

- Vul de holle eiwitten op met dit mengsel. Werk de gevulde eieren af met de verkruimelde ham en de Parmezaankrokantjes.
- Neem je dit als beleg bij brood, dan kan je de porties verdubbelen.

## Maïskoekjes met feta en verse kaas (4 porties):

### Ingrediënten:

- 200g maïskorrels uit blik
- 1ei
- 1 fijngesneden lente-ui (of een kleine uitje fijngesnipperd)
- 55g bloem en 1/2 koffielepel bakpoeder
- 50g feta
- 15g gemalen Parmezaan
- sap van 1/2 citroen
- 3 eetlepels (olijf)olie
- 50g verse kaas (met kruiden) type Philadelphia
- Peper (en zout)

<b>1 portie</b>
257 kcal
9,3g eiwit

### Werkwijze:

- Pureer 75g maïs en meng met de eieren en de lente-ui. Spatel er de bloem en het bakpoeder onder.
- Verkruimel de feta extra fijn, meng met de Parmezaan en de resterende maïs door het beslag.
- Kruid met peper, zout en voeg het citroensap toe.
- Bak de koekjes in de olie en werk af met de verse kaas.

## Lekkere tussendoortjes wanneer eten moeilijk gaat

*Heb je weinig eetlust, zorg voor 6 tot 8 kleine maaltijden per dag. Varieer met de tussendoortjes. Kies wat je lekker vindt. De eerste 2 energie- en eiwitrijke tussendoortjes zijn op basis van drinkvoeding.*

## Pannenkoeken (3 stuks)

Bron: <https://www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten>

### Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, neutrale smaak 200ml
- 100g bloem
- 1 ei
- 1eetlepel margarine of boter

<b>1 portie</b>
324 kcal
12,7g eiwit

### Werkwijze:

- Meng de bloem, het ei en de drinkvoeding in een kom tot een dun beslag.
- Verhit de boter in een flensjespan.
- Giet het beslag in de pan en laat langs beide zijden goudbruin bakken.
- Serveer met beleg naar keuze, vb. suiker, confituur, slagroom, ijs...



## Waterijsje (1 persoon)

Bron: <http://s://www.malnucare.nl/recepten.htm>

### Ingrediënten:

- 1 flesje drinkvoeding op basis van sap
- ijsvormpjes met stokjes

<b>1 portie</b>
-----------------

300 kcal
----------

8g eiwit
----------

### Werkwijze:

- Verdeel de drinkvoeding over de ijsvormpjes.
- Steek er een stokje in en vries de drinkvoeding in.
- Afhankelijk van de soort drinkvoeding kunnen de kcal en eiwitten verschillen.

## Wentelteeftjes (1 portie)

### Ingrediënten:

- 1ei
- 1/2 zakje vanillesuiker
- 1 mespunt gemalen kaneel
- 50ml volle melk
- 1 snede brood
- 1eetlepel margarine of boter

<b>1 portie</b>
-----------------

296 kcal
----------

10,7g eiwit
-------------

### Werkwijze:

- Klop het ei, de vanillesuiker, kaneel en de melk op.

- Snij de korsten van het brood.
- Wentel het brood door het eiermengsel en leg het op een bord.
- Schenk de rest van het eiermengsel over het brood en laat intrekken.
- Verhit de boter in de koekenpan en bak het wentelteeftje in 5min. aan beide zijden goudbruin.
- Je kan dit met bruine suiker of confituur eten.

## Gevulde eitjes met gebakken ham (4 porties)

### Ingrediënten:

- 50g rauwe ham
- 25g gemalen Parmezaan
- 4 eieren
- 2eetlepels mayonaise
- mespunt cayennepeper

<b>1 portie (250ml)</b>
-----------------------------

180 kcal
----------

11,8g eiwit
-------------

### Werkwijze:

- Hak de gedroogde ham fijn en bak dit krokant in een hete braadpan zonder vetstof.
- Leg hoopjes gemalen Parmezaan op een met bakpapier beklede bakplaat en bak goudbruin in een oven van 200°C. Laat afkoelen.
- Kook de eieren hard en laat afkoelen. Pel ze en snij in twee.
- Haal er de dooiers uit en prak met de mayonaise en cayennepeper.