

INHOUD

8
ONTBIJT

28
LUNCH *en* SALADES

54
SNELLE AVONDMAALTIJDEN

88
AVONDMAALTIJDEN

118
SNACKS *en* BIJGERECHTEN

144
DESSERTS *en* TRAKTATIES

172
DE BASIS

190
WOORDENLIJST *en* REGISTER

*Ingrediënten met een asterisk vind je – naast allerlei andere begrippen – terug in de woordenlijst.



INLEIDING

Ik ben geen fan van diëten en huiver zelfs al bij het idee dat iemand op dieet is. Dit is dus geen dieetboek. Wat mij betreft gaat het altijd om het vinden van de balans, en *Fresh en Light* is het antwoord op mijn eigen krachtsinspanningen om die perfecte balans te bereiken. Het gaat om een smaakvolle maar lichtvoetiger aanpak, met ruimte voor de kleine verwennerijen in het leven.

Dit kookboek is een aanvulling op mijn bestaande repertoire en staat vol nieuwe recepten die verse ingrediënten combineren met basisproducten en een paar persoonlijke trucjes voor een light benadering. *Fresh en Light* is ingedeeld op maaltijd en barst van het powerfood om je op die avonden van de week dat je het echt nodig hebt energie te geven. Met speciale aandacht voor groenten, graanproducten en eiwitten. Ik heb ingrediënten gebruikt als volkorentarwemeel en hele granen, waarvoor je misschien op speurtocht moet naar de natuurwinkel. Maar met een goede reden: het gaat om smaak en gezond eten.

Iedereen heeft zo zijn zondige pleziertjes. Dit boek is er niet om je die te ontzeggen. Het laat je ervan genieten en is bedoeld voor die momenten dat je op zoek bent naar iets onschuldigers. En dat is eigenlijk de beste soort verwennerij – die met balans. Ik hoop dat dit boek je helpt die van jou te vinden. Zoals altijd, *happy cooking!*

E-BOEK

Al zal mijn passie voor de gedrukte pagina en het tastbare van een boek nooit overgaan, de digitale versie vind ik even opwindend. Ik ben ontzettend blij dat de Engelstalige editie van *Fresh en Light* als eerste van mijn boeken ook een digitale versie kent. Compleet met stap-voor-stapkookaankwijzingen is elk recept opgesplitst in een slideshow van handelingen die de gebruiker beter in staat stellen een recept onder het koken zonder problemen te volgen.

Neem voor een exclusieve sneak preview een kijkje op donnahey.com.

Donna



ONTBIJT

We weten allemaal hoe **GEMAKKELIJK** je het ontbijt overslaat. Soms lijkt een kop koffie in **VLIEGENDE** vaart voldoende. Dus dit is mijn remedie voor al die gemiste ontbijtjes. Er zijn **SNELLE** traktaties bomvol energie en **GOEDS** voor als je haast hebt, maar ook meer **SUBSTANTIËLE** maaltijden, met hele korrels en eiwitten en vol smaak.





ONTBIJTREPEN



VOLKORENPANNENKOEKJES *met* HONING *en* RICOTTA

ONTBIJTREPEN

65 g havervlokken
20 g amandelschaafsel
35 g zonnebloempitten
25 g quinoavlokken*
2 eetlepels tarwekiemen*
100 g volkorenbloem*
½ theelepel bakpoeder
120 g bruine basterdsuiker
1 theelepel kaneel
125 ml raapzaad- of plantaardige olie
1 ei
1 theelepel vanille-extract
130 g gedroogde cranberry's

Verwarm de oven voor op 160°C/gasstand 2½. Verdeel haver, amandelen, zonnebloempitten en quinoa over een met bakpapier beklede bakplaat. Zet 10 minuten in de oven (schep tussendoor een paar keer om) of tot ze licht kleuren. Laat afkoelen.

Meng tarwekiemen, bloem, bakpoeder, suiker en kaneel in een kom. Voeg olie, ei en vanille toe en roer tot een glad mengsel. Voeg het droge mengsel en de cranberry's toe en roer goed. Schep in een lage, met bakpapier beklede vorm van 20x30 cm. Bak in 25-30 minuten goudbruin. Laat 10 minuten afkoelen in de vorm, stort op een taartrooster en laat verder afkoelen. Snijd voor het opdienen in repen. 16 STUKS

+ *Luchtdicht verpakt kun je deze repen 1 week bewaren.*

VOLKORENPANNENKOEKJES met HONING en RICOTTA

150 g volkorenbloem*
2 theelepels bakpoeder
90 g honing, plus extra voor erbij
160 ml melk
150 g ricotta, plus extra voor erbij
3 eiwitten

Meng bloem en bakpoeder in een kom. Maak een kuiltje in het midden, voeg honing en melk toe en klop tot een glad mengsel. Spatel voorzichtig de ricotta erdoor, zodat je de klontjes nog ziet. Klop in een schone kom de eiwitten met een garde tot zich zachte pieken vormen. Spatel ze door het ricottamengsel.

Verwarm een grote antiaanbakpan op laag vuur. Spuit de pan in met antiaanbakspray en schep er hoopjes van 2 eetlepels van het mengsel in. Bak, in porties, 3-4 minuten aan beide kanten of tot ze goudbruin en gerezen zijn. Geef er extra ricotta en honing bij.
VOOR 4 PERSONEN

VIJFGRANENPAP

90 g havervlokken
90 g speltvlokken*
90 g gerstevlokken*
150 g witte quinoa*
85 g lijnzaad*
375 ml water
500 ml melk
grof zeezout
extra: melk en honing, voor erbij

Meng haver-, spelt-, gerstevlokken, quinoa en lijnzaad⁺. Doe voor de pap 120 g van het mengsel met water en melk in een pan met dikke bodem. Kook granen en zaden onder regelmatig roeren op matig vuur in 6-8 minuten zacht. Roer er een snuf zout door. Schep in kommen en geef er extra melk en honig bij. VOOR 2-4 PERSONEN
+ *Dit is de basis voor de vijfgranenpap. Luchtdicht verpakt kun je hem 3 weken bewaren.*

BASISMUFFIN

300 g volkorenbloem*
3 theelepels bakpoeder
110 g ruwe suiker
2 eetlepels honing
1 ei
310 ml karnemelk
80 ml plantaardige olie
1 theelepel vanille-extract

Verwarm de oven voor op 180°C/gasstand 4. Meng bloem, bakpoeder en suiker in een kom. Meng in een andere kom honing, ei, karnemelk, olie en vanille. Doe het eimengsel bij de droge ingrediënten en meng tot het net samenhang vertoont.

Roer er eventueel het fruit en de andere ingrediënten door.⁺ Verdeel over 12 muffinvormpjes van 125 ml bekleed met papieren vormpjes (caises) en zet 25-30 minuten in de oven of tot ze gaar zijn (een prikker moet er schoon uitkomen). Dien warm of koud op. 12 STUKS

+ *Voor vullingen en variaties zie bladzijden 14-15. Deze muffins kun je 1 maand in de diepvries bewaren.*





ONTBLIJTMUFFINS – zie bladzijde 12 voor het basisrecept voor muffins

FRAMBOOS en HAVER

Voeg 160 g verse of diepvriesframbozen (niet ontdooid) en 45 g havervlokken toe aan het basismengsel. Strooi vóór het bakken extra haver en wat ruwe suiker over de muffins.

DADEL en LSA

Voeg 140 g ontpitte en fijngesneden zachte dadels en 50 g LSA* toe aan het basismengsel. Bestrooi vóór het bakken met wat ruwe suiker.

MUESLI

Voeg 30 g havervlokken, 35 g fijngesneden gedroogde abrikozen en 35 g grofgehakte amandelen toe aan het basismengsel.

Vries deze **MUFFINS** in voor een snel **ONTBIJTHAPJE**



VIJG en KANEEL

Voeg 190 g gedroogde vijgen in plakjes en ½ theelepel kaneel toe aan het basismengsel. Bestrooi vóór het bakken met suiker.

BANAAN, ZEMELEN en KANEEL

Voeg 2 geprakte bananen, 65 g haver-* of tarwemelen* en 1 theelepel kaneel toe aan het basismengsel.

BLAUWE BES en APPEL

Voeg 160 g verse of diepvriesblauwebessen (niet ontdooid) en 20 g fijngesneden gedroogde appel toe aan het basismengsel.