



Actieve PKU levensstijl



Actieve PKU levensstijl



Enhancing Lives Together  
A Nestlé Health Science Company

©Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.  
©2021 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

VitaFlo France  
38 Rue de Berri, 75008 Paris, France

vitaFlo-benelux@vitafloweb.com

Bel: [www.vitafriendspku.com/be](http://www.vitafriendspku.com/be)  
Ned: [www.vitafriendspku.com/nl](http://www.vitafriendspku.com/nl)

+32(0)3 291 02 30



Enhancing Lives Together



ProZero® is een eiwitvrije drank op basis van koolhydraten en vetten, bestemd voor de dieetbegeleiding van aangeboren eiwitstofwisselingsziekten en nieraandoeningen vanaf de leeftijd van zes maanden.



## Gevarieerd koken met Vitaflo!

Bij Vitaflo vinden wij dat iedereen recht heeft op een mooi leven. Een bewuste levensstijl draagt daar aan bij, maar hoe begin je daar precies aan? En hoe zorg je ervoor dat je die levensstijl blijft volhouden? Wij geloven dat een gebalanceerde voeding alvast een zeer goede aanzet is en daar willen wij jou maar wat graag bij ondersteunen. In combinatie met een actieve levensstijl en een goede dagelijkse inname van je aminozuurpreparaten, kan dat leiden tot een gezonde PKU levensstijl.

In dit receptenboekje hebben wij speciaal voor jou maar liefst 20 recepten met handige kooktips gebundeld. Zo heb jij steeds een handig boekje binnen handbereik om elke dag opnieuw lekkere maaltijden klaar te maken. Wij hebben de gerechten verdeeld over vijf verschillende hoofdstukken: soepen, broden, salades, hoofdgerechten en nagerechten. Op die manier heb je de keuze om voor een eenvoudige salade te gaan of om een driegangenmenu klaar te maken. Kies waar jij zin in hebt en geniet van het leven op een manier die bij jou past.

Bekijk je de recepten liever op je tablet of smartphone? Of wil je jouw lievelingsgerechten delen met je vrienden? Scan dan de QR codes onderaan de pagina's. Op onze online receptenpagina's vind je ook handige video's terug waarin je stap voor stap kunt volgen hoe je de gerechten klaarmaakt.

Alle recepten werden speciaal ontwikkeld voor een eiwitarm dieet. Ga altijd na bij je diëtist(e) of de recepten geschikt zijn voor jou. Raadpleeg het productetiket voor allergenen- en andere productinformatie.

\*ProZero® is voeding voor medisch gebruik. Dieetvoeding bij aangeboren eiwitstofwisselingsziekten en nieraandoeningen vanaf de leeftijd van zes maanden. ProZero® dient enkel te worden gebruikt onder medisch toezicht, is niet geschikt als enige voedingsbron en is niet geschikt voor parentaal gebruik. Raadpleeg het productetiket voor allergenen- en andere productinformatie. ProZero® bevat melk.



## Onze recepten

<b>Soepen:</b>	4
Courgettesoep met prei	6
Tomatensoep	8
Crèmesoep van zoete aardappel en prei	10
Butternutsoep	12
<b>Brood:</b>	14
Eiwitarm brood	16
Eiwitarme naanbroodjes met koriander	18
Eiwitarme brioche	20
Rozemarijnbaguettes met zeezout en gemalen zwarte peper	22
<b>Salades:</b>	24
Caesarsalade	26
Salad in a jar met honing-mosterddressing	28
Eiwitarme rijstsalade	30
Eiwitarme pastasalade met avocado en pesto	32
<b>Hoofdgerechten:</b>	34
Eiwitarme sushi	36
Champignon stroganoff in een eiwitarm jasje	38
Taart van groentetagliatelle	40
Champignon-venkel risotto	42
<b>Nagerechten:</b>	44
Eiwitarme muffins met wortel en appel	46
Pompoen pannenkoekjes	48
Gegrilde perzik	50
Crumble met mango en passievrucht	52
<b>Notities</b>	54



# Soepen





Vorbereidingstijd

20  
minuten

Recept voor

1  
portie

### Serveertip

Heerlijk met croutons van eiwitarm brood.

### Tip van de chef

Je kunt ook diepgevroren groenteblokjes gebruiken als het snel moet gaan.  
Je vindt ze vaak in de diepvriesafdeling in de supermarkt.



## Courgettesoep met prei

### Ingrediënten:

1 eetlepel olijfolie	200ml groentebouillon
150g courgette, in blokjes gesneden	50ml ProZero®*
30g prei, fijngesneden	Een handje verse basilicum
1 teentje knoflook, fijngeperst	Zout en peper

### Instructies:

1. Verhit de olie in een kookpan op een laag vuurtje. Gaar de courgettes en de prei gedurende 5 minuten of tot deze zacht zijn.
2. Voeg hierbij de knoflook en laat nog een minuutje stoven.
3. Giet hierbij de ProZero en groentebouillon en laat 2 minuutjes koken.
4. Voeg hierbij de basilicum en het peper en zout toe.
5. Mix met een staafmixer tot een gladde soep.





Vorbereidingstijd

10  
minuten

Bereidingstijd

25  
minuten

Recept voor

1  
portie



## Tomatensoep

Ingrediënten:

150g verse tomaten  
2 teentjes knoflook, gepeld  
½ rode ui

250ml groentebouillon  
6 blaadjes verse basilicum

Speciale benodigheden: een elektrische handmixer

Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Leg de tomaten, de knoflook en de rode ui in een ovenschaal. Gaar gedurende vijftien minuten in de oven of tot de tomaten zacht zijn.
3. Schep de groenten in een pan op een middelhoog vuur. Voeg de groentebouillon en de verse basilicum toe.
4. Laat tien minuten sudderen en mix met een handmixer.
5. Kruid naar smaak.

### Serveertip

Serveer met ons PKU brood om er een volledige maaltijd van te maken.







Vorbereidingstijd

10  
minuten

Bereidingstijd

30  
minuten

Recept voor

4  
porties



## Crèmesoep van zoete aardappel en prei

Ingrediënten:

- |  |   |
|--|---|
| 2 eetlepels olijfolie                                      | 1 blokje groentebouillon opgelost in 1,25l kokend water |
| 400g zoete aardappelen, geschild en in blokjes gesneden    | 150ml ProZero®  |
| 4 middelgrote preien, schoongemaakt en in stukken gesneden | Zout en peper naar smaak                                |
| 1 ui, geschild en gesneden                                 | Gehakte bieslook om te garneren                         |

Instructies:

1. Verhit de olie in een grote kookpan op een matig vuur. Voeg de prei en ui toe en laat 5 minuten stoven tot alles zacht is. Voeg de zoete aardappelen toe en laat nog 10 minuten stoven. Vergeet niet regelmatig te roeren.
2. Voeg de groentebouillon toe, dek af en breng aan de kook.
3. Zet het vuur lager en laat gedurende 25 minuten sudderen tot de zoete aardappelen zacht zijn.
4. Breng op smaak met peper en zout en haal van het vuur. Laat gedurende 5 minuten afkoelen.
5. Mix het mengsel met behulp van een blender of staafmixer.
6. Verhit de ProZero in de magnetron of op het fornuis. Voeg toe aan de soep.

### Serveertip

Garneer met gehakte bieslook en serveer met eiwitarm brood.

### Tip van de chef

Giet de restjes in Tupperware® potjes. Zo heb je een snelle en makkelijke lunch om mee te nemen naar je werk of school.





## Vorbereidingstijd

10  
minuten

## Bereidingstijd

35  
minuten

## Recept voor

3  
porties

## Butternutsoep

### Ingrediënten:

3 eetlepels olijfolie	200g butternut, geschild en gesneden in blokjes van 2cm
½ geplet teentje look	
50g fijngesneden ui	500ml groentebouillon
100g zoete aardappel, geschild en gesneden in blokjes van 2cm	Zout en peper

### Instructies:

1. Verhit de olie in een kookpan en stook de butternut, de look, de ui en de zoete aardappel tot ze gaar zijn.
2. Voeg de bouillon toe en laat koken.
3. Verlaag het vuur, zet het deksel op de pan en laat gedurende 30 minuten sudderen.
4. Mix met een staafmixer tot een fluweelzachte soep.

### Serveertip

Serveer met een eiwitarm broodje.

### Tip van de chef

Je kunt ook diepgevroren butternut pompoenblokjes gebruiken als het snel moet gaan. Je vindt ze vaak in de diepvriesafdeling in de supermarkt.





Brood





#### Vorbereidingstijd

50  
minuten

#### Bereidingstijd

20-25  
minuten

#### Recept voor

1  
brood  
(800 g)



## Eiwitarm brood

#### Ingrediënten:

175ml warm water  
6g droge gist  
9g psyllium husk  
200ml ProZero®\*  
3 eetlepels olijfolie

½ koffielepel zout  
1 koffielepel gedroogde  
kruiden, indien gewenst  
500g eiwitarm meel

#### Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng het water, de gist en de psyllium husk in een kom. Laat het mengsel 10 minuten rusten zodat het kan indikken.
3. Voeg de ProZero toe en meng.
4. Voeg het eiwitarm meel, de olijfolie, het zout en de kruiden toe aan het mengsel. Kneed goed totdat je een stevig deeg krijgt.
5. Wrijf de handen in met eiwitarm meel en kneed het deeg in de gewenste vorm.
6. Leg het deeg in een grote kom en bedek met huishoudfolie. Laat het deeg gedurende 30 minuten rijzen.
7. Bak gedurende 20 à 25 minuten in de voorverwarmde oven.

#### Serveertip

Breng op smaak met toegelaten specerijen en kruiden.  
Beleg met toegelaten spreads of serveer bij eiwitarme maaltijden.

#### Tip van de chef

Smeer het brood in met een beetje olijfolie alvorens het te bakken  
voor een goudbruine kleur.





### Serveertip

Serveer met eiwitarme rijst, groentekorma of groentecurry.

#### Vorbereidingstijd

20  
minuten

#### Bereidingstijd

15  
minuten

#### Recept voor

4  
naanbroodjes



## Eiwitarme naanbroodjes met koriander

#### Ingrediënten:

180ml	warm water	10g	verse koriander, fijngesneden
2	eetlepels olijfolie	1	theelepel look, fijngeplet tot puree
4g	gedroogde gist	1	theelepel tomatenpuree
2	theelepels psyllium husk	230g	eiwitarm meel (wat extra voor het bestuiven)
1	theelepel kristalsuiker		
1	eetlepel mango chutney		

#### Instructies:

1. Meng het water, 1 eetlepel olijfolie, de gist, de psyllium husk, de suiker, de mango chutney, de koriander, de look en de tomatenpuree in een kom. Laat het mengsel minstens 5 minuten rusten zodat het kan indikken.
2. Doe het eiwitarm meel in een aparte kom en maak een klein kuiltje in het midden.
3. Giet het psyllium husk mengsel in het kuiltje. Kneed goed totdat je een stevig deeg krijgt.
4. Kneed het deeg gedurende 3 tot 5 minuten in de kom.
5. Laat in een warme ruimte verder rijzen gedurende 10 minuten en verwarm de oven voor op 200°C.
6. Verdeel het deeg in 4 gelijke delen en vorm met de hand broodjes (ongeveer 15 cm diameter).
7. Leg de broodjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bestrijk ze met de resterende olie.
8. Bak in de voorverwarde oven gedurende 15 minuten en serveer.







### Serveertip

Gebruik een ronde bakvorm voor een ronde brioche.

### Tip van de chef

Varieer met de vorm van de brioche door het deeg te vlechten met 2 of 3 strengen.

#### Vorbereidingstijd

20  
minuten

#### Rusttijd

2u30  
- 4u

#### Bereidingstijd

25-30  
minuten

#### Recept voor

1  
brioche  
(800g)

## Eiwitarm brioche

**B**  
Brood

**322**  
kcal

**0,7**  
g eiwit

#### Ingrediënten:

380g	eiwitarm meel	70ml	olijfolie
260ml	ProZero®*	10-15ml	oranjebloesemaroma
60g	bruine suiker		Parelsuiker (om op de brioche te strooien)
4g	zout	15g	zachte boter
20g	verse gist		
	of		
7g	droge gist		

Speciale benodigheden: keukenrobot met deeghaak

#### Instructies:

1. Verwarm de ProZero en los de gist erin op.
2. Voeg het eiwitarm meel, de suiker en het zout samen in de kom van de keukenrobot.
3. Meng op lage snelheid en voeg de olijfolie en het oranjebloesemaroma toe.
4. Giet geleidelijk het gistmengsel erbij en laat vijf minuten op lage snelheid mengen.
5. Controleer of het meel op de bodem ook is opgenomen.
6. Meng vijf tot tien minuten op hoge snelheid. Het deeg moet van de zijanten loskomen en een soort bal vormen.
7. Haal de kom uit de robot en rol het deeg tot een mooie bal.
8. Dek af en laat 1u30 tot 2u rijzen bij kamertemperatuur (25°C). (het deeg verdubbelt in grootte).
9. Druk op het deeg om het gas te laten ontsnappen en zet het dertig minuten tot een uur in de koelkast.
10. Haal het deeg eruit, ontgas opnieuw en plaats het op een met meel bestoven werkblad.
11. Snijd zes kleine identieke balletjes uit het deeg.
12. Leg de balletjes in een geoliede cakevorm.
13. Laat een uur tot anderhalf uur rijzen.
14. Verwarm de oven voor op 160°C.
15. Smeer met een borsteltje de gesmolten boter op het deeg.
16. Bestrooi met parelsuiker.
17. Bak 25 à 30 minuten, tot de brioches licht goudbruin zijn.
18. Haal uit de oven en haal warm uit de vorm.







#### Vorbereidingstijd

**75**  
minuten

#### Rusttijd

**30**  
minuten

#### Recept voor

**2**  
baguettes



## Rozemarijnbaguettes met zeezout en gemalen zwarte peper

#### Ingrediënten:

250ml warm water  
 2 theelepels actieve droge gist  
 1 theelepel suiker  
 3 eetlepels olijfolie  
 1 eetlepel psyllium husk poeder  
 600g eiwitarm meel (een beetje extra om te bestuiven)

1 eetlepel rozemarijn, fijngehakt  
 1 theelepel zeezout  
 1 theelepel gemalen zwarte peper  
 Een snuifje zout

#### Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng het water, de gist, de suiker, een snuifje zout en het psyllium husk poeder in een kom.
3. Roer goed en laat 10 minuten staan zodat het mengsel indikt.
4. Meng in een andere kom het eiwitarm meel, 2 eetlepels olijfolie, het zeezout, de gemalen zwarte peper en de rozemarijn.
5. Voeg die mix toe aan het ingedikte mengsel en meng 2 tot 3 minuten tot een deeg dat gemakkelijk te hanteren is.
6. Laat het deeg 30 minuten in de kom rijzen op een warme plaats, tot het in omvang is verdubbeld.
7. Bestuif je werkblad royaal met het eiwitarm meel.
8. Verdeel het deeg in 2 gelijke stukken en rol ze vervolgens elk in de vorm van een baguette.
9. Bestrijk de baguettes met de resterende olijfolie en laat nog 10 minuten rusten.
10. Bak de baguettes op een bakplaat gedurende 25-35 minuten, tot goudbruin.

#### Serveertip

Een heerlijk recept om te serveren bij één van onze soepen.





# Salades





### Serveertip

Serveer als verfrissende lichte maaltijd of als bijgerecht.

### Tip van de chef

Varieer met je favoriete groenten!

#### Vorbereidingstijd

20  
minuten

#### Bereidingstijd

5  
minuten

#### Recept voor

1  
portie

of

2  
bij-  
gerechten



## Caesarsalade

#### Ingrediënten:

##### Voor de salade:

- 2 sneetjes eiwitarm brood, in blokjes gesneden
- 1 romeinse sla, grof gesneden
- 60g Violife mozzarella, in schilfers geraspt

##### Voor de vinaigrette:

- 4 eetlepels Hellman's vegan mayonaise
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 theelepel zwarte peper, gemalen
- 1 theelepel knoflookpoeder

#### Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Bak de broodblokjes op een bakplaat in de oven gedurende vijf minuten of tot ze goudbruin zijn.
3. Meng de sla, de broodblokjes en de Violife in een kom.
4. Meng de ingrediënten voor de vinaigrette in een aparte kom.
5. Meng de vinaigrette onder de salade en serveer.







Bereidingstijd

10  
minuten

Recept voor

2  
salades

## Salad in a jar met honing-mosterddressing

Ingrediënten:

15ml honing-mosterddressing	½ wortel, fijngesneden
2 kerstomaatjes, fijngesneden	2 champignons, gesneden
¼ komkommer, gesneden	2 babymaïs kolfjes
½ rode ui, fijngesneden	½ krop romeinse sla, fijngesneden
1 stengel selder, fijngesneden	Zout en peper, naar wens
1 asperge, fijngesneden	½ Rozemarijnbaguette
½ rode paprika, gesneden	

Instructies:

1. Giet de dressing op de bodem van elke bokaal.
2. Stapel de stukjes tomaat, komkommer, rode ui, selder, asperge, paprika en wortel in de bokaal.
3. Werk af met de champignons, babymaïs en sla.
4. Sluit de bokaal af met een deksel. Wanneer je je salade wil opeten houd je de bokaal eerst ondersteboven zodat de dressing de groentjes volledig bedekt.
5. Serveer elke salade met ¼ baguette.

### Serveertip

Gebruik alle toegelaten groenten die jij graag lust maar leg steeds de krokante groentjes onderaan en de zachte bovenaan om te vermijden dat deze te plat worden.

### Tip van de chef

Maak je salade op voorhand en bewaar hem in de koelkast.





**Tip van de chef**  
 Varieer met de kruiding.

### Serveersuggestie

Maak op een bord een cirkel met de reepjes gemarineerde courgette met daarin de rijstsalade voor een mooi restauranteffect!

Vorbereidingstijd

30  
minuten

Bereidingstijd

10  
minuten

Recept voor

2  
porties



## Eiwitarne rijstsalade

Ingrediënten:

30g broccoli	1/2 courgette
160g eiwitarme rijst	citroensap
4 kardemompeulen	koriander
enkele scheutjes olijfolie	enkele muntblaadjes
1/2 komkommer	6 kerstomaatjes
6 radijsjes	zout en peper

Speciale benodigheden: Een mandoline

Bereiding:

1. Snijd de broccoli in roosjes en kook ze gaar in gezouten water.
2. Giet het water af en spoel af onder koud water.
3. Bewaar aan de kant.
4. Kook de eiwitarme rijst volgens de instructies op de verpakking met de kardemompeulen in gezouten water.
5. Giet het water af en spoel de rijst af onder koud water.
6. Voeg een scheutje olijfolie toe om te voorkomen dat de korrels aan elkaar gaan plakken.
7. Bewaar aan de kant.
8. Snijd de komkommer in kleine blokjes en de radijs in dunne plakjes.
9. Snijd met behulp van de mandoline de courgette in de lengte in reepjes en marineer ze in olijfolie, citroensap en zout.
10. Hak de koriander en de munt fijn.
11. Meng alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met olijfolie, citroensap, peper en zout.







Bereidingstijd

30  
minuten

Recept voor

2  
porties



## Pastasalade met avocado en pesto

Ingrediënten:

100g eiwitarme pasta  
 ½ avocado, in stukjes  
 gesneden van 1cm  
 30g tomaten, in stukjes  
 gesneden van 1cm  
 20g bosuitje, fijngesneden

30g gemengde paprika's,  
 in stukjes gesneden  
 30g pesto (scan de QR code  
 onderaan de pagina)  
 2 eetlepels olijfolie

Instructies:

1. Kook de pasta naargelang de instructies op de verpakking.
2. Giet de pasta af, spoel onder koud stromend water en laat afkoelen.
3. Meng alle ingrediënten in een kom tot je een geheel bekomt.

Pesto:





# Hoofdgerechten





### Tip van de chef

Serveer met zoetzure chilisaus of een andere toegelaten saus.

#### Vorbereidingstijd

20  
minuten

#### Bereidingstijd

20  
minuten

#### Recept voor

2  
porties

1 portie bevat  
9 stukjes



## Eiwitarme sushi

### Ingrediënten:

#### voor de basis

- 150g eiwitarme rijst
- 2 eetlepels Japanse witte wijnazijn
- 1 eetlepel Mirin (zoete rijstwijijn)
- 2 theelepels basterdsuiker
- 3 vellen nori

#### voor de vulling:

##### Geraspte rode biet en lente-ui

- ½ lente-uitje, overlangs doorgesneden
- 20g geraspte rode biet

#### Wortel en babymaïs

- 2 baby maïskolfjes, gehalveerd en gekookt
- ⅓ wortel, geschild, in reepjes gesneden en gekookt

#### Champignons en paprika

- 20g champignons, gebakken en gesneden
- ⅓ paprika, in reepjes gesneden

### Instructies:

1. Bereid de eiwitarme rijst zoals aangegeven op de verpakking.
2. Laat de rijst afkoelen gedurende 15 à 20 minuten.
3. Bereid in een aparte kom de sushimarinade door de witte wijnazijn met de mirin en basterdsuiker te mengen.
4. Voeg de marinade toe aan de afgekoelde rijst en meng goed.
5. Leg een nori-vel op een houten sushimatje.
6. Bedek het nori-vel gelijkmatig met 55g gekookte rijst.
7. Leg jouw gekozen vulling aan de langste kant.
8. Rol strak op en snijd in 9 stukken. (9 sushi-stukjes zijn 1 portie)
9. Herhaal stap 7 en 8 met een andere vulling naar keuze.







### Serveertip

Serveer met eiwitarme rijst, pasta, brood of een eiwitarme wrap.

### Tip van de chef

Voeg extra kruiden toe voor meer smaak.

#### Vorbereidingstijd

10  
minuten

#### Bereidingstijd

30  
minuten

#### Recept voor

2  
porties



## Champignon stroganoff in een eiwitarm jasje

#### Ingrediënten:

2 eetlepels olijfolie	1 teentje geperste look
100g butternut, geschild en gesneden in blokjes	2 koffielepels tomatenpuree
50g fijngesneden ui	29g eiwitarm meel
50g paprika's, in reepjes gesneden	100g tomatenblokjes, uit blik
100g champignons, in kwartjes gesneden	125ml groentebouillon
50g fijngesneden selder	50ml ProZero®*
2 kleine koffielepels paprikapoeder	125g eiwitarme rijst of eiwitarme pasta, ongekookt
2 kleine koffielepels dragon	250ml kokend water

#### Instructies:

1. Verwarm de olie in een kookpan op een middelhoog vuur. Stoof de butternut, de ui, de paprika's, de champignons, de selder, de look en de tomatenpuree gedurende een 5-tal minuten.
2. Voeg het paprikapoeder en de dragon toe en laat nog een minuutje garen.
3. Voeg het eiwitarme meel toe en roer tot dit goed is opgenomen.
4. Voeg de tomatenblokjes, de groentebouillon en de ProZero toe en meng goed.
5. Laat de stroganoff gedurende 10 minuten sudderen (zonder te koken) tot de saus ingedikt is.
6. Terwijl de stroganoff aan het sudderen is, laat je water koken in een tweede kookpan. Voeg rijst toe en laat gedurende 10 à 12 minuten koken, tot hij gaar is.
7. Giet de rijst af en verdeel hem over 2 porties. Giet de stroganoff over de rijst.





### Serveertip

Serveer de taart op een bord met een groene salade.

### Tip van de chef

Gebruik een borsteltje om de taart met olijfolie in te smeren voor een mooie glans.

Vorbereidingstijd

45

minuten

Bereidingstijd

20-25

minuten

Recept voor

2

porties



## Taart van groentetagliatelle

Ingrediënten:

125g	eiwitarm meel	5-10g	verse kruiden
60g	gezouten boter		Zout en peper
35ml	water	50g	aubergine
	Een snuifje Espelettepeper	50g	courgette
75g	Violife creamy	60g	wortelen

Speciale benodigheden: een dunschiller, een mandoline en bakparels.

Instructies:

- Meng het meel, de boter en de Espelettepeper in een kom en kneed tot een deeg met een kruimelachtige consistentie.
- Giet het water erbij en meng met één hand tot het deeg glad is en niet meer aan de zijanten kleeft (rol de deegbal langs de zijanten als test). Rol het deeg tot een bal, bedek met vershoudfolie en laat twintig minuten koelen in de koelkast.
- Maak tagliatellelinten van courgette, wortel en aubergine met een dunschiller (of mandoline). Snijd bij met een mes tot ze ongeveer even breed zijn.
- Kook wat water en dompel de tagliatelle er drie minuten in om ze zacht te maken. Giet het kokend water af en spoel de tagliatelle af onder koud water. Bewaar de gekookte tagliatelle.
- Hak de verse kruiden fijn en meng ze in een kom met de 'Violife creamy'.
- Verwarm de oven voor op 180°C. Rol het deeg uit en leg in een ingevette bakvorm of bakring. Prik met een vork gaatjes in de bodem en snijd het overtollige deeg aan de randen af.
- Bak de taartbodem blind. Bedek met bakpapier en vul met bakparels (of eiwitarme rijst) zodat het deeg niet opzwellt tijdens het bakken.
- Haal de taartbodem uit de oven en wacht tot het is afgekoeld voordat je de parels en het bakpapier verwijdert (zodat de bodem niet breekt).
- Bedek de taartvorm voorzichtig met het romige kruidenmengsel.
- Zet de groentetagliatelle rechtop in de taartbodem en maak een spiraal. Begin aan de rand met een enkele groente en schik rondom rond. Begin dan opnieuw met een andere groente. Herhaal tot het midden bereikt is en eindig met een opgerold groentelint.
- Bak vijftien tot twintig minuten in de voorverwarmde oven.
- Haal de taart uit de oven en wacht tot de taart wat is afgekoeld vooraleer je ze uit de vorm haalt. Je kunt de taart ook meteen warm eten, zeker wanneer je ze in een porseleinen of Pyrex-taartvorm hebt gemaakt.







## Champignon-venkel risotto

Vorbereidingstijd

10  
minuten

Bereidingstijd

40  
minuten

Recept voor

2  
porties

Ingrediënten:

2 eetlepels plantaardige olie	1 teentje knoflook, geplet
50g ui, fijngesneden	100g eiwitarme rijst
½ rode paprika, fijngesneden	200ml ProZero®
100g champignons, gesneden	100ml groentebouillon
70g venkel, gesneden	50g Violife creamy original

Instructies:

1. Verwarm de olie in een bakpan op een middelhoog vuur
2. Voeg de ui, de champignons, de venkel en de look toe en laat 5 minuten bakken.
3. Roer de eiwitarme rijst eronder en laat 1 minuut verder bakken.
4. Meng in een beker de ProZero met de groentebouillon.
5. Gebruik een kleine soeplepel om een schep van het ProZero mengsel in de pan te gieten. Blijf roeren tot het mengsel volledig is opgenomen.
6. Herhaal stap 5 tot het volledige mengsel geabsorbeerd is, de rijst zacht is en een romige structuur heeft. Dat zal zo'n 25 a 30 minuten duren.
7. Roer er de Violife door en serveer.





# Nagerechten





#### Vorbereidingstijd

10  
minuten

#### Bereidingstijd

15 ó 20  
minuten

#### Recept voor

4  
muffins



## Eiwitarme muffins met wortel en appel

#### Ingrediënten:

50g	Violife Creamy Original	2g	eivervanger
25g	bruine suiker	60ml	koud water
4g	kaneelpoeder	40ml	ProZero®*
4g	bakpoeder	40g	geraspte appel
115g	eiwitarm meel	30g	geraspte wortelen

#### Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng de Violife, de bruine suiker en het kaneelpoeder in een kom. Klop op gedurende 1 à 2 minuten tot een licht en luchtig mengsel.
3. Voeg het bakpoeder en het eiwitarme meel toe.
4. Meng in een tweede kom de eivervanger met het koud water en de ProZero. Voeg dit mengsel toe aan de eerste kom en meng tot een glad beslag.
5. Voeg de geraspte appel en wortelen toe.
6. Verdeel het beslag over 4 muffinvormpjes.
7. Bak gedurende 15 à 20 minuten in de voorverwarmde oven totdat de muffins goudbruin zijn.
8. Laat afkoelen en eet smakelijk.

#### Serveertip

Versier met wat poedersuiker of andere toegelaten toppings.

#### Tip van de chef

Als je geen siliconen muffinvormpjes gebruikt, is het aangeraden om het muffinblik in te vetten met bakspray.





#### Vorbereidingstijd

10  
minuten

#### Bereidingstijd

20  
minuten

#### Recept voor

8  
pannen-  
koekjes



## Pompoen pannenkoekjes

#### Ingrediënten:

100g	pompoen, geschild en in stukken van 1cm gesneden	½	theelepel baksoda
150ml	ProZero®*	½	theelepel bakpoeder
½	theelepel kaneel	20g	boter
20g	suiker	1	theelepel olie
1	eetlepel esdoornsiroop	20g	eiwitarme slagroom
90g	eiwitarm meel	handvol	braambessen

**Speciale benodigdheden:** een elektrische handmixer en een patisserieborstel.

#### Instructies:

1. Kook de pompoenstukjes in een pan op een middelhoog vuur voor vijftien minuten of tot de stukjes zacht zijn. Giet het overgebleven water af.
2. Leg de gekookte pompoenstukjes in een kom en voeg daar de ProZero, de kaneel, de suiker en de esdoornsiroop aan toe.
3. Mix met de elektrische handmixer tot een zacht geheel.
4. Voeg in een andere kom het eiwitarm meel, de baksoda, het bakpoeder en de boter samen en kneed met je vingertoppen tot het de consistentie heeft van broodkruim.
5. Voeg het pompoenmengsel bij de broodkruimels en mix alles tot een zacht geheel.
6. Verwarm een bakpan op een middelhoog vuur en giet er wat olie in.
7. Verdeel de olie met een patisserieborstel zodat de hele bakpan bedekt is.
8. Giet een eetlepel van het mengsel in de bakpan en verdeel het met de achterkant van de lepel in een cirkel.
9. Laat bakken tot er zich belletjes vormen aan de bovenkant van de pannenkoek en draai om.
10. Laat een minuut verder koken en haal dan uit de pan.
11. Herhaal stap acht tot tien om meerdere pannenkoekjes te maken.
12. Serveer met eiwitarme slagroom en braambessen.







Vorbereidingstijd

15  
minuten

Bereidingstijd

30  
minuten

Recept voor

2  
porties



## Gegrilde perzik

Ingrediënten:

2 perziken  
50ml water

Voor de afwerking:

Zeste van limoen

Voor de saus:

Honing  
Het sap van één citroen  
Enkele takjes verse tijm

Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Meng de honing met het citroensap en de takjes tijm tot een saus.
3. Halveer en ontpit de perziken en leg ze in een ovenschaal.
4. Smeer de perziken in met de saus.
5. Giet het water onder de perziken.
6. Plaats dertig minuten in de oven.
7. Draai de perziken tien minuten voor het einde om.
8. Bestrooi met limoenzeste en serveer.





Vorbereidingstijd

10  
minuten

Bereidingstijd

20  
minuten

Recept voor

3  
porties



## Crumble met mango en passievrucht

Ingrediënten:

150g mango uit blik  
vruchtvlies van  
2 passievruchten

70g eiwitarm meel  
30g boter  
30g bruine suiker

Speciale benodigheden: 3 ovenbestendige potjes

Instructies:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Verdeel het passievruchtvlees en de mango over de potjes.
3. Meng in een aparte kom het eiwitarm meel, de boter en de suiker met je vingertoppen tot een broodkruimelachtige consistentie.
4. Schep het mengsel op het fruit.
5. Bak in de oven gedurende 20 minuten, tot goudbruin.





