

CHICKSLOVEFOOD

HET SKINNY SIX-KOOKBOEK

simpele en skinny recepten

met maximaal 6 ingrediënten



NWADAM

CHICKSLOVEFOOD

HET SKINNY SIX-KOOKBOEK

Voor onze grote én kleine mannen :-)

NWADAM

Eerste druk, september 2015
Tweede druk, september 2015
Derde druk, oktober 2015

© 2015 Nina de Bruijn & Elise Gruppen
Alle rechten voorbehouden
Omslagontwerp en boekverzorging Sophi Deinum
Fotografie Mariët Mons en Harold Pereira
NUR 440
ISBN 978 90 468 2009 4
www.nieuwamsterdam.nl/chickslovefood
www.chickslovefood.com

Voorwoord

'Dit weekend was weer zó skinny, babe. Pizza, kaasstengels, croissantjes en patat. Oh en een lading chocolade natuurlijk'

'Whahaa. Nice. Gelukkig morgen maandag, doen we weer gezond'

'Echt hè? Misschien moeten we wel standaard op maandag een heel skinny recept delen op ons blog'

'Oh das leuk!'

'Met weinig ingrediënten. Net zoals de 5 or less'

'6 dan?'

'Jaaa Skinny Six, dat bekt lekker!'

Word jij ook zo blij van supergezonde recepten zonder ellenlange ingrediëntenlijsten? Maar haak je af bij het idee van 3 eetlepels spirulina-poeder door je pannenkoekenbeslag of ontbijten met 2 soorten moerbeien door je smoothie? We feel you. Daarom is er nu dit boek.

Bomvol écht makkelijke, gezonde en toegankelijke recepten, van ontbijt tot dessert. Allemaal met 6 ingrediënten of minder. En denk dan niet alleen aan salades. Zelfs pizza's, pannenkoeken en pastaatjes komen langs. Om de week vervolgens af te sluiten met een portie bitterballen en een stuk carrot cake. Dat allemaal skinny style. Wat wil je nog meer?

Dit boek wordt jouw skinny receptenbijbel zonder poespas. Enjoy!

Liefs, Nina & Elise

www.chickslovefood.com





Inhoud

Chickslovefood, Six & Skinny	7
Skinny eetdagboek van de chicks	10
Ontbijt	12
Lunch	33
Tussendoortjes	50
Diner	66
Borrel	113
Skinny Sinners	127
Dankwoord	140
Index	142



Psst... Trek gekregen bij de
aانبlick van deze god-de-lijke
skinny candybars? Blader direct
door naar pag. 60

Dosterse boerenkoolsalade

Nina: 'Denk jij bij het woord "boerenkool" nog steeds aan de old school stampot? Think again! Ik ben dol op boerenkoolstamp, maar je kunt zoveel meer met die gezonde, groene blaadjes. De combinatie van boerenkool met kokos is echt verrassend lekker, probeer maar. Enne, mooi meegenomen: deze skinny groente zit bomvol ijzer!'

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 2 PERSONEN):

- 100 g quinoa
- 150 g gesneden boerenkool
- 1 hand kokosvlokken
- 1 hand ongezouten cashewnoten
- 70 ml kokosmelk
- 1 limoen

EN ZO DOE JE HET:

- Was de quinoa (dan is de smaak wat minder bitter) met behulp van een zeef en kook 'm volgens de verpakking beetgaar.
- Zet een tweede pan met kokend water en een snuf zout op het vuur en kook de boerenkool 3 minuten, giet dan af. Zet even weg.
- Rooster de cashewnoten en kokosvlokken in een droge koekenpan in ongeveer 5 minuten goudbruin.
- Maak de dressing: meng de kokosmelk met een flinke scheut olie (liefst extra vierge olijfolie) en wat peper en zout.
- Giet de quinoa af en roer de boerenkool erdoor.
- Meng vervolgens de dressing door de salade en strooi de kokosvlokken en cashewnoten erover.
- Knijp ten slotte een halve limoen over de salade en serveer de andere helft erbij voor iedereen die nog een extra limoenshotje wil.

Go online!

Op onze site hebben we nog veel meer originele recepten met boerenkool. Wat dacht je van een aardappel-boerenkoolcurry, een boerenkooltortilla of een gepofte zoete aardappel met romige boerenkool? Mmm...

Kokosvlokken koop je bij de meeste biologische winkels. Kun je geen kokosvlokken vinden? Ga dan voor geraspte kokos.



Gebruik je een pak waar
2x 5 vellen filodeeg in
zitten? Snijd dan het 5e
vel doormidden, bestrijk
1 helft met ei, leg
de andere helft hierop,
bestrijk hier de
bovenkant weer met
ei en bestrooi met
de ingrediënten. Zonde
om weg te gooien!



Italiaanse filodeegcrackers

Elise: 'Nina en ik zijn gek op filodeeg. We maken er taarten, cupcakes en kaaswafels mee. Allemaal zo lekker! Deze skinny crackers met verse rozemarijn en olijven zijn mijn nieuwe filo-favorieten van dit moment.'

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

MEN NEME (VOOR 12 CRACKERS):

- 1 ei
- 4 vellen filodeeg
- 2 takjes verse rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 2 el van je favo olijven
- 2 el maanzaad

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Klop het ei los in een kommetje.
- Bestrijk een filodeegvel met ei, leg daarop weer een vel en bestrijk ook deze met ei. Leg opzij en herhaal dit met de overige 2 vellen.
- Knip de rozemarijn fijn, pers de knoflook uit en snijd de olijven in kleine stukjes. Meng door elkaar.

- Verdeel dit mengsel over de bovenkant van de filodeegvellen.
- Maak de vellen af met de maanzaadjes, wat peper en grof zout, besprenkel ze licht met olie en leg ze op een met bakpapier beklede ovenplaat.
- Schuif ze laag in de oven en bak in zo'n 10 minuten knapperig.
- Haal de vellen uit de oven en breek in stukjes.

Go online!

Ook zo gek op filodeeg? Ga dan naar Chickslovefood.com, tik 'filodeeg' in bij de 'uitgebreid zoeken'-functie en check al onze andere filodeegrecepten.

Index

A

aardappels, zoete 15, 44, 68, 107
aardbeien 134
abrikozen 26
–, gedroogde 23, 53, 57, 58
amandelen 62, 111, 116, 123, 129
amandelmeel 15, 30, 80, 125, 134
amandelmelk 19, 27
andijvie 108
Appelcrumble 134
appels 19, 22, 134
Appel-speculaas-pannenkoek 22
Appeltaartpap 19
aspergetips 88
aubergine 37, 68, 96, 111, 123
Auberginerolletjes 123
augurken 42, 44
avocado 24, 26, 37, 44, 96, 134
Aziatische salade met zalm 83
azijn 125
–, balsamico- 34

B

bakpoeder 30, 54, 64, 130, 139
Banana bread 30
bananen 22, 27, 30, 54, 129, 130, 134
bessen, blauwe 22
bieslook 24, 96
bloemkool 96
boekweitkorrels 100
boekweitmeel 22, 80, 97, 125
Boekweitrisotto 100
boerenkool 92
Bonbons 135
bonen, zie witte bonen;
zwarte bonen

Borrel'nootjes' 116
Bosbessenpannenkoek 22
bosui 16, 44, 107
broccoli 47, 68, 87
Broccoliburger met portobellobroodje 47
Brownie 139

C

cacao 27, 134, 135, 139
Candybars 60
Carrot Cake 130
Cashew Chewies 64
cashewnoten 64, 71, 76, 92, 121
champignons 108
Chinese kool 83, 121
Choco Milkshake 27
chocolade 58, 62, 129, 134-136
Chocolate Chip Cookies 136
Chocolate Chip Mousse 134
Chunky Banana-ijs 129
citroen 28, 39, 48, 58, 75, 96
cottage cheese 72, 103, 115, 122
courgette 72, 96, 103

Courgiatelle 72
Crackers 43
Cruelsli met abrikozen 23
Crunchy edamameboontjes met sesam 117

D

dadels 27, 58, 62-64, 135, 136
dille 39
doperwtten 39, 100
Doperwtjessoep met garnalen 39

E

Easy Skinny Toetjes 132
edamamebonen 83, 117
Eitje in avocado 24

F

filodeeg 71, 119
Frietje anders 78
Fruitbiscuits 53
Fruitage snoeprepen 57
Fruittontbijtje 26

G

galiameloen 27
garnalen 39, 99, 120
Garnalenrolletjes 120
Gebakken witte bonensalade 48
Gegrilde groentewraps met romige tahin-dressing 96
gember 42
Gepofte zoete aardappel met makreel 107
Gevulde paprika met quinoa 76
Groenterolletjes 121

H

Hartige maïsmuffins 122
Haver-lekkerbek 75
havermelk 22
havermout 19, 22, 54, 62, 68, 103, 136
Havermout-banaan-pannenkoek 22
Haverpizza 103
havervlokken 23, 27, 58, 75
hazelnoten 15, 62, 129, 135
Healthy leeuwen 62

honing 15, 22, 23, 53, 58,
62-64, 125, 134, 136, 139
Hüttenkäse 72, 103, 115, 122

I

ijsbergsla 37
Italiaanse flodeegcrackers
119
Italiaanse kruiden 80

K

kabeljauw 75, 96
kalkoen 84
*Kalkoeballetjes in
tomatensaus* 84
kastanjechampignons 72
kidneybonen 42
kikkererwten 111, 117
kip 71, 96, 104, 125
*Knapperige witte bonen
met amandelschaafsel
en zeezout* 116
knolselderij 108
*Knolselderij-
andijviestamppot* 108
koekkruiden 64
Kokos-kipnuggets 125
kokosmelk 92, 134
kokosrasp 58, 62, 63, 125, 135
kokosvlokken 92
komkommer 120
krenten 28
krieltjes 88
kruiden zie Italiaanse
kruiden; koekkruiden;
Provençaalse kruiden;
speculaaskruiden
kwark 42, 44, 96, 134

L

lijnzaad 26, 43
limoen 42, 91, 92
Loempiataart 71

M

maanzaad 119
macadamianoten 87
maïs 122
makreel 107
mango 57
–, gedroogde 63
*Marokkaanse geroosterde
kikkererwtenschotel* 111
Melon Mellow 27
Mexicaanse bonenspread 42
mihoen 99
mosterd 16, 108, 125
Mosterdsaus 125
Mueslirepen 58
munt 47, 121, 123

N

noten, gemengde 58, 129,
134

O

oesterzwammen 115
olijven 72, 119
Omelet in a mug 16
Ontbijtdrinks 26
Ontbijtkoek 64
Oosterse boerenkoolsalade
92
ossenhaas 91

P

Pad Thai met garnalen 99

paksoi 91
paprika 16, 37, 42, 76
–, geroosterde 88
*Paradijselijke kokos-
chocobars* 62
Peanutbars 62
pecannoten 34
Peer-kaneel-havermuffins 54
peper, rode 42, 121, 123
peren 26, 54
perzik 26
peultjes 121
pijnboompitten 23, 43, 107
pinda's 62, 99
pindakaas 62
*Pittig geroosterde
kikkererwten* 117
pompoenpitten 23, 43, 122
portobello's 47
Provençaalse kruiden 75
pruimen, gedroogde 111

Q

quinoa 34, 76, 92
Quinoasalade met rosbief 34

R

radijsjes 121
*Rijst met tempeh en
macadamia's* 87
rijstvellen 120, 121
rijstwafels 16, 62
*Romige wraps met kip
en avocado* 96
rookvlees 24
rosbief 34
rozemarijn 80, 119
rozijnen 19, 53, 58
rucola 48, 84

S

sambal	87
<i>Sandwichspread</i>	42
sesamolie	87, 117
sesamzaad	43, 80, 83, 117, 121
sinaasappelsap	26
<i>Skinny spreads op de cracker</i>	40
<i>Springrolls</i>	120
<i>Smeuïge slawraps</i>	37
<i>Sobanoedels met ossenhaas</i>	91
sojayoghurt	27, 42
Soto	104
speculaaskruiden	22
speltboterhammen	115
<i>Spelt-rozijnenscones</i>	28
speltbloem	28, 53
speltmeel	22, 47, 64, 130, 136
spelpasta	84
sperziebonen	80, 99
<i>Sperziebonenfriet</i>	80
spinazie	34, 76, 96

T

tahin	42, 96
taugé	71, 83, 104, 120
tempeh	87
tijm	97
tofu	42, 80, 121
<i>Tofufriet</i>	80
<i>Tofurolletjes</i>	121
<i>Tofuspread</i>	42
tomaten	
–, blik-	84
–, cherry-	24, 48, 76
–, -saus	72, 103
–, tros-	111
–, zongedroogde	103, 107, 122

V

vanillestokje	15, 27, 62, 134
<i>Vega bitterballen</i>	115
veldsla	75
<i>Visrolletjes met paprikasaus</i>	88
<i>Viswraps met bloemkool</i>	96
<i>Vlaflip</i>	134

W

walnoten	22, 30, 108, 129, 130, 139
waterkastanjes	71
wijn, witte	100
witte bonen	48, 116
wokgroenten, oosterse	71
wortelen	42, 80, 121, 130
<i>Wortelfriet</i>	80
wraps	96

Y

yoghurt, Griekse	23, 37, 47, 96, 107, 123, 130
------------------	-------------------------------

Z

zalm	83
<i>Zelfboekweitwraps maken</i>	97
zilvervliesrijst	87, 104
<i>Zoete aardappelgnocchi</i>	68
<i>Zoete aardappelmuffins</i>	15
zoete aardappels	15, 44, 68, 107
<i>Zoete aardappelsalade</i>	44
zonnebloempitten	23, 43, 48, 64, 80
zwarte bonen	139



Ruim 70 makkelijke recepten,
die écht gezond zijn.

Zonder schuldgevoel smullen dus,
van ontbijt tot toetje!

Na het enorme succes van *Chickslovefood: het 5 or less-kookboek*, is dit het veelgevraagde vervolg. Elise en Nina – de chicks – hebben er op hun blog een sport van gemaakt om met weinig ingrediënten makkelijke, originele én lekkere gerechten te bedenken. Wil jij gezond leven en eten, maar haak je af bij het idee van een dagelijkse shot tarwegras of goijismoothie? *Het Skinny Six-kookboek* bevat ruim 70 superhealthy recepten met maximaal 6 ingrediënten. Wat dacht je van een stuk loempiataart, een portie zoete aardappelgnocchi of peerkaneelmuffins bij de koffie? Mmmm! Van gezonde baksels, power-ontbijtjes en volwaardige diners tot skinny partyhapjes & drankjes: dit boek wordt jouw skinny receptenbijbel zonder poespas!



9 789046 820094

NWADAM

www.nieuwamsterdam.nl

www.chickslovefood.com

