

Snacks

(sommige snacks zijn voor na het dieet of in het laatste stadium)

Wortelmuffins

Tacochips met avocadodip

Appelchips

Bietenchips

Gebrande, gezouten noten

Gevulde eieren

Edamame sojaboontjes (van zonnatura)

Popcorn, zout natuurlijk

Geroosterde kikkererwten

Olijven

Rijst- en maiswafels met humus

Wortelmuffins

Wat heb je nodig:

100 gr amandelmeel

100 gr boekweitmeel

100 gr kokosolie

100 gr rozijnen (als je helemaal beter bent)

100 gr wortelpulp

½ theelepel bicarbonaat

½ tl zout
3 eieren
Druppels stevia naar smaak

Hoe maak je het:

Laat de kokosolie op het vuur smelten in een pannetje
Mix alle droge ingrediënten
Mix alle natte ingrediënten en voeg het bij de droge
Voeg de wortelpulp en de krenten aan de mix en mix het tot een stevige massa
Vul de vormpjes en doe ze in de oven voor 30 à 40 minuten

Appelchips

Wat heb je nodig:

Eén of twee appels
Madoline of scherp mes
Kaneel
Citroensap

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 175 graden
Snij de appel (met schil) in dunne schijfjes
Doe in een kom en verdeel de kaneel en het citroensap erover (twee eetlepels)
Verdeel de appelchips over een met bakpapier bedekte bakplaat en doe voor 2 of 2,5 uur in de oven
Ook lekker voor kinderen!

Bietenchips

Wat heb je nodig:

Vier rauwe bieten, geschild
Zout

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 175 graden

Schaaf de bieten met een mandoline of een keukenmachine in dunne plakjes

Leg de plakje op een stuk bakpapier met zout en laat 15 minuten het vocht eruit lopen

Verdeel de plakjes op een met bakpapier bedekte bakplaat (of twee) en bak in twaalf minuten krokant

Gevulde eieren

Wat heb je nodig:

Vijf eieren, hard gekookt en gepeld

Biogarde yoghurt

Knoflookpoeder

Paprikapoeder

Peper en zout

Bieslook

Mosterd (let op dat er niet te veel azijn in zit)

Hoe maak je het:

Haal het eigeel uit de eieren en doe in een kom

Vermeng het met yoghurt, de kruidenpoeders, peper en zout en snippers bieslook (hou wat bieslook over voor garnering) totdat het een mooie, zachte substantie is

Doe alles in een spuitzak en spuit het in de halve eieren

Garneer met de overgebleven bieslook

Geroosterde kikkererwten

Wat heb je nodig:

Potje kikkererwten

Peper en zout

Paprikapoeder

Olijfolie

Hoe maak je het:

Doe de kikkererwten in een zeef en laat ze uitlekken

Verwarm de oven voor op 200 graden

Meng de kikkererwten met peper, zout en paprikapoeder en een klein scheutje olijfolie

Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier

Doe in de oven voor een half uur, schep om en als ze allemaal knapperig zijn, kun je ze uit de oven halen. Laat ze anders nog even in de oven zitten