



# LEKKER EN EENVOUDIG KOKEN MET DIABETES

Elise Van der Auwera, Clara Doclot, Ella Vandamme, Hannah Devyt en  
Mynke Wolkenfelt

# LUNCH

Elise Van der Auwera, Clara Doctot, Ella Vandamme, Hannah Devyt en  
Mynke Wolkenfelt

# Tonijn Bagel

bereidingstijd: 5'  
hoeveelheid : 1 stuk

## INGREDIËNTEN

- 1 volkoren bagel
- 2 el cottagecheese
- 2 el tonijn uit blik (olie of op eigen nat)
- 1 handje bladspinazie
- 2 radijzen
- optie: augurken (ook vervangbaar door komkommer)

### voedingswaarden

energie: 379 kcal  
vetten: 6g  
koolhydraten: 54  
(koolhydratenportie:  
4,25)  
eiwitten: 22g

## BEREIDINGSWIJZE

Neem je bagel en snijd hem horizontaal doormidden. Smeer de cottagecheese op de ene helft van de bagel. Vervolgens de tonijn en als laatste de bladspinazie en radijsjes.

Ziezo, je hebt je lekkere voedzame lunch op 5 minuten gemaakt!



# SNACK

Elise Van der Auwera, Clara Doclot, Ella Vandamme, Hannah Devyt en  
Mynke Wolkenfelt

# Snickers

bereidingstijd: 15'  
hoeveelheid : 2 personen

## INGREDIËNTEN

- 20 gram pindakaas
- 40 gram zùsto chocolade
- 40 gram pinda's
- klein scheutje kokosmelk
- 2 druppeltjes stevia
- zout

## voedingswaarden

energie: 436 kcal  
vetten: 44g  
koolhydraten: 14  
(koolhydratenportie:  
1,15)  
eiwitten: 18g

## BEREIDINGSWIJZE

Hak de pinda's grof. Roer de pindakaas, pinda's en Stevia door elkaar. Voeg een snufje zout toe.

Neem een bakje van ongeveer 10 x 10 cm en verdeel hier het pindakaasmengsel over. Zet het bakje minimaal 2 uur in de koelkast. Als de snickers hard zijn, kun je ze uit de vorm halen en in stukken snijden.

Verwarm de chocolade au bain-marie en voeg de kokosmelk toe. Wanneer de chocolade gesmolten is, leg de repen in de chocolade en draai deze voorzichtig met twee vorken om zodat de chocola verdeeld is over de reep. Leg de reep op een stuk bakpapier en laat deze hard worden.



# HAPJE

Elise Van der Auwera, Clara Doctot, Ella Vandamme, Hannah Devyt en  
Mynke Wolkenfelt

# mini-bloemkoolpizza

bereidingstijd: 45'  
hoeveelheid : 7-9 stuks

## INGREDIËNTEN

- 750g bloemkool
- 1 ei
- 50g geraspte light kaas
- 50g tomatenpassata
- groente naar keuze (tomaat, paprika,...)
- 125g mozzarella light
- Oregano, basilicumpoeder, peper en zout naar smaak
- Basilicumblaadjes (voor de afwerking)

### voedingswaarden

energie: 565 kcal  
vetten: 26g  
koolhydraten: 17  
(koolhydratenportie:  
1,25)  
eiwitten: 57g

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed de bakplaat met bakpapier. Maal de bloemkool fijn. Mix niet te lang anders krijg je een mousse. Gaar de bloemkool met een beperkte hoeveelheid water, gedurende 5 min in de microgolfoven of de pan en laat dit uitlekken.

Meng de bloemkool, het ei en de geraspte kaas in een kom door elkaar. Verdeel het bloemkoolmengsel over de bakplaat. Maak 7-9 kleine pizza's en plaats dit 15-20' in de oven.

Meng de tomatenpassata, oregano en basilicum naar smaak in een kom door elkaar. Haal de bloemkoolbodem uit de oven en bestrijk deze met de tomatensaus. Beleg de pizza met de gekozen groenten en stukjes mozzarella. Kruid met peper en zout. Plaats de bakplaat nog 5-10 minuten in de oven. Werk af met enkele basilicumblaadjes.



# HOOFD- GERECHT

Elise Van der Auwera, Clara Doctot, Ella Vandamme, Hannah Devyt en  
Mynke Wolkenfelt



# Cannelloni

bereidingstijd: 40'  
hoeveelheid : 1 persoon

## INGREDIËNTEN

- 1,5 ui
- 1,5 teen knoflook
- 4 el olijfolie
- 900g tomatenblokjes uit blik
- 300g jonge spinazie
- 500g tofu
- 6 el citroensap
- Basilicum, peper, zout
- 2 cannelloni buisjes

### voedingswaarden

energie: 548 kcal  
vetten: 20g  
koolhydraten: 29  
(koolhydratenportie:  
2,25)  
eiwitten: 17g

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor om 180°C. Snijd de ui en de knoflook fijn en fruit ze in een kookpot met olijfolie. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 10 minuten sudderen. Kruid naar smaak met oregano, basilicum, zout en peper. Snijd je jonge spinazie fijn, om later het vullen van de cannelloni makkelijker te maken.

Mix de tofu met citroensap, olijfolie en basilicum met een staafmixer. Vul de cannelloni met de tofu-mix.

Bestrijk een ovenschaal met een deel van de tomatensaus. Leg hierop de cannellonibuisjes en eindig met een tweede laag tomatensaus. Bestrijk met kaas en zet in de oven voor 25 minuten.

