



VEGGIE CHALLENGE

# IK DAAG JE UIT!

**Ik denk dat met de titel je al direct snapt wat ik je wil vertellen: Eet meer groentes!**

**Groentes zitten boordevol goede vitamines en belangrijke mineralen die jij nodig hebt tijdens je zwangerschap. Jouw lijf maakt een mensje en daarvoor heb je net een beetje méér van al die belangrijke voedingsstoffen nodig. En een bonus, wist je dat groentes heel veel vezels bevatten. Die helpen je stoelgang opgang te brengen én te houden. Maar, makkelijker gezegd dan gedaan die extra groentes eten. Daarom hieronder 12 manieren om meer groentes in je maaltijden te verwerken.**

Groentes (ver)stop je:

1. in een omelet
2. in een curry
3. in een smoothie (ook erg leuk om samen te doen!)
4. in een soep
5. in een salade
6. op toast
7. In pesto of hummus (en dit kan je lekker zelf maken!)
8. in een wrap of sandwich
9. in een ovensgerecht
10. om lekker mee te wokken
11. lekker om chips van te maken
12. in een pannenkoek(beslag)

Hieronder heb ik nog wat makkelijke recepten voor soepen, hoe je chips maakt, twee lekker smoothies én een lekker recept voor een sandwich.



MAAK JE GROENTES IETS LEKKERDER DOOR EEN EETLEPEL  
OLIJFOLIE EN ZOUT EN PEPER ER OVER TE DOEN (HEERLIJK  
ALS JE GROENTES ZIJN GEWOKT!).



# DOPERWTJESSOEP

## Benodigdheden:

- 150 gram doperwten
- 1 sjalotje of kleine witte ui
- 2 plakjes (vegetarisch) spek
- 3 takjes peterselie
- 1/3 groentebouillonblokje
- Mespuntje Tijm
- Optie: 2el hangop

## Bereiding:

Snijd of knip het spek in reepjes en bak het langzaam uit. Maak het sjalotjes schoon en snijd het klein. Neem de spekreepjes uit de pan en fruit het sjalotje zacht in het overgebleven spekvet.

Voeg vervolgens de doperwten toe met 3dl water en het stukje bouillonblok en wat tijm. Kook dit 5 minuten.

Pureer de soep in een keukenmachine of met een staafmixer. Breng de soep weer tegen de kook aan en maak op smaak met wat peper. Was vervolgens de peterselie, knip de takjes fijn.

Schep de soep in een kom, schep een lepel hangop erin, bestrooi de kom met de reepjes spek en de peterselie.

# INDIASE LINZENSOEP

## Benodigdheden:

- 180 gr. Rode Linzen uit pot/blik/vers
- 2 Zoete aardappelen
- 3 Winterwortels
- 3-4 Lenteuitjes
- 1 Rode ui
- 2 Teentjes knoflook
- 2 (Biologische) Groentebouillonblokjes
- ½ tl. Laospoeder
- ½ tl. Kardemompoeder
- ½ tl. Kerriepoeder
- 1 tl. Kurkuma
- 1 tl. Korianderpoeder
- 1 t. Komijnpoeder
- Mespuntje Cayennepoeder
- (Kokos)Olie om in te bakken
- Peper & zout naar smaak
- Optioneel: Als topping lente-utjes

## Bereiding:

Maak de aardappelen en wortels schoon en schil deze. Snijd de aardappelen, de wortels en de lente-uitjes in kleine blokjes/ringetjes en bewaar even.

Zet de soeppan op het vuur. Snipper de rode ui en de knoflook. Bak eerst de ui een minuutje met de olie in een soeppan. Voeg vervolgens alle specerijen en de knoflook erbij en bak 2 minuutjes mee. Giet 1,5 liter water bij, voeg de bouillonblokjes toe en breng aan de kook.

Spoel de linzen schoon in een zeef onder koud water en voeg ze aan de kokende soep toe.

Als de linzen 5 minuten hebben gekookt, voeg je de aardappelen, wortelen en lente-uitjes toe aan de soep. Vervolgens kook je alles in 15 minuten gaar.

Laat de soep nog 10 minuten op laag vuur pruttelen.

## CHAMPIGNONSOEP

### Benodigdheden:

- 250 gr. Champignons (bakje)
- 25 gr. Roomboter/Vegetarische margarine
- 1 bakje crème fraîche/vegetarische kookroom
- 1 el. Tarwebloem
- 1 L. Kraanwater
- 2 (Kippen)Bouillontabletten

### Bereiding:

Snipper de ui. Veeg de champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit de boter in een pan met een dikke bodem en fruit hierin de ui goudbruin. Voeg de champignons toe en bak al omscheppend 5 minuten mee. Roer de crème fraîche door het champignonmengsel en strooi daarna de bloem erover. Even goed doorroeren. Schenk het water erbij, verkruimel de bouillontabletten erin en breng het geheel aan de kook. Laat zachtjes 10 min. met de deksel op de pan doorkoken.

## GROENTECHIPS

### Benodigdheden:

- 4 (Biologische) Bieten
- 1 el. (Kokos)Olie
- 2 tl. Tijm
- Peper & Zout naar smaak

### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed 2 bakplaten met bakpapier. Boen de bietjes schoon en snijd deze met een mandoline of een dunschiller in hele dunne plakjes.

Smelt de kokosolie in een pannetje. Meng de bietenplakjes samen met de tijm in de schaal met gesmolten kokosolie.

Verdeel de schijfjes los van elkaar over de twee bakplaten en bak de bietenchips ongeveer 20 minuten. Wissel halverwege de tijd de bakplaten in de oven om de bietenchips gelijk te laten bakken. Check regelmatig en als die chips klaar is, bestrooi je de chips met wat (zee)zout en peper.

*Ook erg lekker met boerenkool en wat zeezout!*

## HOMEMADE HUMMUS

### Benodigdheden:

- 1 groot blik/pot kikkererwten (400 gr.)
- 4 tenen knoflook
- 4 eetl. (magere/vega) yoghurt
- 3 theel. Citroensap
- 3 theel. Tahin
- 1 Cayennepeper
- 1 theel. Paprikapoeder
- ½ theel. korianderzaad
- Snuf zout

### Bereiding:

Blancheer de tenen knoflook in een pannetje kokend water voor 2 minuten. Doe daarna de knoflook, de kikkererwten en de rest van de ingrediënten in een blender en blend het tot een gladde massa. Het is ook mogelijk om de hummus met een handblender glad te blenden.

## ZOMERSMOOTHIE

### Benodigdheden:

- Handje aardbeien
- 130 ml Alpro Kokosmelk
- 2 el. magere kwark
- 3 el. Havermout
- ½ avocado

### Bereiding:

Alles de blender, en bon appetite!

**Ook lekker met:** Voeg een scoop (plantaardige) eiwitpoeder toe voor meer eiwitten

## HERFSTSMOOTHIE

### Benodigdheden:

- ½ Mango
- 2 el. Griekse yoghurt (of een (plantaardige) vervanger)
- 1 tl. kaneel
- 1 tl. Honing
- ¼ sap van een limoen

### Bereiding:

Blend eerst de mango en de Griekse yoghurt, voeg daarna de kruiden toe en blend nog even door. Eet smakelijk!

## CLUBSANDWICH

### Benodigdheden:

- 2 boterhammen (eventueel getoast)
- ½ avocado, geschild en in plakjes
- Handje veldsla
- Handje (pecan)noten
- 2 grote tomaten, in plakjes
- Halve rode ui, in ringen gesneden
- 2 Eieren
- 1 el. Mayonaise
- Peper & zout

### Bereiding:

Maak eerst de eiersalade. Kook daarvoor de eieren hard in 5 minuten, laat schrikken en pel de eieren. Snijd in plakjes of blokjes met een

eiersnijder of stamp fijn met een vork. Doe in een kommetje en bestrooi met zout en peper. Voeg 2 eetlepels mayonaise toe en meng het geheel. Beleg de eerste boterham met de eiersalade en de veldsla. Leg daarop de tweede boterham en beleg deze met de plakjes tomaat en uienringen. Leg daarop weer een boterham en beleg deze met avocado en pecannoten. Dek af met de laatste boterham. Steek een prikker in de sandwich en snijd diagonaal doormidden en serveer.

ETEN IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN EEN  
EVENWICHTIG DIEET

- Fran Lebowitz ( 1950 – )