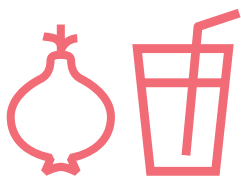




juiZ~S

By Foodies

JUIZ~S Till Dinner recepten bij Food & Health bloggers



Inhoudsopgave

1. Eat.Pure.Love
url: www.eatpurelove.nl
2. I Love Health
url: www.ilovehealth.nl
3. Follow Fit Girls
url: www.followfitgirls.com
4. Be Fit and Fashionable
url: www.befitandfashionable.com
5. Charlie's Kitchen
url: www.charlies-kitchen.nl
6. Kickstart Your Health
url: www.kickstartyourhealth.nl
7. De Hippe Vegetariër
url: www.dehippevegetarier.nl
8. Gezond met Ons
url: www.gezondmetons.com
9. Movement is Freedom
url: www.movementisfreedom.nl
10. Boost Your Health
url: www.boostyourhealth.nl
11. Good Food Love
url: www.goodfoodlove.com
12. Natalie's Keuken
url: www.natalieskeuken.nl
13. #FITGIRLCODE
url: www.fitgirlcode.nl
14. Kookhoekje van Xfaatje
url: www.kookhoekjevanxfaatje.nl

Voorwoord

Food & Health Bloggers houden (net zo als ik overigens) van lekker eten, dat is een feit. Maar weten ook hoe goed het is om af en toe je lichaam een reset te geven en jouw lichaam de kans te geven om alle afvalstoffen die in je lichaam zijn opgeslagen eens goed op te ruimen.

De JUIZ~S Till Dinner Detox Sapkuur is daarom bij hen favoriet. Hiermee drink je overdag de liquid salads van JUIZ~S en kunnen ze 's avonds toch nog in de keuken staan om hun favoriete vegetarische recept te maken.

JUIZ~S heeft alle bekende Food & Health bloggers van Nederland gevraagd om hun favoriete vegetarische recept te delen voor de JUIZ~S Till Dinner By Foodies Edition. Dit receptenboekje is het fantastische resultaat van deze samenwerking tussen JUIZ~S en al deze food & health bloggers.

Vergeet vooral ook niet om hun websites te volgen voor meer healthy en lekkere inspiratie na je detox!

Heel veel detox & dinner plezier!

Namens iedereen van JUIZ~S,

- Sylvia (www.juizs.nl)

Indiase bloemkoolcurry met zoete aardappel

Ingrediënten

voor 2 personen

1 kleine bloemkool
1 middelgrote zoete aardappel
100 gr worteltjes
100 gr sperziebonen
400 ml kokosmelk
2 eieren
Kokosolie om in te bakken
Ongezouten cashewnoten
Koriander
Gele currypasta



1. Verwijder de bladeren en de stronk van de bloemkool. Snijd de kool in roosjes.
2. Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes van 1 cm.
3. Was de sperziebonen, snijd de puntjes eraf en breek evt in tweeën.
4. Maak de wortels schoon en snijd ze in stukjes van 1 cm.
5. Stoom de bloemkool, zoete aardappel, wortels en sperziebonen beetgaar.
6. Verhit de kokosolie in een hapjespan met dikke bodem en voeg hieraan 1 eetlepel gele currypasta toe. Bak de currypasta voor een minuut op laag vuur.
7. Giet vervolgens de kokosmelk hierbij en breng het aan de kook.
8. Zet het vuur laag, voeg de gestoomde groenten toe en laat de curry 15 minuten pruttelen.
9. Kook ondertussen de eieren.
10. Breng op smaak met peper, zout en garneer met cashewnoten en verse koriander.
11. Serveer de curry met een ei.

Eat.Pure.Love



"Skip the diet, just eat healthy!" Met dit motto is [Eat.Pure.Love](http://www.eatpurelove.nl) ontstaan. In mijn zoektocht naar gezondheid volgde ik het advies van een orthomoleculair therapeut. Nu, jaren later en vele studies verder, ben ik zelf een orthomoleculair werkend therapeut. Met een blog! Hierop deel ik met Nederland mijn kennis over voeding en leefstijl, samen met een team van gastbloggers. Eat.Pure.Love is dus inmiddels behoorlijk uitgebreid. De lekkerste healthy hotspots, de leukste green fashion, travel, yoga, health & beauty, het komt allemaal voorbij op www.eatpurelove.nl. Naast informatie over voeding en leefstijl vind je hier ook inspiratie voor heerlijke, gezonde en glutenvrije recepten. And remember: Smile like a monkey with a new banana!

– Mirjam ([Eat.Pure.Love](http://www.eatpurelove.nl))

Portobello met spinazie, tomaat en feta

Ingrediënten

voor 2 personen

2 portobello's
1 grote tomaat
2 handjes verse
spinazie
1 teen knoflook
Italiaanse kruiden
Feta
Kokosolie (om in te
bakken)
groene salade



1. Verwarm de oven voor op 200 C.
2. Maak de portobello's schoon met een borstel. Haal het steeltje eraf. Leg ze op hun bolle kant in een ovenschaal.
3. Verhit in een wok wat kokosolie en fruit hierin de fijngesneden of geperste teen knoflook. Bak 2 handen spinazie in de pan totdat het is geslonken. Haal uit de pan.
4. Snij de tomaat in kleine stukjes en wok deze ook (in dezelfde pan). Lekker met wat Italiaanse kruiden. Haal deze ook uit de pan.
5. Vul de portobello's als volgt: eerste wat feta, schep nu tomatenblokjes in de portobello's, vervolgens de spinazie, nu weer tomatenblokjes en bovenop feta.
6. Zet in de oven gedurende ca. 15 minuten. Zet de laatste 2 minuten evt onder de grillstand van je oven.
7. Haal uit de oven en serveer direct.
8. Serveer met een groene salade.

I Love Health



“ Daisy, 29 jaar oud, wonend in Amsterdam. Ik begon mijn carrière als PR-meisje voor beautymerken. Al gauw werd ik geïnspireerd door alle beauty bloggers waarmee ik werkte en zo besloot ik mijn eigen blog te starten: [I Love Health](http://www.ilovehealth.nl). Drie jaar verder is de site mijn fulltime job en heb ik mijn eerste boek geschreven dat sinds november 2015 verkrijgbaar is: [I Love Health](http://www.ilovehealth.nl). ”

– Daisy (*I Love Health*)
www.ilovehealth.nl

Spinazie quinoa salade

Ingrediënten

voor 1 persoon

Quinoa (½ beker)
Bladspinazie
½ avocado
2 Gedroogde vijgen
2 Gedroogde
abrikozen
1 Tomaat
Handje Notenmix
(walnoten, pecan-
noten etc.)
Een takje verse
munt

1. Kook de quinoa zoals op de verpakking staat aangegeven.
2. Snijd de avocado in kleine blokjes en doe deze in een kom.
3. Doe de bladspinazie erbij en snijd vervolgens de vijgen en abrikozen in kleine plakjes.
4. Was de tomaat en snijd deze in blokjes.
5. Giet ondertussen de quinoa af en voeg deze samen met de gesneden ingrediënten toe aan de kom.
6. Hak de noten grof en mix deze met de rest van de ingrediënten.
7. Tot slot maak je de salade af met wat blaadjes verse munt en smullen maar!



Follow Fit Girls



“ Marlou Volkerink is oprichtster van twee populaire online platformen: [Followfashion.com](https://www.followfashion.com) en [Followfitgirls.com](https://www.followfitgirls.com). Ze vindt het heerlijk om anderen te inspireren en te motiveren en dat laatste lukt haar zeker met Followfitgirls.com. Ze bedenkt maandelijks challenges waar duizenden meiden enthousiast (en met resultaat) aan mee doen. Ze schrijft samen met haar team inspirerende artikelen voor beide sites en zit nooit stil. Als ze niet achter haar laptop zit is ze wel een video workout aan het opnemen! ”

– Marlou (Follow Fashion & Follow Fit Girls)

Pompoenburger

Ingrediënten

voor 4 burgers

4 broodjes (voor de detoxer zonder broodje, voor de rest met)

2 avocado's

2 tomaten

4 handjes rucola

1 pompoen

274 gr kikkererwten

2 uien

2 teentjes knoflook

1 tl mosterd

1 tl balsamico azijn

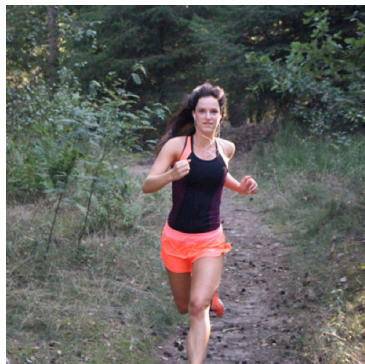
1 tl olijfolie of

kokosolie



1. Verwarm de oven voor op 215 C en vet een bakpapier in met olijfolie.
2. Snijd de pompoen in schijven, verwijder de pitten, draden en schil.
3. Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de pompoen voor ca. 5 min.
4. Voeg water toe, breng aan de kook voor ca. 10 min.
5. Verhit olijfolie in een koekenpan.
6. Snijd de ui en knoflook fijn en fruit deze voor 8 min.
7. Blus af met balsamico azijn, zet het vuur uit en laat het afkoelen.
8. Giet het water af en pureer de pompoen met een staafmixer.
9. Prak de kikkererwten in een aparte kom.. Zorg dat de structuur grof blijft.
10. Voeg de pompoenpuree, mosterd, oregano, peper, zout, uien en knoflook toe aan het mengsel, roer goed door en kneed tot 4 burgers.
11. Zet voor ca. 20 min in de oven.
12. Snijd de broodjes, pureer de avocado, snijd de tomaat en was de rucola.
13. Serveer de burgers op de broodjes met avocado, tomaat en rucola.

Be Fit and Fashionable



Mijn naam is Anouk Donkers, 24 jaar en ik vind dat iedereen het verdient om zichzelf fit, gezond en gelukkig te voelen. Daarom wil ik jou motiveren om te kiezen voor een sportief leven, waarin bewegen en genieten op de eerste plaats staan. Mijn visie: Gezond eten kan ook lekker zijn en sporten is niet saai, helemaal niet in een fashionable outfit. Nog niet helemaal overtuigd? Neem dan een kijkje op mijn blog www.befitandfashionable.com.

– Anouk (*Be fit and fashionable*)

Zoete aardappel taart

Ingrediënten

voor 2 personen

1 zoete aardappel
1 paprika
5 champignons
1 rode ui
2 el kikkererwten
meel
4 el kokosolie
2 tl tijm
1 el italiaanse
kruiden
Zwarte peper
3 eieren
2 el ricotta
Parmezaanse kaas

1. Verwarm de oven voor op 180 C.
2. Snijd de zoete aardappel in blokjes en kook deze beetgaar.
3. Giet de aardappelstukjes af en stamp tot puree.
4. Voeg de kokosolie, tijm, Italiaanse kruiden, zwarte peper en kikkererwtenmeel toe aan de puree.
5. Snijd de groente fijn en schep door de puree heen.
6. Kluts de eieren, met de ricotta en Parmezaanse kaas (hoeveelheid naar wens) en voeg dit toe aan de aardappel/groentepuree.
7. Bekleed de bakvorm met bakpapier en schenk het mengsel erin.
8. Schuif in de oven en bak in 35 minuten goudbruin.



Charlie's Kitchen



"Hoi allemaal, ik ben Charlotte, maar de meeste kennen mij als Charlies Kitchen. Eigenlijk heeft het gevarieerd gezond eten er altijd al in gezeten. Een vriendin vertelde over Instagram: "Dat moet je doen! Kan je al je lekkere gerechtjes delen". Zo is Charlies Kitchen ontstaan. Na Instagram kwam Facebook, een opleiding voedingsdeskundige, een website en zelfs inmiddels een nieuwe baan als foodcoach. Ja, dit is een uit de hand gelopen hobby! Ik geloof dat de balans tussen lekker en gezond eten altijd werkt!"

– Charlotte (Charlie's Kitchen)

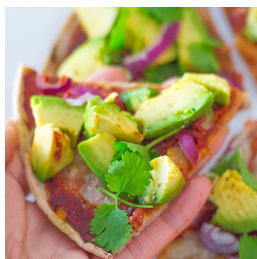
www.charlies-kitchen.nl

Boekweit pizza

Ingrediënten

voor 2 pizza's

100 gr boekweit-meel
200 ml water
tomatenpuree
kaas/mozarella
favourite beleg
naar keuze



1. Verwarm de oven op 175 C .
2. Mix in een kom de boekweitmeel met water tot een glad en klont-vrij beslag.
3. Neem een koekenpan, maar gebruik geen olie. Giet de helft van het beslag in de pan. Wacht totdat de pizza zich vanzelf van de pan loslaat, pak hem dan beet bij de randjes en draai de pizza om, om beide kanten goud-bruin te bakken.
4. Beleg dan de boekweit pizza bodem uitsluitend met de basis-ingredienten die 'hitte bestendig' zijn, zoals tomatenpuree, kaas/ mozzarella en ui.
5. Plaats de boekweit pizza in de oven op een open oven grillplaat (zonder bakpapier!) voor ong. 20 minuten.
6. Haal de pizzabodems uit de oven en maak de boekweit pizza compleet door het te beleggen met jouw eigen pizza beleg.

Kickstart Your Health



“ Hi foodies, mijn naam is Cherry en ik ben de trotse oprichtster van KickstartYourHealth. Een blog die je alles vertelt over een gemakkelijke, betaalbare, natuurlijke gezondheid. Het staat boordevol simpele en gezonde recepten met max. 10 ingrediënten. Als gediplomeerd natuurvoedingsadviseur hanteer ik de visie uit de orthomoleculaire geneeskunde. Suikervrij, glutenvrij, zoveel mogelijk zuivelvrij en regelmatig veganistisch en vegetarisch eten. In het dagelijks leven ben ik psychosociaal hulpverlener/ leefstijlcoach waarin ik mijn passie en kunde op het gebied van voeding en psyche met elkaar combineer. Je vindt mij op www.kickstartyourhealth.nl. ”

– Cherry (Kickstart Your Health)

Bietensalade met tofu, erwtjes en tahini

Ingrediënten

Voor de salade:

300 gr gemengde
sla

2 gekookte rode
bieten

bakje tofu

200 gr bevroren
doperwtten

2 lenteuitjes

2 el sojasaus

Voor de dressing:

3 el olijfolie

2 el citroensap

2 el tahini

1 tl honing

zout en peper



1. Schil de bieten en snij ze in blokjes.

2. Laat de doperwtten op laag vuur in een koekenpan ontdooien tot ze fris en knapperig zijn, maar niet te warm.

3. Knip de lenteui in ringen en bewaar in een bakje.

4. Maak nu de dressing: meng de eetlepels olijfolie met het citroensap, de tahini, de honing en maak op smaak met zout en peper.

5. Leg de sla op de borden of op een grote platte schaal en meng de eerste helft van de dressing erdoor.

6. Bereid nu de tofu: snij in blokken en doe in een koekenpan met hete olijfolie, besprenkel met sojasaus en laat de blokken op middelhoog bakken tot ze lichtbruin en krokant worden.

7. Verdeel de bieten, de doperwtjes, de lenteuitjes en de tofublokjes over de salade en besprenkel met de rest van de dressing. worden.

8. Garneer met zonnebloempitten.

De Hippe Vegetariër



Ik ben Isabel, een vegetarische levensgenieter die dol is op eten, wijn, sport en balans. Via De Hippe Vegetariër probeer ik andere vegetariërs, flexitariërs en levensgenieters te inspireren met vegetarische recepten die lekker & light zijn, hippe restaurants waar ze ook hun vegetarische gasten weten te verwennen, bijzondere kookboeken, mooie producten en bovenal leef-, eet- en sporttips voor een bewust, gezond en fit leven. Volg de website www.dehippevegetarier.nl . Geniet, smul en heb lief!

– Isabel (De hippe vegatarier)

Vegetarische bonenburger met een spinazie salade

Ingrediënten

Voor de burger:

400 gr bruine bonen
(blikje)

70 gr havermeel

70 gr fijngesneden
groentes

1 teentje knoflook

½ gesnipperde ui
peper, zout, paprika
poeder naar wens.

Voor de salade:

2- 3 handjes baby
spinazie

50 gr geitenkaas

30 gr geraspte
wortel

30 gr pompoen-
pitten

1 el honing

1 el honing mosterd
dressing

Voor de burger:

1. Bak de fijn gesneden groentes in
een pannetje

2. Giet het eerste vocht van de
bonen af (de rest heb je nodig)

3. Prak de bonen fijn

4. Voeg het meel (havermout in de
blender) ,groente & kruiden doe

5. Roer de ingrediënten door elkaar

6. Maak er 8 platte rondjes van, bak
ze eventjes in de pan en ze zijn klaar

Voor de salade:

1. Rooster de pompoenpitten een
paar minuten in olijfolie

2. Doe de rest van de ingrediënten
door elkaar



Gezond Met Ons



Wij zijn Martin Foederer & Maartje Gubbels van Gezond Met Ons. Samen genieten wij van lekker koken & samen te sporten. We studeren allebei aan de opleiding Wellness & Lifestyle. Daarnaast hebben we ons eigen bedrijf & website, waar we samen met 8 andere bloggers leuke recepten, tips & motivatie plaatsen. Wij geven voedingsadvies & maken voedingsschema's om mensen wat meer te leren over gezonde voeding en natuurlijk dat je ook kan afvallen op een gezonde manier, zonder crash-diëten of pillen, maar gewoon met de juiste voeding. Je kunt ons vinden op Instagram ([maartje_gubbels](#) & [martinfoederer](#)) Facebook (Gezond Met Ons) & onze website www.gezondmetons.com

– Maartje & Martin (Gezond met ons)

Marrokaanse boekweit pannenkoek met geitenkaas

Ingrediënten

Voor 1 persoon:
1/2 cup boekweit meel
1/2 cup water
beetje olijfolie & himalaya zout
Avocado
Tomaat
Salade
Geitenkaas



WAAROM BOEKWEIT?

Boekweit is een gezonder alternatief voor tarwemeel. Zo is het glutenvrij en houdt het je bloedsuikerspiegel stabiel. Daarnaast zit er ook geen melk in boekweit maar plantaardige melk. Het is dus ook lactose vrij.

1. Mix de boekweit meel, het water, zout en olijfolie met een garde tot dat je een dik beslag krijgt. Is het te dik om te verspreiden in de pan? Voeg dan nog wat water toe.
2. Laat het beslag staan voor 10 minuten. Snijd in de tussentijd alvast je groentes en verwarm de pan voor.
3. Maak de pan vet met kokos olie en giet je beslag in de pan (zoals je bij het maken van een normale pannenkoek ook doet).
4. Laat het even staan op laag vuur zodat het steviger wordt. Is het stevig genoeg? Than it's time to flip!
5. De rest spreekt voor zich: vul de pannenkoek met de salade en geitenkaas & je bent klaar. Told you it's easy!

Movement is Freedom MXF



MXF is geboren als een lifestyle. Het draait allemaal om gezond leven, goede beweging en ontdekkingsreizen. Niet alleen leer je je lichaam kennen (body & mind), je zult ook nieuwe recepten ontdekken en leert over bepaalde voedingsstoffen of levenswijzen waar je je nooit zo bewust van was.

Met deze community willen wij jou inspireren en motiveren om ook een gezonde en positieve levensstijl aan te nemen. Dit betekent niet dat je elke dag aan de green juice en soya bonen zit! Haha, jij bepaalt voor jezelf wat je eet of niet, of hoe je beweegt of niet. Als je maar altijd van het leven blijft genieten!

– Alaïa Fonk & Ravian Doornberg
www.movementisfreedom.nl

Aardappel & Kikkererwten Curry

Ingrediënten

Voor 3-4 personen:

- 1 teen knoflook
- 1 ui
- 1 duim gember
- 1 stengel selderij
- 4 kleine wortels
- ½ grote paprika
- 4 kleine aardappels
- ¾ kop kikkererwten
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1 el tomaten puree
- 1 el kokos suiker
- 1 limoen
- 2 handen spinazie
- 1 hand koriander

Kruiden:

- 2 tl curry poeder
- ½ tl komijn poeder
- ½ tl paprika poeder
- ½ tl kaneel
- ¼ tl korianderzaden
- peper en zout



“ Boost your Health is het grootste Health & Lifestyle Platform van NL

Het is onze missie bij te dragen aan jouw geluk: jouw fitheid & jouw mindset, zowel van binnen als van buiten. Vanuit onze visie delen wij al onze informatie & handvatten op een toegankelijke manier aan via ons online platform, om jou optimaal te ondersteunen in jouw gezonde levensstijl.”

– Ninian van Boost your Health team

Bereidingswijze

1. Voeg wat water toe in een grote pan op middelhoog vuur.
2. Versnipper de ui, gember en knoflook en roer dit rond in de pan. Voeg de wortel, paprika, selderij en aardappel toe in even grote blokken.
3. Schep dit een paar min om en voeg de tomatenpuree en de kruiden toe. Bak dit voor een paar min en voeg de tomaten in blik toe met een half blikje water.
4. Voeg de suiker en de fijngesneden stengels zonder bladen van de koriander toe.
5. Zet het vuur laag en laat het 20 min zacht koken met de deksel op de pan. Na 20 min voeg je de spinazie en de kikkererwten toe en laat het nog 10 min staan.
6. Doe het vuur uit en voeg de fijngesneden koriander toe.
7. Roer goed door, proef en voeg limoensap toe naar smaak.
8. Serveer de curry met koriander en limoen, zilvervliesrijst en evt Libanees brood.



Good Food Love

Ingrediënten

Voor 1 persoon:

Gemengde sla naar
keuze

1 pot bonenmix,

Sap van ½ citroen

1 teen knoflook

Goede olijfolie

Peper & zout

Parmezaan naar
smaak

Voor de salade:

1. Verwarm de oven voor op 200 C.

2. Doe de bonen in de zeef en spoel ze af onder de kraan. Laat ze goed uitlekken en verdeel ze over de bakplaat die je met bakpapier bedekt hebt.

3. Bestrooi met olijfolie, peper en zout en zet 10 minuten in de oven.

Voor de dressing:

1. Meng het sap van de citroen met 3 el. olijfolie, fijngesneden knoflook en peper en zout in een bakje.

2. Doe de sla in een kom en hussel de dressing er doorheen.

3. Wanneer de bonen klaar zijn leg je deze bovenop en je maakt het geheel af met wat vers geraspte Parmezaan.



Bonensalade en frisse citroendressing



" Hi! Ik ben Kelly en ik ben een echte foodlover. Op mijn blog [Goodfoodlove.com](https://www.goodfoodlove.com) geef ik je inspiratie voor heerlijke gerechten, toffe hotspots, fijne reizen, hotels die je niet mag overslaan en nog veel meer lekkers!

Elle Eten noemde mijn stijl 'gezond bourgondisch' en dat is precies wat het is: vers, gezond maar bovenal heel erg lekker. Let's get social: [@goodfoodlovekel](https://www.instagram.com/goodfoodlovekel) "

– Kelly (Good Food Love)

Na de detox: Pasta romige spinazie

Ingrediënten

Voor 1 persoon:
250 gr bruine rijst
pasta
1 gesnipperde ui
2 tenen knoflook
(fijn gesneden)
2 handen spinazie
1 avocado
1 bosui
1 tomaat
olijfolie (de lichte,
om in te bakken)
Pecorino
Grof gemalen peper
en zout
Licht aangebakken
zaden en pitten.

1. Kook de rijst zoals het op de verpakking staat.
2. Bak de ui en de knoflook in wat olijfolie.
3. Voeg dan de spinazie toe en roerbak door de ui en knoflook heen. zet nu het vuur laag.
4. Doe de avocado, bosui, tomaat en een flinke scheut olijfolie in de blender. Mix tot een mooie romige massa.
5. Roer dit door het spinazie mengsel en voeg wat verse peper toe.
6. Roer de pasta erbij en strooi er veel Pecorino erover met het zaden/ pitten mengsel



Natalie's Keuken



*Natalie 43 jaar, 21 jaar getrouwd, trotse moeder van 4 kids.
Gek op koken en bakken van eerlijk en heerlijk eten*

E-mail: info@natalieskeuken.nl

Website: www.natalieskeuken.nl

– Natalie (Natalie's Keuken)

Na de detox: Pitabrood met falafel

Ingrediënten

Voor 1 persoon:

2 volkoren pita-
broden

6 groenteballen

40 gr ijsbergsla

1 tomaat

20 gr zuivelspread
(light)

20 ml magere

yoghurt

1 tl mosterd

peper en zout

1. Bak de groenteballetjes in een pan met cooking spray of kokosolie.

2. Rooster de pitabroden in een broodrooster en snijd de tomaat en ijsbergsla. .

3. Smeer de broodjes in met zuivelspread en vul ze daarna met de balletjes, sla en tomaat.

4. Maak een sausje van yoghurt, mosterd en peper en zout en voeg deze toe aan het warme broodje.



#FITGIRLCODE



"#FITGIRLCODE is een online community die vrouwen wereldwijd inspireert en motiveert om een gezonde lifestyle te vinden die bij hun persoonlijkheid past. #FITGIRLCODE geeft vrouwen de handvatten om als een echte 'Fit Girl' door het leven te gaan. Of je nu aan het begin staat van jouw fit journey of dat je net dat laatste duwtje in de rug nodig hebt voor die staalharde buikspieren, de #FITGIRLCODE community steunt je door dik en dun! En wil je af en toe genieten van je favoriete chocolade? Dan moet je dat gewoon doen, vinden de Fit Girls. Je hebt er namelijk keihard voor gewerkt!"

– Estrella (#FITGIRLCODE)

www.fitgirlcode.nl

Na de detox: Volkoren wrap met groenten

Ingrediënten

(6 stuks)
6 volkoren tortilla
wraps
cherrytomaten
courgette
broccoli
champignons
ui
rozemarijn
eetl. olijfolie
thl. zout
halve thl. Peper



1. Snijd de groenten in stukjes en verdeel deze over een ovenschaal. Leg hier bovenop de rozemarijn.
2. Marineer de groenten met de olijfolie en kruid het geheel met de peper en zout.
3. Stop de groenten in een voorverwarmde oven op 200 graden voor ongeveer 15 a 20 minuten.
4. Verwarm ondertussen de tortilla wraps en schep in het midden van de wrap 2 volle eetlepels van de groenten.
5. Leg hierop een handje vol rucola en rol dan de tortilla wrap stevig op. Leg de wrap met de naad naar beneden. Blijft je wrap alsnog niet zitten, dan kun je de wrap vastmaken met een prikker.
6. Serveer er eventueel een fris yoghurt-sausje bij en je hebt binnen een mum van tijd deze gezonde en vooral lekkere maaltijd op tafel staan!

Het leuke aan dit gerecht is dat het zowel warm als koud erg lekker is!

Eet smakelijk!

Kookhoekje van Xfaatje

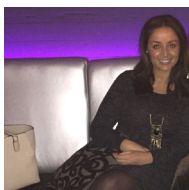
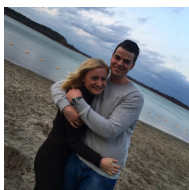
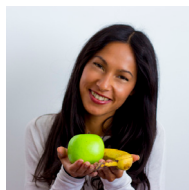
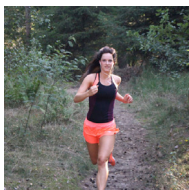
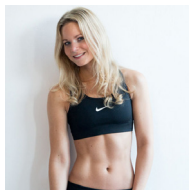


Hoi Allemaal! Mijn naam is Fatima en ik ben een echte foodlover. Op mijn blog kookhoekjevanxfaatje.nl deel ik recepten uit diverse keukens. Met stap voor stap foto's en met recepten video's laat ik zien dat koken helemaal niet zo ingewikkeld hoeft te zijn en iedereen kan leren koken. Door duidelijke uitleg kan koken ook nog harstikke leuk zijn.

Veel kookplezier!

– Fatima

www.kookhoekjevanxfaatje.nl



juiz~s

Tag jezelf met #juizscoldpressed & #juizseverydamnday
www.juizs.nl

