Reset



5 gezonde Reset recepten

WWW.RESETCOACH.BE



Eat more plants



Overnight oats

Ingrediënten voor 1 persoon

4 el havervlokken
1 tl chiazaad
1/2 banaan
1 el pompoenpitten
2 el kokosvlokken
100 ml sojamelk

Bereiding:

- Snij de banaan in schijfjes.
- Meng de havervlokken, pompoenpitten, kokosschilfers en het chiazaad in een weckpot.
- Voeg de sojamelk toe & meng de banaan onder de massa.
- Plaats 's avonds in de koelkast om 'de ochtend erna op te eten.
- Werk 's morgens naar smaak af met wat noten en vers fruit.

Smakelijk!



Smoothie guide

Ik vind smoothies een heerlijke go-to voor ontbijt of soms zelfs als lunch. Het is ook een super goede manier om je kinderen meer fruit (of zelfs groenten) te doen eten. Creamy, lekkere en voedzame smoothies maak je met volgende tips:

- Basis: fruitsoorten die een creamy textuur geven. Mango, banaan en avocado zijn de beste opties.
    - Gebruik rijpe bananen. Ze zijn zoeter waardoor je geen extra zoetstof nodig hebt. Onrijpe bananen geven geen lekkere smaak aan je smoothie. Wel kan je ze gemakkelijk invriezen. Deze moet je dan eerst pellen en in kleinere stukjes snijden (makkelijker voor de blender achteraf). Wanneer je bevroren banaan in je smoothie gebruikt krijg je gegerandeerd die creamy texture.
- Voeg pindakaas, amandelboter of zaden toe voor extra vetten wanneer je smoothie echt je maaltijd is. De vetten zorgen voor een lang verzadigd gevoel. Ook ideaal wanneer je je smoothie deelt met je kinderen: zij hebben extra vetten nodig om hun groei te ondersteunen. Pas in dit geval wel op dat de smoothie niet te koud is.
- Investeer in een blender. Ik zou het echt veel moeilijker hebben om plantaardig te eten moest ik geen blender hebben! Een blender is wel duur, dus het is een hele investering. Op froothie.be kan je soms goede promo's op de kop tikken!
- Gebruik niet te veel melk. Start met een beetje (plantaardige) melk en voeg geleidelijk aan toe via de opening in het deksel terwijl de blender aanstaat. Stop wanneer je de gewenste textuur bereikt hebt.



Basic banana smoothie

Ingrediënten voor 1 smoothie

1 banaan (al dan niet bevroren)
Handje vol bevroren of verse bessen
1 el pindakaas
1 el chia zaad
200 ml havermelk

Bereiding:

- Mix alle ingrediënten in een high-speed blender en blend tot je een gladde smoothie krijgt.
- Dit is een basisreceptje - eens je het onder de knie hebt kan je erop los variëren :)

Smakelijk!



Mango salad

Ingrediënten voor 2 personen

Chickpea nootjes (pagina)
1 rijpe mango
1 rijpe avocado
1 limoen
20tal kerstomaatjes
Enkele takjes verse munt
Handje verse koriander
1 zakje veldsla 200g
Pickled ui (zie pagina 20)
Peper en zout
Chili vlokjes

Bereiding:

- Maak eerst de chickpea nootjes (pagina)
- Schil en snij de mango in stukjes.
- Ontpit de avocado, verwijder de schil en snij in stukjes.
- Halveer de kerstomaatjes.
- Maak de pickled ui.
- Meng alle ingrediënten met de chickpea nootjes in een kom met het sap van 1 limoen, de salade, de kruiden en werk af met wat chili vlokjes.
- Serveer wanneer de chickpea nootjes nog warm zijn :).



Quick avo-pasta dinner

Ingrediënten voor 2 personen

2 avocado's
200g kerstomaten
2 tenen look
olijfolie
1 handvol basilicum
peper en zout
200g volkoren pasta (naar keuze)
(Vegan) parmezaanse kaas

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180°C
- Halveer de avocado en de kerstomaten.
- Leg de gehalveerde avocado's in een ovenschotel met de kerstomaatjes.
- Snij de twee teentjes look fijn en sprenkel over de avocado en de tomaat.
- Besprenkel het geheel met olijfolie en kruid met peper en zout.
- Plaats 15-20 minuten in de oven.
- Kook ondertussen de pasta al denté volgens de instructies op de verpakking.
- Serveer met wat gescheurde basilicum en eventueel wat (vegan) parmezaanse kaas :).



Heart warming dahl

Ingrediënten voor 2 personen

1 ui
1 teen look
Stukje gember
2 tl curry poeder
50 gram geconcentreerde tomatenpuree
250 ml kokosmelk
100g linzen (ongekookt)
300g spinazie
3 wortels
4 grote aardappels
Verse koriander
1 limoen
1 groenten bouillonblokje

Bereiding:

- Verhit wat olijfolie in een diepe pan. Snij de ui en look in stukjes en fruit op middelhoog vuur.
- Schil de gember en snij in mini stukjes. Voeg toe.
- Schil de wortel en de aardappels, snij in stukken: de wortel in kleinere stukjes, de aardappels in iets grotere stukjes.
- Voeg het curry poeder en de tomatenpuree toe en roerbak verder.
- Voeg de kokosmelk toe en breng zachtjes aan de kook.
- Leng aan met water zodat de groenten juist onder staan.
- Doe het bouillon blokje bij de saus.
- Voeg de linzen toe.
- Kruid met peper en zout.
- Plaats een deksel op de pan en laat een 15tal minuten koken tot de linzen zacht zijn.
- Roer de spinazie door de dahl.
- Werk af met koriander en beetje limoen.
- Serveer met volkoren rijst.

Intellectuele eigendom en copyright
Jennifer Cnops
Reset BV
Rijmenam

Reset