



DOOR: LISE SCHOENMAKERS

RECEPTENBOEK

— *Paasrecepten* —

HEALTHLY LIFESTYLE BOEK



T A B L E O F C O N T E N T S

INTRODUCTIE 01

Een kleine introductie van het receptenboek.
Met veel liefde geschreven <3

PAAS ONTBIJTJES 02

- Eimuffins met groenten
- Eiwrap met groenten
- Mini quiches
- Fruit smoothie met ei

PAAS LUNCHJES 03

- Wentelteefjes met fruit
- Pannenkoeken met blauwe bessen
- Kaneelperen uit de oven
- Garnalensalade

PAAS DINERS 04

- Zalm en groenten uit de oven
- Gegrilde honing-mosterd teriyaki steak met aardappels
- Varkenshaas met mosterd en sali
- Witte asperges met garnalen, ei en dille



L I S E S C H O E N M A K E R S

Hey hey!

Omdat mijn eerste receptenboek zo geliefd was dacht ik dat het wel weer eens tijd was voor een nieuw receptenboekje :)

In dit boek zul je allerlei 'Paas Recepten' vinden, zoals: eieren gerechten, crossaintjes, vlees recepten, pannenkoekjes en nog veel meer!

Ik wil graag aan de hand van dit receptenboek laten zien dat je met Pasen (en elke andere feestdag) gezond maar ook onwijs lekker kan eten!

Er zitten ook wat recepten in die wat minder 'gezond' zijn maar dit mag natuurlijk ook zeker gegeten worden met mate.

Laten we samen de balans houden tussen volrijke voedingsstoffen innemen tijdens pasen, tot aan lekker genieten van dingen die wat minder goed zijn voor ons lichaam, zoals onder andere alcohol of overmate van verzadigde vetten. :)

Ik hoop dat je de recepten lekker vindt en laat vooral weten als je een van de recepten hebt uitgetprobeerd! (tag me in je story <3)

*Liefs, jouw
coach Lise*

Paas ontbijtjes





Eimuffins met groenten



1 persoon



10 -40 min

INGREDIËNTEN

- 20g Kaas, 30+, oud
- 20g Spinazie
- 50g (2 stk) Eiwit, gepasteuriseerd
- 55g (¼ hoofd) Broccoli
- 55g (1 stk) Ei, heel
- 70g (2 plakken) Volkorenbrood
- 90g (1 stk) Tomaten

CALORIËN: 351

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C (gas) of 180°C (hetelucht). Was de tomaten en spinazie en hak ze fijn. Rasp de kaas indien nodig.
2. Was de broccoli en snijd hem in kleine roosjes. Breng een pan met water aan de kook en voeg een snufje zout toe. Voeg de broccoli toe en kook ongeveer 3 minuten of tot de broccoli zacht is.
3. Breek de eieren in een kom en klop het eiwit erdoor. Voeg de kaas samen met de helft van de gehakte tomaten, spinazie en broccoli toe, evenals wat zout en peper.
4. Giet het mengsel in de muffinvormpjes en bak ze 20-30 minuten in de oven of tot ze goudbruin en stevig zijn.
5. Serveer de muffins met de rest van de tomaten, spinazie en broccoli als salade en het brood ernaast.



Eiwrap met groenten



1 persoon



10 -40 min

INGREDIËNTEN

- 50g (1 plak) Volkorenbrood
- 55g (2 stk) Eiwit, gepasteuriseerd
- 55g (3 stk) Champignons
- 65g (½ stk) Rode paprika
- 105g (2 stk) Ei, heel

CALORIËN: 349

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de champignons en paprika en snijd ze in stukjes. Bak ze in een pan tot ze zacht zijn. Haal de pan van het vuur en zet de groenten opzij.
2. Klop de eieren los in een kom met een beetje zout en peper. Verhit een pan op hoog vuur, voeg de geklopte eieren toe en laat ongeveer een halve minuut bakken. Zet het vuur dan laag en laat de omelet bakken tot de eieren bijna helemaal gestold zijn. Zet het vuur uit.
3. Leg de omelet op een bord en leg de gebakken groenten erop. Sluit de omelet rond de groenten om er een wrap van te maken.
4. Serveer de eiwrap met het brood



Mini quiches



1 persoon



15-30 min

INGREDIËNTEN

- 60g (1 stk) Volkoren tortilla, medium
- 60g (2 stengels) Selderij
- 85g (1 stk) Wortels
- 95g (3 stk) Eiwit, gepasteuriseerd
- 95g (6 stk) Cherrytomaatjes
- 150g (3 stk) Ei, heel
- 1 Handjevol Basilicum, vers

CALORIËN: 492

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C (gas) of 180°C (hetelucht). Was de cherrytomaatjes en snijd ze in vieren. Hak de basilicum grof. Snijd de selderij en de wortels in staafjes.
2. Snijd de tortilla in cirkels die iets groter zijn dan de muffinvormpjes. Bekleed elke vorm met een stuk tortilla.
3. Klop in een kom de eieren los met zout en peper. Voeg de tomaatjes en de basilicum toe en verdeel het mengsel gelijkmatig over de muffinvormpjes.
4. Bak 15 minuten tot het ei gestold is. Eet de groentesticks ernaast.



Fruit smoothie met ei



1 persoon



15 min

INGREDIËNTEN

- 25g Spinazie
- 145g (3 stk) Ei, heel
- 150g Skyr, naturel, 0% vet
- 170g Blauwe bessen, diepvries
- 220g Aardbeien, diepvries

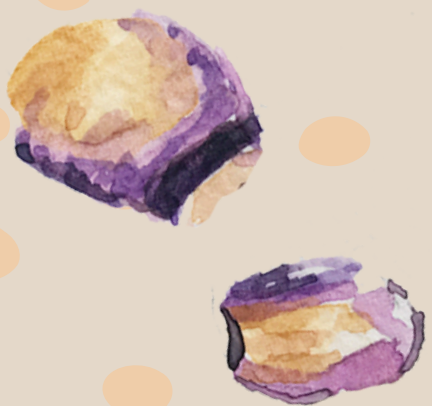
CALORIËN: 490

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook (zorg ervoor dat je genoeg water gebruikt om de eieren die je gaat koken volledig te bedekken). Kook de eieren 8-9 minuten op middelhoog vuur tot ze hardgekookt zijn. Doe de eieren in een kom met koud water om af te koelen en verwijder de schaal.
2. Was de spinazie. Doe de aardbeien, blauwe bessen, skyr, spinazie en wat water in een blender. Blend ongeveer 30 seconden, of tot je een gelijkmatige en romige consistentie hebt. Voeg indien nodig meer water of ijsblokjes toe, en blend nogmaals.
3. Serveer de smoothie in een glas en eet de eieren ernaast.

Paas Lunches





Wentelteefjes met fruit



1 persoon



10 min

INGREDIËNTEN

- 10g (~2 tl) Boter, gezouten
- 40g (1 plak) Volkorenbrood
- 65g Aardbeien
- 70g (1 stk) Ei, heel
- 70g (~70 ml) Magere melk
- 75g (½ stk) Banaan
- 185g Total 0%, Natuurlijke yoghurt, Fage
- 1-2 Snufje Kaneel
- 1-2 el Suikervrije ahornsiroop

CALORIËN: 491

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de melk en het ei samen en voeg wat kaneel toe. Giet het eimengsel in een ondiep bakje.
2. Doop het brood in het eimengsel en bak het in een pan met de boter op middelhoog vuur tot het aan beide kanten goudkleurig is.
3. Pel de banaan en snijd in plakjes. Was de aardbeien en snijd ze in plakjes.
4. Serveer de wentelteefjes met het fruit, de suikervrije ahornsiroop en de Griekse yoghurt of eet de yoghurt ernaast.



Pannenkoeken met blauwe bessen



1 persoon



15 min

INGREDIËNTEN

- 10g (~1.5 tl) Agavesiroop
- 45g (8 ½ el) Havermout
- 50g Blauwe bessen
- 95g (~95 ml) Magere melk
- 110g Total 0%, Natuurlijke yoghurt, Fage
- 135g (2 stk) Ei, heel
- 1/2-1 tl Vanille-extract
- 1-2 Seconde Bakspray

CALORIËN: 488

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe het ei en het vanille-extract in een kom en klop alles goed door elkaar, voeg dan de havermout toe. Voeg langzaam de melk toe tot je een schenkbaar beslag hebt. Drink de overgebleven melk eraast. Je kunt de ingrediënten ook in een blender doen. Was de blauwe bessen.
2. Verwarm een koekenpan op hoog vuur met de bakspray en voeg ongeveer 2 eetlepels beslag per pannenkoek toe om kleine, dikke pannenkoekjes te maken. Bak ze 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. Serveer de pannenkoeken met de bessen, de yoghurt en de agavesiroop erover.



Kaneelperen uit de oven



1 persoon



10 min

INGREDIËNTEN

- 10g (~1.5 tl) Ahornsiroop
- 20g Walnoten, ongebrand, ongezouten
- 175g (1 stk) Peer
- 235g Total 0%, Natuurlijke yoghurt, Fage
- 2-3 Blaadjes Munt, vers
- 1 tl Kaneel

CALORIËN: 393

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C (gas) of 180°C (hetelucht).
2. Was en halveer de peren en gebruik een lepel om het midden eruit te scheppen. Doe een walnoot in het midden van elke perenhelft. Besprenkel de peren met ahornsiroop.
3. Leg de peren op een beklede bakplaat. Bestrooi met wat kaneel en bak ongeveer 25 minuten in de oven of tot de peer zacht is geworden.
4. Serveer de peren met de yoghurt en muntblaadjes en top af met overgebleven walnoten.



Garnalensalade



1 persoon



20 min

INGREDIËNTEN

- 35g Quinoa, onbereid
- 45g (½ stk) Rode ui
- 60g Avocado
- 65g (4 stk) Cherrytomaatjes
- 85g Mango
- 165g Garnalen, bereid and gepeld, ontdooid
- 1-3 stuk Limoen partjes, vers
- 1-3 el Limoensap
- 1/2-2 Handjevol Tuinkers

CALORIËN: 441

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Was en halveer de tomaatjes. Pel en snipper de rode ui. Laat het vocht van de garnalen uitlekken.
2. Spoel de quinoa af en kook deze vervolgens in een pan met licht gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Meng de quinoa, tomaatjes, rode ui, garnalen, mango en avocado met het limoensap in een kom. Breng op smaak met zout en peper.
4. Leg de salade op een bord of in een schaal en top af met de tuinkers en partjes limoen. Geniet ervan!

Paas Diners





Zalm en groenten uit de oven



1 persoon



50 min

INGREDIËNTEN

- 115g (8 stk) Cherrytomaatjes
- 150g Zalmfilet, gekweekt (Atlantisch), rauw
- 150g (1 ¾ stk) Rode ui
- 230g (2 stk) Aardappel, middelgroot
- 230g (½ hoofd) Broccoli
- 2-4 tl Balsamicoazijn
- 1-2 Takje Rozemarijn, vers

CALORIËN: 612

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200°C (gas) of 180°C (hetelucht). Schil of was de aardappels, snijd ze in kleinere stukken en leg ze op een beklede bakplaat of in een ovenschaal. Kruid met zout en peper en bak ongeveer 10 minuten in de oven.
2. Pel ondertussen de ui en snijd in partjes. Was de tomatjes en de broccoli en snijd de broccoli in kleinere roosjes. Voeg de ui en rozemarijn toe nadat de aardappels 10 minuten in de oven hebben gestaan. Besprenkel met de balsamicoazijn en bak nog eens 10 minuten.
3. Kruid de zalm met zout en peper, voeg hem dan samen met de broccoli toe aan de bakplaat en bak nog 10-15 minuten tot de vis makkelijk uit elkaar schilfert.
4. Serveer alles samen en geniet ervan!



*Gegrilde honing-mosterd teriyaki
steak en aardappels*



1 persoon



20 min

(2 uur)

INGREDIËNTEN

- 10g (~2.5 tl) Olijfolie
- 20g (~3 tl) Honing
- 190g Rundvlees, entrecote, rauw
- 255g (2 stk) Aardappel, middelgroot
- 30-60 ml Sojasaus

CALORIËN: 610

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

Opmerking: de steaks moeten minstens 2 uur marineren.

1. Verwarm de barbecue op hoog vuur.
2. Meng de olijfolie, honing, gember, knoflook, mosterd en sojasaus in een kleine kom en meng tot een marinade.
3. Kruid de biefstukken met zout en peper en doe ze in een ziploc zakje. Giet de marinade in het zakje, sluit af en schud om het vlees te coaten. Laat het 2 uur rusten in de koelkast.
4. Was de aardappels en snijd ze in hapklare brokken. Leg de aardappels in het midden van wat aluminiumfolie. Kruid met zout, peper en andere specerijen of kruiden naar keuze, en wikkel het dan dicht.
5. Leg de ingepakte aardappels op de grill en bak ze in 45-60 minuten gaar. Je kunt ze ook bakken op 200 °C (gas) of 180 °C (hetelucht) gedurende ongeveer 30 minuten, tot ze zacht zijn.
6. Haal de biefstukken uit de zak en gooi de overvloedige marinade weg. Grill de biefstukken 4 minuten, draai ze dan om en bak ze nog 5 minuten of langer, afhankelijk van de gewenste gaarheid. Laat, eenmaal gaar, minstens 10 minuten rusten voordat je ze serveert.
7. Serveer de biefstuk met de aardappels en geniet ervan!



Varkenshaas met mosterd en salie



1 persoon



15-45 min

INGREDIËNTEN

- 10g (~2.5 tl) Olijfolie
- 195g Varkenshaas, rauw
- 350g (1 ½ stk) Zoete aardappel
- 1-2 el Dijon mosterd
- 1-2 stuk Knoflookteen, geperst
- 1/2-1 el Salie, vers

CALORIËN: 610

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Dep het varkensvlees droog met keukenpapier en kruid met peper en zout. Hak de salie fijn. Was of schil de zoete aardappels en snijd ze in partjes. Voeg ze toe aan een beklede bakplaat en kruid met zout, peper en andere kruiden of specerijen naar keuze.
3. Bak de zoete aardappels ongeveer 30 minuten in de oven, tot ze zacht zijn.
4. Verhit een grote pan met antiaanbaklaag met de olie op middelhoog vuur. Voeg het varkensvlees toe en bak het, af en toe draaiend, tot het aan alle kanten bruin is.
5. Breng het varkensvlees over naar een beklede bakplaat of ovenschaal en bestrijk het met de Dijon mosterd, salie en knoflook. Braad ongeveer 20 minuten op het middelste rooster van de oven of tot een inwendige thermometer 62°C aangeeft.
6. Breng het gegaarde varkensvlees over naar een snijplank en bedek het met aluminiumfolie. Laat het ongeveer 10 minuten rusten, snijd het dan in plakjes en serveer. Eet de zoete aardappel partjes ernaast. Eet smakelijk!



Witte asperges met garnalen,
ei en dille



1 persoon



20 - 50 min

INGREDIËNTEN

- 5g (~1 tl) olie
- 120g Garnalen, rauw, diepvries
- 135g (2 stk) Ei, heel
- 180g (6 stengels) Witte asperges
- 290g (2 ½ stk) Aardappel, middelgroot
- 5 Druppels Citroensap

CALORIËN: 613

- Protein 30%
- Carbs 40%
- Fat 30%

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water aan de kook en voeg een snufje zout toe. Schil of was de aardappels, doe ze in de pan en kook ze 15-30 minuten, tot ze zacht zijn. Je kunt testen of ze gaar zijn door met een vork in de schil te prikken.
2. Was de asperges, verwijder de uiteinden en schil ze. Breng een pan met water aan de kook en voeg 2 theelepels zout en 2 theelepels suiker (indien gewenst) per liter water toe. Voeg de asperges toe en zet het vuur dan laag en laat de asperges ongeveer 10-15 minuten koken, of tot ze gaar zijn.
3. Breng een aparte pan met water aan de kook (zorg ervoor dat je genoeg water gebruikt om de eieren die je gaat koken volledig te bedekken). Kook de eieren 8-9 minuten op middelhoog vuur tot ze hardgekookt zijn. Verwijder de eieren voorzichtig en leg ze in een kom met koud water om af te koelen, verwijder de schaal en snijd ze in plakjes.
4. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de olie toe. Voeg de garnalen toe en bak ze enkele minuten tot ze roze worden en niet meer doorschijnend zijn. Pas op dat ze niet te gaar worden, want dan kunnen ze taai worden.
5. Voeg het citroensap, het ei en de dille toe aan de pan. Serveer vervolgens met de aardappels en de asperges.



This is me

Hopelijk heb je genoten van alle recepten!

Ervaar jij nu moeite met voeding, fitness of je mindset tijdens deze feestdagen? Ik begrijp je helemaal... vroeger struggelde ik ook met deze feestdagen en raakte ik mezelf helemaal kwijt.

Nu ben ik een online coach en help vooral meiden die struggelen met hun zelfbeeld, fitnessdoelen of voeding!

Ga naar de link in m'n bio of naar www.liseschoenmakers.nl en meld je aan voor mijn 1:1 coaching! Je kan altijd een gratis bel gesprek inplannen.

Tot snel <3

*Liefs, jouw
coach Lise*

