

Bereidingswijze:

Koude Dranken

Neem 220-250 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin.

Goed mixen of schudden tot alle klontjes zijn opgelost.

Tips:

Voor een klontvrije drank gebruik een blender.

Gebruik 150 ml in plaats van 250 ml, voeg hierbij ijsblokjes toe.

Sorbet: plaats de drank enkele uren in de diepvries.

Eventueel water vervangen door sojamelk (0 % vet en suiker, groene verpakking).



Soepen - Ontbijtgerechten - Dranken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Warme dranken

Neem 200-230 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin.

Goed mixen of schudden tot alle klontjes zijn opgelost.

Opwarmen in de magnetron af en toe roeren (niet laten koken i.v.m. smaak).

Tips:

U kunt de drank bestrooien met een beetje kaneelpoeder.

Cappuccino drank: Bereidt de drank met ijskoud water en voeg er achteraf enkele ijsblokjes aan toe zo krijgt u een lekkere ice koffie.

Voeg extra koffie toe dit geeft een nog sterkere koffie smaak.



Soepen - Ontbijtgerechten - Dranken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Soepen

Neem 200-230 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin.

Goed mixen of schudden tot de klontjes verdwenen zijn.

Opwarmen in de magnetron of steelpan, roeren om de 30 seconden (niet laten koken i.v.m. smaak).

Tips:

U kunt gestoofde groente zoals champignons, courgette, asperge of prei toevoegen voor extra smaak.

Kruiden met peper, zout, oregano, bieslook, peterselie of 1/4 mager bouillon blokje
Geen maggi gebruiken.



Soepen - Ontbijtgerechten - Dranken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Omeletten

Neem 80 tot 100 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin.

Goed mixen of schudden tot de klontjes zijn verdwenen.

Neem een pan met antiaanbaklaag voor de bereiding (evt. klein beetje olijfolie voor het invetten).

Tips:

Groente zoals paksoi, chinese kool, champignon, tomaat (beperkt), paprika (beperkt), prei (beperkt) of courgette voorbakken, dan de omelet meebakken, evt. bestrooien met Zwitserse strooikaas.

Kruiden met peper en zout.

Omelet koud laten worden en vullen als een wrap met verse groente.

Koude omelet in stukjes snijden en door de rauwkost salade.



Soepen - Ontbijtgerechten - Drinken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Desserts

Giet de inhoud van een zakje in een kom.

Goed mengen met een klopper tot een homogene massa.

Pudding: Neem voor de pudding 115 ml koud water.

Goed mengen tot alle klontjes zijn verdwenen.

Laat 30 minuten opstijven in de koelkast.

Milkshakes: Indien u 220 ml koud water gebruikt bij de desserts krijgt u een milkshake.

Mousse: Om de desserts luchtiger te maken kunt u er stijfgeklopt eiwit aan toe voegen.

Tips:

Neem in plaats van water sojamelk suikervrij en vetvrij.

Vla

Bereiding 1:

Neem 150ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin.

Goed mixen of schudden tot alle klontjes zijn verdwenen.

Warm het geheel op in de magnetron gedurende 1 min op de hoogste stand (max op 800 Watt. De vla mag niet koken.

1 uur laten opstijven.

Bereiding 2:

Zie bovenstaande bereiding, vla nu niet verwarmen maar op laten opstijven in de koelkast.

Tips:

Maak een duo vla door van twee smaken een half zakje te gebruiken

Neem gekookte rabarber, afkoelen en Natrena zoetstof toevoegen giet hier de vla overheen



Soepen - Ontbijtgerechten - Drinken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Pannenkoeken

Neem 110 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin. Goed mixen tot alle klontjes verdwenen zijn.

Neem een pan met antiaanbaklaag (evt. instrijken met olijfolie).

Tips:

Bak groente zoals fijngesneden chinese kool, champignons, prei (beperkt) of tomaat (beperkt) en voeg het pannenkoek mengsel toe voor een hartige pannenkoek.

Bestrooi de pannenkoek met Zwitserse strooikaas.

Bestrooi de pannenkoek met zoetstof.



Soepen - Ontbijtgerechten - Drinken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Havermout

Neem 160 tot 170 ml kokend water.

Giet de inhoud van het zakje in de kom.

Goed roeren tot alle klontjes zijn verdwenen.

Even opwarmen, niet koken.

Tips:

Laat het 2 tot 3 minuten staan om in te dikken.

Voeg eventueel een zoetstof toe.



Soepen - Ontbijtgerechten - Dranken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Warme maaltijden

Neem 170 ml kokend water.

Giet de inhoud van het zakje in een kom.

Goed roeren en ongeveer 5 minuten laten rusten.

Extra opwarmen, niet koken.

Tips:

Vul het stoofpotje aan met snijbonen.

Paksoi, champignons, prei (beperkt), suikervrije sojasaus wokken.

Bestrooi de spaghetti met Zwitserse strooikaas.

Bak bij de chili courgette bestrooit met peper, zout en knoflookpoeder.

Opdienen met ijsberg rauwkost salade.

Opdienen met Chinese kool in de wok met piccalilly van Kesbeke en iets suikervrije siroop.



Soepen - Ontbijtgerechten - Drinken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Brood (zelf bakken)

Neem 40 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje in de kom.

Meng tot een homogene deegmassa.

Vorm een deegbol en 20 à 25 min. bakken in voorverwarmde oven op 200°.

Tips:

Meng fijngesneden peterselie en/of knoflookpoeder, pizzakruiden of andere kruiden door het brooddeeg.

Besmeer het broodje dun met suikervrije jam.

Voor een kaas broodje voeg magere Zwitserse strooikaas (Geska) aan het deeg toe.

Bewaar de afgekoelde broodjes in de vriezer (zo kan u meerdere broodjes klaarmaken).

Maak van het brooddeeg een pizzabodem en beleg met tomaat (beperkt), champignons, paprika (beperkt) en pizzakruiden.



Soepen - Ontbijtgerechten - Drinken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen

Bereidingswijze:

Quiche

Neem 25 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin en roer het klontvrij.

Voeg nadien 100 ml water bij, goed roeren, 10 minuten laten rusten.

Doe het mengsel in een bakvorm.

Bakken in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten op 165°.

Tips:

Meng gestoofde, goed uitgelekte groente zoals broccoli of prei (beperkt) met het wit van een ei en giet het groente mengsel bij in de bakvorm met het deeg op de bodem en langs de wanden.

Maak van het quichemengsel een pizzabodem en beleg met tomaat (beperkt), champignons, paprika (beperkt) en pizzakruiden.

Eventueel bestrooien met Zwitserse strooikaas.



Soepen - Ontbijtgerechten - Drinken – Warme gerechten - Dessert - Snacks - Repen