

Speculoospudding (6 potjes)

Ingrediënten:

- 750ml volle melk
- 100g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1zakje vanillepuddingpoeder (50g)
- 250g volle platte kaas/ Griekse yoghurt
- 12 speculooskoekjes

1 portie
257 kcal
9,3g eiwit

Werkwijze:

- Roer de vanillepuddingpoeder los in enkel eetlepels koude melk.
- Breng de overige melk aan de kook en voeg er de suiker en de vanillesuiker aan toe.
- Roer er de opgeloste vanillepuddingpoeder onder en laat even doorkoken.
- Laat de pudding lauw worden en roer er dan pas maar de platte kaas onder.
- Leg 2 koekjes per potje en giet er de pudding over. Smakelijk!

Meer recepten op
www.gezondthuis.be/recepten.

Gezond en voedzaam eten: recepten om ondervoeding te voorkomen

Romige bloemkoolsoep (4 personen)

Ingrediënten:

- ½ bloemkool, in roosjes
- 1 grote aardappel
- 750ml water
- 1 bouillonblokjes
- 125ml room 40%
- Nootmuskaat en peper
- ½ pakje Boursin (75g) of 4 plakjes gerookte zalm in reepjes

1 portie
230 kcal
5,2g eiwit

Je kan ook starten met een aangekochte brik bloemkoolsoep, die je dan verder kan afwerken met room, kaas en eventueel extra soepballetjes.

Werkwijze:

- Breng de bloemkool en de aardappelblokjes in een pot met 750ml water en verkruiemel er het bouillonblokje in.
- Laat alles ongeveer 15min. gaar worden.
- Pureer de soep met een staafmixer, roer er de room door en breng op smaak met peper en muskaatnoot.
- Laat de soep nog even doorkoken en meng er op het laatste de kaas of zalmreepjes onder.

Stoofvlees van Jeroen Meus (4 porties)

Ingrediënten: (afgeleid recept)

- 500g varkens-rundstoofvlees
- 2 uien
- 1 wortel
- 1 eetlepel bloem
- peper en (zout)
- 1 flesje bruin bier naar keuze (33cl)
- 1 eetlepel appel- of perensiroop
- Water en 1/2 vleesbouillonblokje
- 1 snede bruin brood (35g)
- 2 eetlepels mosterd
- 2 eetlepel vloeibare margarine/ boter
- 1 laurierblad
- enkele takjes tijm

1 portie
325 kcal
30,5g eiwit

Werkwijze:

- Bak het vlees in 1 eetl. vetstof en bestrooi met bloem. Kruid met peper en zout. Bak eventjes verder.
- Stoof de uien en de wortel in de andere lepel vetstof en voeg het vlees eraan toe.
- Blus de braadsappen van het vlees met een beetje water en voeg dit eveneens toe.
- Smeer de boterham met de mosterd en voeg dit toe, samen met het laurierblad, de tijm, de appelsiroop en het half bouillonblokje.

- Voeg het bier toe en laat 1,5 tot 2u sudderen.
- Controleer of het vlees zacht is en kruid eventueel bij met peper.
- Neem dit samen met extra groenten en eventueel de puree hieronder omschreven.

Aardappelpuree (4porties)

Ingrediënten:

- 800g aardappelen (of 1/2 aardappelen en 1/2 een andere groente, vb. pastinaak, wortel...)
- 160ml volle melk of room 40%
- 1 eidooier
- 1 eetlepel margarine of boter
- peper, (zout) en muskaatnoot
- (extra smaak met een lepeltje mosterd of 100g feta in blokjes erbij)

1 portie	Met feta
220 kcal	280 kcal
5,3g eiwit	9,6g eiwit

Werkwijze:

- Kook de aardappelen in 20min. gaar en giet af.
- Pureer de aardappelen en kruid met peper, muskaatnoot en (ev. zout)
- Meng er de room, eidooier en de boter onder.
- Wil je extra smaak, roer er dan op het einde een lepeltje mosterd of de feta onder.