



*Recepten
voor een
gezonde
Sinterklaas*



EEN GEZONDE SINTERKLAAS

De Sint is weer in het land en dat betekent dat we ons weer helemaal te buiten kunnen gaan aan kruidnoten, gevulde speculaas, banketletters, chocoladeletters en noem maar op. Wil je in deze periode toch een beetje op je gewicht letten of wil je gewoonweg gezondere alternatieven voor al dat snoepgoed? Neem dan een kijkje in dit receptenboekje met gezonde Sinterklaasrecepten.

Fijne dagen!

Team Gezond Leven Dietisten



Gezonde kruidnoten

Dit heb je nodig - 4 personen

- 120 gram dadels (Medjool)
 - 100 gram amandelen
- (10 minuten geweekt in water)
- 3 eetlepels speculaaskruiden
 - Snufje kaneelpoeder
 - Snufje kardemonpoeder
 - Snufje zout



Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius
2. Maal de dadels fijn in de keukenmachine of hak ze heel fijn met een mes.
3. Laat de amandelen uitlekken en maal ze met de dadels fijn in de keukenmachine of hak ze heel fijn met een mes
4. Voeg de specerijen toe en meng goed door
5. Schep steeds een theelepel van dit mengsel eruit en rol er balletjes van
6. Doe de balletjes op een met bakpapier bekleedde bakplaat en zet ze 15-20 minuten in de oven

Variatie tip: Chocolade kruidnootjes

Smelt 70% pure chocolade en dip deze kruidnootjes in de chocolade en laat de kruidnootjes opstijven in de koelkast.

Advies: 2-4 kruidnoten per persoon als tussendoortje

Dit recept is vegan, glutenvrij en lactosevrij

Hartige banketletter

Dit heb je nodig - 4 personen

- 2 Waspenen
- ½ bosje Peterselie
- 2 el Bloem
- 1 blik Kikkererwten
- 1 tl Komijn
- 1 tl Kurkuma
- 1 tl Paprikapoeder
- Zout, peper, olijfolie
- 1 rol Bladerdeeg

Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Rasp de waspenen en hak de peterselie grof.
3. Doe de wortel met de peterselie, bloem en uitgelekte kikkererwten in de keukenmachine. Draai kort tot een grof mengsel en voeg de kruiden toe. Breng op smaak met zout en peper en een flinke scheut olijfolie. Draai tot een egaal, stevig mengsel. Is het te nat, voeg dan wat extra bloem toe.
4. Rol het bladerdeeg van de rol en leg op een bakpapier. Snijd zo'n 5 cm van beide lange kanten, zodat het een lange, smalle strook wordt.
5. Leg het kikkererwtenmengsel in het midden van de strook deeg en zorg ervoor dat overal ongeveer evenveel ligt. Vouw de korte uiteinden naar binnen en rol het bladerdeeg over het kikkererwtenmengsel heen.
6. Leg met de naad naar onderen op een bakplaat en vouw er voorzichtig een letter S van. Bestrijk met een beetje olie.
7. Bak de letter 25 minuten in de hete oven. Bestrooi uit de oven met extra peterselie.
8. Lekker met een yoghurt dipje



Wil je dit recept helemaal vegan maken? Gebruik dan filodeeg of gebruik bladerdeeg met margarine

Appel met chocolade dip

Dit heb je nodig - 6 personen:

- 3 groene appels
- 200 gram pure chocolade (minimaal 70% cacao)
- Citroensap

Toppings:

- Zonnebloempitten
- Rozijnen
- Pistachenoten (ongezouten)
- Pinda's (ongezouten)



Zo maak je het:

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier
2. Snijd de appel in dunne partjes en besprenkel ze met citroensap
3. Smelt de chocolade au bain marie of in de magnetron
4. Vermaal de pistachenoten en pinda's tot poeder, gebruik hiervoor de keukenmachine of een vijzel
5. Doe de toppings in aparte kommetjes
6. Dip de appels voor de helft in het chocolademengsel en daarna door één van de toppings
7. Laat ze opstijven in de koelkast

Dit recept is glutenvrij

Gevulde appels

Dit heb je nodig - 4 personen

- 5 eetlepels honing
- 40 gram walnoten
- 40 gram rozijnen
- ½ eetlepel kaneel
- 4 stevige appels (klokhuisen uitgestoken)



Zo maak je het:

1. Verwarm de oven voor op 190 °C.
2. Doe de rozijnen in een kommetje en overgiet met kokend water. Laat dit 5-10 minuten staan.
3. Hak de walnoten grof en meng ze met de kaneel, honing en rozijnen.
4. Was de appels en gebruik een appelboor of een klein scherp mesje om het klokhuis te verwijderen.
5. Zorg ervoor dat de bodem van de appels intact blijft.
6. Doe de appels op een met bakpapier beklede bakplaat en vul ze met het walnootmengsel.
7. Bak de appels vervolgens voor 45-50 minuten. Controleer of ze gaar zijn door er met een scherp mesje in te prikken.

Dit recept is gluten- en lactosevrij

Speculaascake met banaan

Dit heb je nodig - 12 personen

- 3 bananen
- 2 eieren
- 100 ml amandelmelk
- 200 gr amandelmeel
- 4 dadels, ontpit en in stukjes gesneden
- 2 tl kaneel
- 3 tl speculaaskruiden
- 1 zakje bakpoeder
- snufje zout
- amandelschaafsel



Zo maak je het:

1. Verwarm de oven op 175 graden en leg een stuk bakpapier in je cakevorm.
2. Doe alle ingrediënten behalve de het amandelschaafsel in een kom en mix het tot een egaal beslag met de keukenmachine of de handmixer.
3. Verdeel het beslag over je cakevorm en top het met amandelschaafsel.
4. Bak hem af voor 35-40 minuten in de voorverwarmde oven.

Dit recept is gluten- en lactose vrij

Gezonde borrelplank

Dit heb je nodig - 12 personen

- Verse groenten/fruit:
 - Wortel (in repen)
 - Komkommer (in repen)
 - Paprika (in repen)
 - Cherrytomaten
 - Radijsjes
 - Tros druiven
- Olijven
- Augurken
- Volkoren soepstengels
- Plakjes magere vleeswaren (rookvlees, rosbief, kipfilet)
- Ongezouten notenmix

Dips:

Hüttenkäse-mosterd dip

- 400 gram hüttenkäse
- 1 el mosterd
- 10 gram bieslook
- zout en peper

Guacamole

- 2 avocado's
- 1 teentje knoflook
- 2 el koriander
- 1 el limoensap
- cayennepeper
- peper en zout

Zo maak je het:

1. Schik de groentes, het fruit, de olijven, augurken, soepstengels en vleeswaren en noten mooi op een grote plank.
2. Doe voor de hüttenkäse-mosterd dip de hüttenkäse en de mosterd bij elkaar. Snijd de bieslook heel fijn en doe dit erbij. Voeg naar smaak zout en peper toe.
3. Doe voor de guacamole de avocado's in een blender samen met de knoflook, limoensap en cayennepeper. Snijd de koriander fijn en doe dit bij het mengsel. Breng op smaak met zout en peper.



Koolhydraatarme erwtensoep

Dit heb je nodig - 12 personen

- 500 gram knolselderij
- 1 kleine ui
- 175 gram broccoli
- 1 grote prei of 2 kleine
- 1 courgette
- 1 teentje knoflook
- 300 gram schouderkarbonade
- 1 rookworst
- 1 groentebouillionblokje
- 1,2 liter water
- 2 laurierblaadjes



Zo maak je het:

1. Snijd

de uien en de knoflook fijn en snijd de knolselderij, broccoli, prei en courgette in kleine blokjes.

2. Fruit de uit in wat olijfolie en voeg na 10 minuten de knoflook en groenten toe.

3. Los het bouillonblokje op in 1 liter water en doe dit bij de groenten. Voeg als laatste de laurierblaadjes toe.

4. Als na ongeveer 10-15 minuten de groenten gaar zijn kun je de soep pureeren in de blender of met de staafmixer. Vergeet niet eerst het laurierblaadje eruit te halen!

5. Voeg vervolgens de schouderkarbonade en de laurierblaadjes toe aan de gepureerde

soep en laat een uur zachtjes pruttelen op een laag vuur. Het mag niet koken.

6. Haal na een uur de schouderkarbonade uit de soep en snijd in blokjes.

7. Snijd de rookworst in stukjes en doe dit samen met de stukjes schouderkarbonade bij de soep en warm even goed door.

8. Haal de laurierblaadjes uit de soep en breng op smaak met wat zout en peper.

Dit recept is gluten- en lactosevrij