

Weekmenu Week Zonder Vlees

Ontbijt recepten

MAANDAG

CHIAPUDDING VOOR 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 1 eetlepel kokosrasp
- 3-4 eetlepels chiazaad
- Snufje kaneel
- Toppings naar keuze: fruit, notenpasta, noten, zaden en pitten.

Bereidingswijze:

Mix de ingrediënten (behalve het chiazaad) in de blender tot een lekkere volle pudding. Schenk de pudding in een pot of een groot glas. Roer de chiazaad er doorheen, totdat de zaadjes goed verspreid zijn. Laat het een nacht in de koelkast rusten.
Gebruik toppings naar keuze.

DINSDAG

YOGHURT/ KWARK MET (HOMEMADE) GRANOLA EN FRUIT

Ingrediënten:

- 250 ml (plantaardige) yoghurt, evt. met smaakje
- 30 gram granola
- Optioneel: blauwe bessen, frambozen.

WOENSDAG

CRACKER MET AVOCADO EN EI

CRACKER MET APPELSTROOP, NOTEN EN RUCOLA

Ingrediënten:

- 2 volkoren crackers
- ¼ avocado
- 1 gekookt ei
- Appelstroop
- 10 gram ongezoeten noten
- Rucola

DONDERDAG

HAVERMOUT MET APPEL & KANEEL VOOR 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 40 gram havermout

- 150 ml ongezoete amandelmelk
- 1 theelepel kaneel
- 20 gram rozijnen
- 1 appel
- 1 theelepel lijnzaad en chiazaad (optioneel)

Snij de appel in stukjes en doe dit in een pannetje, meng dit samen met de rozijnen.

Zet de pan op een laag vuurtje op het fornuis. Bak dit ongeveer 5 minuutjes.

Doe ondertussen de havermout, kaneel, lijnzaad en chiazaad in een schaaltje.

Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe, schep goed door en voeg de amandelmelk toe.

Roer alles goed door elkaar en laat nog even pruttelen voor zo'n 5 minuutjes. Roer regelmatig even door. En klaar is de havermout!

VRIJDAG

SMOOTHIEBOWL VOOR 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 200 ml (plantaardige) yoghurt
- 100 gram (diepvries) rood fruit
- 1 bevroren banaan
- Honing (optioneel)
- Topping naar keuze, bijvoorbeeld: zaden en pitten, noten, framboos, kokosrasp, granola.

Bereidingswijze:

Meng de ingrediënten in een blender tot een egale massa. Schenk deze massa in een kommetje en kies voor toppings waar jij zin aan hebt.

ZATERDAG

SMOOTHIE MET HAVERMOUT EN BANANAAN VOOR 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 250 ml (plantaardige) melk
- 1 banaan
- 3-4 eetlepels havermout

Bereidingswijze:

Meng de ingrediënten in een blender en meng dit tot een egale massa. Schenk in een glas en drink de smoothie op.

ZONDAG

MUGCAKE VOOR 1 PERSOON

Ingrediënten:

- 1 ei
- 3 eetlepels havermout
- 1 kleine banaan of ½ banaan
- Honing/ agavesiroop
- Optioneel: handje ongezoeten noten, cranberry's etc.

Bereidingswijze:

Prak de banaan in een kommetje. Voeg het ei, havermout en de honing/agavesiroop toe. Meng alles tot een glad beslag. Roer tot slot dat wat jij gekozen hebt, zie optioneel er door. Zet ongeveer 3 minuten in de magnetron en klaar is je mugcake ☺

Draai de kom om op een bord en je cakeje staat.

LUNCH RECEPTEN**MAANDAG****CRACKER MET AVOCADO EN EI****CRACKER MET APPELSTROOP, NOTEN EN RUCOLA****Ingrediënten:**

- 2 volkoren crackers
- ¼ avocado
- 1 gekookt ei
- Appelstroop
- 10 gram ongezouten noten
- Rucola

DINSDAG**RODE BIETEN WRAP MET HUMMUS****Ingrediënten:**

- 1 rode bieten wrap
- Hummus (smaak naar keuze)
- Groenten (geraspte wortel, komkommer, paprika etc.)

WOENSDAG**SALADE NAAR KEUZE****DONDERDAG****YOGHURT/ KWARK MET (HOMEMADE) GRANOLA EN FRUIT****Ingrediënten:**

- 250 ml (plantaardige) yoghurt, evt. met smaakje
- 30 gram granola
- Optioneel: blauwe bessen, frambozen.

GRANOLA, voor een flinke pot vol**Ingrediënten:**

- 175 gram havervlokken
- 25 gram zonnebloempitten
- 25 gram pompoenpitten
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 75 gram noten (ongezouten en ongebrand)
- 2 eetlepels honing/ agavesiroop
- 2 eetlepels olie (kokosolie of zonnebloemolie)

Optioneel:

- Dadels
- Kokosvlokken/ snippers
- Cranberries
- Sesamzaad

Let op, door de optionele toevoegingen bevat het product meer suikers.

**VRIJDAG
MUGCAKE****Ingrediënten:**

- 3 eetlepels havermout
- 1 kleine banaan of ½ banaan
- Honing/ agavesiroop
- Optioneel: handje ongezoeten noten, cranberry's etc.
-

Bereidingswijze:

Prak de banaan in een kommetje. Voeg het ei, havermout en de honing/agavesiroop toe. Meng alles tot een glad beslag. Roer tot slot dat wat jij gekozen hebt, zie optioneel er door. Zet ongeveer 3 minuten in de magnetron en klaar is je mugcake 😊

Draai de kom om op een bord en je cakeje staat.

**ZATERDAG
SALADE MET FETA EN ZONGEDROOGDE TOMAAT VOOR 1 PERSOON****Ingrediënten:**

- 100 gram veldsla
- 100 gram feta
- 5 zongedroogde tomaten
- 1/3 komkommer
- Optioneel, balsamico of olijfolie

Bereidingswijze:

Snijd de feta, zongedroogde tomaatjes en komkommer in kleine blokjes. Meng dit samen met de veldsla en voeg eventueel nog een dressing toe (bijvoorbeeld balsamico of olijfolie)

**ZONDAG
SPELTPANNENKOEKEN VOOR +/- 6 STUKS****Ingrediënten:**

- 80 gram speltmeel
- 120 gram havervlokken
- 4 eieren
- 400 ml ongezoete amandelmelk
- 2 eetlepels kokosrasp

- 10 gram gebroken lijnzaad
- (Kokos)olie, om in te bakken

Bereidingswijze:

Doe de ingrediënten in de blender en mix dit tot een glad beslag. Verhit een beetje olie in de pan en schenk er vervolgens een scheut beslag in en herhaal dit tot het beslag op is.

De topping is naar keuze. Leg er bijvoorbeeld plakjes banaan op met een scheutje agavesiroop en evt. kokosrasp.

Je kunt ook kiezen voor andere fruitsoorten die je lekker vindt.

DINER RECEPTEN

MAANDAG

ENCHILADA'S VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten:

- 8 volkoren wraps
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 2 paprika's
- 1 courgette
- 5 tomaten
- 1 blikje mais
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 200 ml creme fraiche
- 175 geraspte kaas
- Snufje peper en zout

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de ui en snijd de paprika's, courgette en tomaten in stukjes. Giet een scheutje olie in de pan en fruit de ui aan. Voeg na 2 minuten de paprika's, courgette en kruiden toe en bak dit ongeveer 5 minuten. Daarna kunnen de 3 tomaten en de mais erbij en bak je dit nog eens 5 minuten.

Verdeel over elke wrap een laagje creme fraiche en strooi hier wat geraspte kaas overheen en schep daarna wat van het groentemengsel op de wrap.

Rol de wrap op en leg in een ovenschaal. Leg op deze manier alle wraps naast elkaar in een ovenschaal. Verdeel de rest van de tomatenblokjes erover en strooi nog een beetje geraspte kaas erbij. Zet de enchilada's voor 15 minuten in de oven.

DINSDAG

ZOETE AARDAPPELFRIET MET VERSE GROENTEN EN VLEESVERVANGER

Zoete aardappelfriet met verse groenten en vleesvervanger

WOENSDAG

MEXICAANSE LASAGNE VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 1 pak lasagnebladen
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl komijn
- 150 gr mais
- 150 gr kidneybonen
- 400 gr tomatenblokjes
- geraspte kaas
- 1 bekertje creme fraiche/zure room

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de ui en snijd de paprika in stukjes. Giet een scheutje olie in een pan en fruit de ui met 1 uitgeperste teen knoflook aan. Voeg na 2-3 minuten de paprika toe en bak dit een paar minuten mee totdat de paprika wat zachter is. Dan voeg je de kruiden, tomatenblokjes, mais en kidneybonen toe en laat je dit circa 10 minuten zachtjes pruttelen. Verdeel een lepel van de saus over de bodem van een ovenschaal, daarna een laagje lasagnebladen, laagje saus, laagje lasagnebladen.

Eindig met een laagje tomatensaus. Verdeel hier wat geraspte kaas overheen.

et de lasagne voor circa 30 minuten in de oven totdat de lasagnebladen zacht zijn en de kaas lekker gesmolten. Serveer met een lepeltje creme fraiche of zure room.

Tip: je kunt eventueel vegetarisch gehakt toevoegen.

DONDERDAG

GEKOOKTE AARDAPPELEN MET VERSE GROENTEN EN VLEESVERVANGER

VRIJDAG

GRIEKSE BONENSOEP MET VEGA BROODJE SHOARMA

SOEP VOOR 2-3 PERSONEN

Ingrediënten:

- 200 gr cannellini bonen uit blik
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 400 gr tomatenblokjes
- 1 laurierblaadje
- 200 gr wortel
- 500 ml bouillon

Bereidingswijze:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de wortels in stukjes. Giet een scheutje olie in een soeppan en fruit de ui met de knoflook aan. Voeg vervolgens de stukjes wortel toe en bak dit 5 minuten mee.

Daarna kunnen de tomatenblokjes, bouillon, het laurierblaadje en de bonen erbij.

Laat de Griekse bonensoep ongeveer 10-15 minuten zachtjes pruttelen.

Tip: vervang de cannellini bonen eens voor witte bonen.

VEGA BROODJE SHOARMA

Ingrediënten

- vegetarische shoarmareepjes (bijv. van de Vegetarische slager of een ander merk)
- 2 paprika's
- 1 ui
- vloeibare Becel
- 2 tl shoarmakruiden
- (volkoren)pitabroodjes of 1 Turks brood
- 100 gr ijsbergsla
- 2 tomaten

- Voor de knoflooksaus:
 - 200 ml sojayoghurt
 - 1 eetlepel mayonaise
 - bieslook
 - 2 tenen knoflook
 - snufje zwarte peper

Bereidingswijze

Bak de pitabroodjes of het Turks brood af volgens de bereidingswijze op de verpakking. Maak daarna de knoflooksaus. Snijd de bieslook fijn en meng in een bakje de sojayoghurt, mayonaise, bieslook, 2 uitgeperste tenen knoflook en een snufje zwarte peper. Zet de knoflooksaus even apart en ga verder met de rest.

Snijd de ui, paprika en tomaat in stukjes. Giet een scheut vloeibare bak- en braad in een pan en bak de ui met de paprika.

Voeg na circa 3 minuten de vega shoarmareepjes toe en bak ze circa 5-8 minuten mee.

Voeg de laatste 2 minuten de shoarmakruiden toe en meng alles door elkaar.

Meng alles in een grote kom door elkaar en schep een paar lepels hiervan in een pitabroodje of Turks brood. Beleg eventueel met extra sla en doe er een beetje knoflooksaus bij.

ZATERDAG

GELE CURRY VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten:

- 4 tenen knoflook
- 2 uien
- 2 gele paprika's
- 1 bloemkool
- Stukje gember
- 1 chilipeper (ik had ½, maar dit vond ik te weinig)
- 2 theelepels honing
- Scheutje olijfolie (ongeveer 2 eetlepels)
- 400 ml kokosmelk
- 400 gram kikkererwten
- 2 theelepels tomatenpuree
- 2 theelepels kerriepoeder
- (Basmati)rijst

Bereidingswijze:

Snijd de ui en knoflook, schil de gember en verwijder de zaadlijsten uit de paprika.

Meng 1 van de uien en 1 van de paprika's, samen met de gember, knoflook, chilipeper, honing en de kerriepoeder in een bak en voeg hier nog de olijfolie aan toe. Mix met de staafmixer totdat er een pasta ontstaat (dit hoeft geen glad mengsel te worden.)

Spoel de kikkererwten af, laat even uitlekken en snijd de bloemkool in roosjes. roer dit door het mengsel, samen met de tomatenpuree en evt. wat zout en peper.

Voeg vervolgens de kokosmelk erbij.

Laat het zachtjes pruttelen totdat de saus is ingedikt (ongeveer 20 minuten). De curry is klaar als de bloemkool een lekkere bite heeft. Dus niet te hard, maar vooral ook niet te zacht.

Kook ondertussen de rijst zoals aangegeven op de verpakking.

Schep de rijst samen met de curry op een bord en bon appetit!

Tip: Voeg limoen toe voor extra toevoeging van smaak.

ZONDAG

PASTA MET BROCCOLIPESTO EN GEROOSTERDE TOMAATJES VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten:

- 2 stronken broccoli
- 100 gram Parmezaanse kaas
- 50 gram walnoten
- 20 gram basilicum
- 1 teen knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- 250 gram cherrytomaatjes
- 210 gram vegetarische balletjes
- 250 gram penne
- Olijfolie
- Peper en zout

Benodigheden:

Keukenmachine

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snijd de broccolistronken in kleine stukken en kook 2 minuten in een pan. Spoel af onder koud stromend water. Maal de broccoli fijn in een keukenmachine. Voeg de Parmezaanse kaas, walnoten, basilicum, knoflook en 20 ml olijfolie toe aan de gemalen broccoli en meng door elkaar. Breng de broccolipesto op smaak met peper en zout.

Leg de tomaatjes op een bakplaat en besprenkel met olijfolie, peper en zout. Rooster de tomaten 15 minuten in de oven. Kook intussen de pasta volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verhit een koekenpan met wat olijfolie en bak de balletjes 10 minuten rondom bruin. Giet de pasta af, zet de pan weer terug op het vuur en meng de broccolipesto door de pasta. Verdeel de pasta en vervolgens de tomaatjes en balletjes over de borden. Serveer direct.