

- Voeg er de passata, de gepelde tomaten en kruiden aan toe.
- Bak de Quornblokjes in een aparte pan.
- Wanneer de groenten beetgaar zijn, voeg dan de Quornstukjes en de rode bonen aan de saus.
- Laat nog eventjes op een zacht vuurtje opwarmen.
- Breng de saus verder op smaak.
- *Courgetti* bereiden (je kan dit ook bereid aankopen):  
Was de 2 courgettes. Snij de ongeschilde courgettes met een spiraalsnijder of een dunschiller tot spaghettislierten. Draai met een vork mooie nestjes met de courgettes en leg op bakpapier. Zet 10 min. in een voorverwarmde oven.
- Kook intussen de volkorenpasta beetgaar en giet af.
- Verdeel de spaghetti- en courgetteslierten over de borden en verdeel de saus erover. Smakelijk!

## Fris boterhambeleg: Tzatziki (4 porties)

### Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 250g magere Griekse yoghurt
- 1 teen knoflook (geperst of fijngehakt)
- 1/2 bosje dille fijngehakt of gedroogde dille
- Geraspte schil van een citroen of limoen
- Peper (en zout)

### Werkwijze:

- Rasp de komkommer en knijp het vocht er uit.
- Meng met de overige ingrediënten.

## Smakelijke gezonde gerechten voor personen met diabetes

### Aardbeienconfituur (4 potjes)



### Ingrediënten:

- 1kg aardbeien in stukjes
- vervanging voor 500g suiker:  
250g Canderel Sugarly kristalvorm, of 250g Tagatesse poedervorm, of 250g Stevia kristalvorm
- 1 zakje Pec Plus
- sap van 1 citroen

1 potje	zonder suiker	met suiker
	77 kcal	577 kcal
	13,4 g Kh	138g kh

### Werkwijze:

- Doe het citroensap en de stukjes aardbei in een pot en breng aan de kook. Laat dit mengsel ongeveer 10min. zachtjes koken.
- Roer er het zakje Pec Plus onder en laat nog eventjes opkoken.
- Voeg er dan ook de gekozen vervangsuiker bij, roer goed en laat nog een minuutje verder koken.
- Vul onmiddellijk de voorziene potjes en dek goed af. Kies voor kleine potjes, aangezien bij het openen de houdbaarheid ongeveer 1 tot max. 2 weken is in de koelkast.
- Laat afkoelen.

Meer recepten op: [www.gezondthuis.be/recepten](http://www.gezondthuis.be/recepten)  
 recepten en [www.diabetes.be/recepten](http://www.diabetes.be/recepten).

## Stoofpotje van kip en spinazie (4 porties)

### Ingrediënten:

- 1 ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 rode paprika's
- 1 courgette
- 400g spinazie (vers)
- 1 doosje Philadelphia light vb. met kruiden of Free basil & lemon
- 3 teentjes knoflook
- 500g kippenhaasjes (of Quornfilet 1,5/ portie of vegetarische kipstukjes van het merk "De Vegetarische slager")
- Peper (en zout) *(kook er apart granen/ aardappelen bij)*

1 portie	met Quorn
307 kcal	233 kcal
13,8g vet	8,5g vet
9,4 kh	11,1 kh
4,7g vezel	11,8g vezel

### Werkwijze:

- Verhit de vloeibare margarine in de wok en bak de kippenhaasjes bruin. Kruid met peper (en zout). Haal ze uit de wok en hou apart.
- Versnipper de ui en knoflook, maak de paprika schoon en snij in grove stukken. Was de courgette en snij in kleinere stukjes.
- Was de spinazie en breng dit met het aanhangende vocht in een afgesloten pot en laat slinken. Giet dit door een vergiet.
- Start met het wokken van de versnipperde ui en de knoflook in de braadsappen van het vlees.
- Voeg de paprikastukjes toe en enkele minuutjes later de courgette, de spinazie en de kippenhaasjes (indien vegetarisch, voeg op het laatste de vleesvervanger toe).
- Voeg de verse kaas toe en laat alles verder garen. Smaak af met peper.

## Vegetarische spaghetti (4 porties)

### Ingrediënten:

- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1,5 ui
- 2 wortelen
- 1 courgette + 2 courgettes om slierten te maken
- 1 rode paprika
- 150g butternut/ pompoen
- 125g rode bonen (uitgelekt)
- 200g Quornstukjes
- 500g passata
- 1 doos (400g) gepelde tomaten
- 200g volkorenpasta (pas de portie aan volgens je persoonlijk dag-schema en vul aan met meer courgetti)
- 2,5 eetlepels spaghettikruiden
- Telkens 0,5 eetlepel lookpoeder, rozemarijn en paprikapoeder



1 portie	2x pasta i.p.v. courgette
510 kcal	655 kcal
8,3g vet	9g vet
70,3 kh	99,4 kh
23g vezel	24,8g vezel

### Werkwijze:

- Was de groenten en snij alles in blokjes, uitgezonderd 2 courgettes.
- Stoof de ui aan in 1 eetlepel vetstof, er de wortelen aan toe, volgens de gaartijd, dan de rode paprika, courgette en de butternut.