

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Sorbets – Ijsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

€ 4,95 per stuk!

Recept VAN DE MAAND

Paaseitjes met groene asperges

Ingrediënten:

4 eieren
100 gr ontvette hesp
16 groene asperges
150 ml water
100 gr haverhout
50 gr zonnebloempitten
50 gr pompoenpitten
50 gr gemengde, ongezouten noten
20 gr sesamzaad
2 eetlepels olijfolie
verse bieslook



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Hak de haverhout en de noten fijn. Meng met de zonnebloempitten, pompoenpitten en het sesamzaad. Meng er beetje bij beetje het water onder tot het een vaste, kneedbare massa is. Verdeel de massa op een met bakpapier beklede bakplaat en strijk goed glad. Snij het geheel in 12 crackers vooraleer de plaat de oven in gaat. Bak ze knapperig in 15-20 minuten.

Was de asperges en snij de harde onderkant eraf. Snij de ontvette hesp in dunne reepjes. Grill de asperges en de hespenreepjes kort in de grillpan.

Verhit de olijfolie in een pan en bak er 4 mooie spiegeleitjes in.

Serveer de eitjes op een cracker, samen met wat hespenreepjes en de asperges. Werk af met wat verse bieslook.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans