

Recepten met 3 ingrediënten

Doel: Gezond eten mogelijk maken bij overprikkeling of drukte.

Extra tips & toepassingen:

- **Maak een “3 ingrediënten kast”:** Houd standaard dingen op voorraad die goed combineren (blikjes linzen, eieren, havermout, hummus).
- **Denk in categorieën:**
 - * **Ontbijt:** Havermout + fruit + melk
 - * **Lunch:** Wrap + spread + groente
 - * **Diner:** Groente + eiwit + kruiden
 - * **Snack:** Noten + fruit + specerij

Extra Recepten:

1. **Groente-omeletwrap**
 - * **Ingrediënten:** Ei, courgette, feta
 - * **Bereiding:** Bak als omelet, oprollen.
2. **Zoete Aardappel Bowl**
 - * **Ingrediënten:** Gekookte zoete aardappel, spinazie, gebakken halloumi
 - * **Bereiding:** Combineer de zoete aardappel met spinazie en gebakken halloumi in een kom.
3. **Havermoutkoekjes**
 - * **Ingrediënten:** Banaan, havermout, pure choco stukjes
 - * **Bereiding:** Bak 15 minuten op 180°C.
4. **Tomatensoep**
 - * **Ingrediënten:** Blik tomaten, ui, bouillon
 - * **Bereiding:** Pureer de tomaten en ui, voeg bouillon toe en klaar.
5. **Hartige Havermout**
 - * **Ingrediënten:** Havermout, ei, geraspte kaas
 - * **Bereiding:** Kook met water en voeg eventueel kruiden toe.
6. **Pindakaas Banaan Bites**
 - * **Ingrediënten:** Banaan, pindakaas, chiazaad
 - * **Bereiding:** Snijd de banaan in plakjes, smeer pindakaas erop, bestrooi met chiazaad.

7. **Avocado Toast met Ei**

*** Ingrediënten:** Volkorenbrood, avocado, ei

Bereiding: Rooster het brood, prak de avocado, bak een ei en voeg het toe.

8. **Griekse Yoghurt met Honing en Walnoten**

Ingrediënten: Griekse yoghurt, honing, walnoten

Bereiding: Meng de yoghurt met honing en walnoten.

9. **Rijstwafels met Hummus en Komkommer**

Ingrediënten: Rijstwafels, hummus, komkommer

Bereiding: Smeer hummus op de rijstwafels, beleg met plakjes komkommer.

10. **Courgette Fritters**

Ingrediënten: Courgette, ei, volkorenmeel

Bereiding: Rasp de courgette, meng met ei en volkorenmeel, bak als fritters.

11. **Chia Pudding**

Ingrediënten: Chiazaad, melk (of plantaardige melk), honing

Bereiding: Meng chiazaad met melk en honing, laat het een nacht staan in de koelkast.

12. **Eiersalade Wrap**

Ingrediënten: Ei, Griekse yoghurt, volkorenwrap

Bereiding: Prak het ei met Griekse yoghurt, vul de wrap en rol op.

13. **Kikkererwtensalade**

Ingrediënten: Kikkererwten (uit blik), komkommer, citroen

Bereiding: Meng de kikkererwten met komkommer en citroensap.

14. **Baked Sweet Potato Fries**

Ingrediënten: Zoete aardappel, olijfolie, zeezout

Bereiding: Snijd de aardappel in frietjes, besprenkel met olijfolie en zeezout, bak op 200°C.

15. **Kokos-mango Bites**

Ingrediënten: Gedroogde mango, kokosrasp, amandelen

Bereiding: Snijd mango in stukjes, rol met amandelen in kokosrasp.

16. **Rode Biet en Feta Salade**

Ingrediënten: Gekookte rode biet, feta, rucola

Bereiding: Meng de rode biet, feta en rucola in een kom.

17. Erwtten-munt soep

Ingrediënten: diepvriesdoperwtten, handje munt, zout en peper

Bereiding: Kook de erwten kort gaar in een laagje water samen met munt, daarna pureren

Waarom deze extra recepten werken:

- **Gemakkelijk te maken:** Alle recepten zijn eenvoudig en vereisen slechts een paar minuten voorbereiding, ideaal voor drukke momenten of bij lage energie.
- **Gezond en voedzaam:** Ze zijn rijk aan vezels, eiwitten, gezonde vetten, en bevatten weinig bewerkte ingrediënten.
- **Geschikt voor diverse eetbehoeften:** Of je nu op zoek bent naar een gezonde snack, snel ontbijt of een lichte lunch, deze recepten bieden opties voor iedereen.