



ONLINE DIABETES COACH  
**Λόγος**  
LOGOS E-COACHING & COUNSELING



# *Weekmenu*



# Inleiding

---

Dit is een algemeen dagmenu, de recepten bevatten weinig koolhydraten. Dat is wat de meeste mensen met diabetes nodig hebben en de bloedsuikerwaardes niet te hoog doet oplopen. De recepten zijn onderling te wisselen. Dus niet op een dag een bepaald ontbijt, lunch en avondeten. Je kunt de maaltijden naar smaak en gemak met elkaar combineren. Wel de maaltijden maar 1x per week eten, zodat je afwisselend eet.

Optioneel als tussendoor in de ochtend wat ongezouten noten, bij voorkeur walnoten. Voor de afwisseling kun je een enkele keer een ongezouten mix nemen. In de middag 1 stuks fruit. Als alternatief kun je een stukje (1,5 cm x 1,5 cm) power koek nemen, recept vind je verderop bij de snack en tussendoortjes.

Vrij veel vis, omdat die jodium bevat en dat stimuleert je schildklier en daarmee je stofwisseling.

# Ontbijt

---

## *Pannenkoeken*

### **Ingrediënten**

2 eieren  
2 el Hüttenkäse  
2 el havermout  
Beetje honing naar smaak  
Beetje kaneel

### **Bereidingswijze**

Doe alle ingrediënten in een kom en mix het met de staafmixer tot een mooi egaal beslag. Vet een klein steelpannetje in met wat olijfolie of arachideolie en schenk de helft van het beslag in de pan. Doe een deksel op de pan en laat de pannenkoek langzaam gaar worden. Als de bodem goudbruin is de pannenkoek omkeren. Gewoon in een koekenpan kan ook, maar ook dan een deksel op de pan.

Ook lekker om koud mee te nemen voor een lunch, eventueel gevuld met een salade of rauwkost zoals bijvoorbeeld paprika, tomaat, wortel, komkommer.

## *Pittige Yoghurt*

### **Ingrediënten**

½ kleine komkommer  
Een bakje Griekse yoghurt voor 1 persoon  
Naar smaak zout en peper, worcestersaus  
Peterselie  
2 grapefruits, 1 als ze erg groot zijn  
2 radijsjes

### **Bereidingswijze**

Maak de grapefruits schoon zodat je partjes zonder vliesjes krijgt. Was de komkommer en snij in dunne schijfjes. Was de radijsjes en maak ze schoon en snij in dunne plakjes.

Alles met elkaar vermengen en op smaak brengen met zout en peper en worcestersaus.

## *Magere kwark met fruit*

Dit is simpel en sinds een jaar of 8 mijn ontbijt. 250 gram magere kwark, met vers fruit. In de ochtend is het aan te bevelen bessen of aardbeien te nemen. Wil je zoals ik voor het slapen gaan nog iets eten neem dan ananas, die dan gedurende de nacht de opname van eiwit bevordert.

## *Eimuffins*

Dit verrukkelijke koolhydraatarme eipotje met spinazie heeft maar een paar simpele ingrediënten: spinazie, uitje, ei, kaas, room en wat kruiden. En je kunt variëren met de vulling.

### **Ingrediënten**

15 gram ui(en) gesnipperd

90 gram diepvries/ 6 blokjes spinazie

verse knoflookpoeder naar smaak

paprikapoeder (gerookt) naar smaak

peper en zout naar smaak

1 kleine ei slagroom of crème fraîche, feta, melk of roomkaas kan ook prima

20 gram geraspte kaas

2 eieren

### **Bereiding**

Bak het gesnipperde uitje 2 minuten aan in wat kokosolie of ander geschikt bakvet, ghee bv. (ondertussen ontdooi de spinazie even in de magnetron 50 sec. vol vermogen). Je kunt de ui ook rauw toevoegen, maar dat is een kwestie van smaak.

Verwarm de oven voor op 220 graden (hetelucht 200 graden).

Voeg spinazie aan het gebakken uitje toe en kruid alles naar eigen smaak met knoflookpoeder, gerookt paprikapoeder, peper en zout. Voeg een scheutje slagroom toe en roer even door, ook een kwestie van smaak. Je kunt ook melk nemen, of yoghurt of water.

Proef en voeg kruiden of specerijen naar smaak toe.

Doe het spinaziemengsel in een ovenschaaltje, rasp er wat kaas over en tenslotte breek je de 2 eieren erboven.

Bak het eipotje 13 minuten in de oven tot het wit helemaal gestold is. Als je een hard ei wilt ietsje langer. 10 minuten alleen eipotje of 12 minuten als je er ook groenten, zoals hier indoet. Andere groenten kunnen ook, bijvoorbeeld paprika, prei, wortel, kool, etc.

Deze eimuffins kunnen de vriezer in en als ze nodig zijn ontdooien in de magnetron. Lekker makkelijk je kan zo een hele voorraad maken met verschillende vulling. Ze zijn ook heel geschikt als lunch.

Een gewone omelet kan natuurlijk ook goed als ontbijt of lunch dienen.

# Lunch

---

## *Nori Rolls*

Aantal of hoeveelheid: 10 hapjes

De nori is een grote leverancier van jodium, wat de spijsvertering bevordert.

### **Ingrediënten**

1 el/25 gr. sesampasta

1 theelepel Griekse yoghurt, zure room o.i.d. kan ook  
citroensap naar smaak

1-3 theelepels water

scheutje sojasaus

½ komkommer in ca. 10 repen dan in luciferstokjes

1½ vel nori

50 gram paprika eventueel 25 gr. rood/25 gr. Geel, wat je lekker vindt of wat je in huis hebt

25 gram venkel

koriander of peterselie

### **Bereiding**

Meng tahin (sesampasta) met yoghurt en citroensap. Voeg lepeltje voor lepeltje water toe en meng tot een smeerbare pasta. Proef en breng op smaak met sojasaus.

Was de komkommer, snijd het uiteinde eraf, maar laat de schil zitten. Schil met een goede dunschiller in lange, dunne repen tot aan de pitjes. Draai de komkommer om en schil ook aan die kant tot aan de pitjes. Gebruik de 10 mooiste repen voor de hapjes. Verwijder de pitjes en snijd de overgebleven zijanten in dunne lucifertjes.

Knip, of scheur het norivel in dezelfde maat als de komkommerrepen.

Snijd paprika en venkel (en optioneel avocado) in dunne reepjes die iets langer zijn dan de komkommer breed is. Dan steken ze er leuk bovenuit.

Leg een komkommerreep en een norireepje op elkaar. Smeer ongeveer 1/4 in met tahinpasta en leg daarop reepjes groente naast elkaar en rollen maar! Rol zo alle hapjes op.

Steek er als laatste een takje koriander in en serveer.

## *Spinazie-/broccolisoup met basilicumyoghurt*

### **Ingrediënten**

800 gram broccoli

1 liter water

1 groentebouillonblokje of 2 al naar gelang smaak

5 el olijfolie

1 grote ui, grof gesneden

3 teentjes knoflook, gesnipperd

225 gram spinazie, diepvries

150 ml Griekse volle yoghurt

Sap van een halve citroen

Rasp van de schil van een halve citroen

Klein handje basilicum, fijn gescheurd, meer mag ook als je dat lekker vind

### **Bereidingswijze**

Verwijder de stelen van de broccoli, verdeel in kleine roosjes. Kook de roosjes 4 á 5 minuten in het water met de bouillonblokjes. Bewaar het kookvocht.

Verwarm 3 eetlepels olie in een grote pan en bak hierin de ui en de knoflook. Maak op smaak met wat peper. Bak tot zacht, maar niet bruin, dus op een middelhoog vuur. Doe het bij de bouillon, breng aan de kook en voeg dan de spinazie en de broccoli tot en kook 10 minuten. Pureer met een staafmixer of in een blender. Breng verder op smaak met zout en peper.

Meng ondertussen de yoghurt met citroensap en rasp en basilicum, breng ook dat op smaak met zout en peper. Serveer samen met de soep.

## *Gerookte ham salade*

### **Ingrediënten**

20 gram bladsla  
20 gram rucola  
5 kerstomaten  
2 plakken gerookte ham  
20 gram pecorino  
Scheutje witte balsamicoazijn  
Scheutje olijfolie

### **Bereidingswijze**

Bak de plakjes ham even kort op in een koekenpan en snij ze daarna in stukjes.

Meng daarna de sla met de kaas, tomaatjes en stukjes ham.

Meng de azijn met de olie voor een vinaigrette en giet naar smaak over de salade.

Als dressing kan ook sap van 2 citroenen, ½ theelepel kurkuma, 1 theelepel djinten, 1 dl olijfolie, zout en peper, eventueel wat suiker. Daar wordt deze salade zeker pittig van. De kurkuma en djinten is goed voor de spijsvertering.

## *Pangasiusfilet met pijnboompitten (4 porties)*

### **Ingrediënten**

100 gr pijnboompitten  
10 pangasiusfilets  
15 gram roomboter  
75 gram gehakte uien  
2 el dragonblaadjes  
Het sap van 1 citroen  
1 dl witte wijn  
2 kroppen eikenbladsla  
4 el notenolie

### **Bereidingswijze**

Rooster de pitten in een droge pan en houd warm. Leg de filets in een beboterde vuurvaste schaal en bestrooi met peper en zout. Strooi de uien en dragonblaadjes erover en besprenkel met het citroensap.

Giet de wijn erover en zet de schaal in een matig warme oven tot de vis gaar is.

Verdeel de sla over de borden, besprenkel met de notenolie, leg de filets op de sla en strooi de pitten erover.

## *Turbo Boost Salade*

### **Ingrediënten**

Gare bloemkool en broccoli, verhouding 2:1, dus bijvoorbeeld 1 bloemkool en ½ broccoli.

Olijfolie

Azijn

Fijngehakte peterselie

### **Bereidingswijze**

Doe de bloemkool en broccoli in een schaal en besprenkel met een mengsel van olie, azijn en zout en peper naar smaak. Voeg als laatste peterselie toe.

## *Tonijnsalade 4 porties*

### **Ingrediënten**

190 gram tonijn uit blik

130 gram witte bonen, uit blik, afgespoeld en uitgelekt

150 gram yoghurt, naturel

2 el kappertjes

2 el bieslook

Rasp van 1 citroen

¼ komkommer in dunne schijfjes

60 gram veldsla

2 rode of gele paprika's

### **Bereidingswijze**

Doe de tonijn, witte bonen, yoghurt, kappertjes, bieslook en citroenrasp in een schaal en meng. Breng op smaak met zout en peper.

Halveer de paprika's en maak schoon, vul met het tonijnmengsel en verdeel de komkommerschijfjes over de top. Natuurlijk kun je de komkommer ook in stukjes snijden en door het tonijnmengsel mengen.

## *Ham-preisalade*

### **Ingrediënten**

Jonge prei of lente-ui 2 preien of 1 bosje lente-ui

Gekookte ham

Notenmix (paranoten, hazelnoten, amandelen, cashewnoten, walnoten)

1 el mayonaise op yoghurt basis

### **Bereidingswijze**

Snij de prei of lente-ui in ringen en stoom kort.

Rooster de noten in een droge koekenpan.

Meng alles samen met de mayonaise door elkaar. Serveer met sla na keuze.



## *Witlofsalade met sinaasappelstukjes 2 porties*

### **Ingrediënten**

1,5 stronk witlof  
½ sinaasappel  
1,5 el olijfolie  
½ el witte wijnazijn  
1 tl mosterd  
Eventueel wat suiker

### **Bereidingswijze**

Maak de witlof schoon en haal de blaadjes los. Was en laat ze uitlekken. Haal met een scherp mes de schil en het wit van de sinaasappel en snij het vruchtvlees uit de vliesjes. Meng de olie, azijn, mosterd en eventueel wat suiker voor een dressing.

Leg blaadjes witlof op een bord verdeel de sinaasappel erover en besprenkel met de dressing.

## *Gemarineerde kipsalade*

### **Ingrediënten**

100 gram kipfilet  
Veldsla naar behoefte  
Dressing naar keuze  
Sojasaus voor de marinade

### **Bereidingswijze**

Snij de kipfilet in stukjes en meng met de sojasaus. Zet het voor 30 minuten in de koelkast.

Schroei daarna de kipstukje in een grillpan of in een koekenpan dicht.

Doe veldsla en de dressing van je keuze op een bord en verdeel de kipstukjes erover.

## *Broccolisalade met noten 4 porties*

### **Ingrediënten**

500 gram broccoli  
Olijfolie  
1 of 2 teentjes knoflook  
10 tot 15 olijven, zonder pit, in vieren  
50-75 gram ongebrande notenmix  
2 - 3 el sesam- of notenolie

### **Bereidingswijze**

Maak de broccoli schoon en snij in roosjes. Kook in een klein beetje water beetgaar. Gooi de stengel niet weg, maar snij in ½ cm dikke plakjes.

Roerbak de stengel in wat olijfolie, samen met de knoflook uit een knoflookpers op een middelhoog vuur. Eventueel met een deksel op de pan garen.

Voeg daarna de noten en de olijven toe. Roerbak totdat de noten lichtbruin zijn. Haal de pan van het vuur. Doe het mengsel in een schaal, giet er wat van de olie over en voeg de broccoli roosjes toe.

## *Omelet met feta en dille, 2 porties*

### **Ingrediënten**

1 el extra vergine olijfolie  
8 plakken bacon  
8 eieren  
60 ml water  
120 gram feta, verkruimeld  
1 el gehakte verse dille of 1 tl gedroogde dille  
Zout en peper naar smaak

### **Bereidingswijze**

Bak de bacon in wat olijfolie op middelhoog vuur.

Klop in een kom de eieren met het water, feta, dille en zout en peper. Doe dat mengsel in een koekenpan met wat olijfolie. Bak zonder te roeren, tot de bodem en rand begint te stollen. Til de rand van het ei op en laat de rest van het nog vloeibare ei eronder lopen. Bak tot gaar, maar nog glanst en nog smeug. Serveer met de bacon.

## *Radijs en courgette salade 2 porties*

### **Ingrediënten**

1 bos radijsjes  
1 courgette  
Olijfolie met basilicumsmak of olijfolie en wat basilicum  
Feta  
Peper en zout

### **Bereidingswijze**

Was de radijsjes en snij doormidden. Was de courgette en maak er dunne linten van met een kaasschaaf. Snij de feta in blokjes en doe alles in een kom. Giet er wat olie over, breng op smaak met zout en peper.

## *Maaltijdsoep met groenten en tofu*

### **Ingrediënten**

1 groentebouillonblokje  
½ struik bleekselderij  
300 gram naturel tofu  
2 el olijfolie  
125 gram taugé  
1 rode paprika  
1 limoen  
1 prei  
2 bosuitjes  
2 el sojasaus  
Zout en peper naar smaak

### **Bereidingswijze**

Maak de groenten schoon, snij de bleekselderij, de prei en de bosuitjes in ringetjes, de paprika in blokjes. Was de limoen en rasp de schil totdat je 1 eetlepel rasp hebt.

Breng 1 liter water met het bouillonblokje aan de kook. Voeg preiringen en citroenrasp toe en laat 5 minuten zachtjes koken.

Voeg daarna de paprika en bleekselderij toe en laat nog eens 3 minuten koken.

Snij ondertussen de tofu in plakken en bak in een koekenpan met wat olie. Laat afkoelen en snij in blokjes.

Als de groenten gaar zijn, haal de pan van het vuur. Voeg dan de taugé, tofu en bosuitjes toe. Breng op smaak met sojasaus, zout en peper.

# Avondeten

---

## *Gemarineerde forel met veldsla*

### **Ingrediënten**

150 gram gerookte forel  
40 gram veldsla, of wat meer al naar gelang de behoefte  
3-4 el olijfolie  
3 el witte balsamico azijn  
Zout en peper

### **Bereidingswijze**

Doe de olijfolie, balsamico, peper en zout naar smaak in een kommetje en roer door elkaar.  
Doe stukjes van de forelfilet bij het mengsel en zet 15 minuten in de koelkast.

Doe de gewenste hoeveelheid veldsla op een bord en verdeel daarover het vismengsel. De marinade is te gebruiken als slasaus.

## *Gestoomd vispakketje met sinaasappel*

### **Ingrediënten**

1 teentje knoflook

½ sinaasappel of 1 citroen

½ appel

1 tl grove mosterd

½ el olijfolie

Zout en peper naar smaak

125 gram paksoi, in dunne reepjes

125 g zalmfilet

Eventueel viskruiden, pas wel op met zout, liever zonder zout

### **Bereidingswijze**

Pers het teentje knoflook uit. Rasp wat van de schil van de sinaasappel of de citroen en pers de sinaasappel of citroen uit. Rasp de appel. Meng het sinaasappelsap met de appelrasp, de mosterd en de olijfolie. Zout en peper naar smaak.

Bestrooi de zalmfilet met de viskruiden of met wat zout en peper. Leg twee vellen bakpapier op elkaar en leg hier de zalm in het midden. Bestrijk met het sinaasappelmengsel, leg hier de paksoi over. Vouw het tot een pakketje, met de naden naar boven, zodat het vocht er niet uit loopt.

Doe water in een pan en daarin een rekje, of gebruik een stoompan. Breng het water aan de kook en stoom het pakketje voor ongeveer 15 minuten. Voeg aan het water eventueel wat vissaus toe. Pakketje in de oven van 225 graden kan ook, zelfde tijd.

Haal het pakketje uit de pan of de oven en open aan de bovenkant. Leg op de vis de sinaasappel of de citroen.

## *Portugese ovenschotel met kip*

### **Ingrediënten**

Kipdij 100 gram, iets meer of minder mag ook  
¼ venkel  
Een paar rozijnen  
Een paar hele amandelen  
½ ui, grof gesnipperd  
Paar blaadjes basilicum  
Paar takjes koriander  
½ tl paprikapoeder  
½ tl komijn  
¼ liter kippenbouillon van een tablet  
Beetje boter  
1 teentje knoflook  
Olijfolie  
Zout en peper

### **Bereidingswijze**

Verwarm de oven op 160 graden. Plaats de kippendij in een ovenschaal met alle ingrediënten, giet de bouillon er over dat de bodem net bedekt is. Bedek de schaal met folie of met een deksel.

De schaal in het midden van de oven plaatsen en 45 minuten laten staan. Controleer of de kip goed gaar is door er een vork in te steken en met je mond te voelen of deze warm is. Vocht dat uit de kip loopt moet witachtig zijn.

## *Romige asperges*

### **Ingrediënten**

1/2 bakje linesse 6%  
100 ml light kookroom, let op de hoeveelheid koolhydraten / suikers  
250 gram asperges  
100 gram gerookte zalm  
Peterselie  
Peper en zout

### **Bereidingswijze**

De light room en de Linesse zachtjes verwarmen in een pan, niet aan de kook brengen. Schil en kook de geschilde en in stukjes gesneden asperges. Meng met het mengsel room in de pan, voeg wat peterselie toe. Schep op een bord en voeg de zalm toe.

## *Courgetti met groene asperges*

### **Ingrediënten**

1 courgette (ong. 350 gr)

300 gr groene asperges schoongemaakt

klontje roomboter

1 sjalot

200 ml groentebouillon

beetje geraspte Parmezaan

peper en zout

Eventueel als bijgerecht trostomaatjes uit de oven met balsamico azijn en olie

### **Bereidingswijze**

Snipper de ui. Maak de asperges schoon. Snijd de toppen eraf en de rest in stukjes van 2-3 cm.

Fruit de ui / sjalot samen met de aspergestukjes en de toppen even aan op matig vuur in wat roomboter. Schenk de bouillon erbij, breng het aan de kook en laat de asperges 3-5 minuten zachtjes koken tot ze beetbaar zijn.

Spiraliseer ondertussen de courgette. Of maak er linten van met een kaasschaaf.

Haal de aspergetoppen uit de pan en houd ze apart. Pureer de gare aspergestukjes en ui met een handje geraspte Parmezaanse kaas met de staafmixer tot een gladde saus. Breng de saus op smaak met peper en zout. Schep de courgetti door de saus en warm alles snel en goed door. Verdeel de courgetti met aspergesaus over twee diepe borden en schik de aspergetoppen er op. Rasp er ten slotte wat Parmezaanse kaas over. Serveer direct.

Voor erbij: simpele trostomaatjes uit de oven. Leg trostomaatjes in een ovenschaaltje en besprenkel ze met 1 tl balsamico azijn en wat olie. Bak ze 10 minuten op 200 graden of tot ze zacht zijn.

Eventueel kun je er ook nog uitgebakken (vega) spekjes of gedroogde ham aan toevoegen.

## *Paksoi curry 2 porties*

### **Ingrediënten**

300 gram bloemkool, malen tot rijst

1 el amandelschaafsel geroosterd

75 gram paprika in reepjes

75 gram kastanje champignons in plakjes

2 el curry pasta

ghee of ander bakvet of olie

300 gram paksoi in stukken groen en wit gescheiden houden

175 gram quorn stukjes of zalm, garnaal of kip

200 ml dikke kokosmelk

handje taugé

handje verse koriander, gehakt peterselie of bosui kan ook of allemaal zoveel je lekker vind

½ limoen in kleine partjes

### **Bereidingswijze**

Maal of rasp de rauwe bloemkool tot rijstkorrels.

Rooster de amandelen in een droge pan.

Was paprika en de paksoi. Snijd paprika, champignons en paksoi zoals aangegeven. Houd de harde stukken en het groen van de paksoi gescheiden.

Bak de curry pasta in wat ghee of olie in een ruime koekenpan gedurende 1 minuut. Bak dan de paprikareepjes 3 minuten mee.

Vervolgens de harde stukken paksoi, champignons en quornstukjes 2 minuten meebakken.

Als je zalm of iets anders gebruikt zelf even bedenken hoeveel gaartijd nodig is.

Schenk de dikke kokosmelk erbij en laat 3 minuten zachtjes pruttelen.

Bak in een andere koekenpan in wat ghee de bloemkoolrijst, blijf scheppen om verbranden te voorkomen.

Roer in de laatste minuut het paksoigroen en het handje taugé door de curry. Breng verder op smaak indien nodig.

Hak ondertussen koriander fijn en snijd een halve limoen in kleine partjes.

Serveer de curry in een kommetje en bestrooi met amandelen. De bloemkoolrijst bestrooi je met vers gesneden koriander, peterselie of bosui of allemaal. Geef de kleine partjes limoen er los bij.



## *Slarolletjes met gehakt*

### **Ingrediënten**

75 gram bleekselderij dun gesneden

1/2 citroen

175 gram (vega) gehakt

1 teentje knoflook

1 cm gember

1/2 rode peper of sambal naar smaak

1 el Thaise vissaus

50 gram wortel fijngesneden, raspen kan ook

6 gram munt, luistert niet zo nauw, gewoon een paar takjes naar smaak

6 gram koriander, luistert niet zo nauw, gewoon een paar takjes naar smaak

8 halve bladeren ijsbergsla, hele bladeren mag ook, wel ijsberg want het moet wat stevig zijn, andijvie bladeren kan ook.

### **Bereidingswijze**

#### **GEHAKT MENGSEL MAKEN**

Stort de (vegetarische) gehaktkrumels in een kom. Rasp de schil van de citroen en pers 'm uit. Het sap gaat bij de salade de geraspte schil doe je bij het gehakt. Pers het teentje knoflook en de verse gember uit boven het gehaktmengsel en voeg de helft van de vissaus toe. Breng op smaak met (een deel van) rode peper.

#### **SALADE MAKEN**

Snij de bleekselderij en de wortel in heel dunne repen van 8 cm. (julienne). Blancheer de bleekselderij 1 minuut in kokend water. Spoel koud af om het kookproces te stoppen en laat uitlekken.

Doe de rauwe wortel en de geblancheerde bleekselderij in een kom. Haal de blaadjes van de munt en koriander en scheur of knip ze in stukken over de salade. Voeg de helft van de vissaus, een kwart rode peper (naar smaak!) en het citroensap toe en schep de salade goed om.

Verdeel de salade over 8 halve slabladeren (wassen en drogen indien nodig). Leg er alvast 8 prikkertjes bij.

Het gehakt kort (5 min) even te bakken. Verdeel het fijngehakt over de bladeren. Rol de bladeren dicht en steek er een prikkertje in.

Als je er kleinere pakketjes van maakt is het ook heel geschikt als borrelhapje. Behalve gehakt kun je er ook kipgehakt of vis door doen en dan in de slabladeren verpakken.

# Snack of bijgerecht

---

## *Pitten lijnzaad crackers*

Hiervan heb ik wat informatie mbt de koolhydraten.

Aantal of hoeveelheid: 20 stuks

Koolhydraten: 0,7 gr. khd per stuk (20 stuks uit recept)

### **Ingrediënten**

70 gram pompoenpitten

70 gram zonnebloempitten

70 gram lijnzaad

20 gram amandelmeel

1 gram zout = flinke snuf

5+5 el water ongeveer!! zie beschrijving

### **Bereiding**

In totaal heb je 210 gram zaden en pitten. Maal  $\frac{1}{3}$  ervan met koffiemolen, keukenmachine, blender, staafmixer, vijzel of je eigen creatieve methode (hamer, plastic zak en theedoek?) tot meel. Dit voorkomt dat je crackers uit elkaar vallen.

Meng het meel met de rest van de zaden, pitten, amandelmeel en het zout, roer dat met ong. 6 eetlepels water. Laat minstens 10 minuten staan, zodat het vocht wordt opgenomen.

Roer door en voeg eetlepel voor eetlepel water toe en blijf roeren tot je een dikke smeerbare substantie hebt. Bij mij gaan er 5-6 eetlepels water bij, hangt ook af van hoe fijn je het lijnzaad en de pitten gemalen hebt. Verwarm de oven voor op 175 graden (160 graden hetelucht).

Leg de brij tussen twee vellen bakpapier en wrijf met platte handen vanuit het midden uit naar de randen. Narollen met een deegroller tot een mooie dunne egale plak. Haal het bovenste vel er voorzichtig af. Maak de randen recht en repareer eventuele gaten met een pannenkoekmes.

Snijd de vorm van de crackers voor. Maak verschillende formaten, kleine vierkante crackertjes om te beleggen als tussendoortje en gewoon rechthoekig om te beleggen tijdens lunch en ontbijt.

Bak in het midden van de oven 15 minuten, draai ze om en bak nog eens 10-15 minuten of tot ze goed droog zijn. Laat afkoelen op een rooster en bewaar luchtdicht en donker.

TIP: Laat ze zeker niet te donker worden, dan worden ze bitter. Verlaag zonodig halverwege de temperatuur, laat ze dan wel iets langer in de oven. Goed droog bakken is belangrijk, dan kan je ze ook wekenlang bewaren.

## *Power koek*

Ook te gebruiken als tussendoortje (kleiner portie) of als ontbijt.

### **Ingrediënten**

½ kop havermout  
¼ kop zonnebloempitten of andere pitten of een mix  
¼ kop zemelen  
3 el tarwemeel  
¼ kop cranberries  
½ kop walnoten, in stukjes  
½ banaan  
½ kopje yoghurt  
½ tl kaneel  
3 el agave siroop of honing  
1 ei

### **Bereidingswijze**

Mix alles tot een mooie egale massa. Verdeel in een bakvorm of op een bakplaat bekleed met bakpapier. Laat het in ongeveer 20 minuten lichtbruin worden in een voorverwarmde oven, 175 graden en laat het dan afkoelen. Daarna in stukken snijden en bewaren in een koektrommel of luchtdichte doos.