

Recepten Lonu – november 2024

Energiesnack

Bananenbrood -- > verwarm de oven voor op 170 graden (hetelucht). Neem 3 rijpe bananen, 100 gram havermeel en 50 gram amandelmeel, 1,5 tl bakpoeder, 3 eieren, 2 tl kaneel, een handje rozijnen en een handje noten. Laat de rozijnen in lauwwarm water wellen -- > de rozijnen nemen anders teveel vocht op uit de cake. Mix alles, behalve de rozijnen en de noten, met een staafmixer tot een beslag. Giet de rozijnen af en meng samen met de noten door het beslag. Giet het beslag in een cakebeslag (tip: bekleed een cakevorm met bakpapier) en zet voor 55 minuten in de oven.

Herstelsnack

Kwarkbollen -- > neem voor 10 kwarkbollen 250 gram magere kwark, 200 gram haver- of amandelmeel, 2 eieren, 100 gram rozijnen, 1 el olijfolie, 3 tl kaneel en 1 tl bakpoeder. Verwarm de oven voor op 180 graden (hetelucht). Meng eerst de droge ingrediënten door elkaar. Voeg vervolgens de eieren, olijfolie en magere kwark toe. Maak je handen vochtig en maak 10 balletjes van het mengsel. Zet voor ongeveer 25 minuten in de oven. Smakelijk!

Havermoutquiche met paprika -- > verwarm de oven voor op 200 graden. Kneed 300 gram havermout met 1 ei, 100 ml water en 4 el olijfolie met je handen tot een bal. Neem een quicheblik van 24 cm doorsnede en bekleed met bakpapier. Leg de bal in het midden en druk met een natte lepel zachtjes uit tot de bodem is bedekt. Bak de bodem vervolgens voor ongeveer 10 minuten in de oven. Snijd 100 gram zongedroogde tomaten en 1 rode paprika en 1 gele paprika klein en meng in een kom met 5 eieren, 200 gram hüttenkäse, 3 tl paprikapoeder, 1 tl oregano, 1 tl gedroogde tijm en een flinke snuf peper. Haal de bodem uit de oven en verdeel het mengsel over de bodem. Zet terug in de oven voor ongeveer 35 minuten. Laat de quiche even afkoelen. Smakelijk!

Energiemaaltijd

Pasta met doperwtensaus -- > neem voor 4 personen 300 gram (verse) pasta. Ontdooi 400 gram doperwten (diepvries) en pureer de doperwten, een handje verse basilicum en een rijpe avocado tot een saus. Zet apart. Snijd 2 courgettes in blokjes, net als 400 gram kipfilet. 400 gram cherrytomaten. Bak de kipfilet in de pan en voeg vervolgens de courgetteblokjes en de cherrytomaten toe. Kook de verse pasta volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet af en meng de pasta met de saus en de gebakken kipfilet, courgette en cherrytomaten. Maak af met verse basilicum en het sap van een citroen.
Tip: vervang de kipfilet voor 400 gram gekookte kikkererwten.

Herstelmaaltijd

Pittige shakshuka met kikkererwten -- > neem voor 4 personen 2 gele uien en 3 rode paprika's. Pel en snipper de uien en snijd de paprika's in blokjes. Neem 400 gram gekookte kikkererwten. Fruit de uien in een hapjespan en voeg de paprikablokjes toe. Bak even mee. Voeg daarna de kikkererwten toe, 600 gram tomatenblokjes, 3 tl komijn en 2 tl cayennepeper. Breng aan de kook. Zet het vuur lager en maak 4 kuiltjes in het mengsel en breek in ieder kuiltje een ei. Doe de deksel op de pan en laat ongeveer 6 minuten stoven. Voeg net voor het serveren een paar fetablokjes toe en garneer met verse peterselie. Serveer de shakshuka met zilvervliesrijst, volkorencouscous of een volkorenboterham.