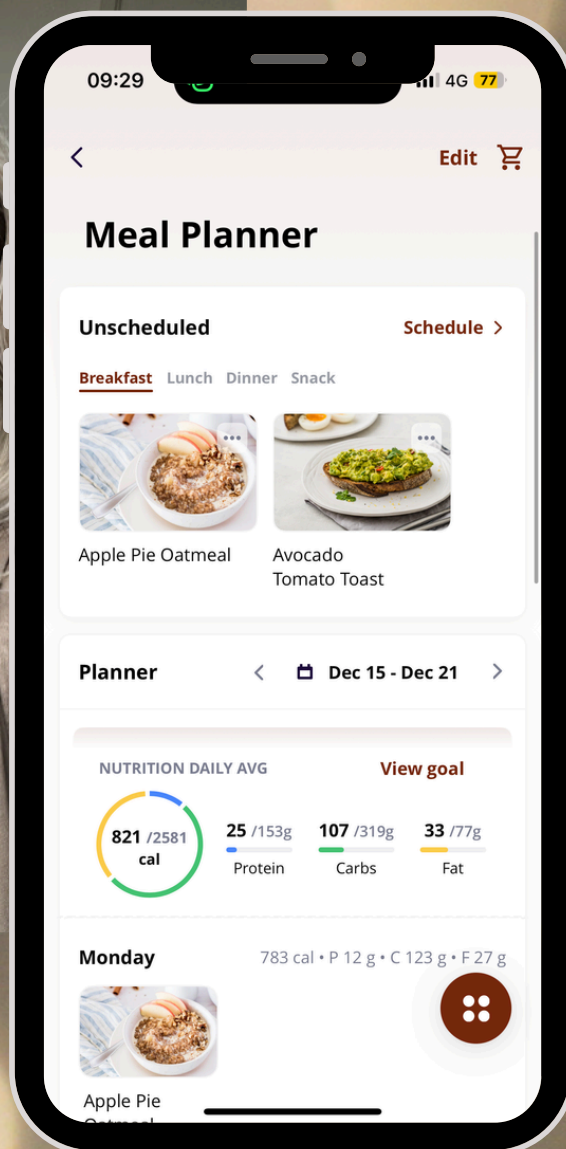




20

E-Book Kerst recepten

20 recepten die jij kunt gebruiken voor tijdens de kerstdagen:
makkelijk, lekker en simpel om te bereiden :)



Lise Schoenmakers

TABLE OF CONTENTS

1

ONTBIJT

Yoghurt overnight oats met kaneel	3
Vanille pannenkoeken met skyr en bosbessen	4
Brood met cottage cheese en cranberries	5
Kwark met haver crunch	6
Rode smoothie bowl	7

2

LUNCH

Avocado toast met gerookte zalm	12
Brood met cottage cheese, tonijn en walnoten	14
Warme caprese pasta salade	15
Crêpes met pindakaas	16
Sandwich met gebraden kip	17

3

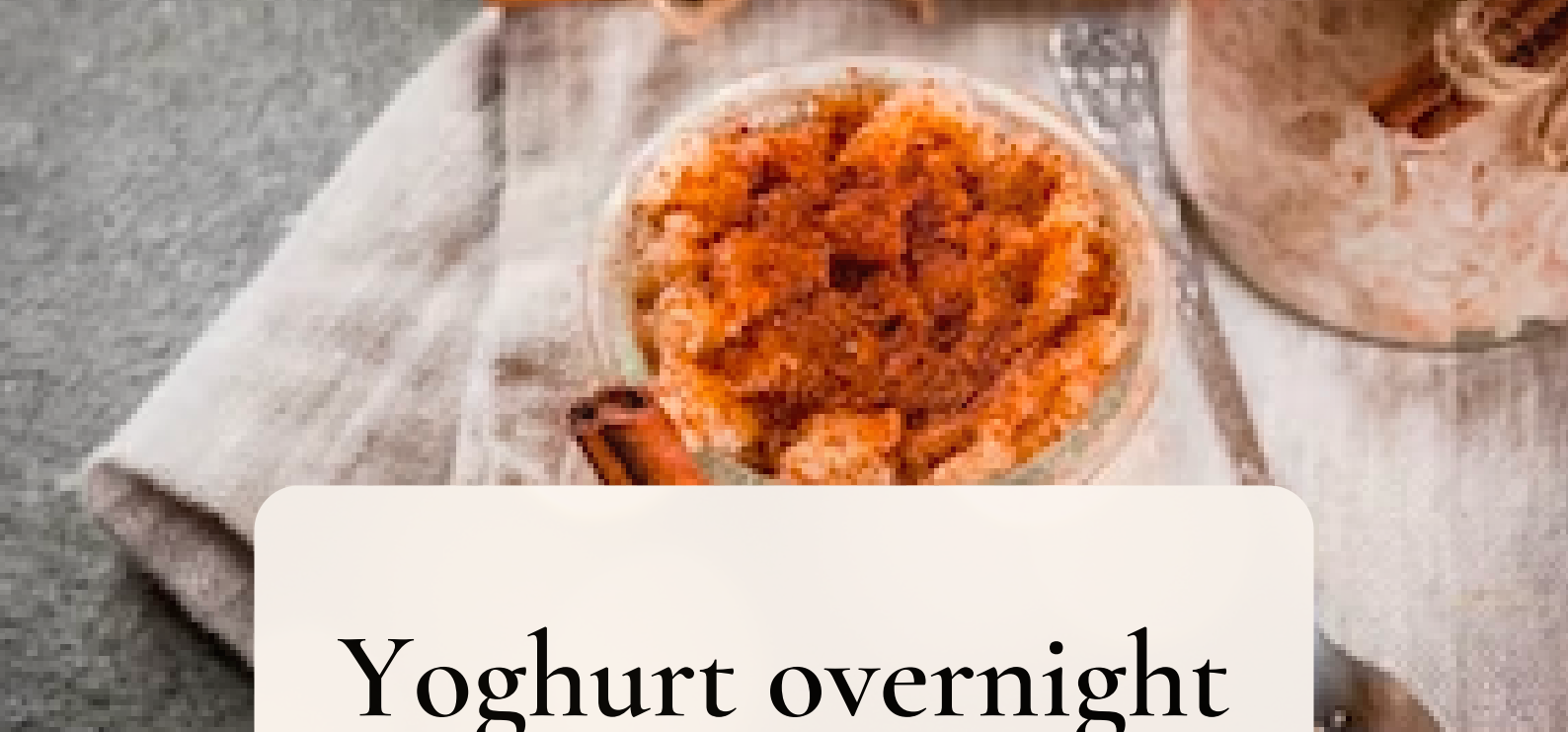
DINER

Butter Chicken	18
Citroenkip met tijm, aardappels en asperges	19
Kabeljauw met champignons en gebakken aardappels	20
Fried rice met kip, doperwten en ei	21
Ovengeroosterde mosterdzalm en groenten	22

4

SNACKS

Bosvruchten en cottage cheese ijsjes	23
Banaan en chocolade muffins	24
Framboos, aardbei en skyr ijs	25
Bananenwrap	26
Eiwrap met zalm en spinazie	27



Yoghurt overnight oats met kaneel

Ingrediënten

15g (~1.5 el) Amandelen, ongebrand
60g Havermout
315g Total 5%, Natuurlijke yoghurt, Fage
1-2 Snufje Kaneel
1-2 Snufje Zoetstof, Erythritol

Bereidingswijze

1. Voeg de havermout met Griekse yoghurt toe aan een kom en roer goed. Voeg indien nodig extra water toe. Dek af en zet een nacht in de koelkast, of tenminste 4 uur, om te laten weken.
2. Hak de amandelen grof en voeg ze toe aan de havermout. Voeg indien gewenst kaneel en zoetstof toe.

Tips:

Denk eraan dat dit recept de avond tevoren moet worden bereid en minstens 4 uur in de koelkast moet worden bewaard.



Vanille pannekoeken met skyr en bosbessen

Ingrediënten

10g (~2.5 tl) Olijfolie
35g Havermout
40g Blauwe bessen
40g (½ stk) Banaan
110g (2 stk) Ei, heel
200g Skyr, naturel, 0% vet
1-2 Druppel Vanille-extract

Bereidingswijze

1. Was de blauwe bessen. Pel de banaan en hak in plakjes. Pureer de banaan grondig in een grote kom met behulp van een vork. Voeg de eieren, havermout, een beetje zout en wat vanille-extract toe en klop alles goed door elkaar. Je kunt de ingrediënten ook in een blender combineren.
2. Verwarm een koekenpan met olie voor op hoog vuur en voeg ongeveer 2 eetlepels beslag per pannenkoek toe om kleine, dikke pannenkoekjes te maken. Bak een paar minuten op middelhoog vuur tot er kleine belletjes aan het oppervlak verschijnen. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant nog een paar minuten tot hij goudbruin begint te worden. Herhaal dit proces voor de rest van het beslag.
3. Eet de pannenkoeken met de skyr en de blauwe bessen.



Brood met cottage cheese en cranberries

Ingrediënten

15g (~1.5 el) Gedroogde cranberry's
30g (~2 el) Amandelpasta, 100% amandel
65g (1 ½ plak) Volkorenbrood
195g Cottage cheese, 4%

Bereidingswijze

1. Rooster het brood indien gewenst.
2. Beleg het brood met de amandelpasta, cottage cheese, en cranberries



Kwark met havercrunch

Ingrediënten

10g (~1 el) Amandelen, ongebrand
15g (~2 tl) Agavesiroop
20g (~1 el) Kokosolie
35g Havermout
310g Kwark, mager, gewoon
1/2 tl Kaneel

Bereidingswijze

1. Hak de amandelen fijn en rooster ze samen met de havermout en olie in een koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin en knapperig zijn.
2. Voeg de stroop en de kaneel toe aan de pan met de havermout.
3. Doe de kwark in een kom en werk af met de crunch.



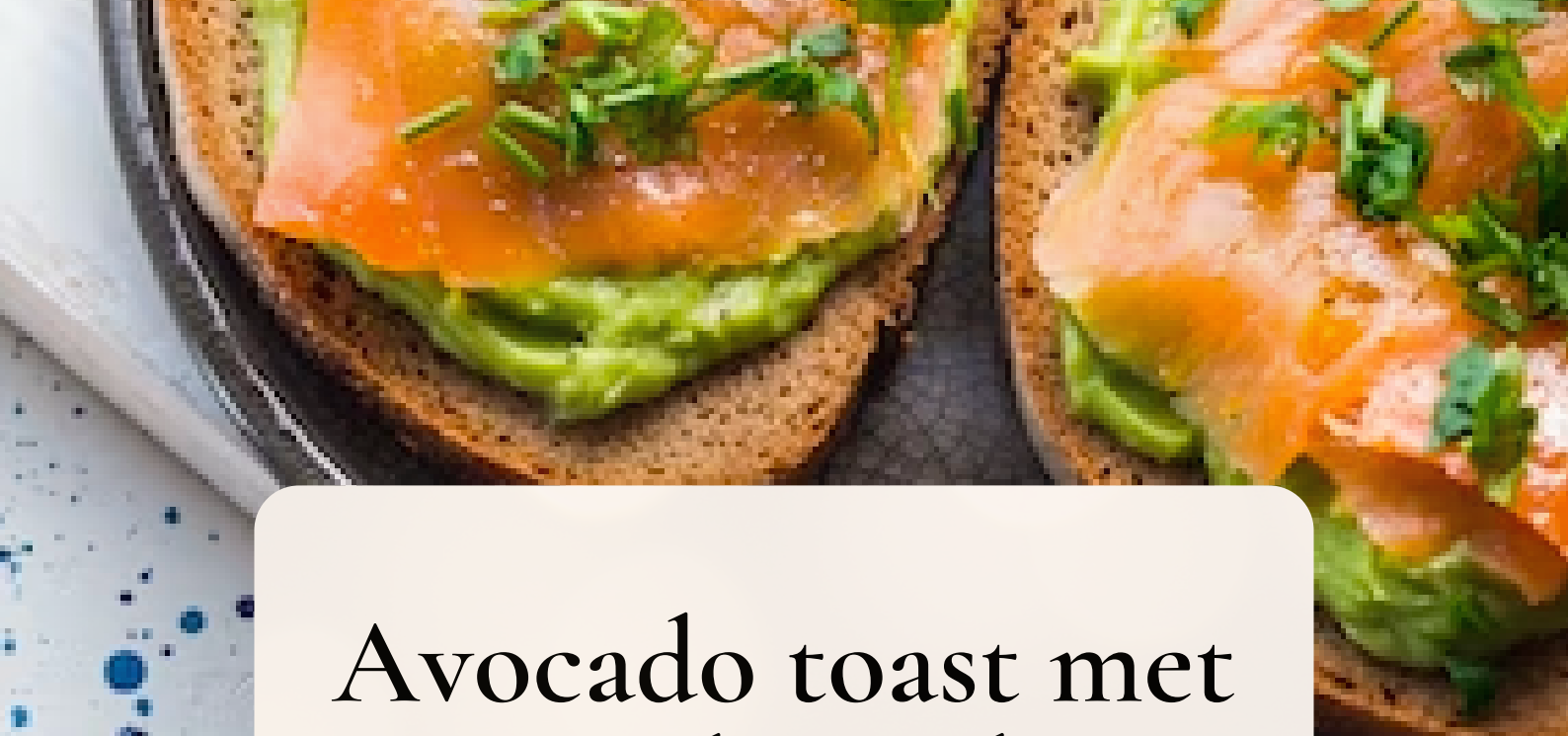
Rode smoothie bowl

Ingrediënten

5g (~2.5 tl) Bruin lijnzaad
10g (~3 tl) Amandelen, ongebrand
25g (~1.5 el) Amandelpasta, 100% amandel
65g Bosvruchten, diepvries
80g (½ stk) Banaan
145g (~145 ml) Volle melk
240g Skyr, naturel, 0% vet

Bereidingswijze

1. Pel de banaan en snijd hem in plakjes.
2. Voeg de banaan (bewaar een beetje om op het einde te garneren), bosvruchten, amandelpasta, melk en skyr toe aan een blender en blend gedurende ongeveer 30 seconden of tot je een gelijkmatige en romige consistentie hebt. Indien nodig kun je wat water of ijsblokjes toevoegen en nog ongeveer 30 seconden mixen om de gewenste consistentie te krijgen of als je te veel melk hebt kun je het eraan toevoegen.
3. Giet de smoothie in een kom en top af met wat plakjes banaan, lijnzaad en amandelen.



Avocado toast met gerookte zalm

Ingrediënten

140g (¼ stk) Avocado, vers
80g (2 plakken) Volkoren roggebrood, Fries
205g (7 plakken) Zalm, gerookt, plakken
1-2 tl Bieslook, vers, fijngehakt
1-2 tl Citroensap

Bereidingswijze

1. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit. Gebruik een lepel om het vruchtvlees eruit te scheppen en pureer het in een kom.
2. Voeg het citroensap en de bieslook toe aan de kom en breng op smaak met zout en peper.
3. Rooster het brood.
4. Smeer de avocado op het brood, top met de plakjes zalm, en serveer.



Brood met cottage cheese, tonijn en walnoten

Ingrediënten

35g Walnoten, ongebrand, ongezouten
90g (½ blikje) Tonijn, in water
90g Cottage cheese
110g (2 ½ plakken) Volkorenbrood

Bereidingswijze

1. Besmeer de boterham met cottage cheese. Laat de tonijn uitlekken.
2. Doe de tonijn op het brood en eet de walnoten ernaast of er over.



Warme caprese pasta salade

Ingrediënten

10g (2 stk) Zongedroogde tomaten, zonder olie
10g (~2 el) Edelgistvlokken
30g (~2 el) Tomatenpuree, dubbel concentraat
40g Rucola
50g (½ stk) Rode ui
65g Kikkererwtenpasta, ongekookt
145g Verse mozzarella, 18% vet
1/2-2 Handvol Basilicum, fijngehakt
1/2-1 tl Italiaanse kruiden

Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking in een pan met licht gezouten water. Bewaar wat pastawater om later te gebruiken.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de mozzarella en de zongedroogde tomaten in blokjes. Was de rucola.
3. Verhit een pan met een scheutje water op middelhoog vuur. Fruit de ui met de tomatenpuree kort aan en blus de pan met een deel van het pastawater. Breng het vocht aan de kook en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, zout en peper.
4. Voeg de pasta, rucola, tomaten en mozzarella toe en laat nog 1 minuut sudderen. Garneer met de basilicum en edelgistvlokken en dien op.



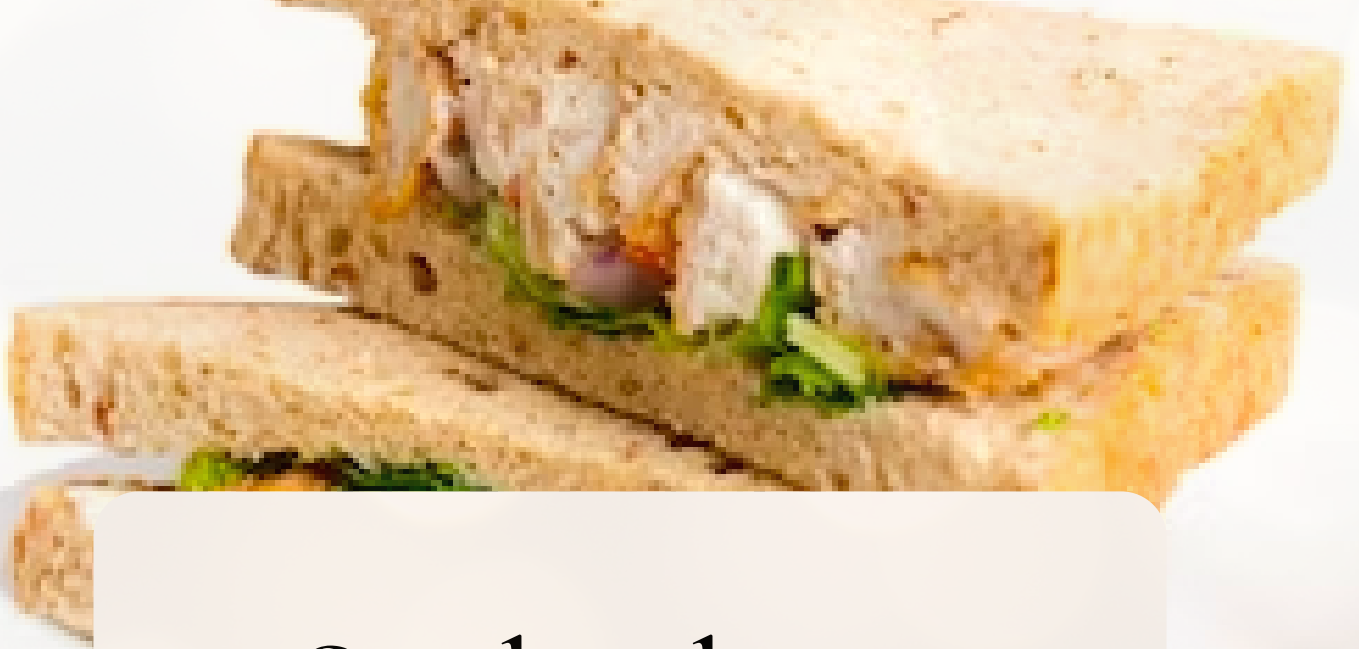
Crêpes met pindakaas

Ingrediënten

130g (~2 el) Pindakaas, 99% pinda
75g Havermout
130g (2 stk) Ei, heel
145g (5 stk) Eiwit, gepasteuriseerd
1-2 Seconde Bakspray

Bereidingswijze

1. Mix de eieren, eiwitten en de havermout in een blender of keukenmachine tot een glad beslag. Voeg indien nodig wat water toe tot je een dun beslag hebt.
2. Zet een koekenpan op middelhoog vuur met de bakspray en voeg 2-3 eetlepels van het beslag toe. Bak tot zich kleine belletjes vormen aan het oppervlak. Zorg ervoor dat je het beslag gelijkmatig over de bodem van de pan verdeelt. Draai de crêpe om en bak tot hij aan beide kanten goudbruin begint te worden. Herhaal dit proces voor de rest van het beslag.
3. Serveer de crêpes met pindakaas.



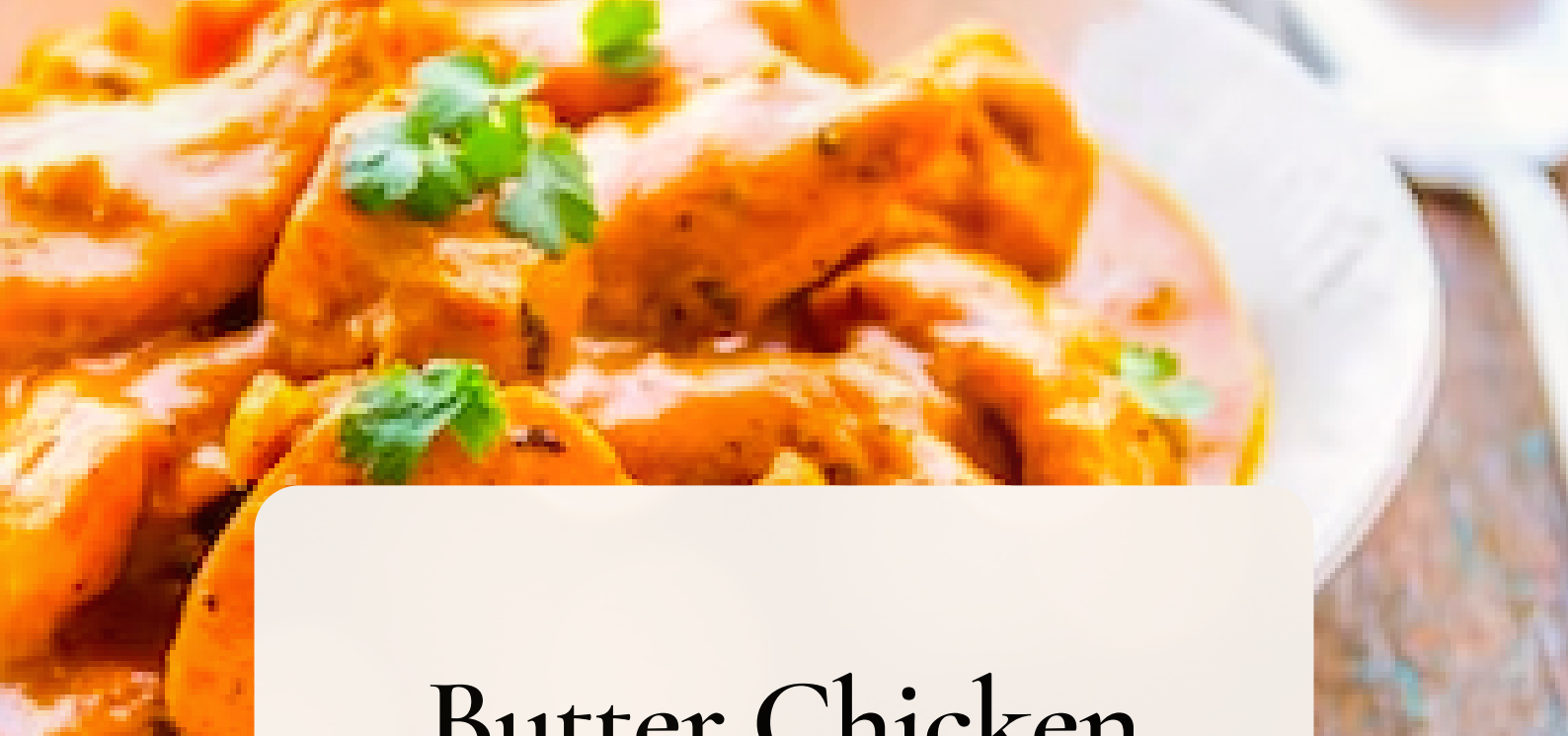
Sandwich met gebraden kip

Ingrediënten

20g (2 bladeren) Sla
20g (~1.5 el) Olijfolie
125g (3 plakken) Volkorenbrood
170g Kipfilet, rauw

Bereidingswijze

1. Bak de kip aan alle kanten in een pan met de olie op middelhoog vuur tot hij goudbruin en doorbakken is, maar niet droog. Breng op smaak met zout, peper en eventuele andere kruiden of specerijen naar keuze.
2. Was de sla en rooster het brood. Maak een sandwich met de kip en sla en serveer.



Butter Chicken

Ingrediënten

20g (~1 el) Zonnebloemolie
20g (~1 el) Tomatenpuree, dubbel concentraat
50g (½ stk) Ui
100g Griekse yoghurt, 2% vet
145g Kipfilet, rauw
160g (1 ½ stk) Aardappel, middelgroot
1 el Gember, vers, geraspt
1/2 tl Garam masala
80 ml Bouillonblokje (opgelost in water)
1/2 tl Paprikapoeder
1 Stuk Knoflookteen, geperst
1 el Citroensap
1/2 tl Rode chilipeper, rauw, fijngehakt
1/2 tl Komijn, gemalen

Bereidingswijze

1. Begin met het marineren van de kip. Doe de gemalen komijn, paprikapoeder, citroensap en Griekse yoghurt in een kom. Hak de kip in kleine stukjes en voeg deze ook toe. Marineer de kip gedurende 15 minuten.
2. Terwijl de kip marineert, hak de ui, knoflook, chili en gember fijn. Verhit de olie in een grote pan en voeg de ui, knoflook, chili en gember toe om 10 minuten op middelhoog vuur te bakken.
3. Voeg de tomatenpuree en garam masala toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de bouillon toe.
4. Schep de inhoud van de gemarineerde kip in de pan en bak gedurende 15-20 minuten of tot de kip gaar is en de saus is ingedikt.
5. Snijd de aardappels in kleinere stukken. Kook de aardappels met een beetje zout, gedurende ongeveer 15 minuten of tot ze zacht zijn geworden.
6. Serveer de curry met de aardappels.



Citroenkip met tijm, aardappels en asperges

Ingrediënten

20g (~1.5 el) Olijfolie
55g (3 stengels) Groene asperges
180g Kipfilet, rauw
205g (1 ½ stk) Aardappel, middelgroot
4-5 Stk Citroen schijfjes, vers
4-5 Takjes Tijm, vers

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C (gas) of 180°C (hetelucht).
2. Schil of was de aardappels, snijd in blokjes en leg op een beklede bakplaat. Voeg olie, zout, peper en andere specerijen of kruiden naar keuze toe. Bak ongeveer 30 minuten in de oven, tot ze zacht zijn.
3. Doe de kip in een ovenschaal en breng op smaak met zout, peper en tijm. Leg de schijfjes citroen bovenop de kip. Bak de kip ongeveer 20-25 minuten in de oven tot hij door en door gaar is, maar niet droog.
4. Spoel de asperges af onder koud water en verwijder de uiteinden. Breng een pan met water aan de kook en voeg een snufje zout toe. Voeg de asperges toe en kook ze ongeveer 4-5 minuten, of tot ze gaar zijn.
5. Serveer de kip met de aardappels en asperges.



Kabeljauw met champignons en gebakken aardappels

Ingrediënten

25g (~2 el) Boter, gezouten
115g Cantharel
130g (6 stk) Champignons
155g Kabeljauw, filet, rauw
230g (2 stk) Aardappel, middelgroot
1-2 tl Peterselie, fijngehakt

Bereidingswijze

1. Breng een pan met water aan de kook en voeg een snuifje zout toe. Schil of was de aardappels, afhankelijk van je voorkeur, en snijd in blokjes. Voeg ze ongeveer voor 10 minuten toe aan de pan.
2. Maak ondertussen de champignons schoon en snijd ze in blokjes. Bak in een pan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn.
3. Giet de aardappels af en bak ze met een deel van de boter (bewaar wat voor de kabeljauw) in een pan op middelhoog vuur tot ze zacht en goudkleurig zijn.
4. Bak de kabeljauw in de resterende boter op middelhoog tot hoog vuur 2-3 minuten aan elke kant.
5. Serveer de kabeljauw met de champignons en gebakken aardappelen.



Ovengeroosterde mosterdzalm en groenten

Ingrediënten

50g Crème Fraîche/zure room, 10% vet
105g (1 stk) Rode biet
110g (2 stk) Wortels
135g (1 stk) Pastinaak, rauw
155g Zalmfilet, gekweekt (Atlantisch), rauw
1-2 tl Dijon mosterd
1-2 el Dille, fijngehakt
1/2-1 el Appelazijn
1/2-1 tl Mierikswortel, geraspt

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (gas) of 180 °C (hetelucht).
2. Spoel de rode bieten af en snijd in plakjes. Schil de wortels en pastinaak en snijd in stukjes.
3. Leg de groenten op een met bakpapier beklede bakplaat en kruid goed. Doe ze in de oven.
4. Voeg na ongeveer 20 minuten de zalm toe aan de bakplaat en bak voor 10-15 minuten of tot de vis goudbruin begint te worden, door en door gaar is, maar niet droog.
5. Meng de geraspte mierikswortel, mosterd, crème fraîche, appelazijn, dille en andere kruiden naar keuze in een kleine kom.
6. Serveer de zalm met de saus en groenten. Eet smakelijk!



Bosvruchten en cottage cheese ijsjes

Ingrediënten

5g (~1 tl) Honing
15g (~2.5 tl) Pindakaas, 99% pinda
20g (~1.5 el) Room, 18-19% vet
130g Cottage cheese, 4%
165g Bosvruchten, diepvries

Bereidingswijze

1. Laat de bosvruchten 5-10 minuten ontdooien.
2. Voeg alle ingrediënten toe aan een blender of keukenmachine. Blend ongeveer 30 seconden, of tot je een gladde massa hebt.
3. Giet het mengsel in ijsvormpjes. Steek ijsstokjes in elke vorm en vries ze 6-8 uur in, of tot ze bevroren zijn. Serveer.



Banaan en chocolade muffins

Ingrediënten

10g (~1.5 tl) Amandelpasta, 100% amandel
20g Havermout
50g (½ stk) Banaan
70g Skyr, naturel, 0% vet
105g (2 stk) Ei, heel
1/2-1 tl Bakpoeder
1/2-1 tl Cacaopoeder

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Pel de banaan en snijd hem in kleinere stukjes. Mix de eieren, skyr en de banaan in een kom of in een blender.
3. Voeg de havermout, cacaopoeder, bakpoeder en een snufje zout toe en meng alles goed door elkaar.
4. Doe het beslag in de muffinvorm en bak de muffins 15-20 minuten, tot een tandenstoker of satéprikker er schoon uitkomt als je in het midden prikt.
5. Serveer de muffins met de amandelpasta en geniet ervan!



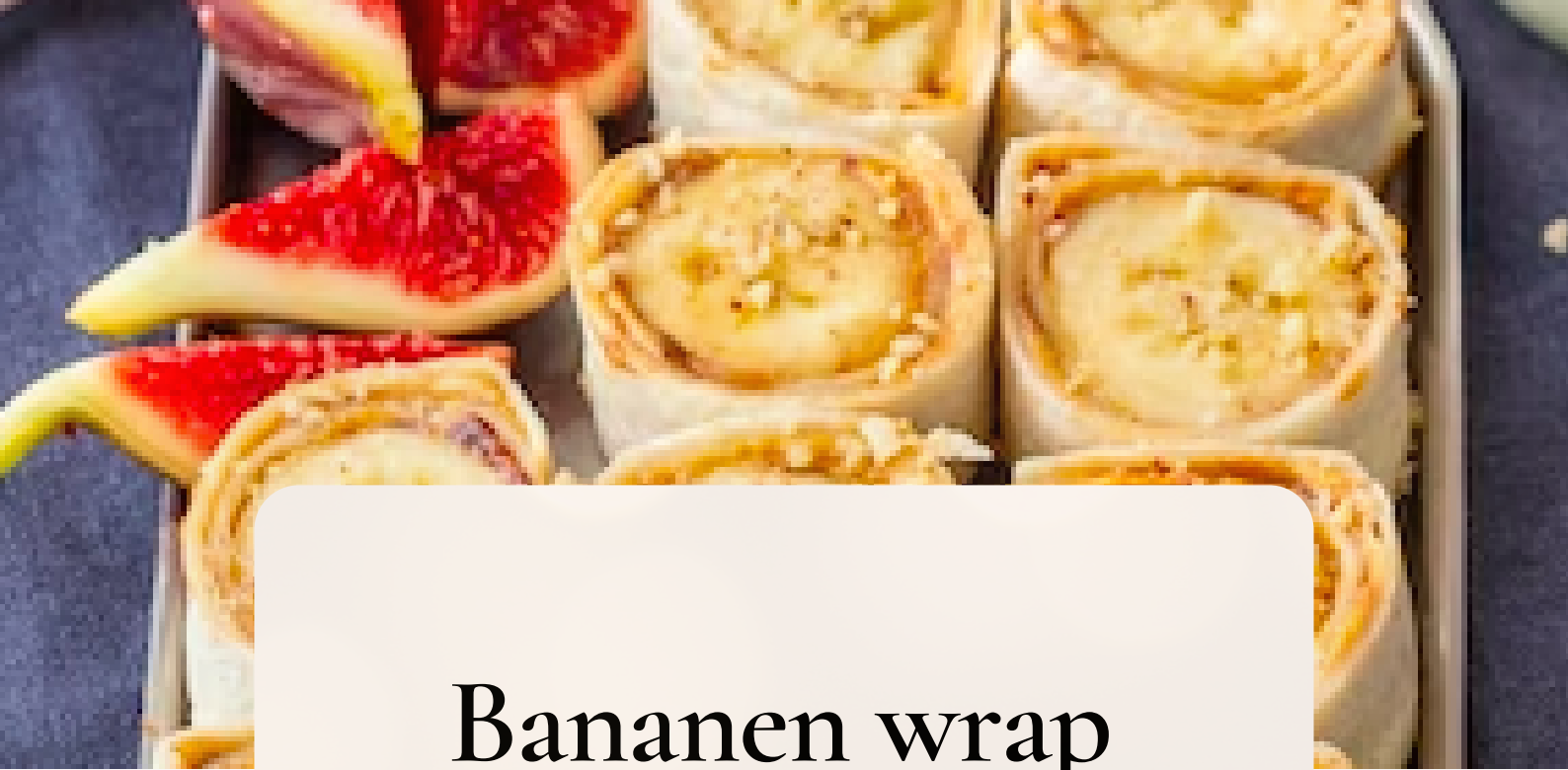
Framboos, aardbei en skyr ijs

Ingrediënten

5g (~2 tl) Amandelen, ongebrand
10g (~1 tl) Agavesiroop
20g (~1.5 el) Amandelpasta, 100% amandel
90g Frambozen, diepvries
90g Aardbeien, diepvries
160g Skyr, naturel, 0% vet

Bereidingswijze

1. Hak de amandelen fijn.
2. Voeg alle ingrediënten behalve de amandelen toe aan een blender. Blend ongeveer 30 seconden, of tot je een gelijkmatige en romige consistentie hebt. Voeg indien nodig wat water of ijsblokjes toe om de gewenste textuur te krijgen en mix opnieuw.
3. Giet het ijs in een kom en top met de gehakte amandelen.



Bananen wrap

Ingrediënten

20g (½ stk) Volkoren tortilla, medium

25g (~2 el) Amandelpasta, 100% amandel

45g (½ stk) Banaan

170g Total 0%, Natuurlijke yoghurt, Fage

Bereidingswijze

1. Pel de banaan en hak hem fijn.
2. Besmeer de tortilla met amandelpasta en een deel van de yoghurt. Leg de banaan in het midden.
3. Rol de tortilla op tot een wrap en eet de rest van de yoghurt eraast.



Eiwrap met zalm en spinazie

Ingrediënten

10g (~2 tl) Kokosolie

15g Spinazie

45g (2 plakken) Zalm, gerookt, plakken

70g (1 ½ plak) Volkoren roggebrood, Fries

105g (4 stk) Eiwit, gepasteuriseerd

Bereidingswijze

1. Doe de eiwitten in een kom en klop ze samen met wat zout en peper. Verhit een pan met de olie op hoog vuur, voeg de geklopte eieren toe en laat ze ongeveer een halve minuut bakken. Zet het vuur dan laag en laat de eiwrap garen tot de eieren bijna helemaal gestold zijn. Zet het vuur uit en leg de wrap op een bord.
2. Was de spinazie en verdeel vervolgens de zalm en spinazie over de eiwrap en vouw deze dicht.
3. Rooster het roggebrood indien gewenst en eet samen met de wrap. Eet smakelijk!



FIJNE KERSTDAGEN

VEEL PLEZIER MET HET MAKEN VAN DE RECEPTEN

IK HOOP DAT JE WAT HIERAAN HEBT GEHAD :)

VERGEET MIJ NIET TE TAGGEN OP INSTAGRAM ALS

JE HET RECEPT GEMAAKT HEBT!

VEEL LIEFS LISE <3

