

Blog: 'Gezond in uw kot'

# Balans in je kot

Editie: Oktober 2020



We moeten helaas nog even in ons kot blijven. Sommige mensen werken weer volledig van thuis, voor anderen vallen heel wat gebruikelijke activiteiten en contacten weg, de gelijktijdige seizoenswissel kan op je gemoedstoestand inwerken... Kortom heel wat factoren die ons weer wat uit balans kunnen brengen en hiermee gepaard ook onze voeding. De koelkast en de voorraadkast bevinden zich dan ook binnen dezelfde vier muren. Misschien kunnen de onderstaande receptjes al wat helpen; een gezonde start van de dag, een energieke lunch, een lekkere herfstpasta of een verantwoorde zoete lekkernij? Proberen maar!

## *Carrot cake overnight oats*



### **Ingrediënten:**

35 g havermout – 35 g wortel – 25 g rozijnen – 1 tl kaneel – ½ tl honing – 200 ml ongezoete (plantaardige) melk – 1 el amandelschaafsel – 2 tl geraspte kokos

### **Bereidingswijze**

Rooster in een droge koekenpan eerst de geraspte kokos en vervolgens het amandelschaafsel tot het licht kleurt. Meng alle ingrediënten – behalve het amandelschaafsel – onder elkaar in een potje of kommetje en schenk de melk erbij. Sluit de pot of dek het schaaltje af en zet tot de volgende ochtend in de koelkast. Roer de volgende ochtend de havermoutpap goed door en bestrooi met het geroosterde amandelschaafsel.

### *Meergranenbrood met studentenhaver*



### **Ingrediënten:**

1 pak meergranenbroodmix – 150 g studentenhaver – 1 tl kaneel – 1 el bruine suiker – 3 el kokosrasp – 1 ei

### **Bereidingswijze**

Bereid het deeg volgens de aanwijzingen op de verpakking en kneed de studentenhaver (grof gehakt), kaneel, bruine suiker en kokos erdoor. Laat afgedekt 10 minuten rijzen op kamertemperatuur. Kneed het deeg nogmaals door en laat nog 45 minuten rijzen. Verwarm ondertussen de oven voor op 200°C. Verdeel het deeg in 8 gelijke stukken en rol ze op tot ovale broodjes. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en kerf ze met een scherp mes aan de bovenkant in. Klop het ei los en bestrijk de broodjes ermee. Werk af met wat geraspte kokos en bak in ongeveer 20 minuten gaar en goudbruin.

## Griekse lunchbox salade



### Ingrediënten:

50 g feta – 1 kleine rode ui – ½ rode paprika – handvol kerstomaten – ¼ komkommer – 10 olijven – 2 el Griekse yoghurt – ½ teentje knoflook – 2 takjes munt – olijfolie – oregano – peper en zout

### Bereidingswijze

Snijd de paprika in reepjes en de rode ui in ringen. Verhit de grillpan en besmeer met een dun laagje olijfolie. Gril de paprika, rode ui en kerstomaten. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Snijd ondertussen de komkommer in schuine plakken van ongeveer ½ cm dik. Pel en versnipper de knoflook, snijd de muntblaadjes fijn en meng met een scheutje olijfolie onder de Griekse yoghurt. Laat de feta uitlekken en snijd in reepjes. Verdeel de feta, ui, paprika, kerstomaten, komkommer en olijven over de lunchbox en schep er de Griekse yoghurtdressing over of neem apart in een potje mee. Werk af met wat oregano.

## Pompoen Mac & Cheese



### **Ingrediënten:**

275 g volkoren macaroni – 700 g pompoen – 2 uien – 2 teentjes knoflook – 150 g magere geraspte kaas – 150 g hamblokjes – 250 ml melk – 30 g broodkruim – handje pompoenpitten – 3 el olijfolie – 1 el tijm – peper en zout

### **Bereidingswijze**

Verwarm de oven voor op 180°C. Breng een pot water aan de kook en kook de macaroni gaar. Schil de pompoen en snijd in blokjes. Pel en versnipper de ui en de teentjes knoflook. Verwarm 2 el olijfolie in een kookpot en stoof de ui en knoflook samen met de tijm aan. Voeg na enkele minuten de pompoenblokjes toe en stoof deze even mee. Overgiet met de melk en kook de pompoen erin gaar. Mix het groentemengsel en laat hierin de geraspte kaas smelten. Breng verder op smaak met peper en zout en eventueel nog wat tijm. Meng de pompoen-kaassaus samen met de hamblokjes onder de macaroni. Verdeel over een ovenschaal. Meng het broodkruim met de pompoenpitten en een eetlepel olijfolie en verdeel dit mengsel over de macaroni. Zet 10 à 15 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin kleurt.

### *Gezonde cookies*



### **Ingrediënten**

3 el amandelpasta (of andere notenpasta) – 2 el (plantaardige) melk – 2 el havermout – 1,5 el fijngehakte noten – 1 el fijngehakte pure chocolade

### **Bereidingswijze**

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng alle ingrediënten onder elkaar en rol er balletjes van. Druk ze een beetje plat. Verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ongeveer 10 min. in de oven.

## Tofu Cheesecake



### Ingrediënten

Bodem: 125 g noten – 40 g havermout – 65 g volkoren bloem – 75 ml zonnebloemolie – 75 ml honing

Vulling: 300 g tofu – 1 rijpe banaan – 200 g frambozen – sap van ½ citroen – 1 el maïzena – 50 ml honing – mespunt zout

### Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175°C. Hak de noten fijn. Meng alle ingrediënten voor de bodem onder elkaar. Vet een bakvorm in met een beetje olie en druk het deeg hierin plat. Bak de bodem ongeveer 10 minuten voor. Meng voor de vulling alle ingrediënten met een mixer of keukenrobot; gebruik de helft van de frambozen (de andere helft is voor topping). Voeg eventueel een scheutje water of citroensap toe voor een betere consistentie. Doe alles in de afgebakken vorm en bak de taart nog eens 20 minuten op 175°C. Werk de taart af met de resterende frambozen.