

## Bereidingswijzen:

### Koude Dranken

neem 220-250 ml koud water

Giet de inhoud van het zakje erin

Goed mixen of schudden tot alle klontjes zijn opgelost

### Tips:

Voor een klontvrije drank gebruik een blender

Gebruik 150 ml in plaats van 250 ml, voeg hierbij ijsblokjes toe

Sorbet: plaats de drank enkele uren in de diepvries

Eventueel water vervangen door sojamelk (0 % vet en suiker, groene verpakking)



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Warme dranken

Neem 200-230 ml koud water

Giet de inhoud van het zakje erin

Goed mixen of schudden tot alle klontjes zijn opgelost.

Opwarmen in de magnetron af en toe roeren (niet laten koken i.v.m. smaak)

### Tips:

U kunt de drank bestrooien met een beetje kaneelpoeder.

Cappuccino drank: Bereidt de drank met ijskoud water en voeg er achteraf enkele ijsblokjes aan toe zo krijgt u een lekkere ice koffie

Voeg extra koffie toe dit geeft een nog sterkere koffie smaak



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Soepen

Neem 200-230 ml koud water

Giet de inhoud van het zakje erin

Goed mixen of schudden tot de klontjes verdwenen zijn

Opwarmen in de magnetron of steelpan, roeren om de 30 seconden.  
(niet laten koken i.v.m. smaak)

### Tips:

U kunt gestoofde groente zoals champignons, courgette, asperge of prei toevoegen voor extra smaak.

Kruiden met peper, zout, oregano, bieslook, peterselie of 1/4 mager bouillon blokje  
Geen maggi gebruiken.



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Omeletten

Neem 80 tot 100 ml koud water

Giet de inhoud van het zakje erin

Goed mixen of schudden tot de klontjes zijn verdwenen

Neem een pan met antiaanbaklaag voor de bereiding ( evt. klein beetje olijfolie voor het invetten)

### Tips:

Groente zoals paksoi, Chinese kool, champignon, tomaat (beperkt), paprika (beperkt), prei (beperkt) of courgette voorbakken, dan de omelet meebakken, evt. bestrooien met Zwitserse strooikaas

Kruiden met peper en zout

Omelet koud laten worden en vullen als een wrap met verse groente

Koude omelet in stukjes snijden en door de rauwkost salade



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Desserts

Neem voor alle desserts 115 ml koud water

Giet de inhoud van het zakje erin

Goed mixen of schudden tot alle klontjes zijn verdwenen

Laat 3 minuten opstijven

**Milkshakes:** Indien u 220 ml koud water gebruikt bij de desserts krijgt u een milkshake.

**Mousse:** Om de desserts luchtiger te maken kunt u er stijfgeklopt eiwit aan toe voegen.

### Tips:

Neem in plaats van water sojamelk suikervrij en vetvrij



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Vla

#### **Bereiding 1:**

Neem 150ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin.

Goed mixen of schudden tot alle klontjes zijn verdwenen.

Warm het geheel op in de magnetron gedurende 1 min op de hoogste stand (max op 800 Watt. De vla mag niet koken.

1 uur laten opstijven.

#### **Bereiding 2:**

Zie bovenstaande bereiding, vla nu niet verwarmen maar op laten opstijven in de koelkast.

#### **Tips:**

Maak een duo vla door van twee smaken een half zakje te gebruiken

Neem gekookte rabarber, afkoelen en Natrena zoetstof toevoegen giet hier de vla overheen



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Pannenkoeken

Neem 110ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin. Goed mixen tot alle klontjes verdwenen zijn.

Neem een pan met antiaanbaklaag ( evt. instrijken met olijfolie).

### Tips:

Bak groente zoals fijngesneden chinese kool, champignons, prei (beperkt) of tomaat (beperkt) en voeg het pannenkoek mengsel toe voor een hartige pannenkoek

Bestrooi de pannenkoek met Zwitserse strooikaas

Bestrooi de pannenkoek met zoetstof



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Havermout

Neem 160 tot 170 ml kokend water.

Giet de inhoud van het zakje in de kom.

Goed roeren tot alle klontjes zijn verdwenen.

Even opwarmen, niet koken.

### Tips:

Laat het 2 tot 3 minuten staan om in te dikken  
Voeg eventueel een zoetmiddel toe



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Warme maaltijden

Neem 170 ml kokend water.

Giet de inhoud van het zakje in een kom.

Goed roeren en ongeveer 5 minuten laten rusten.

Extra opwarmen, niet koken.

### Tips:

Vul het stoofpotje aan met snijbonen

Paksoi, champignons, prei (beperkt), suikervrije sojasaus wokken

Bestrooi de spaghetti met Zwitserse strooikaas

Bak bij de chili courgette bestrooit met peper, zout en knoflookpoeder

Opdienen met ijsberg rauwkost salade

Opdienen met Chinese kool in de wok met piccalilly van Kesbeke en iets suikervrije siroop



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Brood (zelf bakken)

Neem 40 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje in de kom.

Meng tot een homogene deegmassa.

Vorm een deegbol en 20 à 25 min. bakken in voorverwarmde oven op 200°.

### Tips:

Meng fijngesneden peterselie en/of knoflookpoeder, pizzakruiden of andere kruiden door het brooddeeg

Besmeer het broodje dun met suikervrije jam

Voor een kaas broodje voeg magere Zwitserse strooikaas (Geska) aan het deeg toe.

Bewaar de afgekoelde broodjes in de vriezer (zo kan u meerdere broodjes klaarmaken)

Maak van het brooddeeg een pizzabodem en beleg met tomaat (beperkt), champignons, paprika (beperkt) en pizzakruiden



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**

## Bereidingswijzen:

### Quiche

Neem 25 ml koud water.

Giet de inhoud van het zakje erin en roer het klontvrij.

Voeg nadien 100 ml water bij, goed roeren, 10 minuten laten rusten.

Doe het deeg in een bakvorm.

Bakken in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten op 165°.

### Tips:

Meng gestoofde, goed uitgelekte groente zoals broccoli of prei (beperkt) met het wit van een ei en giet het groente mengsel in de bakvorm met het deeg op de bodem en langs de wanden

Maak van het deeg een pizzabodem en beleg met tomaat (beperkt), champignons, paprika (beperkt) en pizzakruiden

Eventueel bestrooien met Zwitserse strooikaas



**Soepen - ontbijtgerechten - warme dranken - warme maaltijden - desserts - koude dranken – repen**