

PAAS MENU

RECEPTEN



Cottage cheese pannenkoekjes

Voor 6 pannenkoekjes, voor 2 personen

80 kcal/ 5.8 gram eiwit/8.2 gram koolhydraten/2.7 gram vet per pannenkoek

Ingrediënten: 100 gram cottage cheese, 50 gram tarwebloem, 1 ei, 50 ml halfvolle melk, theelepel bakpoeder, 8 aardbeien, eetlepel olie en poedersuiker



Flammkuchen met prei en feta

Voor 8 stukken, voor 8 personen

178 kcal/6.5 gram eiwit/12.4 gram koolhydraten/ 11 gram vet per stukje

Ingrediënten: 1 vel flammkuchen, 600 gram prei, 125 gram zure room, 100 gram feta, 15 gram pecannoten, kerriepoeder, paprikapoeder, zwarte peper en zout



Wraprolletjes met pittige kip

Voor 6 rolletjes, voor 2 personen

44 kcal/ 5.2 gram eiwit/ 3.7 gram koolhydraten/ 0.8 gram vet per rolletje

Ingrediënten: 1 volkoren wrap large, 100 gram kipfilet, 60 gram komkommer, handje gemengde sla, 2 eetlepels magere kwark, theelepel sambal, diverse kruiden



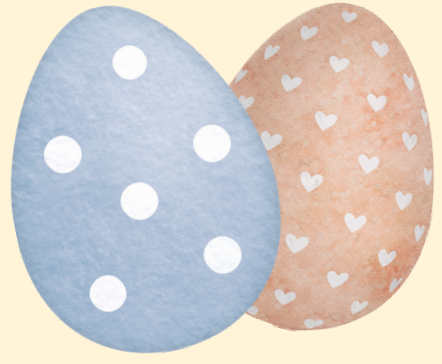
Kokossmoothie met passievrucht

Voor 2 glazen, voor 2 personen

131 kcal/ 4.8 gram eiwit/15.8 koolhydraten/5 gram vet per glas

Ingrediënten: 100 gram passievrucht, 1 banaan, 40 gram kwark, 100 ml kokosmelk light, 1 eetlepel chiazaad





PAAS MENU

BEREIDINGSWIJZE

Dek je paastafel met deze vier lekkere, kleurrijke recepten. Nodig je familie uit en geniet samen van alle smaken. Fijne Pasen!

Cottage cheese pannenkoekjes

Doe alle ingrediënten bij elkaar en blend tot een glad mengsel. Verwarm wat olie in een pan en bak de pannenkoekjes per drie. d de aardbeien in stukjes. Serveer de pannenkoekjes met de aardbeien en poedersuiker.

Flammkuchen met prei en feta

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de prei in reepjes en bak kort met de kruiden in een pan. Hak ondertussen de pecannoten fijn. Verdeel de zure room gelijkmatig over de bodem. Leg hierop het prei mengsel en verkruimel de feta erover. Bak voor 15 min in de oven, snijd in acht stukken en serveer met gehakte pecannoten.

Wraprolletjes met pittige kip

Kook de kip voor 15 minuten gaar in een pan met water. Meng ondertussen de kwark, sambal en kruiden in een kommetje. Schil de komkommer met een dunschiller in dunne plakken. Haal de gare kip uit de pan en trek uit elkaar met twee vorken. Meng de kip met het sausje. Verdeel de kip, komkommer plakken en sla over de wrap. Snijd in zes rolletjes.

Kokossmoothie met passievrucht

Doe alle ingrediënten in een blender en meng tot een gladde smoothie. Verdeel over twee glazen.

