



SMOOTHIE

INGREDIËNTEN

- 1 gekookte rode biet
- 1 banaan
- 125 ml Lindahls kvarg passievrucht
- 200 ml jus d'orange
- Evt. 1 eetlepel eiwitpoeder

Deze recepten heeft Foodness gecreëerd en gefotografeerd.

BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in de blender.
2. Meng 45 seconden.
3. Versier je smoothie eventueel met een 25 gram muesli, een eetlepel geraspte koks en in plakjes gesneden gekookte rode biet.



KWARKBOLLEN

INGREDIËNTEN

(voor 10 stuks)

- Lindahls Kvarg vanille 250 gram
- Bloem 200 gram (of bv. speltbloem)
- Eieren 2 stuks
- Bakpoeder 1 theelepel
- Olijfolie 1 eetlepel
- Rozijnen 100 gram
- Blauwe bessen 50 gram
- Zout snufje

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Om het beslag te maken meng je eerst alle natte ingrediënten door elkaar (Lindahls kvarg, eieren, olie).
3. Meng dan alle droge ingrediënten door elkaar (bloem, bakpoeder, zout). Roer de droge ingrediënten voorzichtig door de natte ingrediënten tot je een homogeen beslag hebt.
4. Roer de rozijnen en blauwe bessen door het beslag.
5. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
6. Maak je handen nat en vorm voorzichtig 10 balletjes van het beslag. Je kunt hier ook twee eetlepels voor gebruiken (die je eerst nat maakt zodat het beslag niet blijft plakken), maar ik vind het zelf altijd makkelijker met mijn handen!
7. Leg de kvarkbollen op genoeg afstand van elkaar zodat ze tijdens het bakken niet tegen elkaar gaan plakken.
8. Bak ze 20 minuten in de oven op 180 graden Celsius.
9. Laat even afkoelen en eet met jam!

Deze recepten heeft Foodness gecreëerd en gefotografeerd.