

for the love of

REAL FOOD

Belle Health



Kurkuma breakfast

2 porties

Ingrediënten

- 1 Pink Lady appel
- 500 ml ongezoete haverdrink
- 100 g vezelrijke havermout grove vlokken
- 1 tl gemalen kurkuma (koenjit)
- 30 g rozijnen
- 2 tl kokosolie
- 30 g ongezouten pecannoten

Snijd de ongeschilde appel in blokjes van 1 cm. Breng in een pan met dikke bodem de haverdrink, havermout, kurkuma, rozijnen en de helft van de appelblokjes aan de kook. Laat op laag vuur 5-6 min. koken.

Meng de kokosolie erdoor en zet het vuur uit. Hak ondertussen de pecannoten grof.

Verdeel de havermout over kommen en verdeel daar de pecannoten en de rest van de appel over.

courgette

e

soep

4 porties

Ingrediënten

- **3 grote courgetten**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **3 el olijfolie**
- **verse oregano**
- **400 ml groentebouillon**
- **zout**
- **peper**
- **4 el creme fraise light**

3 flinke courgettes en snij deze in blokjes. Snipper een ui en een teentje knoflook. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een soeppan en fruit de ui en knoflook tot ze licht kleuren. Voeg de courgette en 1 eetlepel fijngesneden verse oregano of (1 tl gedroogde oregano) toe en bak alles nog 3 minuten. Voeg een scheutje water toe en laat de courgette met de deksel op de pan 10 minuten stoven. Pureer met een staafmixer en verdun de soep met 300 - 400 ml groentebouillon. Proef en breng de soep op smaak met zout en peper. Voeg tot slot nog 4 eetlepels room of crème fraîche light toe.

Tips

- Lekker met wat verse basilicum of rucola
- Serveer fijngesneden blokjes tomaat in de soep
- Serveer met stukjes gerookte kip of zalm

*Penne
met
garnalen*
4 porties

Ingrediënten

- **250 gram volkoren penne**
- **400 gram knoflook wokgarnalen**
- **2 uien**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 courgette in halve maantjes gesneden**
- **250 gram cherrytomaatjes gehalveerd**
- **100 gram rucola**
- **4 el rode pesto**
- **500 gr gezeefde tomaten**
- **peper**
- **knoflookolie**

Bereid de volkoren penne volgens de verpakking. Verhit de wok en wok de knoflookgarnalen op hoog vuur gaar. Neem de garnalen uit de wok en houd warm in aluminiumfolie. Voeg een klein beetje olie bij het restant van de knoflookolie in de wok.

Fruit de ui en de knoflook. Voeg de gesneden courgette toe en wok deze een aantal minuten. Voeg de cherrytomaatjes toe en wok een paar minute meen. Voeg vervolgens driekwart van de rucola toe en roer goed door. Voeg 4 eetlepels rode pesto toe en de gezeefde tomaten. Verwarm alles goed door. Voeg peper naar smaak toe. Serveer de pasta met de saus en de wok garnalen en garneer met rucola.

*Bessentriffle
met
basisgranola*
1 portie

Ingrediënten

- **200 ml Optimel yoghurt
Bosvruchten**
- **1 handje basisgranola**
- **1 handje gemengde noten**
 - **1 eetlepel honing**
 - **1 Klontje ongezouten
(room)boter**
- **1 handje blauwe bessen**

Smelt een klontje boter in de koekenpan en bak een handje havermout, gemengde noten en wat honing goudbruin, wacht tot het geheel plakkerig wordt. De granola is nu af². Maak een lekker dikke bodem van de granola in een glas³. Giet nu met liefde een laag Optimel Yoghurt Bosvruchten en blauwe bessen op de bodem⁴. Heb je een groot glas? Herhaal de eerste stappen tot het glas niet voller kan

Special knäckebröd

4 porties

Ingrediënten

- **50 g ongebrande pecannoten**
- **½ el vloeibare honing**
- **250 g verse aardbeien**
- **8 stuks Wasa knäckebröd 100**
- **125 g verse geitenkaas naturel**

Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster de pecannoten 2 min. op middelhoog vuur. Voeg de honing toe, schep goed om en bak nog 1 min. Schep de noten uit de pan en verdeel ze over een stuk bakpapier, zodat ze niet aan elkaar plakken. Laat afkoelen.

Snijd ondertussen de aardbeien in plakjes. Besmeer de crackers met de geitenkaas en verdeel de aardbeien erover. Hak de gekaramelliseerde pecannoten grof en strooi over de aardbeien.

Siz kebab

BBQ

4 personen

Ingrediënten

- **300 gram lamsvlees (van de bout)**
- **1 ui**
- **1 teentje knoflook**
- **15 gram verse tijm**
- **2 el olijfolies**
- **ap van ½ citroen**
- **8 kerstomaatjes**
- **1 gele paprika**
- **1 groene paprika**
- **8 lange spiesen of satéprikkers (1 uur in water geweekt)**

Snij het lamsvlees in flinke dobbelstenen. Pel en snipper de ui en knoflook. Hak de tijm fijn. Maak een marinade van olijfolie, ui, knoflook, tijm, citroensap, peper en eventueel wat zout.

Marineer hierin het vlees gedurende 6 uur in de koelkast.

Steek de barbecue aan of verhit de grill. Was de kerstomaatjes en maak de paprika's schoon. Snij de paprika's in grove stukken. Maak 8 spiesen met om en om stukjes vlees en groente. Grill de spiesen gedurende 20 minuten.

Eet met een frisse salade, Als voorafje kan je 3 sneetjes stokbrood met kruidenboter nemen.

Koffie muffin

2 porties

Ingrediënten

- 2 eieren
- 50 ml zonnebloemolie
- 50 gr honing
- 50 ml melk
- 1 tl vanille-aroma
- 350 gr Optimel Griekse stijl koffie
- 250 gr bloem
- 100 gr havermout
- 1 tl bakpoeder
- 1 el cacao poeder
- 1 el instant koffie

Vet een muffinvorm goed in of gebruik papieren- of siliconenmuffinvormpjes. Verwarm de oven voor op 180 graden

Doe de eieren samen met de zonnebloemolie, honing, melk, vanille-aroma en Optimel Griekse stijl koffie in een kom en klop dit even op tot een klontvrij geheel

Voeg dan alle andere ingrediënten toe en spatel het geheel tot een dik beslag. Schep 1,5 - 2 el van het muffinbeslag in de muffinvormpjes

Bak de muffins in 20 minuten in het midden van de oven gaar. Laat de muffins afkoelen op het aanrecht en serveer ze vervolgens direct of bewaar ze luchtdicht buiten de koelkast

De muffins zijn 2 - 3 dagen houdbaar

Zalm omelet

2 porties

Ingrediënten

- 6 eieren
- 150 gr bladspinazie
- 100 gr gerookte zalm
- 125 gr champignons
- melk
- peper en zout
- verse of gedroogde peterselie
- boter om te bakken
- 2 volkorenbrood

Zet vast een koekenpan op laag vuur zodat deze goed warm wordt. Snij alle champignons in plakjes. Snij of scheur de gerookte zalm vast in kleinere reepjes.

Neem per omelet een flinke hand bladspinazie en snijd deze grof in stukjes met een koksmes.

Klop in een mengkom steeds drie eieren los met een scheutje melk en breng op smaak met wat peper en zout.

Smelt wat boter in de koekenpan en bak de helft van de champignons kort aan, voeg de helft van de gesneden bladspinazie toe en bak kort mee. Giet er het eiermengsel over en roer direct alles door elkaar met een spatel.

Laat het ei op middelhoog vuur stollen. Strooi er vlak voor het einde nog wat fijngehakte peterselie over en leg de helft van de reepjes zalm op de omelet en vouw deze dubbel.

Serveer je omelet direct met een snee (al dan niet geroosterd) brood.

Herhaal alles voor de andere omelet.

*Oven
macaroni
schotel*
2 porties

Ingrediënten

- 160 g volkorenmacaroni
- 600 g verse spinazie
- 2 el traditionele olijfolie
- 150 g baconreepjes
- 50 gram gerapte 30+ kaas
- 500 ml halfvolle melk
- 150 g mini mozzarella's

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Kook de macaroni volgens de aanwijzingen op de verpakking 'al dente' en laat uitlekken.

Was de spinazie en laat deze goed uitlekken. Verhit ondertussen de olie in een wok en bak de bacon 2 min. Voeg de spinazie in delen toe, laat al omscheppend slinken en het vocht verdampen.

Breng ondertussen in een ruime pan de sausmix (50 gram gerapte kaas met de melk aan de kook). Laat 1 min. koken. Voeg daarna de gehalveerde snoeptomaten toe.

Vet de ovenschaal in. Schep de macaroni, spinazie door de saus en schep in de ovenschaal. Bedek met de mozzarella.

Bak de schotel in de oven in ca. 10 min. goudbruin.

Fruit ontbijt

4 porties

Ingrediënten

- 2 abrikozen
- 2 perziken
- 2 takjes munt
- 2 el honing
- 1 tl kaneel
- 50 gram hazelnoten
- 500 gram griekse yoghurt 0%

Halveer de abrikozen en perzikken en verwijder de pitten. Snijd de muntblaadjes fijn.

Verwarm de grillpan of oven en grill daarin de abrikozen en perzikken tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Meng de kaneel door de honing.

Rooster de hazelnoten in een koekenpan goudbruin en hak deze grof.

Verdeel de griekse yoghurt 0% over de schaaltes, leg in elk schaalte een 1/2 perzik en abrikoos en verdeel daarna het honing mengsel er over.

Garneer met munt en de hazelnoten.

Lunch wrap

4 porties

Ingrediënten

- 4 volkoren wraps
- 300 gram kipfilet in blokjes
- ui
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 blikje kidneybonen
- 2 teentjes knoflook
- Olijfolie om in te bakken
- peper
- zout

Snipper de ui en snijd de groente in stukjes.

Bak de kipfilet gaar en bruin, voeg de ui toe en pers de knoflook er boven uit en fruit aan. Voeg de overige groente toe en roerbak het geheel een paar minuutjes. Voeg als laatst de bonen toe en verwarm nog alles 1 minuut door.

Verwarm de wraps volgens verpakking, vul met kip/groente en rol op!

Mediterraanse pannenkoek

2 porties

Ingrediënten

- 150 g volkorenmeel
- 1 ei
- 300 ml melk
- 1 eetlepel boter
- 1 courgette in stukjes
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 5 cherrytomaatjes
- 5 gedroogde tomatem
- olie
- 1 tl italiaanse kruiden
- 6 groene olijven
- 20 gram geitenkaas

Bak 2 pannenkoeken (je kan ook 1 invriezen voor volgende week) van 150 g volkoren meel, 1 ei, 300 ml melk in 1 eetlepel boter.

Snijd 1 courgette in stukjes. Maak 1 sjalot en 1 teentje knoflook schoon en snij klein, fruit dit in 1 eetlepel olie glazig. Voeg de courgette, 5 gehalveerde cherrytomaatjes, 5 in reepjes gesneden gedroogde tomaatjes op olie en 1 theelepel gedroogde Italiaanse kruiden toe. Voeg 6 groene olijven zonder pit toe.

Beleg de pannenkoek met dit groentemengsel, rasp er 20 g harde geitenkaas over en klap dicht.

Ontbijt trio

4 porties

Ingrediënten

- 12 rijstwafels
- 3 avocado
- 4 plakjes gerookte zalm
- 1/2 citroen
- tuinkers
- 4 el hüttenkäse
- 8 radijsjes
- olijfolie
- 2 rijpe tomaten
- 4 takjes verse basilicum

Snijd 1 avocado in dunne plakjes. Verdeel over 4 rijstwafels en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de zalm erover, breng op smaak met citroen en garneer met de tuinkers.

Snijd 1 avocado in dunne plakjes. Verdeel over 4 rijstwafels en top met de hüttenkäse. Breng op smaak met peper en zout. Snijd de kontjes van de radijsjes en snijd vervolgens in dunne plakjes. Verdeel over de rijstwafels en garneer met een beetje olijfolie.

Snijd de avocado in dunne plakjes en verdeel over 4 rijstwafels. Snijd de tomaten in dunne plakjes en breng op smaak met peper en zout. Besprenkel met een beetje olijfolie. Haal de blaadjes van de takjes basilicum en verscheur boven de rijstwafels.

Tropische bowl

4 porties

Ingrediënten

- 6 rijpe kiwi's
- ½ limoen
- 500 ml melk naar keuze
- 3 rijpe bananen
- 2 el honing
- 4 el kokosrasp
- 6 el basis granola

Meng 4 van de kiwi's met het sap van de halve limoen, de melk, 2 van de 3 bananen en de honing in een blender.

Snijd de resterende kiwi's en banaan in plakjes. Giet de smoothie in vier kommen en garneer met de kiwi, banaan, kokosrasp en granola.

Spaanse tortilla

2 porties

Ingrediënten

- 100 gram broccoli
- 100 gram bloemkool
- versgemalen peper
- 1 ui
- 1 el olie of 15 gram boter
- 1 oranje paprika
- 200 gram vleestomaten
- 4 eieren
- 1/2 el tomatenpuree
- 125 gram zachte geitenkaas

Verwarm de oven voor op 175 graden. Was de broccoli en de bloemkool en verdeel de beide groenten in roosjes. Kook de broccoli- en bloemkoolroosjes in ruim kokend water met zout in 2 minuten beetgaar. Spoel broccoli en bloemkool af onder koud stromend water en laat ze in een vergiet goed uitlekken.

Pel de ui en snij in kleine stukjes. Verhit de olie of boter in de koekenpan. Bak de ui in 3 minuten op een matig vuur zachtjes glazig.

Was intussen de paprika, halveer deze, verwijder zaad en zaadlijsten en snij de paprika in reepjes. Was de tomaten en snij ze in partjes. Voeg de paprikareepjes toe en bak deze 3 minuten zachtjes mee. Voeg tomaat, broccoli en bloemkool toe aan de koekenpan en bak alles 2 minuten mee.

Klop de eieren los met 4 eetlepels water, de tomatenpuree en peper. Schenk het eimengsel over de groenten in de koekenpan. Verdeel er de in plakjes gesneden geitenkaas over. Laat de tortilla, met een deksel op de pan, op een laag vuur zachtjes stollen. Haal na 5-7 minuten het deksel van de pan tot de tortilla bijna geheel droog is, maar nog steeds glanst. Of zet daarna de pan in het midden van de voorverwarmde oven en laat in circa 10 minuten de kaas smelten. Bestrooi het met grof gemalen peper. Serveer de tortilla met stokbrood.

baghvir

2 porties

Ingrediënten

- 140 ml water
- 62.5 gram griesmeel
- 37.5 gram bloem
- 7.5 gram bakpoeder
- 1.75 gram gist
- 0.25 eetlepel sinaasappelrasp

Neem een ruime kom en doe hierin de griesmeel, bloem, gist, bakpoeder en een snuf zout. Meng even kort door elkaar met een garde. Voeg beetje bij beetje 500 ml lauwwarm water erbij en mix dit goed door met een garde zodat er geen klontjes in het beslag zitten. Mix de sinaasappelrasp erdoorheen en dek de kom af met een theedoek. Laat het beslag nu ongeveer 1 uur rijzen.

Na het rijzen voeg je de overige 60 ml water (lauwwarm) toe aan het beslag en mix je dit met een garde erdoor. Zet de antiaanbakpan op het kleinste pitje en het vuur voluit. Giet met een kleine soeplepel het beslag in de pan en bak de pannenkoekjes. De pannenkoekjes zijn gaar als er allemaal gaatjes in zitten en het beslag niet meer nat is. De onderkant van de Marokkaanse pannenkoekjes mag licht goudbruin zijn.

Leg de pannenkoekjes op een bord. Leg ze niet op elkaar (dan krijg je ze niet meer los), maar half op elkaar in een bloem patroon. Herhaal tot het beslag op is.

Groene salade

1 persoon

Ingrediënten

- 8 aardbeien
- 2 el balsamicoazijn
 - 1 el olie
- 1 tl balsamicoazijn
 - honing
- handvol sla
 - 1 bosuitje
- 1/4 komkommer
 - mozzarella
- volkoren brood

Groene salade met aardbeien: marineer 8 grote in kwarten gesneden aardbeien in 2 el balsamicoazijn. Maak een vinaigrette van 1 el olie, 1 tl balsamicoazijn (van de marinade) en een mespuntje honing. Meng een handvol sla met 1 bosuitje in ringetjes en 1/4 komkommer in blokjes. Garneer met de partjes aardbeien en een halve bol mozzarella in blokjes. Serveer er een geroosterde volkoren (muesli)boterham bij

Zalm

trio

2 porties

Ingrediënten

- 1 00 g zelfrijzend bakmeel
- 100 ml halfvolle melk
- 1 ei
- zout
- peper
- 150 gr gerookte zalmsnippers
- 400 gr tomaten
- 2 sjalotten
- 3 el olijfolie
- 1 handje verse gemengde groene kruiden
(bieslook, peterselie, selderij, basilicum)
- 400 gr broccoli

Zelfrijzend bakmeel met melk, ei en peper tot beslag mengen.
Zalmsnippers erdoor scheppen.

Tomaten wassen en in blokjes snijden. Sjalotten pellen en snipperen.

In de pan 1 eetlepel olie verhitten en sjalot 1 minuut bakken.
Tomaten toevoegen en meebakken. Kruiden fijnknippen en door tomaten roeren. Tomatenmengsel zachtjes 10 minuten laten koken zonder deksel.

Broccoli schoonmaken en in roosjes verdelen. Steel schillen en in stukjes snijden. Broccoli in 6 minuten beetgaar koken. Intussen in koekenpan rest van olie verhitten. Van beslag in totaal 6 koekjes bakken. Tomatensaus eventueel met zout en peper op smaak brengen.

Zalmkoekjes serveren met kruidige tomatensaus en broccoli.

Groene smoothie

1 persoon

Ingrediënten

- 2 handjes verse spinazie
- 1/2 komkommer
- 1 peer
- paar takjes munt
- 150 ml yoghurt
- 5 el havermout

Meng 2 handjes verse spinazie, 1/2 komkommer, 1 peer, paar takjes munt en 150 ml yoghurt met 3 el havermout in een blender

Vega broodje gezond

1 persoon

Ingrediënten

- 1 blik kikkererwten
- 5 teentjes knoflook
- 5 el citroensap
- 5 el tahin
- komijn
- cayennepeper
- peper
- zout
- verse peterselie
- volkorenbroodje
- tomaat
- sla
- tuinkruiden

Neem 1 blik kikkererwten en laat die uitlekken, maar bewaar wat van het vocht. Doe de kikkererwten met 3 gepelde teentjes knoflook, 3 eetlepels citroensap, 3 eetlepels tahin en wat gemalen komijn en cayennepeper in de keukenmachine. Meng alles tot een gladde crème en voeg eventueel wat van het vocht toe om de hummus mooi smeuiig te maken.

Breng de hummus op smaak met peper en zout en garneer 'm met verse peterselie. Heerlijk op een volkorenbroodje. Voeg wat tomaat, kiemen of sla toe voor een broodje gezond!

Tempoh sate

4 porties

Ingrediënten

- 250 gr tempeh
- 10 el ketjap manis
- 5 el arachideolie
- 1 tl sambal oelek
- 1 limoen
- 1 rode peper
- 100 g pindakaas 100% pinda's
- 200 ml kokosmelk
- 1 teen knoflook
- 3 el gebakken uitjes

Snijd de tempeh in plakken van 1 cm dik en snijd vervolgens de plakken in stukjes van 1 cm. Doe de helft van de ketjap, 1 el olie en de sambal in een schaal. Pers de limoen uit en voeg 1 el sap toe. Meng de marinade door elkaar en schep om met de tempeh. Laat het geheel 1 uur marineren.

Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn. Doe de rest van de ketjap, de pindakaas en kokosmelk in een steelpan en verwarm al roerend tot een egaal mengsel. Voeg de rode peper toe en pers de teen knoflook erboven. Breng verder op smaak met limoensap

Rijg de tempeh aan de satéprikkers. Grill de saté's op de BBQ of een grillpan voor circa 4 minuten. Keer ze regelmatig om zodat ze gelijkmatig gaar worden. Leg de saté's op een schaal en schenk de satésaus erover. Bestrooi ze met gebakken uitjes.