



Pecan Chiazaad Pudding

SERVINGS: 1

PREPPING TIME: 5 MIN

COOKING TIME: 5 MIN

Ingredienten

1 banaan
100 gram pecannoten
zout
2 tl kaneel
2 dadels
150 ml amandelmelk
50 gram chiazaad



Bereiding

- 1 Mix de banaan met 4 pecannoten, snufje zeezout, 1 tl kaneel en de melk.
- 2 Doe dit in een schaalte en roer de chiazaadjes erdoorheen.
- 3 Zet in de ijskast voor minimaal 2 uur (avond ervoor maken is het meest handig)
- 4 Maak de crumble van de overgebleven pecannoten, dadels, snufje zeezout en kaneel. Mix al deze ingrediënten samen. Bestrooi hiermee de pudding en evt. wat plakjes banaan erbij.



Spinazie Wrap

SERVINGS: 2

PREPPING TIME: 5 MIN

COOKING TIME: 5 MIN

Ingredienten

3 Eieren
100 grammen Spinazie
40 grammen Havermeel (of speltmeel)
Snuf zout



Bereiding

- 1 Doe alle ingrediënten voor de wraps in de blender tot een glad beslag.
- 2 Verhit wat olie in een pan en bak hier 2 wraps in.
- 3 Beleg naar keuze, voor extra proteïne is kipfilet met lekker veel groenten een aanrader.

Shrimp Cobb Salad

SERVINGS: 2

PREPPING TIME: 15 MIN

COOKING TIME: 10 MIN

Ingredienten

3 eetlepels extra vergine olijfolie

3 eetlepels witte wijnazijn

2 eetlepels fijngehakte sjalot

1 eetlepel Dijon-mosterd

½ theelepel gemalen peper

¼ theelepel zout

2 handen gemengde sla

Gekookte extra grote garnalen (16 - 20 stuks), gepeld en in de lengte gehalveerd

150 gram gehalveerde kerstomaatjes

150 gram komkommerstukjes

2 grote hardgekookte eieren, gepeld en gehalveerd

1 avocado, in blokjes gesneden

2 plakjes gebakken bacon, verkruimeld

¼ kopje verkruimelde blauwe kaas

Bereiding

1 Doe olie, azijn, sjalot, mosterd, peper en zout in een pot met deksel. Schud tot deze zich vermengd.

2 Leg de gemengde sla op een schaal. Besprenkel met de helft van de dressing en schep om.

3 Garnalen, tomaten, komkommer, eierhelften, avocado, bacon en blauwe kaas decoratief erop leggen. Besprenkel met de resterende dressing.



Chocolade Snack

SERVINGS: 14

PREPPING TIME: 15 MIN

COOLING TIME: 60 MIN

Ingredienten

110 gram 100% pindakaas

2 el ahornsiroop

50 gram amandelmeel

75 gram pure chocolade

Optioneel: scoop

proteïnepoeder

Bereiding

1 Meng de pindakaas, ahornsiroop en amandelmeel en eventueel de proteïnepoeder in een kom.

2 Kneed hier balletjes van met je handen.

3 Leg de balletjes op een bord en plaats deze in de koelkast.

4 Ondertussen smelt je de chocolade Au Bain Marie.

5 Dip de bolletjes in de chocolade en leg deze vervolgens terug op een bord met bakpapier.

6 Zet in de koelkast tot de chocolade hard is geworden.

