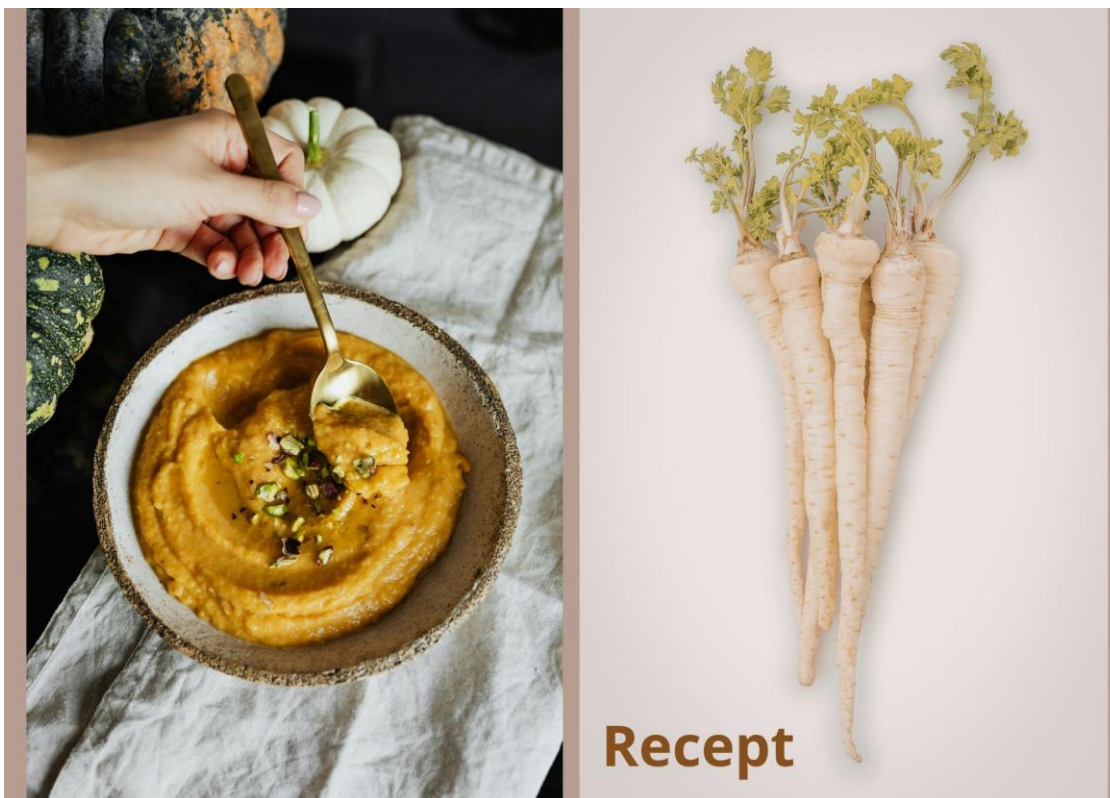


Recepten Greenhabit Feed



Recept: Knolselderij-pastinaak puree

Een zachte, romige puree die een licht en voedzaam alternatief is voor aardappelpuree. De combinatie van zoete pastinaak en volle knolselderij zorgt voor een warm en aromatisch bijgerecht. Lekker bij vlees, vis of als onderdeel van een vegetarische maaltijd.

Voedingswaarde per portie: 100 kcal | 4 g eiwit | 1 g vet | 22 g koolhydraten | 4 g vezels | 0,01 g zout

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten (voor 2 personen)

- ◆ 150 g knolselderij
- ◆ 150 g pastinaak
- ◆ 50 ml halfvolle melk
- ◆ 1 theelepel kurkuma
- ◆ 1 snufje nootmuskaat
- ◆ 1 snufje peper (naar smaak)

Bereiding

- ◆ Schil de knolselderij en pastinaak en snijd in blokjes van ongeveer 1 cm.
- ◆ Doe de blokjes in een pan en voeg water toe tot ze net onder staan.
- ◆ Kook ongeveer 10 minuten tot ze zacht zijn.

- ◆ Giet af en voeg melk, kurkuma, nootmuskaat en peper toe.
- ◆ Pureer tot een gladde, romige puree met een warme, goudgele kleur.

Wist je dat?

Knolselderij en pastinaak bevatten veel vezels, vitamines en mineralen, zoals vitamine C, kalium en foliumzuur. Kurkuma geeft niet alleen kleur, maar wordt ook vaak gebruikt vanwege zijn krachtige, natuurlijke eigenschappen. Zo geef je jouw wintergerecht nét dat beetje extra. 🍷

Greenhabit tip

Voeg een snufje zwarte peper toe samen met de kurkuma. Dit versterkt de smaak, geeft een mooie kleur en zorgt voor een mooie balans in het gerecht. Kleine aanpassing, groot verschil.

Bron: Silverfood Universum – Knolselderij-pastinaak puree



Ovenschotel met linzen, pompoen en geroosterde tomaat

Een warme, voedzame ovenschotel vol groenten en plantaardige eiwitten. De combinatie van linzen, pompoen en kruiden zorgt voor een rijk en kruidig gerecht dat goed vult en veel vezels bevat. Ideaal als gezonde avondmaaltijd of om meerdere porties vooruit te koken.

Voedingswaarde: afhankelijk van portiegrootte (berekend zonder rijst of quinoa)

Bereidingstijd: ± 60 minuten waarvan 45 minuten oventijd

Ingrediënten (ongeveer 5 porties)

- ◆ 2 kleine rode uien
- ◆ 1 pompoen in blokjes (ongeveer 600–700 g)
- ◆ 2 rode paprika's in blokjes
- ◆ 1 stukje gember ter grootte van een duim, fijngesneden
- ◆ 2 teentjes knoflook, geperst
- ◆ 1/3 tl kurkumapoeder
- ◆ 1 el kerriepoeder
- ◆ 1 el olijfolie
- ◆ 225 g rode linzen
- ◆ 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- ◆ 400 ml kokosmelk light
- ◆ 250 ml groentebouillon
- ◆ Optioneel: zilvervliesrijst of quinoa
- ◆ Optioneel bij serveren: koriander en ongezoete sojayoghurt

Bereiding

- ◆ Verwarm de oven voor op 180 °C.
- ◆ Snipper de ui en snijd de gember fijn.
- ◆ Doe de ui, pompoenblokjes, gember, knoflook, kurkuma en kerriepoeder in een ovenschaal.

- ◆ Voeg de olijfolie toe en breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- ◆ Zet de schaal 10–15 minuten in de oven totdat de groenten licht beginnen te kleuren.
- ◆ Haal de schaal uit de oven en voeg de linzen, paprika, tomatenblokjes, kokosmelk en bouillon toe.
- ◆ Zet de schaal terug in de oven en bak nog 30–45 minuten totdat de pompoen gaar is.
- ◆ Serveer eventueel met zilervliesrijst of quinoa en garneer met koriander en een lepel sojayoghurt.

Wist je dat?

Linzen zijn een goede bron van plantaardige eiwitten en vezels. In combinatie met groenten zoals pompoen en paprika krijg je een maaltijd die lang verzadigt en veel voedingsstoffen bevat.

Greenhabit tip

Maak dit gerecht op zondag en bewaar porties in de koelkast of vriezer. Zo heb je op drukke dagen snel een gezonde maaltijd klaar. ❤️

Bron: aangepast recept geïnspireerd op Deliciously Ella

💡 Wil je dit recept bewaren in Greenhabit, maak dan een screenshot en plaats de foto in de feed voor alleen jezelf. Dan komt de foto in je fotoboek onder activiteiten.



**Okra – klein van stuk, groots in gezondheid ❤️ **

Okra is misschien nog niet zo bekend, maar het is een echte krachtgroente. Deze groene peul zit vol vezels, vitamines en antioxidanten en past perfect in een gezond voedingspatroon.

Waarom is okra zo goed voor je?

- ◆ **Ondersteunt je bloedsuiker**

De vezels helpen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden

- ◆ **Goed voor je hart**

De natuurlijke slijmstoffen kunnen helpen bij het verlagen van cholesterol

- ◆ **Rijk aan voedingsstoffen**

Bevat vitamine A, C, K en mineralen zoals magnesium en foliumzuur

- ◆ **Fijn voor je spijsvertering**

Werkt verzachtend voor je darmen en ondersteunt een goede stoelgang

- ◆ **Beschermt je lichaam**

Door antioxidanten helpt het tegen schade door vrije radicalen

- ◆ **Helpt bij gewichtsbeheersing**

Weinig calorieën en toch goed vullend

- **Let op**

Gebruik je bloedverdunners? Dan is het verstandig om voorzichtig te zijn met grote hoeveelheden vanwege vitamine K.

RECEPT: Vegetarische bamya met okra en tomaat 🍲

Een warme, kruidige stoof vol smaak en zachtheid. Dit gerecht is geïnspireerd op de traditionele Sudanese bamya, maar dan volledig plantaardig. De okra zorgt voor een natuurlijke binding en een volle structuur, terwijl de kruiden je lichaam verwarmen.

Bereidingstijd: ± 60 minuten

Ingrediënten (voor 4–5 personen)

- ◆ 2 uien, in halve ringen
- ◆ 800 g okra
- ◆ 3 tomaten
- ◆ 2 el tomatenpuree
- ◆ 3 teentjes knoflook
- ◆ 2 tl korianderpoeder
- ◆ 1 tl kaneel
- ◆ 1–2 tl zwarte peper (naar smaak)
- ◆ 1–2 tl zeezout (naar smaak)
- ◆ 1 el olijfolie
- ◆ 500 ml groentebouillon
- ◆ Optioneel: kikkererwten of linzen voor extra eiwit

Bereiding

- ◆ Snijd de ui in halve ringen en fruit deze zacht in een grote pan met olijfolie
- ◆ Voeg de kruiden toe en laat kort meebakken zodat de smaken vrijkomen
- ◆ Snijd de tomaten en blend samen met de tomatenpuree tot een saus
- ◆ Voeg de saus en groentebouillon toe en laat dit rustig pruttelen
- ◆ Voeg de okra toe en laat het geheel 30 minuten zacht stoven
- ◆ Pers de knoflook er op het einde bij en roer goed door
- ◆ Laat nog een paar minuten garen tot alles mooi zacht en verbonden is

Wist je dat?

Okra zorgt in dit gerecht voor een natuurlijke, romige structuur zonder dat je room of extra vet nodig hebt. Dat maakt het licht verteerbaar en toch vol van smaak.

Greenhabit tip

Voeg op het einde een handje verse koriander toe voor frisheid. Serveer met zilvervliesrijst of quinoa voor een complete maaltijd.

"Wat je herhaaldelijk doet, vormt wie je bent."

Kies dus ook in kleine momenten voor voeding die je lichaam ondersteunt.

Wanneer je goed voor jezelf zorgt, verandert niet alleen je lichaam, maar ook hoe je je voelt van binnen.

💡 Wil je dit recept bewaren in Greenhabit, maak dan een screenshot en plaats de foto in de feed voor alleen jezelf. Dan komt de foto in je fotoboek onder activiteiten.