

Anna-Karina van Denderen & Hans van Deelen



Verrukkelijk Koolhydraatarm

- makkelijke recepten voor een gezonde (ketogene) leefstijl •
- inclusief 4 weekmenu's • geschikt voor diabetes type 2 •



Colofon

Verrukkelijk Koolhydraatarm

ISBN 9789082659870

1e druk maart 2020

2e druk mei 2022

BISAC CKB000000, CKB025000, CKB026000,

CKB039000, CKB108000

NUR 440, 441, 443



Uitgave van
Uitgeverij Boekdelen
Rubenshof 10
1506 KW Zaandam

BOEKDELEN.COM

Redactie, recepten en fotografie

Hans van Deelen en Anna-Karina van Denderen

Grafish ontwerp / illustraties

Jacqueline Elich, www.jacquelineelich.nl

Drukwerk

Grafistar - Lichtenvoorde

email@koolhydraatarmrecept.nl

www.koolhydraatarmrecept.nl

www.boekdelen.com

We hebben alles driedubbel gecheckt, maar we weten nu al dat je best een foutje kunt tegenkomen. Mocht je iets ontdekken dan stellen wij, en andere lezers, het op prijs als je dat aan ons door wilt geven via: email@koolhydraatarmrecept.nl
Alvast hartelijk dank!

© 2022 - Uitgeverij Boekdelen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, pdf, digitaal bestand of op welke wijze ook, zonder vooraf schriftelijke toestemming van Uitgeverij Boekdelen.

Anna-Karina van Denderen & Hans van Deelen

Verrukkelijk Koolhydraatarm

Makkelijke recepten voor een gezonde (ketogene) leefstijl, inclusief 4 weekmenu's



Wil je nog meer inspiratie?



www.koolhydraatarmrecept.nl



www.facebook.com/koolhydraatarmrecept



twitter.com/Koolhydraatarmr



nl.pinterest.com/koolhydraatarmR/



Als je onze recepten een warm hart toedraagt zou het fijn zijn als je er over vertelt aan anderen. Dat kan natuurlijk in persoonlijke kring, maar ook een review online is voor ons en voor andere geïnteresseerden heel waardevol!

Ook verschenen bij Uitgeverij Boekdelen:



2017
Lekker & makkelijk Koolhydraatarm
ISBN 9789082659801



2018
Gewoon Koolhydraatarm
ISBN 9789082659818

Apetrots	7
Beginnen met koolhydraatarm eten	8
Koolhydraatarme boodschappen	11
Voorkom mislukkingen	14
Basisrecepten	16
Ontbijt	34
Lunch	50
Diner	102
Bijgerechten	178
Dessert	186
Bonus: lekkernijen	196
Een schommelend gewicht	212
Weekmenu's	214
Index	218



Pittenbrood

Koolhydraatarm eten is in de eerste plaats koolhydraten uit brood schrappen en toch begint dit kookboek met brood! Jazeker, dat doen we heel bewust. Het kan in bepaalde situaties reuze handig zijn om een simpele boterham te kunnen smeren. Om mee te nemen naar je werk, als extra voeding bij een soepje of bij een lekkere salade. Het koolhydraatarm brood uit de winkel bevat zo'n 5 gram koolhydraten of meer per sneetje. Dit homemade pittenbrood bevat nog geen 1 gram koolhydraten (khd) per sneetje, de perfecte koolhydraatarme broodvervanger voor als je moeite hebt met het helemaal loslaten van een boterham. Of gewoon omdat het zo lekker is!

Verwarm de heteluchtoven voor op 175 °C en zet een siliconen broodvorm van 25 x 6 x 11 cm klaar.

Maal de zonnebloempitten met het sesamzaad, de pompoenpitten, de helft van het lijnzaad, de psylliumvezels, het zout en het bakpoeder met een koffiemolentje tot meel. Je kunt ook een goede keukenmachine, staafmixer of een vijzel gebruiken.

Doe het meel in een kom, voeg de rest van het lijnzaad, de slagroom en de eieren toe. Meng alles door elkaar en stort het in de broodvorm. Bestrooi met zonnebloempitten en bak het pittenbrood 45-50 minuten of tot het een mooi kleurtje heeft en gaar is. Doe de prikkertest. Laat het brood 10 minuten rusten voor je het aansnijdt met een scherp mes.

1 brood van 20 sneetjes
50 min

—
100 gr zonnebloempitten
70 gr sesamzaad
50 gram pompoenpitten
30 gram lijnzaad
20 gr psylliumvezel (*vezels, geen poeder*)
1 tl zout
20 gr bakpoeder

50 ml slagroom
10 eieren

Per snee * kcal 118.14 * koolhydraten 0.89 g * eiwitten 6.54 g * vetten 9.36 g * vezels 2 g

Minstens drie dagen koel en donker te bewaren of enkele maanden als je het brood plakjes invriest. Varieer gerust met andere verhoudingen pitten en zaden. Of voeg wat noten toe. Houd wel steeds een basis van 250 gram aan.





Lunch

Bij voorkeur bevat je lunch ook een portie verse groente. Eet daarom de ene keer een lekkere, **knapperige salade** of een gevulde omelet en de andere keer een geurig en opwekkend soepje. Van de meeste soepen kun je eenvoudig wat meer maken. Dat is handig voor drukke dagen, met een simpel belegde boterham heb je dan toch een **vorstelijk maal** met voldoende energie voor de hele middag.

Veel gerechten in dit hoofdstuk tover je trouwens eenvoudig om tot een hoofdmaaltijd door er kaas, (vega)vlees of kip aan toe te voegen. Of je serveert het juist als kleinere portie als voor- of bijgerecht.

Eet smakelijk!



Lunchwrap met tonijn en courgettelinten

Je kunt een omelet prima als lunchwrap gebruiken. Vul de wrap met een voedzame salade en je kunt er weer even tegen. De losse componenten van deze lunchwrap zijn prima vooraf te bereiden. Bak de omelet, meng de salade, klop de dressing en houd alles koel tot je het wilt gebruiken. Handig als jaloers makende lunch to-go!

Klopt de eieren los met de slagroom, gehakte peterselie en een snufje zout. Bak er 4 dunne omeletjes van. Laat ze afkoelen.

Schaaf voor de salade de courgette in flinterdunne linten met een dunschiller. Zie onderaan. Snipper de ui fijn. Snijd de paprika in kleine blokjes. Scheur of snijd de ijsbergsla klein. Meng de gesneden groenten samen met de uitgelekte sojaboontjes en tonijn.

Klop voor de dressing de Griekse yoghurt met de mayonaise en de tomatenketchup. Proef en breng op smaak met citroensap, peper en zout en zoetstof*. Meng de dressing door de salade.

Serveer de omelet dubbelgeklapt met de salade ertussen. Bestrooi tot slot met wat peterselie.

**Wij gebruiken in salades vaak 1 of 2 druppels Stevia of Greensweet vloeibaar, heel weinig dus. Dat piepkleine zoetje geeft een wat 'rondere smaak' aan je salade en verbindt alle smaken.*

4 porties
25 minuten

—

Omelet
3 eieren
1 el slagroom
handje verse peterselie
zout

Salade
100 gr courgette
½ kleine ui
100 gr gele paprika
50 gr ijsbergsla
65 gr sojabonen
110 gr tonijn uit blik

Dressing
1 el Griekse yoghurt
1 el mayonaise
1 tl tomatenketchup
beetje citroensap
peper en zout
zoetstof*

Per portie * kcal 158.7 * koolhydraten 3 g * eiwitten 13.8 g * vetten 9.7 g * vezels 2.47 g

Neem een niet te kromme courgette. Even wassen, want de schil laat je er aan zitten. Dat is allemaal gezonde voeding! Halveer de courgette in de lengte en schaaf vervolgens, vanaf de zijkant, flinterdunne linten. Zo krijg je aan één lint een kant zonder schil en een kant mét een randje schil.



Indiase kipcurry

Wat is een curry? Men is het erover eens dat het een gekruid gerecht is. Het is afkomstig uit Aziatische keuken, vooral de Indiase. Van daaruit brachten de Britse kolonisten het fenomeen curry in de 18e eeuw mee naar Europa. Inmiddels is het gerecht ook aan deze kant van de wereld razend populair. Maar hoe maak je een goeie curry? Tja, daarover valt te twisten. Er moeten in elk geval specerijen in zitten. Ook ui, gember en knoflook horen wat ons betreft wel in een lekkere curry. En de substantie moet een beetje sausachtig zijn. Nou, aan de slag dan maar!

Bak de kipstukjes rondom bruin en gaar in olijfolie en een klontje roomboter. Doe over in een bakje en zet apart.

Snipper de ui en snijd de paprika in kleine blokjes. Bak ze samen 4 minuten (in de pan van de kip). Knijp knoflook erboven uit. Rasp de gember en voeg samen met het laurierblad, kerrie, kaneel, paprikapoeder en garam masala toe. Schep om en bak alles 1 minuut. Voeg de kokosmelk, Griekse yoghurt, zout en de gebakken kip toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 10 - 15 minuten zachtjes pruttelen. Proef en voeg zo nodig zout toe.

Server de zonnige kipcurry met oosterse bloemkoolrijst van blz. 183 en Citroencourgette blz. 185. Bestrooi met peterselie of koriander.

2 porties
20 minuten

—
175 gr (vega)kip
olijfolie
klontje roomboter
1 kleine ui
½ paprika
1 teentje knoflook
2 cm gember
1 laurierblad
1 el kerrie
1 tl kaneel
1 tl paprikapoeder
1 tl garam masala
150 ml volvette kokosmelk
50 ml Griekse yoghurt
zout
peterselie of koriander

Per portie, incl. bloemkoolrijst * kcal 349.25 * koolhydraten 7.65 g * eiwitten 23.1 g * vetten 24.95 g * vezels 3.45 g

Aan kant-en-klaar zakjes of potjes curry is vaak suiker toegevoegd en ze zijn meestal brezout. Wij maken liever onze eigen specerijenmengsel. Zo weet je precies wat je eet en bovendien kun je op die manier deze heerlijke kipcurry precies naar eigen smaak maken.



Milanese champignons in room

Als je eenmaal deze Milanese champignons geproefd hebt, dan zul je het ongetwijfeld vaker op tafel zetten. Onze beroemde tophit 'Witlof met zalm in room' (kookboek 1 en de website) heeft een concurrent! Werkelijk waar een toppertje, om je vingers bij af te likken. Dat hebben we dan ook gedaan. Wat een heerlijk vak hebben we toch... Wij namen er een geroosterd sneetje brood bij. Geen blaadje spinazie, geen enkel champignonnetje en geen druppel room bleef er in het pannetje achter.

Snipper de ui en bak deze in een hapjespan glazig in olijfolie. Pers een teentje knoflook erboven uit en voeg de Milano kruiden toe.

Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes en laat die 5 minuten zachtjes mee bakken. Veeg de champignons schoon en voeg ze in hun geheel toe (snijd hele grote in tweeën) en laat ze minstens 10 minuten met een deksel erop zachtjes stoven tot ze gaar zijn.

Voeg de room toe en de Parmezaanse kaas. Breng tegen de kook aan. Voeg de spinazie toe en laat deze al omscheppend snel slinken. Proef en breng op smaak met peper, zout en een snufje (of meer) chilipoeder.

Dien onmiddellijk op in een diep bord. Het gerecht is lekker vochtig, dus geef er sneetjes geroosterd koolhydraatarm pittenbrood bij. Daar kun je lekker je bord mee 'schoonvegen'.

2 porties
30 minuten

—
1 ui
olijfolie
1 teentje knoflook
2 tl Milano of Italiaanse kruiden
2 tomaten
250 gr kastanjechampignons
175 ml slagroom
30 gr geraspte Parmezaan
200 gr wilde spinazie
peper en zout
snufje chilipoeder

Per portie * kcal 459.3 * koolhydraten 7.95 g * eiwitten 13.95 g * vetten 40.45 g * vezels 5.8 g

Gebruik kokosmelk in plaats van slagroom en edelgist in plaats van kaas als je een veganistische variant wilt. Vervang de slagroom door roomkaas voor een dikkere saus.
Ook lekker met kip erbij!



Witlof met camembert en cranberry's

Mogen we even opscheppen? Bij deze witlof met camembert en cranberry's hebben we met weinig ingrediënten iets geweldigs getoverd. Werkelijk een sublieme combinatie van smaken. Noten, 'honing' en tijm dat is altijd goed, dachten wij. En verder: romig gesmolten camembert in combinatie een vleugje zoetzuur van de cranberry's en dat alles op heerlijke sappige witlof. De smaak van de witlofschotel is echt 100% oké. De perfecte snelle smulmaaltijd!

Verwarm de heteluchtoven op 180 °C en zet een ovenschaal klaar.

Halveer de stronkjes witlof en blancheer ze 4 minuten in kokend water zonder zout. Laat goed uitlekken en leg in de ovenschaal. Voeg een klein scheutje slagroom toe. Snijd de camembert in dunne plakjes en verdeel deze over de witlof, bestrooi het geheel met de tijm.

Hak de walnoten grof en meng ze met een klein beetje zoetstof*. Verdeel dit mengsel en de gehalveerde cranberry's over de witlof.

Bak de schotel 15 minuten in de oven of tot de camembert gesmolten is. Voor een mooi kleurtje de laatste 2-3 minuten onder de grill.

**Wij gebruikten een kneepje Stevia Sweet Bee.*

2 porties
25 minuten

—
500 gr witlof
scheutje slagroom
200 gr camembert
1 - 2 tl gedroogde tijm
handje - 30 gram walnoten
zoetstof*
klein handje gehalveerde cranberry

Per dinerportie * kcal 492.15 * koolhydraten 3.55 g * eiwitten 31.9 g * vetten 35.55 g * vezels 11.7 g

Als je een iets mildere smaak zoekt neem je een jonge brie in plaats van camembert.
De mooie rode cranberry's kun je vervangen door een paar stukjes appel of peer.
Liever helemaal geen fruit? Neem dan wat meer noten met Sweet Bee.
De combinatie hartig en zoet is juist zo hemels lekker.

Ricotta fruittaartjes

Eet de ricotta fruittaartjes zo uit de vorm of stort ze op een bordje. Lekker met één of twee eetlepels Griekse yoghurt of slagroom ernaast. Extra feestelijk met daarin een tot waaier gesneden aardbei gestoken. Wedden dat je succes hebt?



Verwarm de heteluchtoven voor op 175 °C en vet 6 ramekins van 130 - 150 ml in.

Meng het amandelmeel met kokosmeel, bakpoeder, zoetstof en zout. Voeg de ricotta, kokosmelk, de eieren en de zachte boter toe. Roer tot je een glad beslag hebt.

Spatel de rode vruchtenmix (vers of bevroren) door het beslag en verdeel het over de 6 ingevette ramekins. Bak ze 25 minuten in de oven of tot ze gaar zijn en beginnen te kleuren. Laat ze buiten de oven 5 minuten rusten. Bestuif vlak voor het serveren met de icing.

**Wij gebruikten 50 gr erythritol, dat is minder zoet dan suiker, ongeveer 70%.*

6 taartjes
45 minuten

—
100 gr amandelmeel
35 gr kokosmeel
1 tl bakpoeder
zoetstof*
snufje zout
250 gr ricotta
50 ml kokosmelk
3 eieren
30 gr zachte roomboter
150 gr rode vruchtenmix
Greensweet icing om te bestuiven

Per taartje * kcal 281.55 * koolhydraten 4.2 g * eiwitten 12.3 g * vetten 22.73 g * vezels 4.73 g

We zeggen het nog maar eens: baksels met amandelmeel nooit te lang bakken. Dat wordt snel te droog. De ricotta zorgt voor een wat korrelige, stroeve structuur. Als je daar niet zo van houdt, kun je ook mascarpone nemen. Of neem Griekse yoghurt als je het minder machtig wilt.

FroYo spiesjes

FroYo? Fro is van frozen en Yo is van yoghurt. Het zijn dus bevroren yoghurt spiesjes op z'n Hollands. Maar FroYo klinkt wel gezelliger. Ook geinig om een wat saai uitgevallen toetje mee op te leuke! Ze zijn extra leuk om samen met je klein- of buurkinderen te knutselen. Na een half uurtje zijn ze al voldoende bevroren om heerlijk te kunnen smikkelen. Als dat geen feest is!



Doe de yoghurt in een trechter met een papieren koffiefilter erin. Zet de trechter in een hoog glas. Na een kwartier heb je al een dikkere hangopachtige substantie. Breng zo nodig op smaak met zoetstof*.

Hak ondertussen de nootjes. Rijg de vruchten aan lange spiesjes. Bedek de vruchtjes rondom met de yoghurt en leg ze op een plank met bakpapier, neem een plank die in je vriezer past. Bestrooi de spiesjes met de gehakte noten en laat ze zo een half uur (of langer) bevriezen. Smul ze!

NB: Als ze langer in de diepvries hebben gelegen, worden ze behoorlijk hard. Je kunt ze eten, maar als je even 5 minuten geduld hebt zijn ze nóg lekkerderder!

6 spiesjes
15 + 30 minuten

—
150 - 200 ml uitgelekte Griekse yoghurt
zoetstof*
40 - 50 kleine blauwe bessen
12 kleine frambozen
handje gehakte pistachenoten

**Wij gebruikten een paar druppels Greensweet vloeibaar.*

Per spiesje * kcal 44.4 * koolhydraten 1 g * eiwitten 1.63 g * vetten 3.32 g * vezels 0.63 g

Liever helemaal plantaardig vanwege een lactose intolerantie, koemelk allergie of een vegan dieet? Maak het dan met kokosyoghurt, wel even hernoemen: FroKoYo spiesjes. Abbot Kinney's en AH Creamy kokos naturel zijn lekker!



Verrukkelijk Koolhydraatarm

is niet voor niets de titel van het derde kookboek van dit kooklustige duo. Want hun recepten staan erom bekend dat ze inventief, bijzonder lekker, zeer afwisselend én toch makkelijk te maken zijn. Dit boek bevat **maar liefst 120 recepten** met veel variatietips en handige weetjes. Hans en Anna-Karina zijn de motor achter het succesvolle foodblog **KoolhydraatarmRecept.nl**. Jaarlijks trekt de website miljoenen bezoekers. Ook de bijbehorende Facebookpagina heeft inmiddels ruim 82.500 fans. Allemaal op zoek naar koolhydraatarme (ketogene) kookinspiratie.

Of koken nu je hobby is of niet, je zet met deze recepten moeiteloos een verrukkelijk koolhydraatarm gerecht op tafel waar iedereen van kan meegenieten. Je vindt voor elk moment van de dag en iedere gelegenheid wel een lekker recept in dit boek.

Laat je verrassen en geniet van: **makkelijke** basisrecepten, snelle ontbijtjes, frisse salades en **zalige** soepen, de **overheerlijke diners**, van een winterse Witlofschotel tot een zomerse Citroenrisotto, gevarieerde bijgerechten, **verleidelijke** nagerechten, feestelijke hapjes en zoete **lekkernijen**.

Naast recepten en prachtige foto's ook de nodige **praktische informatie**. Het boek begint met een duidelijke uitleg over hoe en waarom koolhydraatarm eten werkt en waar en hoe te beginnen. Ook handige boodschappenlijstjes en voorraadinfo ontbreken niet. Zelf een afwisselend menu samenstellen is eenvoudig met de handige tips, of je gebruikt de vier kant-en-klare voorbeeld **weekmenu's**.

Alle recepten in Verrukkelijk Koolhydraatarm zijn suikervrij en uitermate geschikt voor mensen met **diabetes type 2**. Bij elk recept staat het aantal koolhydraten, vetten, eiwitten, calorieën en vezels vermeld.

Handig!

Over onze eerder verschenen bestsellers:



"Als diabetes patiënt ben ik binnen 2 maanden van een zware insuline gebruiker naar geen insuline gebruik gegaan. Eerst via een diëtist en nu vervolgd met deze recepten. Absolute aanrader." Gerard over Lekker & makkelijk Koolhydraatarm.

"Super duidelijke recepten. Geen rare ingrediënten die je nergens kan vinden. Alles staat duidelijk in het boek. Geen uren in de keuken en makkelijk te bereiden. Ben super blij met het boek." An over Gewoon Koolhydraatarm.

"Mooi boek met heerlijke recepten. Duidelijke omschrijvingen, dus ook geschikt als je geen keukenprins of -prinses bent. AANRADER!" Marja over Lekker & makkelijk Koolhydraatarm.



ISBN 9789082659870



9 789082 659870