ Strooi bloem op het aanrecht en rol het deeg uit tot het rond en dun is.
- ▲ Vet twee kleine, ondiepe, ronde vormpjes in met margarine en leg hier een deegvel in.
- ▲ Maak met een vork gaatjes onderaan het deeg.
- ▲ Verdeel de plakjes appel met kaneel en honing over de schaaltes en leg hierover het andere deegvel.
- ▲ Zorg ervoor dat de randen van de twee deegvellen goed tegen elkaar plakken en dat er voldoende vulling in het gebakje zit.
- ▲ Maak in het midden van het gebakje een gaatje met een mes of tandenstoker.
- ▲ Bak de taartjes 20 tot 25 minuten in de oven, bestrijk ze dan met melk en laat nog een paar minuten bakken.

Minipavlova's



Ingrediënten voor 4 porties

Benodigdheden voor de Pavlova's

- ▲ 2 eiwitten
- ▲ 65 g suiker
- ▲ 1 theelepel maïzena
- ▲ 60 g poedersuiker

Benodigdheden voor de Zwitserse room:

- ▲ 20 g kristalsuiker
- ▲ ½ theelepel vanillesuiker
- ▲ 1 eidooier
- ▲ 1 eetlepel bloem
- ▲ 80 ml volle melk
- ▲ 70 g slagroom

Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 100°C.
- ▲ Klop de eiwitten met de suiker stijf in een kom. Spatel de maïzena en het poedersuiker rustig door de eiwitten.
- ▲ Voor elke pavlova hebt u twee tot drie volle eetlepels schuim nodig.
- ▲ Leg de schuimhoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat.
- ▲ Maak met een lepel een klein kuiltje bovenaan, om later de room op aan te brengen.
- ▲ Bak de pavlova's twee uur op 100°C en maak ondertussen de Zwitserse room.
- ▲ Meng voor de Zwitserse room de kristalsuiker, de vanillesuiker en de eidooier in een kom door elkaar.
- ▲ Voeg de bloem toe tot deze helemaal is opgenomen in het mengsel. Verhit in een pan de melk en zodra dit begint te koken neemt u de pan van het vuur.
- ▲ Voeg een klein deel van de melk toe aan het eimengsel en roer tot het één geheel is. Voeg zo steeds een beetje melk toe tot alles is opgenomen.
- ▲ Breng het mengsel terug in de pan, breng het aan de kook en draai zodra het kookt het vuur lager.
- ▲ Blijf doorroeren tot het geheel volledig is ingedikt en laat afkoelen.
- ▲ Duw folie tegen het eimengsel aan om te vermijden dat er een velletje ontstaat op de room.
- ▲ Als het eimengsel is afgekoeld kan de slagroom erdoor worden gespateld.
- ▲ Breng de Zwitserse room aan op de afgekoelde schuimhoopjes.

TIPS

- ▲ Versier de pavlova's eventueel met stukjes fruit, zoals banaan, appel, aardbeien, mango en perzik.

Banaan mug cake

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1 banaan
- ▲ 3 eetlepels havermoutvlokken
- ▲ 1 ei
- ▲ 2 eetlepels honing



Bereidingswijze

- ▲ Prak de banaan met een vork in een mok.
- ▲ Voeg de havermoutvlokken, het ei en de honing toe en meng alles tot een glad beslag.
- ▲ Zet de mok anderhalf tot twee minuten in de microgolfoven op ongeveer 900 watt.
- ▲ Draai de mok eventueel om op een bord als u dat makkelijker vindt om te eten.

TIPS

- ▲ Bij dit gerecht kunt u eventueel Griekse volle yoghurt eten.

Kleine confituurgebakjes



Ingrediënten

- ▲ 5 eetlepels bloem
- ▲ 2 ½ eetlepels koude margarine (bv. Solo Patisserie®)
- ▲ 1 theelepel ijskoud water
- ▲ Extra bloem om het deeg uit te rollen
- ▲ 3 eetlepels confituur/gelei naar keuze (geen citrusvruchten)

Bereidingswijze

- ▲ Weeg de bloem af in een grote kom.
- ▲ Voeg de margarine toe en snijd de margarine door de bloem met twee messen tot het eruit begint te zien als kruimels.
- ▲ Voeg de theelepel water toe en kneed het zacht tot een bal. Laat het ongeveer 20 minuten in de koelkast rusten.
- ▲ Haal het deeg uit de koelkast en snijd het deeg in vier gelijke delen.
- ▲ Strooi bloem op het aanrecht en rol het deeg uit tot het rond en dun is.
- ▲ Vet vier kleine, ondiepe, ronde vormpjes in en leg hier een deegvel in.
- ▲ Maak met een vork gaatjes onderaan het deeg.
- ▲ Bak het deeg 15 tot 20 minuten blind, laat afkoelen en vul dan met de confituur naar keuze.

TIPS

- ▲ Blindbakken kan u doen door ongekookte rijstkorrels te in de bakvorm te leggen of bakparels te gebruiken.

Tiramisu

Ingrediënten voor 8 porties

- ▲ 3 gescheiden eieren
- ▲ 50 g fijne kristalsuiker
- ▲ 2 theelepels vanillesuiker
- ▲ Snuifje zout
- ▲ 300 g mascarpone
- ▲ 300 ml koffie
- ▲ 1 theelepel amandelextract
- ▲ 40 lange vingers
- ▲ Cacaopoeder



Bereidingswijze

- ▲ Klop de eidooiers, de kristalsuiker en de vanillesuiker in een kom tot een bleekgeel mengsel.
- ▲ Klop in een andere kom de eiwitten samen met een snuifje zout stijf.
- ▲ Schep de mascarpone geleidelijk door het eidooiermengsel en spatel hierna voorzichtig de eiwitten erdoor.
- ▲ Schenk in een ondiepe schaal de koffie en het amandelextract en dop de lange vingers erin.
- ▲ Leg de helft van de lange vingers in een lange ovenschaal en schep de helft van de mascarpone erop.
- ▲ Leg hierop de andere helft van de lange vingers.
- ▲ Schep de andere helft van de mascarpone hier bovenop. Zet de tiramisu zes uur in de koelkast.
- ▲ Zeef voor het serveren een kleine hoeveelheid cacaopoeder over de tiramisu.

Wortelcake

Ingrediënten voor 1 taart

- ▲ 400 gram wortel (geraspt)
- ▲ 4 eieren
- ▲ 250 ml zonnebloemolie
- ▲ 2 theelepels vanillesuiker
- ▲ 250 gram lichtbruine basterdsuiker
- ▲ 300 gram bloem



Bereidingswijze

- ▲ Rasp de wortelen.
- ▲ Doe de eieren, zonnebloemolie en vanillesuiker in een kom en klop met een garde door elkaar. Voeg de basterdsuiker en bloem toe en roer dit vast door het mengsel.
- ▲ Vet uw bakvorm(en) in en bestuif deze met bloem, leg op de bodem een bakpapiertje zodat ze makkelijk loslaten. Stort het beslag in de bakvorm(en).
- ▲ Bak de cake in 30 minuten op 180°C (boven- en onderwarmte).

Scones met slagroom en frambozengelei

Ingrediënten voor 4 porties

- ▲ 125 g zelfrijzende bloem
- ▲ 1 - 1,5 theelepel bakpoeder
- ▲ Snuifje zout
- ▲ ½ theelepel vanillesuiker
- ▲ 1 eetlepel kristalsuiker
- ▲ 25 g boter
- ▲ ½ ei
- ▲ 40 ml volle melk
- ▲ 30 ml verse slagroom
- ▲ 100 g frambozengelei



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 225 °C. Bekleed de bakplaat met bakpapier.
- ▲ Zeef de bloem, bakpoeder en zout in een kom en voeg hieraan de vanille- en kristalsuiker toe.
- ▲ Snijd met twee messen de boter door het meel.
- ▲ Klop het ei samen met de melk los.
- ▲ Bewaar ½ eetlepel van het ei-melkmengsel voor het bestrijken van de scones en voeg de rest toe aan het meelmengsel.
- ▲ Kneed het mengsel tot een samenhangend deeg.
- ▲ Rol het deeg uit tot het 1,5 cm dik is.
- ▲ Steek met behulp van uitsteekvormpjes of een glas vier rondjes uit het deeg en leg ze op de bakplaat.
- ▲ Bak de scones in tien minuten lichtbruin.
- ▲ Laat de scones als ze gaar zijn tien minuten afkoelen op een rooster.
- ▲ Klop ondertussen de slagroom stijf.
- ▲ Serveer de scones met de slagroom en de frambozengelei.

Roomkaastaartje



Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 20 g Bastognekoeken
- ▲ 10 g boter
- ▲ 25 g verse roomkaas
- ▲ 1 theelepel water
- ▲ 30 ml slagroom
- ▲ ½ theelepel suiker
- ▲ 1 eetlepel aardbeienconfituur
- ▲ Enkele verse aardbeien

Bereidingswijze

- ▲ Hak de Bastognekoeken fijn met een blender of een keukenmachine.
- ▲ Smelt de boter in een pan en roer de koekkrumels hier doorheen.
- ▲ Bedek hiermee de bodem van het schaaltje waarin u het roomkaastaartje gaat maken.
- ▲ Meng de roomkaas met het water.
- ▲ Voeg de slagroom en suiker samen en klop dit stijf.
- ▲ Voeg de roomkaas toe en meng dit erdoorheen.
- ▲ Verdeel het roomkaasmengsel over de koekbodem en laat het taartje minimaal twee uur opstijven in de koelkast.
- ▲ Verdeel vlak voor het serveren de aardbeienconfituur samen met enkele verse aardbeien over het taartje.

Cupcakes met slagroom

Ingrediënten voor 6 cupcakes

- ▲ 100 g boter
- ▲ 100 g kristalsuiker
- ▲ ½ theelepel vanillesuiker
- ▲ 2 eieren
- ▲ 100 g zelfrijzende bloem
- ▲ Snuifje zout
- ▲ Abrikozenconfituur of aardbeienconfituur
- ▲ Slagroom



Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 175°C.
- ▲ Mix de boter, kristalsuiker en vanillesuiker tot één geheel.
- ▲ Voeg de eieren één voor één toe aan het mengsel.
- ▲ Voeg, als de eieren volledig in het mengsel zijn opgenomen, het zelfrijzende bloem en een snuifje zout toe. Stop pas met mixen als dit volledig in het mengsel is opgenomen.
- ▲ Verdeel het beslag over zes papieren cupcakevormpjes die u in een grote metalen cupcakevorm zet. Voor het netjes verdelen van het beslag kan er gebruik worden gemaakt van een ijslepel.
- ▲ Bak de cupcakes goudbruin gedurende 20 minuten op 175°C.
- ▲ Maak een gat in de cupcakes als deze zijn afgekoeld met een scherp mesje of appelboor. Zorg ervoor dat u niet helemaal tot de bodem gaat.
- ▲ Vul het gemaakte gat met abrikozenconfituur of aardbeienconfituur.
- ▲ Spuit een grote toef slagroom op de cupcake.

Aardbei-rabarber crumble



Ingrediënten voor 2 personen

- ▲ 200 g rabarber
- ▲ 400 g aardbeien
- ▲ 50 g boter
- ▲ 75 g kristalsuiker
- ▲ 75 g bloem
- ▲ 50 g havermout
- ▲ Snuifje zout

Bereidingswijze

- ▲ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▲ Was en schil de rabarber en snijd vervolgens in kleine stukken. Was de aardbeien, verwijder het kroontje en snijd in vieren.
- ▲ Smelt een klontje boter in een kookpan en stook de rabarber en de helft van de aardbeien in de boter.
- ▲ Voeg ook de helft van de suiker toe en laat op een zacht vuurtje verder stoven tot de rabarber gaar is.
- ▲ Haal de pan van het vuur en zeef het fruit zodat het niet té vochtig is.
- ▲ Doe het fruitmengsel in een ingevette ovenschaal en voeg ook de rest van de aardbeien toe.
- ▲ Snijd de koude boter in kleine blokjes en kneed deze samen met de bloem, de havermout, de rest van de suiker en een snuifje zout.
- ▲ Het is de bedoeling om een korrelig deeg te verkrijgen. Verdeel het deeg vervolgens over het fruit in de ovenschaal.
- ▲ Bak de crumble ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.

07 DRANKJES

Perzik-mangosmoothie

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 2 halve perziken uit blik op siroop
- ▲ ½ rijpe mango
- ▲ 100 ml volle melk

Bereidingswijze

- ▲ Voeg alle ingrediënten samen en pureer met een staafmixer zo fijn mogelijk.
- ▲ Serveer het mengsel in een longdrink of ander glas.



Aardbei-yoghurtsmoothie

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 50 g verse of diepvries aardbeien
- ▲ 60 g volle yoghurt
- ▲ 60 g volle melk
- ▲ 1 eetlepel honing



Bereidingswijze

- ▲ Als u gebruik maakt van verse aardbeien, was deze dan eerst met water. Diepvries aardbeien moeten niet ontdooid worden.
- ▲ Mix de aardbeien met een blender of een staafmixer tot er geen stukjes meer zijn.
- ▲ Voeg hierna de yoghurt, melk en honing toe.
- ▲ Serveer de smoothie net na het maken of laat hem eventjes in de koelkast staan als koude dranken beter verdragen worden.

TIPS

- ▲ In alle gerechten met honing kunnen ook andere siropen gebruikt worden zoals ahorn- of agavesiroop.

Groene appel-peersmoothie

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ ½ verse peer
- ▲ ½ verse appel
- ▲ 100 ml appelsap
- ▲ 2 eetlepels volle platte kaas

Bereidingswijze

- ▲ Was en schil de peer en appel. Snijd beide in kleine blokjes.
- ▲ Mix de peer en appel met een mixer of blender tot er geen stukjes meer zijn.
- ▲ Voeg hier de appelsap en platte kaas aan toe.
- ▲ U kunt deze smoothie oplepelen of met een rietje drinken.
- ▲ Serveer de smoothie net na het maken of laat hem eventjes in de koelkast staan als koude dranken beter verdragen worden.



Bananen milkshake

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 1 verse banaan
- ▲ 2 bolletjes vanille-ijs van IJsboerke®, Icy light
- ▲ 2 eetlepels perziksiroop
- ▲ 100 ml volle melk



Bereidingswijze

- ▲ Pel de banaan en doe deze in een blender.
- ▲ Voeg ook het ijs, de siroop en de melk toe en mix tot er geen stukjes meer over blijven.
- ▲ Giet de milkshake in een glas en serveer.

Vanille milkshake

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 2 bolletje vanille-ijs, IJsboerke®, Icy light
- ▲ ½ theelepel vanillesuiker
- ▲ ½ eetlepel suiker
- ▲ 100 ml volle melk



Bereidingswijze

- ▲ Doe alle ingrediënten in een blender en laat deze draaien tot het ijs goed is opgenomen.
- ▲ Doe de milkshake in een glas en serveer met een rietje.

TIPS

- ▲ Er kan eventueel nog slagroom op het drankje gespoten worden voor extra energie.

Watermeloen-framboos mocktail

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ ¼ van een verse mini-watermeloen
- ▲ ½ verse banaan
- ▲ 70 g verse of diepvries frambozen
- ▲ Enkele ijsblokjes



Bereidingswijze

- ▲ Verwijder de schil van de watermeloen, verwijder de pitjes en snijd in kleine stukjes.
- ▲ Pel de banaan en snijd deze in kleine stukjes.
- ▲ Doe de watermeloen, banaan en frambozen in een blender en mix tot er geen stukjes meer zijn.
- ▲ Dit kan ook met een staafmixer. Zeef het mengsel indien er nog grote stukken aanwezig zijn.
- ▲ Serveer in een glas met een rietje en ijsblokjes.

Pindakaas-banaansmoothie

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ ½ (koude of bevroren) banaan
- ▲ 175 ml volle yoghurt
- ▲ 12 g pindakaas zonder stukjes
- ▲ Snuifje kaneel
- ▲ Snuifje nootmuskaat
- ▲ 50 ml amandelmelk

Bereidingswijze

- ▲ Doe alle ingrediënten in een blender.
- ▲ Mix tot er geen stukjes meer over zijn.
- ▲ Giet de smoothie in een glas en serveer met een rietje.



Mokka milkshake

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 75 ml koude sterke koffie
- ▲ 50 ml volle melk
- ▲ 2 bolletjes vanille-ijs, IJsboerke®, Icy light
- ▲ ½ theelepel amandelextract



Bereidingswijze

- ▲ Doe alle ingrediënten in een blender en laat deze draaien tot het ijs goed is opgenomen.
- ▲ Doe de milkshake in een glas en serveer met een rietje.

TIPS

- ▲ Er kan eventueel nog slagroom op het drankje gespoten worden voor extra energie.

Yoghurtsmoothie

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ 3 ijsblokjes
- ▲ 50 g verse cavaillon meloen
- ▲ 150 ml volle yoghurt



Bereidingswijze

- ▲ Doe de ijsblokjes in een plastic zak en sla deze met een deegrol tot gruis.
- ▲ Verwijder de schil en de pitjes van de meloen en snijd in kleine blokjes.
- ▲ Mix de meloenblokjes in een blender (of met een staafmixer) en voeg dan de ijsblokjes en yoghurt toe.
- ▲ Serveer in een glas met een rietje.

Kokossmoothie

Ingrediënten voor 1 portie

- ▲ ½ verse banaan
- ▲ 50 ml volle kokosyoghurt
- ▲ 100 ml kokoswater
- ▲ ½ theelepel honing
- ▲ ½ theelepel vanille extract



Bereidingswijze

- ▲ Pel de banaan en snijd deze in stukken.
- ▲ Doe alle ingrediënten in een blender.
- ▲ Mix tot er geen stukjes meer over zijn.
- ▲ Giet de smoothie in een glas en serveer met een rietje.

08 WEEKVARIATIE

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Ontbijt	Verloren brood	Karnemelkpap met griesmeel	Havermout-pannenkoekjes met appel	Ontbijt-smoothie met aardbei en banaan	Havermout met honing en amandelpoeder	Bagel met aardbei en banaan	Broodpudding met chocolade en banaan
Tussendoor	Groene appel-peer-smoothie	Pindakaas-banaan-smoothie	Yoghurt-smoothie	Perzik-mango-smoothie	Aardbei-yoghurt-smoothie	Bananen milkshake	Yoghurt-smoothie
Lunch	Gegrilde zalm met romanesco en een yoghurtsausje	Penne met ham, kaas en broccoli	Gepofte aardappel met hamburger en prinsessen-boontjes	Scampi met pasta in lichte currysaus	Vol-au-vent met puree en broccoli	Tagliatelle met zalm in een romige saus	Chipolata met wortelstoemp
Tussendoor	Zachte wafels met appel en kaneel	Perzik-mousse	Rijsttaart	Mini appel-kaneel-taartjes	Mini pavlova's	Kleine confituur-gebakjes	Banaan mug cake
Avondmaal	Omelet met kaas en spinazie	Croque met zalm en kruidenkaas	Vissoep	Luikse salade	Pompoensoep met verse geitenkaas	Croque met pesto en makreel	Warme zuiderse salade met ciabattabrood

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Ontbijt	Flensjes met confituur	Broodpudding met chocolade en banaan	Havermout met honing en amandelpoeder	Bagel met aardbei en banaan	Verloren brood	Yoghurt met verse vruchten	Havermout-pannenkoekjes met appel
Tussendoor	Mokka milkshake	Watermeloenframboos mocktail	Bananen milkshake	Yoghurt-smoothie	Pindakaas-banaan-smoothie	Vanille milkshake	Kokos-smoothie
Lunch	Penne met mozzarella en tonijn	Gevulde courgette	Lasagne met spinazie en gerookte zalm	Romige risotto met champignons	Kiphamburgers met bloemkool en zoete aardappel-frietjes	Macaroni met ham en kaas en broccoli	Quiche met prei en spek
Tussendoor	Kleine confituur-gebakjes	Tiramisu	Wortelcake	Wortelcake	Tiramisu	Meringues met kersengelei	Scones met slagroom en frambozengelei
Avondmaal	Omelet met kaas en spinazie	Courgette-roomsoep met garnalen	Panini met mozzarella en ham	Erwtenroomsoep	Croque met zalm en kruidenkaas	Hartige flensjes met ham en kaas	Asperge-roomsoep met zalm en zalmknippers

09 DAGSCHEMA

Ontbijt

- ▲ 2 à 4 beschuiten of geroosterd/oudbakken brood of haverhout of cornflakes of broodpudding
- ▲ of cake of pannenkoek of een ontbijt uit het kookboekje ...
- ▲ Ruim besmeerd met boter
- ▲ Ruim besmeerd met zoet beleg: choco, confituur, honing, speculoos, siroop ...
- ▲ Ruim besmeerd met hartig beleg: volle smeerkaas, kaas, paté, vlees-/vissalade, vegetarisch broodbeleg zoals hummus, eiersalade,...
- ▲ Lichte koffie of thee of volle melk of chocolademelk of drinkyoghurt of vruchtensap zonder pulp ...

Tussendoor (1 à 2 porties)

- ▲ Volle yoghurt of plattekaas type Danio®, Petit Gervais®
- ▲ Pudding of rijstpudding of flan
- ▲ Kaasblokjes, salami, aperitiefworst, olijven
- ▲ Koek of gebak
- ▲ Portie vers fruit (geschild, rijp, ontpit, geen citrusfruit) / blikfruit
- ▲ Volle melk, chocolademelk, drinkyoghurt, sojadrink
- ▲ Maaltijdsoep (groentesoep met room, vlees, vermicelli, kaas, aardappel)

Middagmaal

- ▲ Geen soep gekoppeld aan de warme maaltijd (wel als tussendoortje)
- ▲ Zacht vlees (bv. gehakt, stoofpotjes), kip, kalkoen, vis, ei (100 g)
- ▲ Ruime portie saus
- ▲ Zachte groenten (met bechamelsaus of kaassaus) (100 g), geen rauwkost
- ▲ Aardappelen bij voorkeur gebakken of puree (bereid met boter, volle melk, ei) (140 g) of volkoren
- ▲ Pasta of rijst (50-75 g ongekookt, goed gaar)

Tussendoor

- ▲ 1 à 2 porties

Avondmaal

- ▲ 2 à 4 beschuiten of geroosterd/oudbakken brood of havermout of broodpudding of cake of pannenkoek ...
- ▲ Ruim besmeerd met boter
- ▲ Ruim besmeerd met hartig beleg: smeerkaas, kaas, paté, salami, gekookte ham, vlees- of vissalade, eiersalade ...

OF een warme maaltijd zoals: pasta, lasagne, macaroni, croque monsieur, lichte avondmaaltijd/soep uit het kookboekje ...

Tussendoor

- ▲ 1 à 2 porties

Polikliniek BAS

Ingang 12, route 1325

T +32 (0)9 332 95 00

Kankercentrum

Ingang 97, route 972

Diëtisten: Eline Hebbelincx, Iris Hollevoet,
Stefanie Mortier, Louise Sarrazyn, Lotte Vermeir

T +32 (0)9 332 19 93

E dieetonco@uzgent.be

www.uzgent.be/kankercentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

