

KOOLHYDRAAT BEPERKT

RECEPTENBOEK

Oanh's Kitchen

VOORWOORD

Vol trots presenteer ik mijn vijfde kookboek *Koolhydraatbeperkt Receptenboek - Oanh's Kitchen*, dit keer dus gericht op koolhydraatbeperkte recepten. Een prachtige opvolger van mijn eerste vier boeken, met meer bewegingsvrijheid bij het eten van koolhydraten. Nog altijd zonder brood, pasta, aardappelen, rijst, pakjes en zakjes!

In april 2016 heb ik mijn allereerste kookboek *Koolhydraatarne Recepten* geschreven. In november 2016 verscheen mijn tweede kookboek *Koolhydraatarne Wereldgerechten*, waarop in oktober 2017 *Koolhydraatarne Baksels* volgde, en in april 2018 verscheen *Meer Koolhydraatarne Recepten*.

Ik ben ongelooflijk dankbaar dat ik zoveel boeken heb mogen schrijven, waardoor ik des te meer trots ben op deze gloednieuwe parel! Iets dat ontstaan is vanuit passie en is uitgegroeid tot een uit de hand gelopen hobby; een droom die voortvloeit! Ik blijf het geweldig vinden om nieuwe recepten te mogen ontwikkelen en anderen daarmee te inspireren.

Zoals jullie misschien wel hebben ondervonden in mijn eerste vier boeken waren de recepten gericht op een inname van ongeveer 20-30 gram koolhydraten per dag. Wat dit boek anders maakt, is dat ik ingrediënten heb gebruikt met een hoger aantal koolhydraten, zoals bijvoorbeeld zoete aardappelen. De koolhydraten in zoete aardappelen zijn langzame koolhydraten, die ervoor zorgen dat je bloedsuikerspiegel langzaam stijgt en ook weer langzaam daalt. Bij een koolhydraatbeperkte lifestyle is het prima om producten met langzame koolhydraten te nuttigen.

Naast dat ik in de recepten ingrediënten heb gebruikt met langzame koolhydraten, zijn er ook genoeg recepten die geschikt zijn voor een koolhydraatarne lifestyle. Zo is er voor ieder wat wils! Net als bij *Koolhydraatarne Recepten*, *Koolhydraatarne Wereldgerechten* en *Meer Koolhydraatarne Recepten* staat dit boek vol recepten voor elk moment van de dag. Dit boek is namelijk gevuld met 192 pagina's vol heerlijke ontbijtrecepten, tussendoortjes, lunch, diner en desserts. Ik hoop dat ik jullie weer opnieuw kan inspireren met deze recepten zodat de koolhydraatbeperkte lifestyle nog leuker en vooral nog lekkerder wordt!

In tegenstelling tot de voorafgaande boeken heeft dit boek geen weekmenu's. Dit heb ik gedaan omdat het bij een koolhydraatbeperkte lifestyle allemaal niet meer zo streng hoeft. Voor de mensen die het prettig vinden om koolhydraten te tellen is het aantal koolhydraten wel vermeld bij elk recept om toch houvast te bieden!

Ik wens jullie allemaal ontzettend veel kook- en bakplezier toe!

Oanh ³





PISTOLETJES

Deze pistoletjes zijn perfect om te gebruiken als basisrecept. Je kan er eenvoudig je eigen twist aan geven door te variëren met kruiden, of voeg bijvoorbeeld tomatenpuree, geraspte kaas of olijven toe. Het is allemaal mogelijk!

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de eieren met de Griekse yoghurt. Voeg de rest van de ingrediënten toe, meng het tot een egaal mengsel en laat het 15 minuten rusten. Vet 3 bakvormpjes in en verdeel het mengsel erover. Strooi de pitten over de broodjes en bak ze 30 minuten in de oven.

 **VARIEER MET ZADEN EN PITJES!**

KOOLHYDRATEN
PER PISTOLETJE:

3.8 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Pistoletjesbakvorm

INGREDIËNTEN
3 PISTOLETJES:

4 eieren
150 g Griekse yoghurt
2 tl wijnsteenbakpoeder
Snufje zout
1 tl knoflookpoeder
1 tl uienpoeder
2 tl paprikapoeder
75 g amandelmeel
25 g psylliumvezels
15 g kokosmeel

TOPPING:

10 g pompoenpitten

 55 MINUTEN



GRANOLA

Granola is altijd een goed idee om op voorraad te hebben. Je maakt het eenvoudig van tevoren, en je kan het goed bewaren in een afgesloten pot zodat je kan genieten van een snel, makkelijk en smakelijk ontbijtje! Ik vind het heerlijk met Griekse yoghurt, samen met vers fruit en een lepel pindakaas.

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 160 °C. Meng de zonnebloempitten, amandelen en pecannoten en stamp ze in grove stukken. Meng deze vervolgens met alle ingrediënten en verdeel ze over een vel bakpapier. Bak de granola in 20 minuten goudbruin. Laat afkoelen en breek de granola in stukjes.

 **VARIEER MET ANDERE NOTEN VOOR DE AFWISSELING!**

KOOLHYDRATEN
PER PORTIE:


7.3 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Stamper

INGREDIËNTEN (360 G):

100 g zonnebloempitten
100 g amandelen
100 g pecannoten
15 g sesamzaad
1 eiwit
30 g bruine suikervervanger
30 g stroopvervanger
½ el kaneel

 30 MINUTEN

KOOLHYDRATEN PER PERSOON:

9.2 g khd

BENODIGDHEDEN:

Staafmixer

INGREDIËNTEN 6 PERSONEN:

80 g ui
5 el kokosolie
650 g wortels
650 g venkel
1 groentebouillonblokje
1 tl gemalen venkelzaad
1 tl gemalen korianderzaad
200 ml romige kokosmelk
1,5 l water

TOPPING:

Toefje crème fraîche
Verse peterselie
Snufje peper

 45 MINUTEN

WORTEL-VENKELSOEP

Deze soep is heerlijk in combinatie met het kaas-uienbrood. Hij kan prima als lunch, of zelfs als avondeten! Je kan voor de variatie de wortel vervangen door bijvoorbeeld zoete aardappel of pompoen. Een vleugje kerrie massala is ook echt een aanrader!

BEREIDING:

Snijd de ui grof en fruit hem in een soeppan met kokosolie. Schil de wortels, snijd ze met de venkel in grove stukken en voeg ze toe aan de ui, samen met het bouillonblokje, venkelzaad, korianderzaad en kokosmelk. Bak alles ongeveer 15 minuten en roer regelmatig om. Schenk het water erbij en kook nog even door tot alles beetgaar is. Pureer de soep daarna met de staafmixer, breng hem aan de kook en laat de soep ongeveer 15 minuten op een laag vuurtje doorpruttelen. Schep de soep op en garneer hem met een toefje crème fraîche, verse peterselie en een snufje peper.



VOEG EXTRA WATER TOE ALS JE DE SOEP TE STEVIG VINDT!





AARDPEERKOEKJES

Ik ben dol op hartige hapjes, helemaal in het weekend vind ik het heerlijk om ervan te snoepen! De aardpeer zorgt voor een lekkere bite. Je kan de aardpeer zelfs vervangen door geraspte zoete aardappel, courgette, of wortel. Ook echte aanraders!

BEREIDING:

Schil de aardpeer en rasp hem in fijne stukjes. Knijp het overtollige water eruit, en meng de aardpeer met geraspte kaas, eieren, tomatenpuree, paprikapoeder en peper. Maak 6 koekjes van het mengsel en bak de koekjes in een pan met kokosolie.

KOOLHYDRATEN
PER KOEKJE:

4.6 g khd

BENODIGDHEDEN:

Rasp

INGREDIËNTEN
6 KOEKJES:

150 g aardpeer
75 g geraspte kaas
2 eieren
15 g tomatenpuree
2 tl paprikapoeder
Peper
1 el kokosolie

 25 MINUTEN



DRAAI DE AARDPEERKOEKJES PAS OM WANNEER ZE GOUDBRUIN ZIJN GEBAKKEN!



GEVULDE ROLLADE

Deze rollade is ideaal om te serveren voor je gasten. Hij is feestelijk, supersmaakvol en leuk om voor te schotelen!

BEREIDING:

Snijd de ui en kastanjechampignons in blokjes en fruit ze in een pan met kokosolie. Voeg het halve bouillonblokje toe en bak ongeveer 5 minuten. Pureer de gebakken ui en champignons met de keukenmachine en snijd de rollade voor $\frac{2}{3}$ doormidden.

Vul de rollade met het ui-champignonmengsel, en doe hem voorzichtig dicht. Wikkel het ontbijtspek om de rollade heen. Strooi peper over de rollade en leg de takjes tijm erbovenop.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Schil vervolgens de wortels en kook ze ongeveer 5 minuten. Leg de wortels en de cherrytomaten bij de rollade in de ovenschaal en sprenkel olijfolie over het geheel.

Sprenkel de balsamicoazijn over de wortels en tomaten.

Zet de ovenschaal tot slot 50 minuten in de oven.

KOOLHYDRATEN
PER PERSOON:

11.25 g khd

BENODIGDHEDEN:

Keukenmachine
Oven

INGREDIËNTEN
4 PERSONEN:

100 g rode ui
100 g kastanjechampignons
1 el kokosolie
 $\frac{1}{2}$ groentebouillonblokje
1 kg kiprollade
10 plakjes ontbijtspek
Snufje peper
3 takjes tijm
500 g regenboogwortels
300 g cherrytomaten
2 el olijfolie
1 el balsamicoazijn

 65 MINUTEN

 OVERHEERLIJK MET DE KNOLSELDERTIJ-PASTINAAKPUREE OP PAGINA 158.

KOOLHYDRATEN PER STUKJE:

6.7 g khd

BENODIGDHEDEN:

Keukenmachine
Oven
Vierkante springvorm:
16 x 16 cm

INGREDIËNTEN 16 STUKJES:

350 g zoete aardappel
125 g macadamianoten
75 g amandelmeel
40 g cacao poeder
2 tl vanille-extract
30 g erythritol
2 eieren

TOPPING:

Cacao poeder



70 MINUTEN

ZOETE-AARDAPPELBROWNIES

Volgens mij wordt iedereen blij van een heerlijk stukje smeuge brownie. Ik ben er in ieder geval dol op! Het feit dat er grotendeels groenten inzitten, is een extra verrassing. Hierdoor kan je je kinderen gewoon laten meegenieten. Wat een heerlijkheid!

BEREIDING:

Schil de zoete aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze in ongeveer 10 minuten beetgaar.

Maal de macadamianoten ongeveer 30 seconden fijn in een keukenmachine. Voeg amandelmeel, cacao poeder, vanille, erythritol en eieren toe aan de fijn gemalen noten.

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Pureer de zoete aardappel en doe dit bij de rest van de ingrediënten, en mix het tot een egaal mengsel. Giet het mengsel in een ingevette springvorm en bak de brownie 45 minuten in de oven.

Laat de brownie afkoelen en garneer hem met cacao poeder.



DE BROWNIES ZIJN HEERLIJK MET EEN TOEFJE VERSE SLAGROOM!





Oanh Ha Thi Ngoc is foodblogger, kookboekenschrijver en gepassioneerd hobbykok.

Oanh is gespecialiseerd in de koolhydraatarme en -beperkte keuken waarmee ze in een handomdraai de lekkerste gerechten op tafel tovert. Suikervrij en geschikt voor diabetes type 2 patiënten.

Hiermee bewijst ze dat een gezond levenspatroon en genieten prima samengaan!

Koolhydraatbeperkt Receptenboek is Oanh's eerste koolhydraatbeperkte kookboek.

Eerder schreef ze andere koolhydraatarme kookboeken: *Koolhydraatarme recepten uit Oanh's Kitchen*, *Koolhydraatarme Wereldgerechten Oanh's Kitchen*, *Koolhydraatarme Baksels uit Oanh's Kitchen* en *Meer Koolhydraatarme Recepten Oanh's Kitchen*.

Lees meer over Oanh Ha Thi Ngoc op www.oanhskitchen.nl