



MERRY
CHRISTMAS



Slank met Linda



Inhoud:

Voorgerecht: Caesar salade

Voorgerecht: Broccoli cocktail

Voorgerecht: Paddenstoelensoep met roomkaasballetjes

Hoofdgerecht: Romige varkenshaas

Hoofdgerecht: Rollade om zelf te maken

Hoofdgerecht: Vegetarische quiche

Bijgerecht: Boontjes gerold in spek

Bijgerecht: Spruitjes met spek en kaas

Bijgerecht: Tonijn huzarensalade

Toetje: Tiramisu

Toetje: Pannenkoekjes met chocoladesaus

Toetje: Chocolademousse

Toetje: Vanille ijs

Extra: Kerstboom kransen

Extra: Noten-Rozijnen Kerststol

Extra: Warme chocolade speculaas melk

Extra: Citroen cheesecake

Extra: Chocoladetaart

Extra: Knoflook broodje

Voorgerecht: Caesar salade

BENODIGDHEDEN (voor 4 personen)

- 200 gram kipfilet
- 100 gram sla (naar keuze)
- 25 gram Parmezaanse kaas
- 2 el olijfolie

VOOR DE DRESSING

- 2 ansjovisfilets
- 1 el olijfolie
- 2 el mayonaise
- 2 tl citroensap
- ½ tl dijonmosterd
- ½ tl worcestersaus (optioneel)
- 1 el fijn geraspte Parmezaanse kaas
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de dressing door alle ingrediënten te mixen met een staafmixer. Mix tot een glad sausje.
2. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de kip gaar. Snijd daarna in reepjes.
3. Vul 4 glaasjes of kommetjes met de sla. Verdeel daarover de helft van de dressing. Verdeel daarover weer de kipfilet reepjes.
4. Rasp er wat Parmezaanse kaas over en verdeel de rest van de dressing erover.

Voedingswaarden (per portie):

Kcal:
229

Kh:
2

Vet:
19

Eiwit:
12

Voorgerecht: Broccoli cocktail

BENODIGDHEDEN (voor 4 personen)

- 200 gram broccoliroosjes
- 8 cherrytomaatjes
- 60 gram camembert
- 100 ml crème fraîche
- 100 gram ijsbergsla
- 80 gram walnoten
- 1 tl nootmuskaat
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de broccoli 8 minuten in gezouten water, laat deze vervolgens uitlekken en koud worden.
2. Snij de tomaatjes in kleine stukjes.
3. Snij de camembert in kleine stukjes.
4. Meng nu de crème fraîche met de nootmuskaat. **Tip:** voor het extra kerstgevoel, kun je een scheutje cognac toevoegen naar smaak.
5. Meng alle ingrediënten in cocktailglazen en giet de crème fraîche erover. Hak de walnoten en gebruik ze ter garnering.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
248	3	21	9

Voorgerecht: Paddenstoelensoep met roomkaasballetjes

BENODIGDHEDEN (voor 4 porties)

- 500 gram champignons en paddenstoelen
- 2 preien
- 1 ui
- 100 gram monchou
- 40 gram hazelnoten
- 25 gram verse bieslook
- 1 takje takje rozemarijn
- 1 laurierblaadje
- 1 liter water

BEREIDINGSWIJZE

1. Was de prei en snijd in dunne ringen. Hou een klein beetje apart (voor garnering). Snipper de ui.
2. Borstel de paddenstoelen/ champignons en snijd in plakjes. Hou een paar plakjes apart (die voeg je als laatste toe).
3. Breng ondertussen 1 liter water aan de kook samen met de paddenstoelen en champignons, ui en preiringen. Voeg de laurier en rozemarijn toe. Laat met de deksel op de pan 30 min. op laag vuur pruttelen.
4. Meng de monchou met de bieslook. Hak de hazelnoten heel fijn en leg dit op een bord. Maak kleine balletjes van de monchou en rol ze door de gehakte hazelnoten. Laat even opstijven in de koelkast.
5. Voeg op het laatst nog de overgebleven preiringen en paddenstoelen/ champignons toe aan de soep. Laat even mee verwarmen.
6. Verdeel de soep over 4 borden en verdeel de monchou balletjes over de borden. Breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
175	5	13	7

Hoofdgerecht: Romige varkenshaas

BENODIGDHEDEN (voor 4 kleine porties)

- 300 gram varkenshaas
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 300 gram champignons
- 2 takjes tijm
- 2 el tomatenpuree (50 gram)
- 150 ml slagroom
- 2 el olijfolie
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de paprika in repen, de champignons in vieren en snipper de ui.
2. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de ui, de champignons en de rode paprika op laag vuur glazig.
3. Haal het champignon mengsel daarna uit de pan.
4. Voeg 1 el olijfolie toe aan de pan en bak de varkenshaas rondom lichtbruin in 5 minuten.
5. Haal daarna uit de pan en houd even warm in aluminiumfolie.
6. Doe nu de tomatenpuree in de pan en roer deze even 2 minuten goed.
7. Voeg nu de slagroom toe, roer goed en leg de varkenshaas in de saus.
8. Rits de tijm en voeg dit ook toe samen met champignonmengsel.
9. Laat nog 10 minuten staan op laag vuur met deksel op de pan.
10. Breng op smaak met peper en zout.

Tip: voeg aan het einde een scheutje cognac toe en laat dan nog even 5 minuten staan.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
295	7	20	21

Hoofdgerecht: Rollade om zelf te maken

BENODIGDHEDEN (voor 8 porties)

- 800 gram varkensfilet. Haal dit bij de slager en zeg dat je je eigen rollade gaat maken dan krijg je het juiste stuk
- 250 gram geraspte mozzarella (let op: geen bol)
- 40 gram gemengde noten
- 150 gram spek
- 1 ui
- 4 el verse basilicum
- 1 tl paprikapoeder
- 25 gram roomboter (om in te vetten)
- Peper en zout naar smaak
- **Extra:** goed keukentouw om de rollade mee te binden

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Snipper de ui en vermaal de noten even in een blender.
3. Meng de mozzarella met de ui, de noten, de basilicum en de paprikapoeder.
4. Leg de varkensfilet op een snijplank met daarop huishoudfolie, dat maakt het oprollen makkelijker.
5. Verdeel het kaasmengsel over de filet.
6. Rol nu de filet zo strak mogelijk op, leg over de bovenkant de spek.
7. Bind nu alles op met het touw.
8. Rollade in de winkel is altijd heel mooi gebonden. Zorg er nu vooral voor dat alles netjes bij elkaar blijft als je dit voor het eerst doet.
9. Vet een ovenschaal in met roomboter en leg de rollade erin.
10. Zet na 15 minuten de oven op 140 graden.
11. Laat de rollade dan nog 45 minuten in de oven staan, als je een kern thermometer hebt, houdt dan 60 graden als binnen temperatuur van de rollade aan.
12. Laat nog 10 minuten rusten in aluminiumfolie en snijd dan in plakken.
13. Nu proeven en evt. nog op smaak brengen met peper en zout.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
331	1	20	35

Hoofdgerecht: Vegetarische quiche

BENODIGDHEDEN (voor 8 porties)

VOOR DE KORST

- 250 gram amandelmeel
- 50 gram kokosolie
- 1 groot ei
- 1 tl zout

VOOR DE VULLING

- 400 gram pompoenblokjes (kant en klaar)
- 4 eieren
- 100 gram fetakaas
- 1 ui
- 100 gram cranberries
- 150 gram boerenkool
- 15 gram verse koriander
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl paprikapoeder
- 1 el citroensap
- 1 el balsamico azijn
- 2 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. **Maak eerst de bodem.** Bekleed een springvorm of ovenschaal met bakpapier.
3. Smelt de kokosolie in een pannetje. Meng dan in een grote kom het amandelmeel en het zout. Roer de gesmolten kokosolie en het ei erdoor tot alles goed gemengd is. LET OP: het blijft wat kruimelig in het begin. Blijf goed mengen tot het een deegje wordt.
4. Verdeel het deeg over de springvorm of ovenschaal en druk goed aan. Er mag een klein randje opstaan aan de zijkant.
5. Bak 10-12 minuten, totdat het lichtbruin is. Haal dan uit de oven. Maak ondertussen de vulling.

Lees verder voor de vulling.....

Dan de vulling

6. Zet allereerst de pompoenblokjes op en kook in 10 minuten gaar. Giet dan goed af.
7. Snijd de ui en de knoflook en snijd de boerenkool in kleine stukjes.
8. Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook glazig. Voeg daarna de boerenkool toe en verwarm nog een minuut mee en haal dan het van het vuur.
9. Verwarm de cranberries 5 minuten in steelpannetje met 1 el olijfolie en 1 el balsamico azijn met het deksel op de pan. Haal dan de cranberries uit de pan en zet even apart.
10. Doe nu eerst het boerenkoolmengsel in de deegvorm, voeg dan de feta toe in een laag.
11. Voeg dan de pompoen toe en als laatste de cranberries, besprenkel dit met het citroensap.
12. Mix de eieren in een kom met een beetje zout en schenk dan over de quiche.
13. Zet het geheel nog een keer 15 minuten in de oven, of totdat het ei gestold is.
14. Garneer nu nog met de verse koriander.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
333	6	29	14

Bijgerecht: Boontjes gerold in spek

BENODIGDHEDEN (voor 4 porties)

- 600 gram verse sperziebonen
- 1 tl gedroogde tijm
- 12 plakjes spek of bacon
- 2 el roomboter
- 1 el olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de sperziebonen schoon en kook in ca. 7 minuten gaar.
2. Giet af en meng 1 el olijfolie en de tijm erdoor. Verdeel de sperziebonen in 12 porties. Wikkel om elk bundeltje een plakje spek.
3. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de bundeltjes 4 min. op middelhoog vuur. Keer halverwege en breng op smaak met peper.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
155	3	12	8

Bijgerecht: Spruitjes met spek en kaas

BENODIGDHEDEN (voor 4 porties)

- 600 gram spruitjes
- 100 gram gerookte spekreepjes
- 100 gram geraspte kaas
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 el roomboter

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak de spruitjes schoon en kook ze ongeveer 10 minuten in een pan met water en een beetje zout. Giet ze dan af.
2. Verhit 1 el roomboter in een koekenpan en bak de spekreepjes. Snipper de ui en pers de knoflook en voeg die toe.
3. Voeg dan de spruitjes en 1 el roomboter toe en bak even mee. Voeg op het laatst de geraspte kaas toe en meng goed. Bak tot de kaas gesmolten is.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
297	10	21	14

Bijgerecht: Tonijn huzarensalade

BENODIGDHEDEN (voor 6 porties)

- 600 gram bloemkoolroosjes
- 1 blikje tonijn (op water)
- 10 zure augurken
- 20 zure zilveruitjes
- 1 blikje doperwtten en wortelen (350 gram)
- 4 el mayonaise
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

1. Maak kleine roosjes van de bloemkool en kook deze in 10-12 minuten gaar.
2. Laat de tonijn en de doperwtjes en wortelen uitlekken. Snij de wortels in kleinere stukjes en de augurk in kleine plakjes.
3. Meng de bloemkoolroosjes met de mayonaise en peper en zout.
4. Meng vervolgens alle ingrediënten erdoor. Meng op het laatst nog 1 el augurkennat erdoor en 1 tl paprikapoeder.
5. Laat de salade een aantal uren in de koelkast staan.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
176	8	10	11

Toetje: Tiramisu

BENODIGDHEDEN (voor 4 personen)

- 250 gram mascarpone
- 2 eieren
- ca 8 druppels Stevia (of een andere zoetstof, maar proef goed of het zoet genoeg is)
- Snufje zout
- 5 eetlepels sterke koffie
- 20 gram cacao poeder
- 2 blaadjes gelatine

BEREIDINGSWIJZE

1. Zet sterke koffie en laat de gelatineblaadjes weken in koud water.
2. Splits de eieren. Doe een snufje zout bij de eiwitten en klop deze stijf in een glazen kom, totdat je het op de kop kunt houden.
3. Klop de eidooiers samen met de mascarpone en voeg een paar druppels stevia naar smaak toe.
4. Knijp de gelatine goed uit en giet de (warme) koffie hierbij.
5. Giet dan de koffie bij het mascarpone mengsel en maak er een gladde crème van. Schep nu voorzichtig de eiwitten door de crème heen.
6. Bekleed een schaal met plasticfolie zodat je het er gemakkelijk uit kunt halen.
7. Schenk het mengsel in de schaal. Doe flink wat cacao in een zeefje.
8. Bestrooi het mengsel met een dikke laag cacao.
9. Dek de tiramisu af met plastic en laat het minstens 3 uur opstijven in de koelkast.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
301	4	29	7

Toetje: Pannenkoekjes met chocoladesaus

BENODIGDHEDEN (voor 4 pannenkoekjes)

Voor de pannenkoek

- 2 eieren
- 1 pakje monchou van 100 gram
- Snufje zout
- 2 el kokosolie

Voor de saus

- 125 ml slagroom
- 100 gram pure chocolade, fijngehakt

BEREIDINGSWIJZE

1. Mix het ei, het snufje zout en de monchou met een mixer tot een gladde massa.
2. Verwarm 1 el kokosolie in een koekenpan. Bak nu de eerste 2 pannenkoekjes.
3. Schenk de helft van het beslag in de pan.
4. Bak de pannenkoeken op laag vuur.
5. Als de pannenkoek aan de bovenkant droog is, kun je deze voorzichtig omdraaien.
6. Bak de pannenkoek nog 2 minuten. Herhaal voor de andere 2 pannenkoekjes.

BEREIDING CHOCOLASAUUS (lekker veel!)

Breng de slagroom aan de kook. Haal van het vuur af en smelt de chocolade erin. Roer de saus goed door. Breng eventueel op smaak met een scheutje likeur voor de liefhebbers.

Tip: De saus is ook heerlijk om te combineren met de chocoladetaart of het vanille ijs.

Voedingswaarden (per pannenkoekje met saus):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
382	3	35	7

Toetje: Chocolademousse

BENODIGDHEDEN (4 porties)

- 200 ml slagroom (ongeklopt)
- 100 gram mascarpone
- 2 el cacaopoeder (20 gram)
- 20 gram geraspte pure chocolade
- 2-3 tl zoetstof

Tip: proef of het chocolade achtig en zoet genoeg is. Voeg anders gerust nog wat zoetstof of cacaopoeder toe.

BEREIDINGSWIJZE

1. Klop de slagroom samen met de zoetstof met een handmixer stijf. Zet even weg.
2. Roer de cacaopoeder door de mascarpone heen.
3. Voeg 3 eetlepels opgeklopte slagroom toe. Roer goed door elkaar heen.
4. Voeg nu de rest van de opgeklopte slagroom toe. Zo krijg je een egale massa.
5. Verdeel over 4 glaasjes en rasp de pure chocolade erover.

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
313	4	31	4

Toetje: Vanille ijs

BENODIGDHEDEN (4 porties)

- 250 ml slagroom (ongeklopt en ongezoet)
- 75 gram Erythritol
- 2 eierdooiers
- 1 heel ei
- 1 vanillestokje

BEREIDINGSWIJZE

1. Schraap de vanille uit het vanillestokje
2. Voeg de slagroom, het vanillestokje en het vanille schraapsel toe in een pannetje en breng het op middelhoog vuur aan de kook. Niet een te hoog vuur, het moet langzaam aan de kook gebracht worden, zodat de vanillesmaak goed tot zijn recht kan komen en het niet aanbrandt
3. Blijf roeren totdat het mengsel begint te koken.
4. Klop in een aparte kom/ bak (vuurvast) de eieren en de erythritol tot een schuimig, lichtgeel gekleurd mengsel.
5. Vul een pannetje met water
6. Plaats de kom met het eimengsel boven het pannetje dat gevuld is met water
7. Breng het water in de pan aan de kook en voeg het slagroommengsel (zonder het vanillestokje, dat mag eruit) langzaam toe aan het eimengsel boven het pannetje met kokend water.
8. Blijf constant gedurende ongeveer 5 minuten roeren. 5-7 minuten totdat het mengsel wat dikker begint te worden.
9. Het mengsel is dik genoeg als je er met een lepel doorroert en er nog wat aan de lepel blijft 'plakken'.
10. Laat het mengsel afkoelen en laat het vervolgens minstens 30 minuten in de koelkast afkoelen en rusten.
11. Je kunt het mengsel vervolgens in de ijsmachine verder afmaken (volg de instructies van de ijsmachine) OF
12. Plaats het mengsel in de vriezer en **roer het mengsel door om de 60 minuten gedurende de eerste twee uur en daarna om de 30 minuten.** Anders krijg je ijskristallen.
13. Het ijs heeft de beste ijsconsistentie na ongeveer 5 uur in de vriezer te hebben gestaan

Voedingswaarden (per portie):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
267	2	27	4

Extra: Kerstboom kransen

BENODIGDHEDEN

- 100 gram amandelmeel
- 50 gram roomboter (ongezouten)
- 1 tl zoetstof naar keuze
- 1 tl kaneel
- 1 eidooier
- 1 tl bakpoeder
- snufje zout

Let op: je hebt ook een deegroller en uitsteekvormpjes nodig.

BEREIDINGSWIJZE

1. Smelt de boter en voeg dan alle ingrediënten bij elkaar in een kom en kneed daar een deeg van. Zet het deeg daarna anderhalf uur afgedekt in de koelkast.
2. Haal het deegje uit de koelkast en kneed dit totdat het soepel is en rol het dan uit met een deegroller totdat het ongeveer 2,5 cm dik is.
3. Steek nu de koekjes uit het deeg en leg ze op de bakplaat met bakpapier. Geheel afhankelijk van de grootte van de uitsteekvormpjes natuurlijk, maar gemiddelde grootte levert ongeveer 10 koekjes
4. Leg de bakplaat voor ongeveer 10 minuten in een voorverwarmde oven van 160 graden
5. Let op; er zit geen suiker in, dus ze zijn iets zachter dan je gewend bent

Voedingswaarden (per koekje):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
108	<1	10	2

Extra: Noten-Rozijnen Kerststol

BENODIGDHEDEN (16 plakjes)

Voor de amandelspijs:

- 150 gr amandelmeel
- 1 limoen (sap)
- 1 ei
- Zoetstof naar smaak

Stol:

- 250 gr amandelmeel
- 40 gram roomboter
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- Zoetstof naar smaak
- Limoensap van een halve limoen
- 5 eieren
- 80 gram gemengde noten
- 35 gram rozijnen (optioneel)

Bereidingswijze

1. Meng de benodigdheden van de amandelspijs goed door elkaar en rol het dan in vershoudfolie tot een mooie staaf en leg dit in de koelkast. De spijs moet kleverig aanvoelen en niet te nat zijn. Proef ook om de hoeveelheid zoetstof naar smaak te bepalen.
2. Laat de rozijnen even 5 minuten wellen in water
3. Dan de stol: Doe alle droge benodigdheden in een grote kom en meng dat goed.
4. Voeg daarna de eieren, het limoensap en de boter toe en meng alles tot een deegje, laat dit 15 minuten rusten
5. Verwarm de oven vast voor op 180 graden
6. Voeg nu de noten en de rozijnen toe en meng deze er doorheen
7. Neem de helft van het deeg en bedek daar de bodem van een cakevorm mee
8. Leg daarop de staaf amandelspijs en voeg dan het overige deeg toe zodat de spijs mooi in het midden zit. Druk het goed aan bij de zijkanten.
9. Bak de cake in 35 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.

Voedingswaarden (per snee):

Kcal:
229

Kh:
4

Vet:
19

Eiwit:
9

Extra: Warme chocolade speculaas melk

BENODIGDHEDEN (1 portie)

- 250 ml kokosmelk (klein pakje of blikje), als je de kokosmaak niet lust kan het ook met amandelmelk
- 2 el pure chocolade/ cacao (je kunt hiermee variëren om de sterkte te bepalen)
- Zoetstof naar smaak
- 1 tl speculaaskruiden
- 2 el geklopte slagroom ongezoet

BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de melk langzaam in een pannetje samen met de chocolade, zoetstof en de speculaaskruiden
2. Breng even aan de kook en haal het dan snel van het vuur.
3. Giet het in een beker doe er dan de slagroom op (garneer met de speculaaskruiden)

Voedingswaarden (per portie):

Kcal:
585

Kh:
7

Vet:
58

Eiwit:
7

Extra: Citroen cheesecake

Tip: Maak deze een dag van tevoren in verband met de voorbereidingstijd

BENODIGDHEDEN (10 punten)

Voor de bodem:

- 100 gram gemengde ongezouten noten (bijvoorbeeld een mix van walnoten, hazelnoten, amandelen en pecannoten)
- 100 gram amandelmeel
- 80 gram roomboter
- 1 el Erythritol
- 1 tl speculaaskruiden
- ½ tl vanille-aroma
- Snufje zout

Voor de vulling:

- 500 gram kwark
- 1 citroen (een halve voor het sap in de kwark en een halve voor de rasp én het sap)
- 150 gram roomkaas
- 250 ml slagroom
- 12 gelatine-blaadjes
- Erythritol naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Start met de bodem

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Smelt de roomboter in een pannetje (of in de magnetron)
3. Maal de noten fijn. Dit kan het beste in een blender, maar gewoon fijnhakken kan ook)
4. Meng de noten met het amandelmeel. Voeg een beetje zout toe.
5. Voeg dan de gesmolten boter, zoetstof, vanille-aroma en speculaaskruiden toe
6. Kneed dit vervolgens tot een stevig deeg. Kijk even of je het zoet genoeg vindt.
7. Bekleed vervolgens de bodem van de springvorm met bakpapier (of vet het heel goed in met roomboter) en verdeel het deeg over de bodem.
8. Bak de bodem 15 minuten op 175 graden
9. Haal het uit de oven en laat het heel goed afkoelen (dit kan even duren).

Lees verder voor de vulling.....

Dan de vulling

1. Week de gelatineblaadjes 10 minuten in een kom met koud water.
2. Klop ondertussen de slagroom stijf met wat zoetstof (naar smaak).
3. Meng de kwark met het sap van de citroen en de roomkaas. Schep hier vervolgens de slagroom door. Proef even of de smaak bevalt, voeg anders nog wat zoetstof toe.
4. Rasp de schil van de halve citroen en pers het sap uit.
5. Verwarm het sap en de rasp in een pannetje. Let op: niet laten koken.
6. Knijp de gelatineblaadjes uit en voeg ze toe aan het pannetje met citroensap. Laat het smelten tot een glad mengsel.
7. Giet dit mengsel vervolgens bij het slagroom/ kwarkmengsel. Roer het goed door.
8. Schep dit mengsel vervolgens in de bakvorm op de bodem en smeer goed uit.
9. Dek het af met huishoudfolie en laat minimaal 6 uur opstijven in de koelkast.

Voedingswaarden (per stukje):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
388	5	34	14

Extra: Chocoladetaart

BENODIGDHEDEN (12 punten)

- 300 gram pure chocolade
- 300 gram roomboter ongezoeten
- 6 eieren
- 50 gram amandelmeel
- 150 gram Erythritol
- Een snufje zout

Voor de garnering:

- 60 gram cacao-poeder
- 120 ml opgeklopte slagroom

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 170 graden Celsius.
2. Smelt de roomboter samen met de chocolade au bain mairie. Plaats hiervoor een kleine steelpan of kom in een grotere pan met kokend water. Laat de steelpan het water niet aanraken.
3. Doe de chocolade en roomboter in de steelpan en blijf roeren tot alles gesmolten is. Roer goed totdat het goed gemengd is. Zet even opzij.
4. Klop in een grote kom de eieren schuimig, voeg dan de zoetstof toe en meng goed.
5. Voeg de gesmolten chocolade en boter samen met het amandelmeel toe en roer met een lepel of spatel tot een egale massa.
6. Vet een springvorm (van 20 cm) in met roomboter. Giet het cakebeslag erbij en bak ongeveer 30 minuten in het midden van de oven.
7. Laat dan afkoelen voordat je het aansnijdt.
8. Zodra de taart is afgekoeld, bestrooi je het met cacao-poeder.
9. Serveer met 1 el opgeklopte slagroom.

Voedingswaarden (per punt):

<i>Kcal:</i>	<i>Kh:</i>	<i>Vet:</i>	<i>Eiwit:</i>
415	3	38	7

Extra: Knoflook broodje

BENODIGDHEDEN (2 broodjes)

Broodje:

- 100 gram mozzarella
- 25 gram roomkaas
- 50 gram amandelmeel
- 1 ei
- 1 tl bakpoeder
- knoflookpoeder
- snufje zout

Topping:

- 25 gram geraspte kaas
- 20 gram roomboter
- 1 teentje fijn geperste knoflook

BEREIDINGSWIJZE

1. Start met het voorverwarmen van de oven op 200 graden.
2. Meng het amandelmeel en bakpoeder in een aparte kom goed door elkaar
3. Voeg de knoflookpoeder en het zout toe
4. Roer het ei los in een kommetje
5. Laat de roomkaas en mozzarella op kamertemperatuur komen en verwarm deze dan au-bain marie totdat de kaas gesmolten is, niet heet laten worden alleen smelten. Blijf er bij om te roeren. Of zet de kaas even voor 20 tot 30 seconden in de magnetron tot het gesmolten is.
6. Meng de kaas met het amandelmeel mengsel en het geklutste ei.
7. Meng totdat er een deegje ontstaat en rol er 2 bolletjes van. Rol deze vervolgens tussen twee vellen bakpapier tot een plat brood van ongeveer 1 cm dikte en laat even 10 minuten liggen
8. Smelt de roomboter met de kaas en de knoflook en schep dit over het platte deeg.
9. Zet het deeg in een voorverwarmde oven van 200 graden. Bak het 12-16 minuten.

Voedingswaarden (per portie):

Kcal:
493

Kh:
6

Vet:
42

Eiwit:
26