

DAFNE
SCHIPPERS

Dafne LIKES

— KOOKBOEK —

SUPERSNEL OP TAFEL, SPORTIEF EN VOOR
ELK MOMENT VAN DE DAG





INHOUD

6	VOORWOORD
8	5X ZO DOE IK HET
9	HOE WERKT DIT BOEK
10	SPORT & VOEDING
12	WAAR TE KOOP
14	VÓÓR HET SPORTEN
44	NA HET SPORTEN
78	ONTBIJT
102	LUNCH PREPPEN
132	ON THE ROAD
160	DOORDEWEEKSE KOST
194	IETS TE VIEREN
	SPECIAL FAMILY DAYS
70	MENU 1 Tutta la famiglia
126	MENU 2 Met stokjes
154	MENU 3 Tapas time
186	MENU 4 Taco's bouwen
216	DANKWOORD
218	RECEPTENINDEX
221	REGISTER

‘Als het in je *sport* aankomt
op de details, op *honderdsten*
van seconden, dan wil je er ook
álles aan doen om je *lichaam*
optimaal in vorm te hebben.
Goede *voeding* is daarbij
voor mij *onmisbaar*.’





VOORWOORD

2016 is een jaar dat ik niet snel zal vergeten.

Maandenlang bereidde ik me voor op dat ene moment: de finale van de 200 meter tijdens de Olympische Spelen in Rio de Janeiro. Op het moment dat ik over de finish kwam wist ik het: tweede... nét achter Elaine Thompson. Wat volgde was een emotionele rollercoaster. Eerst boosheid (we hebben nog even getwijfeld om dit boek Dafne KOOKT te noemen), vervolgens een poging de pers goed te woord te staan in the mixed zone en pas daarna – in nabijheid van mijn familie – kwamen de ingehouden tranen eruit. Goud was mijn doel en op dat moment vond ik dat ik had gefaald.

Inmiddels kan ik daar gelukkig met een ander gevoel naar kijken: honderd procent tevreden over mijn prestatie zal ik nooit zijn, maar ik beseft nu wel dat zilver op de Olympische Spelen maar voor heel weinig mensen is weggelegd. Toch wel een beetje trots dus!

Het zilver in Rio heeft er ook voor gezorgd dat ik nog meer honger heb gekregen naar mooi eremetaal. Zo kijk ik bijvoorbeeld enorm uit naar het komende WK in Londen; terug naar de indrukwekkende plek waar ik enkele jaren geleden – toen nog als meerkampster – mijn olympisch debuut mocht maken. Maar ook de verschillende Diamond League-wedstrijden zijn stuk voor stuk een spektakel om aan te mogen deelnemen en vormen de kers op de taart voor mij als sprintster.

Mijn overstap van de meerkamp naar sprint heeft geresulteerd in een aantal mooie prestaties. Deze professionele omslag had meer voeten in de aarde dan alleen een verandering van schoeisel of trainingsoefeningen. Het betekende namelijk ook een

nieuwe kritische blik op mijn voedingspatroon. Als het in je sport aankomt op de details, op honderdsten van seconden, dan wil je er ook alles aan doen om je lichaam optimaal in vorm te hebben. Af en toe postte ik op Facebook foto's van mijn nieuwste kookcreaties. Daar kwamen tot mijn grote plezier ontzettend veel leuke reacties op. Niet lang daarna, tijdens het eten van een lekkere salade van parelcouscous, nam ik daarom een besluit. Samen met mijn zus Sanne, die net als ik gek is op lekker gezond eten én koken, startte ik een foodblog.

(Top)sport en voeding is tegenwoordig een hot topic. En iedereen lijkt weer nét iets anders te beweren, waardoor het lastig is om te bepalen waar je goed aan doet. Voor mij heeft het ook jaren geduurd voor ik erachter kwam wat nou écht goed werkt voor mijn lichaam. Ik heb veel gelezen over voeding, over de werking van diverse bestanddelen en producten, en ik heb combinaties uitgeprobeerd. Zo ben ik langzaam tot een eigen voedingspatroon gekomen. Diëten? Daar doe ik niet aan. Ik geloof er heilig in dat je pas langdurig effect hebt van gezonde voeding als je je eetpatroon aanpast. En natuurlijk is daarin heus wel een keer ruimte voor iets lekkers. Ook ik blijf voortdurend uitproberen en onderzoeken. Zo probeer ik bijvoorbeeld tijdens mijn trainingskampen in Zuid-Afrika en Florida altijd nieuwe gerechten te ontdekken die op hun beurt weer de basis vormen voor een nieuw recept. Dat is één van de vele voordelen als je de hele wereld over reist.

Mijn belangrijkste pijlers met betrekking tot voeding zijn: snel (dat zal je vast niet verbazen), zo puur en vers mogelijk, veel groente en fruit, noten, voldoende eiwitten en rustig aan met (snelle) koolhydraten en suikers. De laatste tijd zit ik ontzettend goed in mijn vel en voel ik me uitermate fit. Ik weet zeker dat voeding daar een belangrijke rol in speelt en dat blijft heus niet beperkt tot een topsportbestaan. Iedereen die zich beter wil voelen en regelmatig lekker aan het bewegen is, heeft baat bij een gezond voedingspatroon. En dat maakt het voor mij nog leuker: ik kan het nu met jou delen.

Dafne



VÓÓR HET
SPORTEN

5
MIN

Exotische smoothiebowl met mango, pitaja en granola

1 PERSOON

Ingrediënten

Voor de smoothie

- ½ mango, in stukken
- ½ papaja, in stukken
- 1 banaan, in stukken
 - 50 g havermout
- 200 ml kokoswater
 - ½ limoen, sap

Topping

- 1 pitaja (dragonfruit), in blokjes
- 2 el granola (zie p. 83)
 - 1 el chiazaad
- 1 el pompoenpitten

Benodigdheden

- blender
- 1 handje bramen
- 1 handje blauwe bessen



Houd een beetje fruit voor de smoothie achter voor de topping.

-

Meng de rest van de mango, papaja en banaan met de havermout, het kokoswater en limoensap in de blender.

-

Giet in een schaalje en verdeel de stukjes achtergehouden fruit en de topping erover.



In kwark zitten meer eiwitten dan in yoghurt. Mango en banaan zijn door hun hoge gehalte aan natuurlijke suikers een van de meest koolhydraatrijke fruitsoorten en dat is precies wat je nodig hebt wanneer je een goede sportprestatie wilt neerzetten.





40
MIN*

Oercracker met pitten, zaden en kruiden

10 STUKS

Ingrediënten

- 100 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g sesamzaad
- 20 g chiazaad
- 1 tl gedroogde tijm, rozemarijn of oregano
- 30 g speltmeel of volkorenmeel
- 1½ tl zeezout

Benodigdheden

- bakplaat
- bakpapier
- deegroller



Meng alle ingrediënten met 180 milliliter water in een grote kom. Laat 30 minuten staan zodat het kan binden.



Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg het mengsel in het midden. Leg een vel bakpapier over het mengsel. Druk aan met beide handen en verdeel gelijkmatig over de bakplaat in een rechthoekige vorm. Zorg dat de plak een ½ centimeter dik wordt. Je kunt hiervoor ook een deegroller gebruiken.



Verwijder het bovenste vel bakpapier en controleer of er geen gaten in de koek zitten. Vul deze anders op met wat van het mengsel van de zijken. Bak de oercrackers in het midden van de oven, ongeveer 30 minuten.



Snijd meteen in 10 gelijke stukken en laat afkoelen en uitharden. Heerlijk met de meest eenvoudige toppings.



Bestrijk deze crackers eens met creamcheese light of schep er wat hüttenkäse op en beleg met blauwe bessen, frambozen of plakjes radijs. Probeer ook eens gerookte zalm of kipfilet met avocado.

* + 35 minuten wachttijd

Dafne LIKES



Teff

Teff is nog niet zo bekend als haverhout of speltvlokken, maar is in Nederland steeds meer in opkomst. Het bevat weinig vet en is een bron van ijzer, vezels, calcium, eiwitten en complexe koolhydraten. Deze koolhydraten zorgen voor een langzame vertering, waardoor je langer een verzadigd gevoel houdt. Voor duursporters is het daarom zeker een aanrader. Er wordt weleens gezegd dat deze van oorsprong Ethiopische glutenvrije graansoort de reden is dat er zoveel goede marathonlopers in Afrika zijn – wie weet! Een voordeel van dit type graan is dat je het zowel warm als koud kunt eten. Je kunt er zelfs pannenkoeken van bakken. Zelf voeg ik graag wat toe aan een groen sapje (p. 28) of maak ik er een ontbijtje van met banaan, noten en melk (p. 41).

5
MIN

Herstelsmoothie met rode biet, blauwe bessen en chiazaad

Puur bietensap vind ik zelf wat te heftig, maar gemixt met sinaasappel en blauwe bessen is het heel lekker. Het is mijn ultieme hersteldrankje na een training. Ik vind dit ook een fijn drankje om tussen twee trainingen door te drinken, want het is lekker licht en geeft nieuwe energie om er een uur later weer tegenaan te kunnen.

ONGEVEER 250 ML = 1 GROOT GLAS

Ingrediënten

- 1 gekookte rode biet, in stukjes
 - het sap van 1 sinaasappel
 - 1 peer, in stukken
 - 100 g blauwe bessen
 - 200 ml kokoskwark + 1 tl
- enkele verse muntblaadjes
- 1 tl chiazaad

Benodigheden

- blender



Pureer alle ingrediënten behalve de theelepel kwark en het chiazaad in de blender.

Schenk de smoothie in een glas. Top af met 1 theelepel kwark en bestrooi met het chiazaad.

*Deze smoothie
levert precies
genoeg eiwitten voor
herstel. Bovendien is
de smoothie rijk aan
antioxidanten.*



Hartige **wafel** met gerookte zalm, **citroenricotta** en een zachtgekookt eitje

20
MIN

Meestal train ik in de middag. Na zo'n lange training heb ik altijd flinke trek. Deze wafels zijn dan ideaal: lekker, voedzaam én goed voor het herstel.

1 GROTE WAFEL OF 2 KLEINE WAFELS

Ingrediënten

Voor het beslag

- 125 g quinoa-meel
- 15 g maïzena, gezeefd
- ½ tl bakpoeder, gezeefd
- ½ tl zeezout
- 150 ml melk
- 1 ei
- 1 tl zonnebloemolie

Voor de topping

- 1 ei
- 4 el ricotta
- 1 tl citroenrasp
- 1 handje babypinazie of winterpostelein
- 100 g gerookte zalm
- zeezout en peper

Benodigdheden

- rasp
- wafelijzer
- kwastje

Door de eiwitten uit de quinoa, gerookte zalm, ricotta en het ei levert deze maaltijd de juiste stoffen die nodig zijn voor herstel en spiergroei.

Vervang de melk eens door ongezoete amandeldrink.

↓

Breng een pannetje met water aan de kook en kook het ei in ongeveer 4½ minuut zacht. Laat schrikken onder koud stromend water.

-

Meng alle ingrediënten voor het beslag, behalve de zonnebloemolie, in een mengkom tot een dik mengsel.

-

Verhit het wafelijzer en kwast het in met een beetje zonnebloemolie. Doe het beslag in het ijzer en bak de wafel bruin en gaar in ongeveer 5 minuten.

-

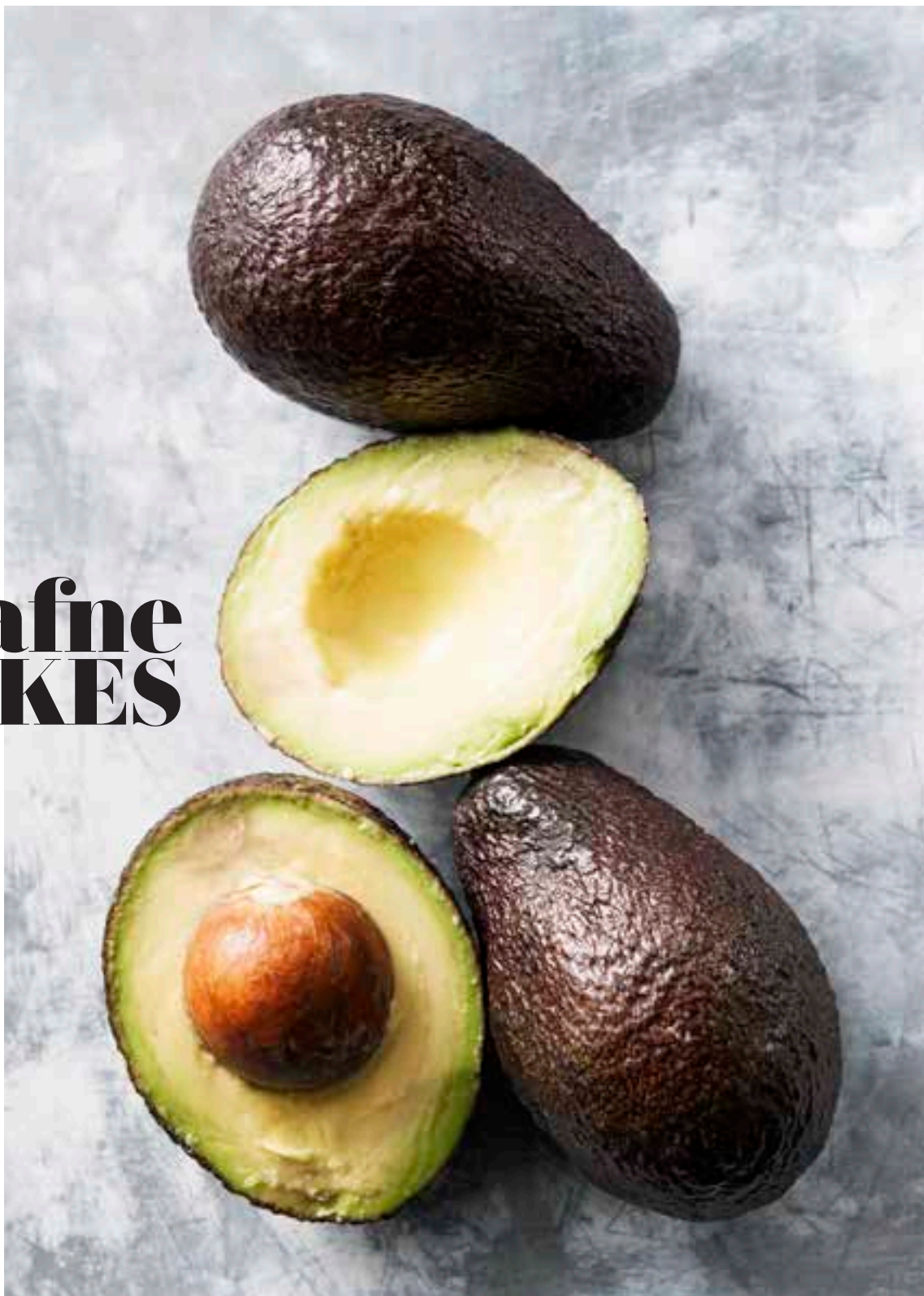
Meng de ricotta met de citroenrasp. Breng op smaak met zeezout en peper.

-

Pel het ei en beleg de wafel met de spinazie, gerookte zalm, citroenricotta en het ei.



**Dafne
LIKES**



Avocado

Wist je dat avocado een fruitsoort is? Avocado bevat weinig suikers, maar wel veel goede onverzadigde vetten en is daarom extra voedzaam voor sporters. Ook is avocado een bron van kalium, dat meehelpt bij het regelen van de vochtbalans en de bloeddruk in het lichaam. Het zorgt ervoor dat zenuwprikkels goed geleid worden en dat spieren zich kunnen samentrekken. Bij een tekort aan kalium heb je een grotere kans op lusteloosheid, spierpijn en spierkrampen. Iets wat ik als sporter natuurlijk probeer te voorkomen. Deze vrucht, vol vitamine E, B-vitamines en antioxidanten die spierschade tegengaan, eet ik graag ná het sporten. Het liefst voeg ik reepjes toe aan een salade, mix ik stukjes door een smoothie of maak ik er mijn all time favorite van: guacamole (p. 193). Eet niet te veel avocado vóór het sporten, want dat kan maag-darmklachten opleveren en dat is natuurlijk niet fijn tijdens een training of work-out.



20
MIN

Rainbow quinoasalade met gegrilde kalkoen, amandelen en sesamzaadjes

1 PERSOON

Ingrediënten

- 75 g quinoa
- 100 g kalkoenfilet, rauw
- 1 tl plantaardige olie
- 2 wortels, in dunne reepjes
- 100 g rodekool, in dunne reepjes
- 50 g edamame, voorgekookt en gedopt
- 10 g amandelen, ongepeld
- 1 plakje groentekiem, naar keuze
- 1 el sesamzaadjes

Voor de dressing

- 1 el plantaardige olie
- 1 tl honing
- 1 tl sojasaus
- 1 tl sesamolie
- zeezout en peper

Benodigdheden

- huishoudfolie
- zwaar mes of deegroller
- grillpan
- kwastje

↓

Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen tot lauwwarm.

-

Leg de kalkoen tussen huishoudfolie en sla plat met een zwaar mes of deegroller.

-

Verhit een grillpan. Smeer de kalkoen in met de plantaardige olie en gril om en om gaar en met mooie strepen in ongeveer 8 minuten. Check of het vlees gaar is en snijd in plakken.

-

Meng de quinoa met de wortel, kool en de edamame.

-

Meng alle ingrediënten voor de dressing door elkaar en verdeel deze over de salade.

-

Verdeel de kalkoenfilet over de salade. Bestrooi de salade met de amandelen, groentekiem en sesamzaadjes.



Door de quinoa, kalkoen en sojabonen is deze kleurrijke salade gunstig voor de spiergroei en naast lunch dus ook geschikt als herstelmaaltijd.



ON THE ROAD

Mijn zus kijkt me altijd verbaasd aan als ik drie uur voor mijn vliegtuig vertrekt nog rustig op de bank zit met een kop koffie, zonder ingepakte koffer. Na al dat reizen kan ik tegenwoordig in een recordtempo (ik zou het eigenlijk eens moeten timen) mijn spullen pakken. Ik heb nog nooit een vlucht gemist. Als ik dan eindelijk vertrek, neem ik vaak nog een snelle snack mee voor onderweg.

75
MIN

Bananenbrood met hazelnoten

10-12 PLAKKEN

Ingrediënten

- 5 rijpe bananen
- 300 g boekweitmeel
- 3 tl bakpoeder
- 1½ tl kaneel of speculaaskruiden
- 50 g rozijnen
- 50 g hazelnoten
- 6 el appelmoes
- 5 eieren
- 2 tl vanille-extract
- kokosolie, om mee in te vetten

Benodigdheden

- mixer
- cakevorm (30 cm)
- satéprikker
- aluminiumfolie

↓

Verwarm de oven voor op 180 °C.

-

Pureer de bananen en meng met de rest van de ingrediënten, behalve de kokosolie, tot een glad beslag met de mixer.

-

Vet de cakevorm in met de kokosolie. Giet het mengsel in de vorm en bak het brood ongeveer 60 minuten in de oven.

-

Test met een satéprikker of het brood gaar is. Als de prikker er droog uit komt, is het brood gaar. Zo niet, laat het dan nog enkele minuten bakken. Leg zo nodig een stuk aluminiumfolie over het brood om aanbranden te voorkomen.



Dit brood is heel gezond vanwege de goede vetten en koolhydraten en het hoge vezelgehalte. Het is gemakkelijk mee te nemen en voorziet het lichaam van koolhydraten die je tijdens het sporten nodig hebt.



A female athlete with blonde hair tied back is crouching on a red running track. She is wearing a blue sleeveless Nike vest over a dark top and blue patterned leggings. She has a focused expression, looking slightly to the side. The background shows the curved lanes of the track under warm, low-angle lighting.

‘Ik ben
superperfectionistisch.
Voor ietsje minder dan
het *allerbeste* doe ik
het *niet.*’

30
MIN

Thaise kokossoep met kip, aspergepunten, bimi en udonnoedels

Sinds het WK in Peking is mijn leven behoorlijk hectisch. Waar ik voorheen nog prima over straat kon, word ik nu continu aangesproken. Daarnaast komen er dagelijks vele mediaverzoeken binnen. Ik zoek bewust 's avonds de rust op om de volgende ochtend weer fit te zijn voor mijn training. Met een verwarmend soepje op de bank en mijn favoriete serie kom ik weer bij van alle drukte.

2 PERSOON

Ingrediënten

Voor de currypasta

- 3 teentjes knoflook, in stukken
- 2 cm verse gember, geschild en geraspt
- 1 tl trassi
- 1 stengel citroengras, witte gedeelte fijngehakt
- 1 tl koenjit
- 1 el palmsuiker of bruine suiker
- 1 tl korianderpoeder
- ½ tl komijnpoeder
- optioneel: ½ rode peper, zonder zaadjes en fijngehakt

Voor de soep

- 2 el zonnebloemolie
- 200 ml kokosmelk
- 500 ml kippenbouillon
- 1 tl vissaus
- 200 g kipfilet, rauw, in dunne plakjes
- 200 g bimi
- 12 groene-aspergetips
- 100 g udonnoedels
- kiemblaadjes, ter garnering

Benodigdheden

- rasp
- keukenmachine

↓

Maak eerst de currypasta. Doe alle ingrediënten voor de currypasta in de keukenmachine en maal tot een pasta.

- Verhit de zonnebloemolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de currypasta toe en bak 5 minuten zachtjes mee.

- Schenk de kokosmelk, kippenbouillon en 200 milliliter water erbij. Breng aan de kook. Draai het vuur laag en kook 15 minuten.

- Voeg de vissaus, kip, bimi en de asperges toe aan de soep en kook ongeveer 10 minuten tot de kip en de groente gaar zijn.

- Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Doe de noedels in 2 grote soepkommen of borden.

- Schep de soep erover en bestrooi met wat kiemblad.

Spaghetti van pompoen met boerenkool- cashewnotenpesto

2 PERSONEN

Ingrediënten*Voor de pesto*

- 100 g boerenkool, gewassen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 50 g cashewnoten, ongezoeten
- ½ citroen, sap
- 150 ml extra vergine olijfolie
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- zeezout en peper

Voor de spaghetti

- 1 flespompoen, geschild en julienne gesneden
- 100 g ricotta
- 1 tl citroenrasp
- zeezout en peper
- optioneel: ½ rode peper, zonder zaadjes en in ringetjes

Benodigheden

- rasp
- juliennedunschiller
- keukenmachine
- stoommandje

30
MIN

↓
Maak eerst de pesto. Blancheer de boerenkool 3 minuten in ruim kokend water. Giet af en spoel na met koud water. Laat uitlekken en knijp het resterende water met je handen eruit.

-
Doe de boerenkool, knoflook, cashewnoten, het citroensap en 100 milliliter van de olijfolie in de keukenmachine. Maal fijn tot een pesto. Voeg de Parmezaanse kaas toe en roer kort door. Voeg zo nodig extra olijfolie toe totdat de pesto de gewenste dikte heeft. Breng op smaak met zeezout en peper.

-
Trek linten van de pompoen met behulp van een juliennedunschiller. Doe dit in de lengte, dan worden de slierten het langst. Doe in een stoommandje.

-
Breng een pan met een klein beetje water aan de kook en stoom de pompoen 1 minuut.

-
Meng de ricotta met de citroenrasp in een grote schaal. Breng op smaak met zeezout en peper.

-
Meng de warme pompoen door het ricottamengsel. Schep op 2 borden. Bestrooi eventueel met de rode peper en serveer met 1 theelepeltje van de boerenkool-cashewnotenpesto.

☀
*De pesto blijft
5 dagen in de
koelkast goed. Gebruik
voor de hygiëne altijd
een schone lepel om
iets uit het potje te
scheppen.*



30
MIN

Oké Poké kommetje met **zalm** en wasabidressing

2 PERSONEN

Ingrediënten

- 150 g amarant
- 100 g edamame, voorgekookt en gedopt
- 300 g verse zalm, in plakjes
- 50 g rodekool, zeer fijngesneden
- ½ mango, in blokjes
- 2 wortels, julienne gesneden
- 50 g rettich, in plakjes
- 1 bakje zeewiersalade
- 1 lente-ui, in ringetjes
- zwart sesamzaad, ter garnering

Voor de wasabi-dressing

- 2 el zonnebloemolie
- 1 el limoensap
- 1 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 1 sjalotje, fijngehakt
- 1 tl wasabi, of naar smaak

Benodigdheden

- juliennedunschiller
- stoommandje

Je kunt de amarant vervangen door quinoa, rijst, bulgur of een ander graan dat je lekker vindt.

Dit poké kommetje met vis heb ik ontdekt in Amerika. Het lunchgerechtje komt oorspronkelijk uit Hawaï, maar in Nederland zijn ook steeds meer mensen fan. De smaak is als sushi, maar de bereiding is een stuk sneller.

↓

Bereid de amarant volgens de aanwijzingen op de verpakking.

-

Stoom de edamame volgens de aanwijzingen op de verpakking en haal de boontjes uit de peul.

-

Meng voor de dressing de zonnebloemolie, het limoensap, de sojasaus, sesamolie en het sjalotje tot een dressing. Breng op smaak met de wasabi.

-

Doe de amarant in een kom en beleg met de edamame, verse zalm, rodekool, mango, wortel, rettich en het zeewier. Strooi de lente-ui erover.

-

Sprenkel er wat van de dressing over, bestrooi met zwart sesamzaad en serveer.





MENU 4 TACO'S BOUWEN



**Maïstortilla's met pompoen, zwarte boontjes
en chilisaus (p. 176)**



Drie vullingen voor taco's of kleine tortilla's (p. 190)



Guacamole (p. 193)



Chimichurrisaus (p. 193)



Agua fresca (p. 193)



**MENU 4
TACO'S
BOUWEN**

**Drie vullingen
voor taco's of
kleine tortilla's
(p. 190)**

**Guacamole
(p. 193)**

**Agua fresca
(p. 193)**

**Chimichurrisaus
(p. 193)**

**Maistortilla's met
pompoen, zwarte boontjes
en chilisaus (p. 176)**

**MENU 4
TACO'S
BOUWEN**

**Drie vullingen
voor taco's of
kleine tortilla's
(p. 190)**

**Guacamole
(p. 193)**

**Agua fresca
(p. 193)**

**Chimichurrisaus
(p. 193)**

**Maistortilla's met
pompoen, zwarte boontjes
en chilisaus (p. 176)**



**MENU 4
TACO'S
BOUWEN**

**Drie vullingen
voor taco's of
kleine tortilla's
(p. 190)**

**Guacamole
(p. 193)**

**Agua fresca
(p. 193)**

**Chimichurrisaus
(p. 193)**

**Maistortilla's met
pompoen, zwarte boontjes
en chilisaus (p. 176)**

**MENU 4
TACO'S
BOUWEN**

**Drie vullingen
voor taco's of
kleine tortilla's
(p. 190)**

**Guacamole
(p. 193)**

**Agua fresca
(p. 193)**

**Chimichurrisaus
(p. 193)**

**Maistortilla's met
pompoen, zwarte boontjes
en chilisaus (p. 176)**

**MENU 4
TACO'S
BOUWEN**

**Drie vullingen
voor taco's of
kleine tortilla's
(p. 190)**

**Guacamole
(p. 193)**

**Agua fresca
(p. 193)**

**Chimichurrisaus
(p. 193)**

**Maistortilla's met
pompoen, zwarte boontjes
en chilisaus (p. 176)**

**MENU 4
TACO'S
BOUWEN**

**Drie vullingen
voor taco's of
kleine tortilla's
(p. 190)**

**Guacamole
(p. 193)**

**Agua fresca
(p. 193)**

**Chimichurrisaus
(p. 193)**

**Maistortilla's met
pompoen, zwarte boontjes
en chilisaus (p. 176)**

50
MIN

Kwarktaart met aardbeien en kokos

6 PERSONEN

Ingrediënten

Voor de bodem

- 60 g havermeel
- 20 g roomboter
- 3 el honing
- 50 g hazelnoten
- 100 g medjooldadels, ontpit
- 1 tl kaneel

Voor de vulling

- 4 gelatineblaadjes
- 200 g magere kwark
- 200 g aardbeien + extra om te garneren
- 100 g blauwe bessen + extra om te garneren
- 2 el gemalen kokos
- 3 el honing
- 1 handje frambozen
- 1 bakje rode bessen

Benodigdheden

- ronde bakvorm (Ø 22 cm)
- bakpapier
- keukenmachine
- blender

Voor een taart bevat deze lekkernij relatief weinig calorieën en verzadigd vet. Havermeel kun je eenvoudig zelf maken door havermout fijn te malen in de blender.

De primeur van mijn blog – het allereerste recept – mag natuurlijk niet ontbreken in dit boek. Hoezo trots?!

↓

Verwarm de over voor op 150 °C. Bekleed de bakvorm met bakpapier.

-

Meng de ingrediënten voor de bodem in de keukenmachine tot een stevig geheel. Doe in de bakvorm en druk aan met de achterkant van een lepel. Bak de bodem 20 minuten in de oven en laat daarna afkoelen.

-

Week de gelatine in water.

-

Doe de kwark, aardbeien, blauwe bessen, kokos en de honing in de blender en mix het tot een glad geheel.

-

Verwarm 4 eetlepels water in een pannetje en los hierin de al voorgeweekte gelatine op. Meng door het kwarkmengsel.

-

Verdeel de kwarkvulling over de afgekoelde taartbodem en zet minimaal 2 uur in de koelkast of tot de vulling mooi stijf is geworden. Versier met aardbeien en eventueel ander rood fruit en serveer.





15
MIN*

Cheesecake- bessenijslolly's

8 IJSJES

Ingrediënten

Voor de blauwe-bessenlaag

- 400 g blauwe bessen
- honing, naar smaak

Voor de cheesecakelaag

- 400 g creamcheese light
- 6 el melk
- 4 el limoensap
- 1 tl limoenrasp
- 4 tl vanille-extract
- 8 el honing

Benodigdheden

- rasp
- blender
- ijslollyvormpjes
- ijslollystokjes



Doe de blauwe bessen met 2 eetlepels water in een pannetje en kook zachtjes 10 tot 15 minuten. Proef en voeg honing naar smaak toe.

-

Doe in de blender en maal tot een glad mengsel. Verdeel over de ijsvormpjes en zet in de vriezer. Meng de creamcheese, melk, het limoensap, de limoenrasp, het vanille-extract en de honing met de mixer tot een glad mengsel.

-

Giet het cheesecakemengsel op de blauwe-bessenlaag in de ijsvormpjes. Doe de stokjes erin en zet de lolly's 6 uur in de vriezer.

* + 6 uur invriezen