

# Kooktip - Receptebcheck van 2008

Diëtiste Evelien Adriaan checkt elke maand voor Diabc een gerecht geschikt is voor mensen met diabetes. Minder gezonde ingrediënten vervangt zij door verantwoorde alternatieven. Wilt u ook een gerecht laten testen en indien nodig laten aanpassen? Stuur dan uw gerecht op naar de redactie van de Diabc, postbus 470, 3830 AM Leusden of [diabc@dvn.nl](mailto:diabc@dvn.nl) o.v.v. 'recepten check'.

## Inhoud:

Vruchtenyogurtijs.....	2
Yoghurtcake met appel en tijm .....	2
Havermoutkruidkoek.....	3
Variatie-ontbijt .....	4
Koolrabi brûlée .....	4

Diabc, april 2008, jaargang 62, nummer 4 - pg. 7

## Vruchtenyogurtijs voor 4 personen

### Oorspronkelijk recept

300 gram frambozen  
2 zachte peren  
8 theelepels poedersuiker  
600 ml Griekse (room)yoghurt



### Aangepaste recept

Door te kiezen voor een andere soort yoghurt daalt de hoeveelheid verzadigd vet. In plaats van 600 ml Griekse (room)yoghurt kunt u 300 ml volle Bulgaarse yoghurt en 300 ml magere Bulgaarse yoghurt gebruiken. Als de hoeveelheid koolhydraten voor u aan de hoge kant is, kunt u de poedersuiker vervangen door zoetstof. Proef hoeveel u toe moet voegen. Een eenpersoonsportie zonder poedersuiker levert 22 gram koolhydraten. Eet smakelijk!

### Bereiding

Schil en was het fruit. Pureer het fruit (in een keukenmachine). Roer de yoghurt en de poedersuiker door de vruchtenpuree.

Schenk alles in een diepvriesdoos en plaats dit 1 uur in de diepvries. Roer na 1 uur de massa goed door elkaar zodat er geen grote, harde stukken ontstaan. Herhaal dit na 1 uur nogmaals. Zet de diepvriesdoos in totaal minstens 4 uur in de diepvries. Haal het ijs 5 minuten voor het serveren uit de diepvries.

### Het oorspronkelijke recept bevat per eenpersoonsportie:

285 calorieën, 9 gram eiwit, 15 gram vet waarvan 8 gram verzadigd vet, 32 gram koolhydraten.

### Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie:

195 calorieën, 9 gram eiwit, 4 gram vet waarvan 3 gram verzadigd vet, 32 gram koolhydraten.

Diabc, juli-augustus 2008, jaargang 62, nummer 7-8 - pg. 7

## Yoghurtcake met appel en tijm (10 personen)

### Oorspronkelijk recept

1 el bruine suiker  
125 g roomboter, op kamertemperatuur  
125 g suiker  
2 grote eieren, gesplitst  
1 theelepel fijngehakte verse tijm  
125 g gemalen amandelen  
50 g zelfrijzende bloem  
150 ml Griekse yoghurt  
200 g (Cox Orange-)appels  
mascarpone met poedersuiker  
enkele tijmblaadjes voor de afwerking

### Aangepast recept

Het oorspronkelijke recept was bestemd voor acht personen, omdat er een springvorm van 20 cm gebruikt. Door een grotere springvorm (24 cm) te gebruiken, haalt u meer porties uit de cake. Wel

heeft u daar wat extra appel voor nodig, in totaal 250 gram in plaats van 200 gram. In het oorspronkelijke recept werd er mascarpone bij de cake geserveerd. Deze cake is echter zo lekker dat u die extra mascarpone best kan missen. Dat scheelt verzadigd vet en calorieën. Dat geldt ook voor de roomboter die u vervangt door een dieetproduct voor bakken en braden met maximaal 17 gram verzadigd vet per 100 gram (pakje of flesje). Kies altijd voor een magere yoghurtsoort als u in een recept yoghurt nodig heeft.

### **Bereiding**

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Beboter een ronde springvorm van 24 cm en bekleed hem met bakpapier. Bestrooi de bodem met de bruine suiker. Roer het bak- en braadproduct en de suiker schuimig. Voeg de eierdooiers, amandelessence en tijm toe en roer dan voorzichtig de amandelen, bloem en yoghurt door het mengsel. Klop de eiwitten stijf en roer ze eveneens voorzichtig door het beslag. Schil de appels, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in plakjes. Verdeel deze over de bodem van de springvorm. Giet het beslag over de appelschijfjes en zet de vorm 1 uur in de oven. Haal de cake uit de oven, stort hem op een groot plat bord en dien hem warm of lauw op. Werk af met enkele tijmblaadjes.

### **Het oorspronkelijke recept bevat per portie, inclusief 1 eetlepel mascarpone:**

423 calorieën, 8 gram eiwit, 31 gram vet waarvan 14 gram verzadigd vet, 30 gram koolhydraten.

### **Het aangepaste recept bevat per portie:**

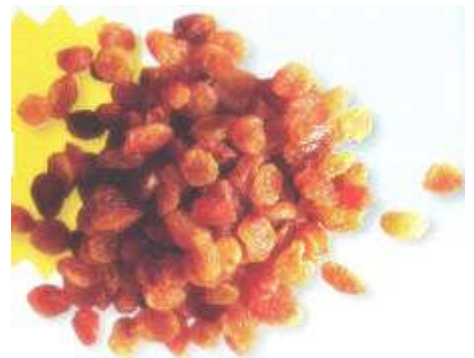
255 calorieën, 5 gram eiwit, 16 gram vet waarvan 3 gram verzadigd vet, 22 gram koolhydraten.

*Diabc, september 2008, jaargang 62, nummer 9 - pg. 7*

## **Havermoutkruidkoek** voor 20 bescheiden plakjes of puntjes

### **Oorspronkelijk recept**

100 gram havermout  
50 gram volkorenmeel  
50 gram bloem  
50 gram kristalsuiker  
50 gram bruine basterdsuiker  
100 gram roomboter (gesmolten)  
100 gram rozijnen/krenten/vijgen/ gedroogde abrikozen  
½ theelepel zout  
1 theelepel gemalen kruidnagel of koekkruiden  
2-3 theelepels kaneel  
2 theelepels bakpoeder 1 ei



### **Aangepaste variant**

In plaats van 50 gram bloem en 50 gram volkorenmeel wordt er in de aangepaste variant 100 gram volkorenmeel gebruikt. Door de roomboter te vervangen door 200 ml magere yoghurt of melk ontstaat een deeg dat meer lijkt op dat van traditionele kruidkoek of ontbijtkoek. De kruidkoek smaakt met minder calorieën en minder verzadigd vet nog net zo lekker.

### **Bereiding**

Alle droge ingrediënten mengen, daarna het ei en de yoghurt erdoor roeren. Vervolgens de rozijnen, krenten of andere gedroogde vruchten toevoegen. Alles goed doorroeren. Bakken in een springvorm of boterkoek-vorm van ongeveer 20 cm doorsnee of in een langwerpige bakvorm.

Ongeveer 55 minuten op 150 tot 160 °C afbakken. De koek is gaar als een erin gestoken satéstokje er weer schoon uit komt.

**Het oorspronkelijke recept bevat per plakje:**

105 calorieën, 2 gram eiwit, 5 gram vet waarvan 3 gram verzadigd vet, 15 gram koolhydraten.

**Het aangepaste recept bevat per plakje:**

75 calorieën, 2 gram eiwit, 1 gram vet waarvan 0 gram verzadigd vet, 15 gram koolhydraten.

*Diabc, oktober 2008, jaargang 62, nummer 10 - pg. 7*

**Variatie-ontbijt** voor vier personen

**Oorspronkelijk recept**

40 g boter  
2 sneetjes donker roggebrood  
2 eetlepels bruine basterdsuiker  
100 g mango, in stukjes  
100 g bessen/bramen, vers of diepvries  
500 ml roomyoghurt met vruchten



**Aangepaste recept**

Door te kiezen voor (halfvolle) vanilleyoghurt met maximaal 1,4 gram vet per 100 ml in plaats van roomyoghurt met vruchten daalt de hoeveelheid verzadigd vet. Minder en een ander soort vet om in te bakken doet de rest. Gebruik daarin 1 theelepel baken braadproduct met maximaal 17 g verzadigd vet per 100 g (plastic fles of pakje) in plaats van boter. In plaats van 100 gram mango wordt er 150 gram gebruikt.

Als de hoeveelheid koolhydraten voor u aan de hoge kant is, kunt u magere of halfvolle naturelyoghurt gebruiken, de totale hoeveelheid koolhydraten wordt dan 21 gram.

**Bereiding**

Verwarm het bak-en braadvet in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag. Verkruiemel het roggebrood en bak dit 3 minuten. Voeg de bruine basterdsuiker toe en bak dit ongeveer 5 minuten zachtjes mee tot het licht karameliseert. Laat dit afkoelen.

Doe het fruit onderin wijde glazen of coupes, vervolgens de vanilleyoghurt en tot slot de gekarameliseerde roggekruiemels.

Dit ontbijt is weer eens iets anders, geniet ervan!

**Het oorspronkelijk recept bevat per eenpersoonsportie:**

325 calorieën, 5 gram eiwit, 19 gram vet waarvan 11 gram verzadigd vet, 35 gram koolhydraten.

**Het aangepaste recept bevat per eenpersoonsportie:**

190 calorieën, 5 gram eiwit, 3 gram vet waarvan 1 gram verzadigd vet, 35 gram koolhydraten.

*Diabc, november 2007, jaargang 61, nummer 11 - pg. 7*

**Koolrabi brûlée** voor vier personen

**Oorspronkelijk recept**

2 koolrabi knollen (± 600 gram)  
2 takjes selderij, fijngesneden  
250 ml volle melk  
2 theelepels bouillonpoeder  
400 ml crème fraîche



8 eidooiers  
zout, peper  
6 theelepels poedersuiker  
ovenhandschoenen of tang

### ***Aangepast recept***

Door zowel halfvolle melk en halfvolle crème fraîche - of kookroom met maximaal vijftien procent vet - te kiezen in plaats van de volle variant, beperkt u de hoeveelheid vet en calorieën. Ook heeft dit smaakvolle vegetarische gerecht niet zo veel vet nodig. Met minder crème fraîche - 120 ml in plaats van 400 ml - smaakt dit gerecht ook heerlijk. Bovendien heeft u dan minder eidooiers nodig; 6 in plaats van 8.

### ***Bereiding***

Koolrabi schillen en in blokjes snijden. In een pan koolrabi met de melk opzetten, bouillonpoeder en selderij toevoegen, en zo veel water toevoegen dat de koolrabi net niet helemaal onder staat. Op laag vuur in 15 minuten gaar koken. Crème fraîche toevoegen en het geheel in de keukenmachine of met de staafmixer pureren. De eidooiers door deze puree roeren en op een zeer laag vuur verwarmen tot een dikke saus ontstaat. Niet meer laten koken. Op smaak brengen met zout en peper.

De oven voorverwarmen op 170°C. De koolrabipuree in ingevette timbaaltjes schenken en in het midden van de oven in 45 minuten gaar laten worden. De puree moet een beetje loslaten van de rand. Trek de ovenhandschoenen aan of gebruik een serveertang.

Timbaaltjes uit de oven nemen en met een mes langs de randen de puree losmaken van het timbaaltje. Ovenvaste bordjes erop leggen, de timbaaltjes omkeren en de puree storten. De puree bestrooien met de poedersuiker en ongeveer 3 minuten onder de hete grill laten karamelliseren tot de bovenkant mooi bruin kleurt.

Lekker als lichte warme maaltijd met spinaziesalade en gekookte aardappelen of als voorgerecht

### **Oorspronkelijke recept bevat per portie zonder groente en aardappelen:**

500 calorieën, 11 gram eiwit, 47 gram vet waarvan 24 gram verzadigd vet, 11 gram koolhydraten.

### **Het aangepaste recept bevat per portie zonder groente en aardappelen:**

160 calorieën, 9 gram eiwit, 10 gram vet waarvan 4 gram verzadigd vet, 10 gram koolhydraten.