

DE RESET JE HORMONEN EXPERTS
WENSEN JOU



A healthy christmas

16 Recepten

*Kerstrecepten
waar je hormonen
blij van worden*



RESET JE HORMONEN



A healthy
christmas

Lieve vrouw, een mooi cadeau voor jou!

Wat ga je nu deze kerst op tafel zetten?

Daar hebben wij iets super tofs voor bedacht: samen met de Reset je Hormonenexperts hebben wij onze favoriete recepten voor je op tafel gezet.

Geniet jij ook mee deze kerst, want ook gezond eten tijdens de kerst kan en is geen straf. We delen met jou ons favoriete recept.

Veel lees- en bakplezier!

Lieve gezonde groet,
Francisca van den Berg
Hormoon-gewichtsexpert en alle enthousiaste coaches.

www.resetjehormonen.nl

HET KERSTRECEPT VAN....

Francisca van den Berg



Founder van Reset je hormonen methode

Healthy Vegan Snicker

De bodem:

- 3 el dadelsiroop
- 3 el kokosolie
- 75 gr rauwe cashewnoten
- 20 gr rauwe hazelnoten wit
- 20 gr rauwepecannoten

De karamellaag:

- 10 zachte medjoul dadels
- 80 gr rauwe cashewnoten
- 2 el dadelstroop
- 3 el water

Topping

- 60 gr pure chocolade
- 10 gr rauwe cashewnoten
- 1,5 volle el raw-cacao
- 1,5 volle el kokosolie

1. Doe alle ingrediënten van de bodem in de keukenmachine of blender. Laat deze draaien tot de bodem een plakkerig geheel is.
2. Pak een brownie bakvorm en schep het mengsel hierin en verdeel de massa goed. Zet daarna de bakvorm in de koelkast, zodat je verder kan gaan met de karamellaag.
3. Ontpit de dadels. Doe vervolgens alle ingrediënten van de karamellaag in de keukenmachine of blender. Laat het apparaat zo'n vier minuten draaien tot je een plakkerige, zachte en een smeüige massa hebt.
4. Schep de karamel over de bodem en smeer deze goed uit.
5. Zet de bakvorm vervolgens in de vriezer zodat je verder kan gaan met de topping.
6. Smelt de chocolade met de kokosolie. Voeg vervolgens de raw cacao toe. Meng het tot één geheel. Schep de chocolade over de karamellaag. Zorg dat je een beetje over houdt voor zometeen.
7. Hak wat cashewnoten grof. Strooi deze over de chocoladetopping heen.
8. Top het geheel af met nog een beetje chocolade over de noten.
9. Plaats de bakvorm voor een uur in de vriezer.

Enjoy!

HET KERSTRECEPT VAN....

Miriam Lasscher



www.mila-lifestyle.nl

De herfst is onlosmakelijk verbonden met pompoen. Pompoen bevat o.a. vitaminen A, C en E, wat deze groente een goede immuunversterker maakt. In deze december maand verblijden we je daarom met een bijpassend recept, dat zowel als ontbijt en als toetje heerlijk smaakt.

Pompoen-Choco Mousse

Ingrediënten voor 1 persoon:

- 125g pompoenblokjes
- 250 ml griekse yoghurt
- ½ theelepel nootmuskaat
- ½ theelepel sinaasappelschil rasp
- ½ theelepel verse gember rasp
- ½ theelepel kaneel

1. Kook de pompoenblokjes ongeveer 15 minuten tot ze zacht zijn en je er met een mes in kunt prikken.

2. Koel ze af onder koud water en meng in een blender met de griekse yoghurt tot een smeūige massa.

3. Schep alles in een bakje en strooi de specerijen en rasp eroverheen. Roer goed door.

4. Geniet direct als je het nuttigt als ontbijt of tussendoortje.

5. Eet het als toetje? Laat het dan eerst 15 minuten afkoelen en opstijven in de koelkast.



Enjoy!

HET KERSTRECEPT VAN....

Carolyn Kuypers

www.greathealth.nl



Peterseliewortelsoep

Ingrediënten voor de soep:

- 250 gr. peterseliewortel (lijkt exact op pastinaak maar is het niet. Oa verkrijgbaar bij AH)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 liter kippenbouillon
- 1 el boter
- 50ml olijfolie extra vierge
- gefruite uitjes
- peper
- zout

1. Schil de peterseliewortel met een dunschiller en snij in grove blokjes
2. Snij de ui grof
3. Versnipper de knoflookteen
4. Verhit de boter in een pan en stoof de peterseliewortel, uit en knoflook 5 minuten (aanfruiten)
5. Giet de bouillon erbij en breng aan de kook
6. Laat 20 minuten doorkoken, mix het glad met de staafmixer en kruid met peper en zout
7. Snij de peterselie fijn en mix deze met de olijfolie
8. Schep de soep op, garneer elk bord/kommetje wat gefruite uitjes en enkele druppels peterselie olie

Eet Smakelijk!



HET KERSTRECEPT VAN....

Marion Veerhoek

www.hormonenlevensstijl.nl



Unwrap de zalm

Ingrediënten voor 4 amuses:

- ½ friszure appel (Granny Smit)
- kwart zakje bieslook
- 75 gram rauwkostmix (zakje voorgesneden)
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- 100 gram gerookte zalm
- sla
- ½ eetlepel olijfolie
- vershoudfolie
- 4 kleine kopjes/schaaltjes

1. Rasp de appel met schil.
2. Bieslook fijn snijden en wat achter houden voor de garnering.
3. Meng appel, bieslook, rauwkostmix, Griekse yoghurt en mayonaise.
4. Eventueel peper toevoegen.
5. Bedek de binnenkant van de kopjes met vershoudfolie.
6. Verdeel de plakjes zalm aan de binnenkant van de kopjes.
7. Verdeel het mengsel over de kopjes.



8. Vouw de zalm over het mengsel en draai met de folie het pakketje dicht. Je hebt nu een bolletje.
9. Bewaar tot het serveren in de koelkast.
10. Verdeel de sla over de bordjes. Haal de folie van de zalm, leg de zalm op bordjes en garneer met bieslook.

Dit gerecht kan als amuse en als voorgerecht. Eet je het als voorgerecht? Pas dan de hoeveelheden aan.

HET KERSTRECEPT VAN....

Petra Sol

www.psoaching.nl



Rijke Borrelplank



Dit heb ik vorig jaar gemaakt een leuke plank voor bij het borrelen. Dat kan je ook met zalm of kip doen aan een stokje, ik heb er parmaham en truffel-salami aangedaan, met mozzarella, tomaat, meloen maar mango kan ook, takjes rode bessen en wat kruidentakjes ter decoratie.

Ingrediënten op de foto:

- Parmaham
- Truffelsalami
- Mozzarella
- Tomaat
- Meloen
- Rode bessen

Courgette Amuse

De amuse is van courgette reepjes die eerst licht zijn gegrild, dan vullen met kruidenkaas light, rollen en een prikker erin met olijf.



HET KERSTRECEPT VAN....

Ellen Hendrix

www.ellen-hendrix.nl



Zadencrackers/toastjes

Voor de toastjes:

- 85 gr (fijne) haverhout
- 65 gr gebroken lijnzaad
- 40 gr zonnebloempitten
- 25 gr chiazaad
- 25 gr sesamzaad
- ¼ tl zout
- 110 ml water
- 35 ml olijfolie

1. Meng alle ingrediënten goed in een kom en laat 15 minuten rusten.
2. Oven voorverwarmen op 180 °C.
3. Rol het mengsel tussen twee vellen bakpapier uit tot een dikte van 3-4 millimeter.
4. Leg dit op een bakplaat en verwijder het bovenste vel papier. Snijd de plak in 20 gelijke rechthoeken voor crackers, of zo groot als je je toastjes wilt hebben. Dit gaat het makkelijkst met een pizzasnijder, maar kan ook met een gewoon mes.
5. Bak de crackers in 30-40 minuten goudbruin.
6. Laat ze na het bakken afkoelen op een rooster.



Tonijnsalade

Meng de volgende ingrediënten:

- 1 blikje tonijn (uitgelekt)
- ½ rode ui fijngesnipperd
- 1 kleine eetlepel plantaardige yoghurt of zelfgemaakte mayonaise
- Peper en zout
- Voor extra smaak: ½ eetlepel fijngesneden kappertjes

Eiersalade

Meng de volgende ingrediënten:

- 4 hardgekookte en geprakte eieren
- 1 kleine eetlepel (of meer als nodig) plantaardige yoghurt of zelfgemaakte mayonaise
- 1 eetlepel fijngesneden bieslook of peterselie
- Optioneel: snufje kerriepoeder naar smaak

Deze crackers zijn ook lekker met de Hummus van Ottolenghi - aanrader!

HET KERSTRECEPT VAN....

Anita Willemsen



www.anitacoacht.nl

Sesamzalm met groentenschotel

Ingrediënten voor de zalm:

- 4 zalmfilets (met huid)
- 1/4 tl zout
- 1/4 tl versgemalen zwarte peper
- 50 gr zwarte sesamzaadjes
- 1/2 el kokosolie

Ingrediënten voor de groentenschotel:

- 1 el kokosolieolie
- 1 el roomboter
- 300g broccolini, uiteinden verwijderd
- 150g sugarsnaps
- 400g paksoi, gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 tl gember, fijngesneden
- 3 el sojasaus
- 3 el honing/agavesiroop

- 1.** Verwarm de oven voor op thermogrillen 180 °C met lage stoomtoevoer, en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2.** Bestrooi de zalm aan alle kanten met wat zout en peper.
- 3.** Doe de sesamzaadjes op een bord en druk de zalm met de bovenzijde en zijkanten zachtjes hierin – alleen de zijden zonder huid zijn nu bedekt met sesamzaadjes.
- 4.** Plaats de zalmfilets op de bakplaat met de huid op het bakpapier en besprenkel met wat gesmolten kokosolie.
- 5.** Plaats ze 10 tot 11 minuten in de oven – totdat de zalm net gaar is. Haal ze uit de oven en laat ze 2 minuten rusten.

- 6.** Terwijl de zalm gaart, maak je de groenten klaar. Verhit de kokosolie en boter in een grote koekenpan op een middel tot hoge stand, totdat de boter is gesmolten. Doe de broccolini in de pan en roerbak ze voor 3 minuten, totdat de broccolini wat zachter wordt.
- 7.** Doe de boontjes erbij en bak ze 2 minuten mee, aldoor roerend. Voeg de paksoi, knoflook en gember erbij en roerbak deze nog 1 minuutje mee. Voeg de sojasaus en honing toe en zorg dat alle groenten hiermee zijn bedekt.
- 8.** Verdeel de groenten over 4 borden en besprenkel met de soja-honingsaus. Leg hierop de zalmfilets en serveer. **Eet smakelijk!**

HET KERSTRECEPT VAN....

Simone Meurkens



www.fitmetsimone.nl

Wortel-kokos muffins

Voor 12 muffins:

- 200 gram wortels
- 2 rijpe bananen
- 4 eieren
- 60 gram blanke rozijnen
- 50 gram speltmeel
- 50 gram kokosmeel
- 30 gram kokosrasp
- 3 el kokosolie
- 1 tl bakpoeder
- 1 el speculaas en/of koekkruiden

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Prak met een vork de bananen.
3. Meng de eieren en bakpoeder erbij.
4. Rasp de wortelen of maak ze fijn in een keukenmachine.
5. Voeg dit bij het mengsel van bananen, eieren en bakpoeder
6. Voeg daarna de melen, kokosrasp, rozijnen en speculaaskruiden erbij.
7. Zitten er in het kokosmeel stukjes, zeef hem dan. En heb je geen kokosmeel, gebruik dan 100 gram speltmeel.
8. Als laatste nog de kokosolie smelten en toevoegen.
9. Meng alles goed, gewoon met een vork.
10. Verdeel het mengsel over een muffin vorm (12 stuks)
11. Bak af op 180 graden in de oven ongeveer 20-25 minuten



HET KERSTRECEPT VAN....

Heleen van Dorp

www.hormoonenlifestylecoach.nl



Aubergine voorgerecht



Ingrediënten:

- Aubergine
- Mozzarella
- Tomaat
- Basilicum
- Parmezaan
- Olijfolie

Per persoon:

- 1.** 2 plakjes aubergine van ong. een halve cm dik. Giet olijfolie in een hete pan en bak de plakjes aubergine. Zout er overheen.
- 2.** Snij twee plakken van een stevige tomaat, ook halve cm dik, en leg ze in de pan bij de aubergines. Zout en peper erbij en het is klaar.

3. Haal beide uit de pan en laat een minuutje rusten.

4. Parmezaan in plakjes schaven en twee plakjes mozzarella snijden.

Samenstellen als een hamburger: Aubergine + Parmezaan + plakje tomaat + mozzarella + aubergine + parmezaan + plakje tomaat + mozzarella.

5. Als laatste de dressing er overheen.

Dressing:

1. De basilicum fijn snijden en in een kom doen.

2. Zout en peper erbij en een gulle hoeveelheid olijfolie. Het moet echt een plasje worden. En mixen.

3. 5 minuten laten rusten.

Gambas Pil Pil

Ingrediënten:

- Olijfolie
- 20 gepelde grote garnalen
- Gedroogde chilipepers of Spaanse peper
- 4 teentjes knoflook
- 1 theelepel pimenton / paprikapoeder
- Zeezout

Gambas al Pil Pil, ofwel garnalen in knoflook en chili olie, is een heerlijk Zuid Spaans gerecht dat je in vrijwel alle restaurants aan de kust op de kaart ziet staan. Lekker als voorgerecht of als tapa en gemakkelijk te maken. Neem er wel de tijd voor en zorg dat de olie niet te heet wordt anders verbrandt de knoflook en dat is zonde. Direct van het vuur serveren, zodat de garnalen nog nasputteren. En vergeet het brood niet, dat je in de olie kunt dopen!



- 1.** Snijd de knoflook in dunne plakjes, de Spaanse peper in ringetjes en hak de peterselie fijn.
- 2.** Pel de garnalen en dep ze droog met keukenpapier. Ingevroren garnalen eerst ontdooien.
- 3.** Verhit flink wat olijfolie in een aarde-werken ramekin, een zwaar braadpannetje of anders een koekenpannetje op een matig vuur.
- 4.** Voeg de knoflook, de chilipepers of gesneden Spaanse peper en de pimenton toe aan de hete olijfolie.

- 5.** Rustig fruiten en doorroeren zodat de olie de smaak opneemt. De pimenton geeft Spaans karakter en een rokerige smaak af.
- 6.** Voeg vervolgens de garnalen toe en bak deze ongeveer 3 minuten mee.

Enjoy!

HET KERSTRECEPT VAN....

Patricia van der Veer



www.carehuidexpert.nl

Bietencarpaccio met geitenkaasbolletjes

Ingrediënten:

- 3 middelgrote bieten, gekookt en afgekoeld
- 100 gram zachte geitenkaas (bolletjes koelvak)
- 50 gram pijnboom potten
- Een handvol rucola of veldsla
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 3 eetlepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Verse kiemgroente (optioneel, ter garnering)

1. Schil de gekookte bieten en snijd ze vervolgens in dunne plakjes.

2. Verdeel de plakjes biet over een serveerschotel, zodat ze elkaar overlappen en een dunne laag vormen als een carpaccio.

3. Verdeel de bolletjes geitenkaas gelijkmatig over de plakjes biet.

4. Strooi de geroosterde pijnboompitten over de bietencarpaccio en geitenkaas.

5. Verdeel de rucola of veldsla over het gerecht.

6. Maak een dressing door de balsamicoazijn, olijfolie, zout en peper te mengen.

7. Sprenkel deze dressing over de carpaccio.



Enjoy!

Tip: Garneer eventueel met verse kiemgroente voor extra smaak en presentatie.

Sashimi Zalm Kerst-krans

Ingrediënten:

- 500 gram rauwe zalm (vers van de visboer)
- 200 gram edamameboontjes, gekookt en afgekoeld
- 2 eetlepels ingelegde gember (potje)
- 2 rijpe avocado's, in blokjes
- Een zak botersla
- 2 eetlepels sesamzaadjes
- Sushi-mayonaise (supermarkt/toko)



- 1.** Drapeer op een groot bord de sla in vorm van een kerstkrans
- 2.** Snijd de sashimi zalmfilet in dunne blokjes en leg ze in een cirkel op de sla
- 3.** Verdeel de gekookte edamameboontjes over de zalmkrans.
- 4.** Verdeel de ingelegde gember over de edamameboontjes.
- 5.** Leg de blokje avocado bovenop de edamameboontjes.
- 6.** Bestrooi het geheel met sesamzaadjes.
- 7.** Drizzle sushi-mayonaise over de krans als smaakvolle finishing touch.

HET KERSTRECEPT VAN....

Marian Schenk

www.blikcoaching.nl



Zuurdesembrood met zalm

Ingrediënten:

- 1 a 2 Sneetje(s) zuurdesembrood geroosterd besprenkeld met wat knoflookolie
- Klein handje gemengde sla
- 4 Zongedroogde tomaatjes
- Mozzarella of Burrata
- Gerookte zalm



1. Verwarm de oven voor op 175 gr. grill stand.

2. Besprenkel het brood met wat knoflookolie en grill het brood tot het krokant is ongeveer 6 min.

3. Haal het brood uit de oven en leg wat sla erop, plakje gerookte zalm en tot slot de mozzarella of burrata.

4. Strooi een klein beetje zout, peper & oregano over de kaas.

Pompoenlasagne met geitenkaas

Ingredienten:

- 1 flespompoen (of pompoenlasagnebladen JUMBO)
- 500 gr mager (vegetarisch) gehakt
- 400 gr tomaten-blokjes
- 40 gr tomatenpuree
- 1 middelgrote ui
- 120 gr zachte geitenkaas
- 125 ml crème fraîche
- 1 teentje knoflook
- 1 el Italiaanse kruiden
- 1 el olijfolie
- peper en zout naar smaak

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Snipper de ui en de knoflook fijn.
3. Verwarm de pan met olie en bak de ui en knoflook glazig. Voeg vervolgens het gehakt toe en bak dit rul. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe samen met peper, zout en de Italiaanse kruiden.
4. Was de pompoen en snijd hem in zo dun mogelijke plakjes. Je hoeft de pompoen niet te schillen.
5. Verdeel de plakken pompoen over de ovenschaal.
6. Hier overheen doe je een laagje saus en sluit weer af met de pompoen. Herhaal dit tot je saus op is.
7. Smelt de crème fraîche en geitenkaas ineen pannetje en verdeel dit over de oven-schaal en strijk dit glad.
8. Bak de pompoenlasagne in 40 minuten goudbruin in de oven.

Eet smakelijk!



HET KERSTRECEPT VAN....

Anouk Kabel

www.anoukcoacht.nl



Pastinaak soep

Ingrediënten:

- 500 gr pastinaak
- 1 gele biet
- 1 prei
- 1 gele ui
- 1 teen knoflook - meer mag natuurlijk ook
- 1 groene appel
- stukje gember
- 2 tl BioToday
- bouillonpoeder
- peterselie
- paar fijngehakte cashewnoten
- 1,25 liter water
- peper

1. Maak de groenten schoon. Schil de pastinaken en de gele biet en snijd de pastinaken, de gele biet en de prei in stukjes.

2. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Schil de gember en hak of snijd een stukje ter grootte van twee dobbelstenen heel fijn.

3. Verhit wat kokosolie in een soeppan en fruit hierin de ui, prei, knoflook en gember drie minuten op lage temperatuur.

4. Voeg de pastinaak, gele biet en appel toe en bak vijf minuten mee op middelhoge temperatuur. Schep het mengsel af en toe om.

5. Voeg het water en de bouillon toe, breng aan de kook en laat de soep afgedekt 20 minuten zachtjes koken.

6. Hak de peterselie en de cashewnoten fijn.

7. Pureer de soep met een staafmixer, proef en breng op smaak met peper.

8. Schenk de soep in een gezellig kerstkom-metje en garneer met de fijngehakte peterselie en cashewnoten.



Tip

Serveer met Naan brood!

HET KERSTRECEPT VAN....

Desiree Lips

www.healthymission.nl



Kerststol

Ingrediënten voor brood:

- 150 gr amandelmeel
- 100 gr boekweitmeel
- 50 gr dadels
- 50 gr rozijnen
- 50 gr krenten
- 50 gr abrikozen
- 100 ml plantaardige melk
- 100 ml sinaas-appelsap
- 85 gram gesmolten room-boter
- 2 tl kaneel
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl vanillepoeder (of extract)
- 1 theelepel
- (wijnsteen)bakpoeder
- 1 1/2 eetlepel honing
- snufje zout

Ingrediënten voor amandelspijs - 1 dag van te voren maken:

- 150 gr amandelmeel
- 50 gr honing
- 1 el citroenrasp
- 1 ei



Deze kerststol is dan wel vrij van gluten, gist, geraffineerde suikers en onnatuurlijke toevoegingen, maar let wel op dat het door onder andere zoveel gedroogd fruit alsnog een flinke suikerbom is.

Geniet er dus wel met mate van!

Kerststol

- 1.** Maak één dag van tevoren de spijs. Doe hiervoor alle ingrediënten in een kommetje, meng goed door elkaar en wikkel het in plasticfolie. Zet in de koelkast voor later gebruik.
- 2.** Week de rozijnen, krenten, abrikozen en dadels in een kom met water, waarbij de vruchten net onder water staan. Dit kun je het beste ook de avond van tevoren doen.
- 3.** Laat de vruchten op de bakdag uitlekken, dep ze droog met een schone (thee)doek en knip de grote vruchten in kleine stukken.
- 4.** Verwarm de oven voor op 175 graden.
- 5.** Doe het amandel- en boekweitmeel samen met het bakpoeder in een kom en voeg ook de gedroogde vruchten toe.
- 6.** Voeg daarna alle kruiden/specerijen toe en meng alles goed.
- 7.** Voeg de melk, sinaasappelsap en de honing toe en roer alles goed door.
- 8.** Smelt de boter in een pannetje en voeg dit als laatste toe. Roer nogmaals goed door.
- 9.** Doe de helft van het beslag in een (cake) bakvorm.
- 10.** Vorm een rol van de amandelspijs ter grootte van de lengte van de cakevorm (je kunt het eventueel met het folie eromheenuitrollen, gaat makkelijk en scheelt vieze handen ;-)).

Eetsmakelijk!



*One of the most
glorious messes
in the world is the
mess created
in the kitchen
on christmas
day.*