

KOOLHYDRAATARME RECEPTEN UIT  
OANH'S KITCHEN



## KOOLHYDRATEN PER JUNGLEBROODJE:

1.6 g khd

## BENODIGDHEDEN:

Triangelbakvorm

## INGREDIËNTEN 3 JUNGLEBROODJES:

15 g boter

2 eieren

20 g kruidenboter  
(pagina 176)

10 g gebroken lijnzaad

30 g amandelmeel

8 g Parmezaanse kaas

12 g geraspte kaas

½ tl oregano

1 snufje paprikapoeder

1 tl bakpoeder

## OPTIONEEL:

Chiazaad

Pompoenpitten

Zongedroogde tomaten

 50 MINUTEN

# JUNGLEBROODJES

*Ik ben gek op deze broodjes. Je kunt er namelijk mee variëren en ik ben dol op variatie. Ik maak ze met zongedroogde tomaten, olijven of kaneel. Het kan allemaal!*

## BEREIDING:

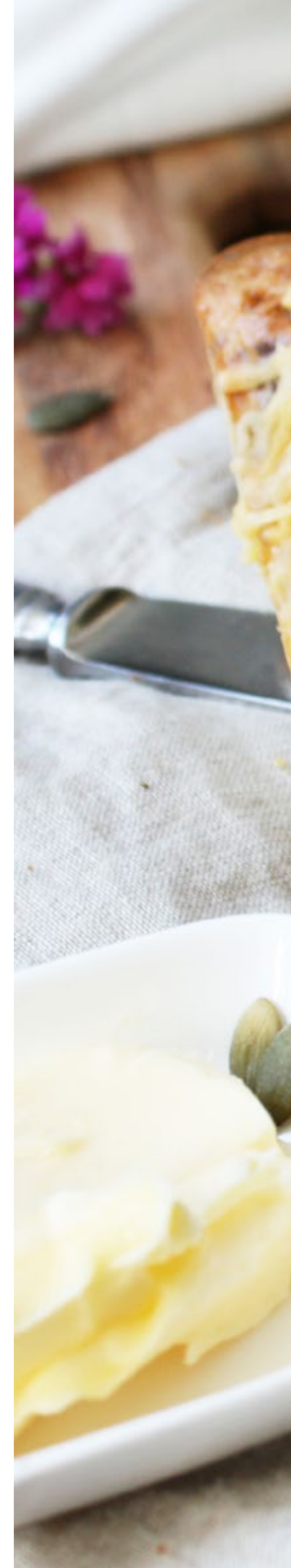
Verwarm de oven voor op 180 °C.

Smelt de boter en meng alle ingrediënten goed.

Verdeel het mengsel over 3 bakvormpjes, strooi er chiazaad, pompoenpitten of zongedroogde tomaten overheen en bak ze 40 minuten in de oven.



TREK IN EEN KAAS-VIENBROODJE? DOE DAN GESNEDEN VI EN GERASPTEN KAAS DOOR HET MENGSEL EN STROOI ER TOT SLOT KAAS, EEN GESNEDEN OLIJFJE EN VI OVER!









# EIMUFFINS

*Deze eimuffins zijn makkelijk om te maken, heerlijk en onwijs praktisch! Een vullend, leuk en smaakvol ontbijt. Je kunt ze van tevoren maken en invriezen. Superhandig!*



## BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop de eieren met de slagroom, peper en zout. Snijd de champignon, lente-ui, tomaat, spinazie, geraspte kaas en paprika in kleine stukjes en doe dit bij het eimengsel. Giet het beslag in de 6 muffin-vormpjes en bak de ei muffins 25 minuten in de oven.



DOE ER 1 GESNEDEN OLIJFJE EN 1/2 ZONGEDROOGD TOMAATJE BIJ VOOR EEN SMAAKVOLLE ITALIAANSE TWIST!

KOOLHYDRATEN  
PER MUFFIN:

1.3 g khd

BENODIGDHEDEN:

Muffinvormpjes  
Oven

INGREDIËNTEN  
6 MUFFINS:

6 eieren  
30 ml slagroom  
Peper  
Zout  
1 champignon  
½ stengel lente-ui  
¼ tomaat  
4 blaadjes spinazie  
1 el geraspte kaas  
¼ paprika



30 MINUTEN

## KOOLHYDRATEN:

8 g khd

## BENODIGDHEDEN:

Oven

## INGREDIËNTEN

1 PERSOON:

35 g courgette

60 g aubergine

1 el olijfolie

45 g tapenade

(pagina 179)

10 g Parmezaanse kaas

3 blaadjes basilicum

 30 MINUTEN

# AUBERGINETORENTJES

*Deze torentjes zien er leuk uit en smaken verrukkelijk!*

*Ze zijn heerlijk als lunch, als hapje of als voorgerecht.*

## BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd ondertussen de courgette en aubergine in plakjes. Bak de plakjes aubergine en courgette kort in een pan met de olijfolie. Maak de torentjes door te beginnen met een plak aubergine en courgette. Stapel daar bovenop de tapenade, aubergine en Parmezaanse kaas. Leg de torentjes 10 à 15 minuten in de oven. Leg tot slot een blaadje basilicum op de torentjes.



DEZE TORENTJES ZIJN OOK HEERLIJK MET PESTO, TOMAAT EN MOZZARELLA!





## KOOLHYDRATEN:

4.4 g khd

## INGREDIËNTEN

### 2 PERSONEN:

½ ui

100 g paksoi

4 champignons

1 tomaat

1 el kokosolie

15 garnalen

4 el vissaus

1 cm verse gember

1 stengel citroengras

1 visbouillonblokje

1 laurierblad

1 l water

Peper

Sap van ½ citroen

4 takjes koriander

 30 MINUTEN

# AZIATISCHE GARNALENSOEP

*Deze soep kun je als basis voor vele andere soepjes gebruiken. Je kunt bijna alle soorten vis en groenten kiezen.*

## BEREIDING:

Snijd de ui, paksoi, champignons en de tomaat in grove stukken. Fruit de ui met kokosolie in een pan. Pel de garnalen en verwijder het darmkanaal. Doe de garnalen bij de ui in de pan. Voeg na 2 minuten paksoi, champignons en tomaat toe aan de garnalen. Doe de gember in zijn geheel in de pan, samen met de vissaus. Leg een knoop in de stengel citroengras en voeg die ook toe. Doe na 2 minuten het visbouillonblokje, laurierblad en het water in de pan en laat de soep 20 minuten op een laag vuurtje pruttelen. Breng het op smaak met peper en vissaus. Doe er op het laatst een scheutje citroensap bij en grof gesneden koriander.



DOE ER TAUGÉ BIJ ALS GARNERING VOOR EEN FRISSE KNAPPERIGE TOUCH!





## KOOLHYDRATEN PER STUK:

0.8 g khd

## BENODIGDHEDEN:

Oven  
Bakpapier

## INGREDIËNTEN

### 8 BLOEMKOOB BITES:

250 g bloemkool  
45 g geraspte kaas  
1 ei  
1 tl mosterd  
½ tl oregano  
½ tl knoflookpoeder  
½ tl paprikapoeder  
½ tl chili flakes  
Peper

 50 MINUTEN

# BLOEMKOOB BITES

*Deze bloemkoolbites zijn heerlijk! Ik ben dol op hartige hapjes en vind het leuk om er nieuwe dingen mee te proberen. Ze zijn zalig als tussendoortje maar ook erg lekker als falafel! Leg de bloemkoolbites op een romeins slablad met komkommer, tomaat en een frisse dressing!*

## BEREIDING:

Snijd de bloemkool in roosjes en kook ze in een pan met water totdat je er makkelijk met een vork in kunt prikken. Giet de bloemkool af en haal het vocht uit de bloemkool door de roosjes in een theedoek uit te wringen. Meng geraspte kaas, ei, mosterd en de gedroogde kruiden en peper door de bloemkool en prak alles met een vork. Verwarm de oven voor op 180 °C. Maak 8 ovale rondjes van het bloemkoolmengsel en leg de bloemkoolbites op een vel bakpapier. Bak de bloemkoolbites ongeveer 40 minuten in de oven totdat ze goudbruin zijn geworden.



DIP DE BLOEMKOOB BITES IN SUIKERVRIJE KETCHUP OF EEN FRISSE GRIEKSE YOGHURT-DIPSAUS!









## KOOLHYDRATEN PER CAKEJE:

1.5 g khd

## INGREDIËNTEN 4 POMPOENCAKEJES:

100 g pompoen  
1 ei  
10 g amandelmeel  
8 g kokosmeel  
2 tl stevia  
2 tl kaneel  
½ tl zout  
½ tl bakpoeder  
½ tl vanille-extract

## INGREDIËNTEN TOPPING:

80 g roomkaas  
½ tl kaneel  
1 tl vanille-extract  
1 tl stevia

 30 MINUTEN

# POMPOENCAKEJES

*Deze pompoencakejes zijn te lekker om voor mezelf te houden!  
Ze zijn smaakvol, romig en hebben een lekkere bite.  
Heerlijk voor bij de thee of als tussendoortje!*

## BEREIDING:



Ontdoe de pompoen van zijn schil, harige kern en pitjes. Snijd de pompoen in stukjes en kook de pompoenstukjes gaar in een pan met water. Je kunt er met een vork in prikken om te kijken of ze gaar zijn. Giet de pompoen daarna af en stamp de pompoenstukjes tot een grove puree. Meng met een mixer een ei door de pompoenpuree totdat het iets luchtig wordt. Verwarm de oven voor op 180 °C. Voeg amandelmeel, kokosmeel, stevia, kaneel, zout, bakpoeder en vanille-extract toe en meng dit goed samen. Verdeel het mengsel dan over 4 cupcakevormpjes en bak ze in 35 minuten af. Maak ondertussen de topping door de roomkaas met kaneel, vanille-extract en stevia te mengen. Doe het in een spuitzak en spuit de topping op de pompoencakejes zodra de pompoencakejes zijn afgekoeld.



VERVANG DE POMPOEN DOOR 1/2 GROF GEPRAKTE APPEL VOOR EEN OVERHEERLIJK APPELCAKEJE!



