

Ninja Combi 12-in-1 Kook- en
Bakboek voor elke gelegenheid
(SmartLid) – Meer dan 300
recepten met voedingswaarden
– voor zoete en hartige
gerechten





Inhoud

Wat is het Ninja Combi 12-in-1 apparaat?	19
De verschillende kookfuncties en hun toepassingen	19
Voordelen en tips voor het gebruik van de Ninja Combi.....	20
Ontbijt & brunch.....	23
Luchtige bosbessenpannenkoekjes	23
Koolhydraatarm eiergerecht met groenten	24
Snel bananenbrood met walnoten	24
Gebakken havermout met bessen	25
Eiwitrijke ontbijtburrito's	25
Wentelteefjes ovenschotel met kaneel en appel.....	26
Vegan pompoenbrood met kokos	26
Zoete aardappel ontbijtbowls met avocado.....	27
Avocadotoast met gepocheerde eieren.....	27
Quinoapap met fruit	28
Boerenontbijt met aardappelen en spek.....	29
Gefrituurde kaneelbroodjes	30
Gierstpap met amandelmelk en kaneel.....	30
Geroosterde havervlokken met amandelen en honing.....	31
Hartige ontbijtmuffins met groenten	31
Mini quiches in een pot	32
Gebakken avocadohelften met ei	32
Snelle ontbijtpizza met ei en spinazie.....	33
Mediterrane ontbijtschotel met feta.....	33
Luchtige roerei met kruiden.....	34
Croissants	34

Geroosterde zoete aardappeltoast met hummus.....	36
Proteïnepannenkoeken met Griekse yoghurt	36
Knapperige granola uit de airfryer	37
Kaas- en hamcroissants	37
Roerei-muffins met spinazie en kaas	38
Veganistische bananenpannenkoeken	38
Wentelteefjes met ahornsiroop	39
Gebakken ontbijtrijst met groenten.....	39
Mini frittata's met broccoli	40
Speltpannenkoeken met bessencompote	40
Koolhydraatarme Ei-Muffins met Speck	41
Veganistische ontbijttaco's met tofu.....	42
Gepocheerde eieren met spinazie en tomaten.....	43
Bananen-walnotenmuffins.....	43
Energierepen met noten en fruit	44
Snacks & Hapjes	45
Knapperige groentechips van zoete aardappelen en courgette	45
Mini calzone met spinazie en feta	46
Gevulde champignons met kruidenroomkaas	46
Knapperige falafelballetjes.....	47
Bladerdeegrolletjes met pesto	47
Kaas- en peperzakjes.....	48
Gefrituurde mozzarella sticks.....	48
Aziatische loempia's met groentevulling	49
Mini quiches met courgette en ham	49
Hummus dip met zelfgemaakte tortillachips	50
Zoete appel-kaneelchips	51

Gevulde minipaprika's met roomkaas	51
Kikkererwtensnack met kruidenkorst	52
Mini frittata's met broccoli en kaas	52
Pretzelballetjes met sesam- en maanzaad	53
Knapperige tofu-nuggets	53
Mini gehaktballetjes van rundvlees of linzen	54
Quesadilla wedges met kaas en paprika	55
Zoete aardappelfrietjes met paprikadip	55
Mini groentespiesjes met gegrilde groenten	56
Romige spinazie-artisjokdip	56
Bloemkool Buffalo Wings	57
Soepen en stoofschotels	58
Romige tomaten-basilicumsoep	58
Klassieke kippensoep met groenten	59
Pittige pompoensoep met kokosmelk	59
Snelle minestrone met verse groenten	60
Mexicaanse tortillasoep	60
Romige bloemkoolsoep met geroosterde knoflook	61
Hartige rundvleesstoofpot met aardappelen en wortelen	61
Wortel-gembersoep voor koude dagen	62
Franse uiensoep met kaascroutons	62
Aziatische misosoep met tofu en zeewier	63
Hartige rundvleesstoofpot met aardappelen en wortelen	63
Aardappel-preisoep met knapperig spek	64
Vegetarische linzensoep met curry	65
Italiaanse Ribollita met bonen en boerenkool	65
Zoete aardappel-kokossoep met limoensmaak	66

Hongaarse goulash met paprika	67
Broccoli Cheddar Soep	67
Erwtensoep met munt en ham.....	68
Thaise curry kokossoep met kip.....	68
Kleurrijke bonenstoofpot met gerookte tofu	69
Indiase dalsoep met rode linzen	69
Groentestoofpot met kikkererwten en kurkuma	70
Marokkaanse Harira met linzen en kikkererwten	70
Snelle ramen noedelsoep met groenten	71
Witte bonensoep met spek en kruiden	71
Bietensoep met appel en mierikswortel	72
Stevige bonenstoofpot met worst	72
Zweedse aardappelsoep met dille en zalm.....	73
Veganistische Champignonroomsoep	74
Kikkererwten-spinaziesoep met citroensmaak	74
Salades & Bijgerechten	75
Kalkoen-avocaburger met zoete aardappelfrietjes	75
Zoete aardappelpartjes met knoflookdip.....	77
Krokante gebakken aardappelen met rozemarijn en tijm	78
Aardappelgratin met kaaskorst.....	78
Groenten uit de oven met balsamico glazuur	79
Gegrilde courgettesalade met feta.....	79
Mediterrane auberginesalade.....	80
Pittige maïskolf met kruidenboter	81
Geroosterde spruitjes met ahornsiroop en pecannoten	82
Pittige zoete aardappelpartjes met avocadodip	82
Hoofdgerechten – vlees en gevogelte	83

Sappig gebraden kalfsvlees met knapperig korstje	83
Rosbief met wortelgroenten en kruiden.....	83
Wiener Schnitzel met zelfgemaakte aardappelsalade	84
Romige kalfsreepjes met champignons.....	85
Klassieke gehaktbrood met uien en kruiden	85
Kasselerbraadstuk met zuurkool en aardappelen	86
Gebakken lever met appel en uienringen.....	86
Hertengebraad in druivensaus met veenbessen	87
Gevulde runderrollades met spek en komkommer.....	88
Zoetzure kalfsvlees met ananas	88
Citroenkip uit de oven met rozemarijn.....	90
Krokante kippendijen met honing-mosterdglazuur.....	90
Kipfilet in romige knoflook-roomsaus.....	91
Gevulde kipfilet met spinazie en feta.....	91
Pittige Cajun kip met paprika en uien	92
BBQ-kippenbouten met zelfgemaakte barbecuesaus	92
Kipcurry met kokosmelk en koriander	93
Marokkaanse kip met kikkererwten en kruiden	93
Jagersschnitzel van kip met champignonroomsaus	94
Kipspiesjes met paprika en ananas.....	94
Ossenhaas met pepersaus en gebakken aardappelen	95
Boeuf Bourguignon – rundvlees in rode wijnsaus	96
Rundvlees taco's met guacamole en salsa.....	97
Chili con Carne met maïs en bonen	98
Gestoofd gebrad met kruiden en groenten.....	99
Philly Cheesesteak Sandwich met Paprika en Uien	100
Ossenhaas in granaatappelsaus met aardappelpuree	101

Aziatisch rundvlees met broccoli en sesam	102
Lamskoteletten met kruiden-knoflookmarinade	102
Gestooft lamsvlees met rozemarijn en cranberrysap.....	103
Indiase lamscurry met koriander en yoghurt	104
Moussaka met lamsgehakt en aubergine	105
Lamsbout met munt-yoghurtsaus.....	106
Lamsspiesjes met paprika en uien.....	107
Lam biryani met saffraanrijst.....	108
Lamsragout met aardappelen en wortelen	109
Lamskebab met platbrood en yoghurt dip	110
Griekse lamsgehaktballetjes met tzatziki	111
Koolhydraatarme kipsalade met avocado en komkommer	112
Gevulde paprika's met gehakt en quinoa	112
Courgette noedels met rundergehakt Bolognese	113
Pittige kalkoenreepjes met broccoli en paprika.....	113
Kipfilet op een bedje van salade met citroendressing.....	114
Hoofdgerechten – vis en zeevruchten	115
Om rijst perfect te koken in de Ninja Combi 12-in-1**:	115
Gegrilde zalmfilet met citroen-dillesaus.....	116
Krokante kabeljauw in kruidenpaneermeel.....	116
Mediterrane zeebrasem met rozemarijnaardappelen	117
Garnalenpasta met knoflook en witte wijn.....	118
Zalm teriyaki met sesam en lente-uitjes	118
Vis-taco's met limoen crème en salsa	119
Snoekbaarsfilet op ratatouillegroenten	120
Krokante tempuragarnalen met chilisaus.....	121
Gestoomde zeebaars met gember en sojasaus	122

Romige viscurry met kokosmelk en koriander	122
Gebakken forel met kruidenboter en groenten	123
Tongfilet in citroen-kappertjessaus	123
Mosselen in witte wijnsaus met stokbrood	124
Garnalensalade met avocado en mango	124
Paella met zeevruchten en saffraan	125
Gebakken heilbot met citroen-knoflookmarinade	126
Zwarte rijst met gegrilde sint-jakobsschelpen	126
Zalm-spinazielasagne met bechamelsaus	127
Tonijnsteak met sesamkorst en sojasaus	128
Visstoofpot met groenten en kaaskorst	129
Risotto met garnalen en verse basilicum	130
Cajun garnalen met avocado en tomatensalsa	131
Pittige visfilet in tomatensaus	132
Gestoomde mosselen met knoflook en appelsap	132
Pollockfilet op een bedje van groenten met dillesaus	133
Linguine met venusschelpen en knoflook	134
Visceviche met limoen en koriander	134
Kabeljauw in kokoskorst met mangochutney	135
Gebakken oesters met parmezaanse kaas en kruidenkorst	135
Stoofpot met zeevruchten en groenten	136
Vegetarische en veganistische gerechten	137
Gebakken groentepan met tofu en sesam	137
Ovengeroosterde zoete aardappelen met avocadodip	138
Romige kikkererwtencurry met spinazie	138
Linzenbolognese met volkoren spaghetti	139
Quinoa groentekom met tahindressing	139

Veganistische paddenstoelenrisotto met truffelolie	140
Mediterrane kikkererwtensalade met olijven en veganistische feta	140
Knapperige bloemkoolvleugels met BBQ-saus	141
Gevulde aubergines met tomaten en pijnboompitten	141
Courgette-spaghetti met avocado-pesto	142
Zoete aardappel- en linzenstoofpot met kokosmelk	142
Gebakken polenta met tomatensalsa	143
Tofu roerei als veganistisch alternatief voor roerei	144
Falafelkom met hummus en tabouleh	144
Veganistische lasagne met spinazie en cashewnotenricotta	145
Kom met geroosterde groenten en kikkererwten	146
Ei-vrije spinaziequiche met plantaardige kaas	146
Gegrilde portobello's met kruidenvulling	147
Ratatouille met verse kruiden en olijfolie	148
Veganistische Thaise curry met groenten en rijst	148
Indiase dal gemaakt van rode linzen met rijst	149
Pittige auberginesteaks met tahinsaus	150
Pittige aardappelpartjes met knoflookyoghurtdip (veganistische optie)	150
Gevulde paprika's met rijst en zwarte bonen	151
Kikkererwtensalade met verse groenten	152
Veganistische bloemkool-kaasschotel met broccoli	152
Snijbietrolletjes gevuld met groenten en quinoa	153
Italiaanse minestrone met verse basilicum	154
Koolhydraatarme en keto-gerechten	155
Luchtige bosbessenpannenkoekjes	155
Koolhydraatarm eiergerecht met groenten	156
Snel bananenbrood met walnoten	156

Gebakken havermout met bessen	157
Hartige ontbijtschotel met spek.....	157
Groenteomelet met paprika en champignons.....	158
Gevulde croissants met ham en kaas	158
Keto ratatouille met courgette, aubergine en paprika	159
Garnalen in knoflook-citroenboter.....	159
Zalm op bloemkoolpuree met kappertjes en dille	160
Koolrolletjes gevuld met gehakt en kruiden	161
Keto pizza met bloemkoolbodemp en groentetopping.....	161
Keto Broccoli Cheddar Soep	162
Zalmfilet met citroen-knoflookboter	163
Gevulde champignons met roomkaas en spek	163
Kipfilet in romige Parmezaanse spinaziesaus	164
Gegrilde courgette wraps met avocado en spek.....	164
Keto eiermuffins met kaas en groenten	165
Auberginerolletjes met roomkaas en pesto	165
Kipcurry met kokosmelk en bloemkoolrijst.....	166
Koolhydraatarme cheeseburger ovenschotel met saladegarnituur.....	166
Gefrituurde courgetteburgers met knoflookyoghurtdip.....	167
Romige tonijnschotel met broccoli	168
Keto-rollades met champignonvulling.....	168
Zalm-spinazierol met roomkaasvulling	169
Koolhydraatarme pompoensoep met kokosmelk.....	169
Biefstuk met knoflook en kruidenboter.....	170
Mediterrane bloemkoolsalade met olijven en feta.....	171
Keto saladekom met kip en avocado.....	171
Gevulde paprika's met gehakt en kaas	172

Warme aspergesalade met ei-mosterddressing.....	173
Pasta & Risotto	174
Spaghetti Bolognese – Klassiek en hartig.....	174
Romige knoflookkipspasta met spinazie	175
Risotto met saffraan en zeevruchten.....	175
Gnocchi in romige tomaten-basilicumsaus	176
Eenpanslasagne met groenten en gehakt	176
Pasta Alfredo met bloemkoolcrème.....	177
Mediterrane risotto met olijven en gedroogde tomaten.....	178
Pasta Primavera met verse groenten.....	178
Pompoenrisotto met tijm	179
Ravioli in salie-botersaus	180
Koolhydraatarme courgette-spaghetti met pesto en pijnboompitten....	180
Risotto met groene asperges en citroen	181
Garnalen-scampi met linguine	181
Pasta alla Puttanesca met olijven en kappertjes	182
Macaroni en kaas met knapperige broodkorst	183
Tomatenrisotto met mozzarella en basilicum	184
Pasta Carbonara – zonder room, authentiek Italiaans	184
Risotto met erwten, munt en pecorino	185
Lasagnette met courgette en ricotta	185
Vegetarische pasta met rode pesto	186
Risotto met courgette en parmezaanse kaaschips.....	187
Tortellini ovenschotel met kaas en ham	188
Linguine met zalm en citroen-dillesaus	188
Lenterisotto met erwten en groene asperges	189
Pasta onder Norma met Aubergine	189

Paddenstoelenrisotto met truffelolie	190
Spaghetti met avocado en citroensaus	191
Kippenpasta in romige paprikasaus	191
Risotto met radicchio en walnoten	192
Bakken & Desserts	193
Klassieke cheesecake met krokante bodem	193
Citroen-maanzaadcake met citroenglazuur	194
Vochtige chocoladetaart met chocolade glazuur	194
Appeltaart met kaneel en crumble	195
Frambozen-vanille cheesecake	196
Marmeren Bundtcake met vanille en cacao	196
Peren-karameltaart	197
Romige bananencake met roomkaastopping.....	198
Blauwe bessen yoghurtcake.....	198
Gecarameliseerde pruimencake met amandelen	199
Koekjes, muffins en brownies.....	200
Klassieke chocoladekoekjes	200
Vochtige bosbessenmuffins	201
Citroen-cranberrykoekjes met witte chocolade	201
Pompoenkruidmuffins met kaneelglazuur	202
Brownies met walnoten en cacao	202
Pindakaaskoekjes met chocoladechips	203
Dubbele chocoladebrownies met frambozen	204
Kokosmakronen zonder suiker	204
Maanzaad- en sinaasappelmuffins	205
Appel-kaneelmuffins met kruimels	205
Desserts in glas	206

Appelcrumble met vanillesaus	206
Koolhydraatarme en keto-desserts	208
Keto bloemloze chocoladebrownies	208
Amandelmeelkoekjes met pure chocolade	209
Keto citroencake met glazuur	209
Koolhydraatarme cheesecake zonder bodem	210
Amandelboterkoekjes met Stevia	210
Keto-Kokosmakronen	211
Koolhydraatarme Blaubeer-Muffins	211
Internationale specialiteiten	212
Aziatische keuken	212
Groene Thaise curry met kip en kokosmelk	212
Japanse teriyaki kip met groenten	214
Krokante loempia's met groentevulling	214
Koreaanse Bibimbap met rundvlees en groenten	215
Gebakken rijst met garnalen en groenten	215
Vietnamese Pho-soep met rundvlees	216
Thaise Pad Thai met garnalen en pinda's	217
Ramen noedelsoep met pittige bouillon en ei	217
Italiaanse klassiekers	219
Knapperige pizza Margherita uit de oven	219
Spaghetti Carbonara met knapperig spek	220
Lasagne alla Bolognese met kaaskorst	220
Romige paddenstoelenrisotto met Parmezaanse kaas	221
Zalm-spinazielasagne met bechamelsaus	222
Mexicaanse lekkernijen	223
Burrito bowl met rijst, bonen en guacamole	223

Enchiladas met kaas- en kipvulling	224
Quesadilla's met kaas en jalapeño's	224
Mexicaanse Straatmaïssalade (Esquites)	225
Chiles Rellenos – gevulde paprika's met kaas	225
Huevos Rancheros met tomatensaus en ei	226
Tortillasoepp met avocado en kaas	227
Nachos met kaas, gehakt en salsa.....	227
Gebakken empanadas met rundvleesvulling	228
Turkse lekkernijen	229
Lahmacun – Turkse pizza met gehakt en kruiden.....	229
Imam Bayildi – Gevulde aubergine met tomaten en uien.....	230
Turkse linzensoep met zitrone	230
Pide met spinazie en kaas	231
Köfte – Turkse gehaktballetjes met kruiden	231
Eieren met Worst – Makkelijker met Würziger Worst-Wurst.....	232
Sigarengebakje – Knusprige Teigrollchen met feta.....	232
Kipdöner met yoghurtssaus en platbrood	233
Turkse Menemen – roerei met tomaten en paprika	233
Baklava met pistachenoten en honing	234
Arabishe specialiteiten	235
Shakshuka – Pittige tomaten- en peperpan met eieren	235
Falafel – kikkererwtballetjes met tahinsaus	235
Hummus met geroosterde knoflook en olijfolie.....	236
Moutabal – auberginedip met sesampasta	237
Shawarma met gegrild lamsvlees en groenten	237
Fattoushsalade met knapperig platbrood.....	238
Maqluba – Rijst in laagjes met groenten en vlees.....	238

Muhallebi – Arabische melkpudding met rozenwater	239
Kindvriendelijke recepten	240
Ontbijt en tussendoortjes	240
Luchtige minipannenkoekjes met vers fruit	240
Suikervrije bananen-walnootmuffins	241
Ovengebakken wentelteefjes met kaneel	241
Knapperige appelchips met kaneel en honing.....	242
Zelfgemaakte mini kaasbroodjes	242
Veganistische haver- en bananenkoekjes.....	243
Warme mini ontbijtpizza's met ei en kaas	243
Groentemuffins met wortelen en courgette	244
Ontbijtquesadilla's met kaas en ham	244
Power granola repen met noten en gedroogd fruit	245
Lunch	246
Kinderburger met kalkoen- of groenteburgers	246
Kleurrijke groentespiesjes met kaas en kip	247
Spaghetti met romige tomatensaus en Parmezaanse kaas	247
Mini lasagne met groenten en gehakt	248
Kipnuggets uit de Airfryer met yoghurt dip	248
Zelfgemaakte vissticks met knapperige paneermeel	249
Mac and Cheese met bloemkool	250
Mini pizza's met je favoriete toppings	250
Groenterijstpan met kleurrijke paprika's.....	251
Aardappelpuree met wortelen en kleine gehaktballetjes	251
Diner.....	252
Kleurrijke groentesoep met mini pasta	252
Ovengebakken aardappelpartjes met zelfgemaakte ketchup	253

Gebakken taco's met milde kip en kaas	253
Gevulde paprika's met rijst en gehakt.....	254
Quinoa bowl met kip en maïs	254
Snelle omelet met kaas en groentenblokjes	255
Aardappelpannenkoekjes met appelmoes	255
Gebakken mini calzones met tomaten en mozzarella.....	256
Hamsteren en maaltijdvoorbereiding.....	257
Eenvoudige ideeën voor maaltijdvoorbereiding	257
Gerechten om in te vriezen	257
Sauzen, chutneys en marinades op voorraad	258
Soepen en stoofschotels voor de vriezer.....	258
Tips voor bewaren en opwarmen	259

Wat is het Ninja Combi 12-in-1 apparaat?

De Ninja Combi 12-in-1 is een veelzijdig multifunctioneel keukenapparaat dat een breed scala aan kookmethoden combineert in één compact en gebruiksvriendelijk apparaat. Met twaalf verschillende functies kan het traditionele kookapparaten zoals een oven, fornuis, stoomkoker en frituurpan vervangen en biedt het een breed scala aan mogelijkheden voor het bereiden van een breed scala aan gerechten. Dankzij de innovatieve technologie is de Ninja Combi 12-in-1 gebruiksvriendelijk en maakt het tijdbesparende, gezonde en smakvolle voedselbereiding mogelijk.

De verschillende kookfuncties en hun toepassingen

1. ****Snelkoken**** – Voor snel koken onder druk, ideaal voor vlees, soepen en stoofschotels.
2. ****Slow Cooking**** – Voor langzaam gegaarde, malse gerechten zoals stoofvlees en goulash.
3. ****Stoomkoken**** – Een milde kookmethode voor groenten, vis en kip, waarbij vitamines en mineralen behouden blijven.
4. ****Braden & Bakken**** – Voor cakes, muffins, ovenschotels en andere gebakken producten.
5. ****Bruinen & Sauteren**** – Voor het snel bruin bakken van vlees en groenten ter voorbereiding op andere kookprocessen.
6. ****Heteluchtfriteuse**** – Voor knapperig frituren met geen of minimale olie, voor friet, kippenvleugels en meer.
7. ****Grillen**** – Voor het grillen van vlees, broodjes en groenten met typische grillstrepen.
8. ****Dehydrateren**** – Voor het drogen van fruit, groenten en zelfs vlees voor snacks zoals gedroogd fruit en gedroogd vlees.

9. ****Sous Vide**** – Nauwkeurig garen op lage temperaturen, ideaal voor mals vlees en delicate gerechten.

10. ****Yoghurtbereiding**** – Voor het eenvoudig zelf maken van yoghurt.

11. ****Koken van rijst en granen**** – Voor perfect gekookte rijst, quinoa en andere granen.

12. ****Warmhouden**** – Houdt eten op de ideale serveertemperatuur na het koken.

Voordelen en tips voor het gebruik van de Ninja Combi

- ****Tijdbesparend****: De snelkookpan en snelkookfuncties kunnen de kooktijd aanzienlijk verkorten. Ideaal voor het bereiden van gerechten die traditioneel lang duren, zoals soepen en stoofschotels.

- ****Veelzijdigheid****: Met dit apparaat kunt u bakken, grillen, braden, frituren en nog veel meer met slechts één apparaat - ideaal voor huishoudens met beperkte ruimte.

- ****Energiebesparing****: Omdat het apparaat snel opwarmt en verschillende kookmethoden combineert, bespaart het energie ten opzichte van traditioneel koken op het fornuis of in de oven.

- ****Gezonder koken****: Functies zoals stomen en airfryen zorgen ervoor dat u gerechten kunt bereiden met minder olie en vet.

- ****Gemakkelijk schoon te maken****: De meeste onderdelen zijn antiaanbak en vaak zelfs vaatwasserbestendig.

****Gebruikstips**:** ****Voorverwarmen indien nodig**:** Voor sommige bereidingswijzen (bijv. braden en bakken) is kort voorverwarmen nuttig.

- ****Juist gebruik van roosters**:** Gebruik roosters om te grillen of voor luchtcirculatie bij het airfryen.
- ****Juiste hoeveelheden ingrediënten**:** Vul het apparaat niet te vol, zodat de bereiding gelijkmatig verloopt.
- ****Experimenteer met functies**:** Probeer creatieve combinaties, zoals snelkoken voor snel garen gevolgd door airfryen voor een knapperig resultaat.

Opmerkingen over portiegrootte, calorie-informatie en voedingswaardeberekening

****Pas de portiegroottes aan**:** Bij het bereiden in de Ninja Combi kunnen recepten worden aangepast voor grotere porties. Houd van tevoren rekening met de portiegroottes en houd er rekening mee dat het apparaat vaak sneller gaart als het niet helemaal vol is.

****Calorie- en voedingsinformatie**:** De recepten in dit boek bevatten informatie over calorieën en macronutriënten zoals eiwitten, koolhydraten en vetten. Dit zijn gemiddelde waarden en kunnen enigszins variëren, afhankelijk van het merk ingrediënten.

- ****Optie voor aanpassing**:** Houd er rekening mee dat u de ingrediënten kunt aanpassen afhankelijk van uw dieet of voedingsdoelen (bijv. alternatieven met weinig vet of koolhydraat).

Praktische tips voor de voorbereiding**

- ****Ingrediënten voorbereiden**:** Snijd, snipper of marineer de ingrediënten voordat u ze gaat koken en zorg ervoor dat u alles bij de hand hebt.

- ****Portievriendelijke bereiding**:** Plan maaltijden van tevoren en bereid indien nodig meerdere porties. Deze kunt u vervolgens invriezen of gedurende de week bewaren.

- ****Verminder vet**:** Gebruik spuitbare olie bij het bakken of braden om een knapperig laagje te krijgen zonder veel vet te gebruiken.

- ****Zorg voor de juiste kooktijd**:** De kooktijden kunnen variëren afhankelijk van de hoeveelheid en het soort voedsel. Begin bij twijfel met een kortere tijd en verleng deze indien nodig. - ****Reinig het apparaat na elk gebruik**:** Om de smaak en kwaliteit van uw gerechten te behouden, reinigt u het apparaat grondig na elk gebruik.

Ontbijt & brunch

Luchtige bosbessenpannenkoekjes

****Porties: 4**

Ingrediënten: - 200 g bloem, - 1 el suiker, - 1 tl bakpoeder, - 1/2 tl zuiveringszout, - 1 snufje zout
- 300 ml karnemelk, - 2 eieren, - 1 el gesmolten boter, - 150 g verse bosbessen

Vorbereiding:

1. Meng bloem, suiker, bakpoeder, zuiveringszout en zout in een kom.
2. Meng in een aparte kom de karnemelk, eieren en gesmolten boter.
3. Voeg de vloeibare ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng voorzichtig. Niet te lang roeren.
4. Voeg de bosbessen toe.
5. Bak de pannenkoekjes in de pan op middelhoog vuur in de Ninja Combi met een beetje boter tot ze goudbruin zijn.

Voedingswaarden per portie (ongeveer):** - Calorieën: 280 kcal - Koolhydraten: 36 g - Eiwit: 8 g - Vet: 10 g



Koolhydraatarm eiergerecht met groenten

Porties**: 2

Ingrediënten**:- 4 eieren,- 1 kleine courgette, in blokjes,- 1 paprika, in blokjes

- 100 g champignons, in plakjes, - 1 el kokosolie of olijfolie

- Zout en peper naar smaak, - Verse kruiden ter garnering

Vorbereiding**:

1. Zet de Ninja Combi op de Sauté-functie en verhit de olie.
2. Voeg de groenten toe en bak ze 5 minuten, tot ze zacht zijn.
3. Klop de eieren los in een kom en giet het mengsel over de groenten.
4. Laat de eieren langzaam stollen en roer af en toe.
5. Breng op smaak met zout, peper en kruiden en serveer.

Voedingswaarden per portie (ongeveer)**:- Calorieën: 210 kcal - Koolhydraten: 4 g - Eiwit: 15 g - Vet: 15 g

Snel bananenbrood met walnoten

****Porties****: 8 plakjes

Ingrediënten**:- 3 rijpe bananen, geprakt,- 100 g suiker,- 2 eieren,- 80 ml plantaardige olie,- 200 g bloem,- 1 tl bakpoeder,- 1/2 tl zuiveringszout,- 1 snufje zout,- 80 g gehakte walnoten

Vorbereiding:

1. Meng de bananen, suiker, eieren en olie in een kom.
2. Voeg bloem, bakpoeder, zuiveringszout en zout toe en meng tot een deeg.
3. Voeg de walnoten toe en giet het deeg in een ingevette bakvorm.
4. Bak het in de Ninja Combi op de bakfunctie op 180°C gedurende ongeveer 45 minuten, totdat een satéprikker er schoon uitkomt.

****Voedingswaarden per portie** (ongeveer)**:- Calorieën: 210 kcal - Koolhydraten: 30 g - Eiwit: 4 g - Vet: 9 g

Gebakken havermout met bessen

****Porties**:** 4

Ingrediënten:** - 150 g havervlokken - 1 tl bakpoeder - 1 snufje zout - 1 tl kaneel

- 300 ml melk (of plantaardige melk), - 1 ei, - 2 el ahornsiroop, - 100 g gemengde bessen

Vorbereiding**:

1. Meng havermout, bakpoeder, zout en kaneel in een kom.
2. Klop de melk, het ei en de ahornsiroop door elkaar en voeg dit toe aan de droge ingrediënten.
3. Voeg de bessen toe en giet het mengsel in een ingevette ovenschaal.
4. Bak het in de Ninja Combi op 180°C gedurende ongeveer 25 minuten, totdat de bovenkant goudbruin is.

Voedingswaarden per portie (ongeveer):** - Calorieën: 220 kcal - Koolhydraten: 30 g - Eiwit: 6 g - Vet: 7 g

Eiwitrijke ontbijtburrito's

****Porties**:** 4

Ingrediënten:** - 4 volkoren tortilla's, - 4 eieren, - 100 g zwarte bonen, uitgelekt

- 50 g geraspte kaas, - 1 paprika, in blokjes, - 1 tomaat, in blokjes, - 1 tl olijfolie

- Zout en peper naar smaak

Vorbereiding**:

1. Klop de eieren los en bak ze in de Ninja Combi met behulp van de sauteerfunctie met een beetje olijfolie.
2. Voeg de paprika en de tomaten toe en bak kort.
3. Voeg de bonen en de kaas toe en meng goed.
4. Vul de tortilla's met het mengsel, rol ze op en gril ze nogmaals kort in de Ninja Combi, tot de tortilla's licht knapperig zijn.

****Voedingswaarden per portie** (ongeveer):** - Calorieën: 320 kcal - Koolhydraten: 30 g - Eiwit: 15 g - Vet: 15 g

Wentelteefjes ovenschotel met kaneel en appel

****Porties**:** 6

Ingrediënten:**

- 1 stokbrood of briochebrood, in blokjes gesneden, - 3 eieren, - 250 ml melk, - 2 el ahornsiroop

- 1 tl kaneel, - 2 appels, geschild en in dunne plakjes gesneden, - 1 el boter

Vorbereiding:**

1. Leg de blokjes brood in een ingevette ovenschaal en verdeel de appelschijfjes erover.
2. Klop de eieren, melk, ahornsiroop en kaneel los en giet het mengsel over het brood.
3. Laat het minimaal 15 minuten staan, zodat het brood de vloeistof kan absorberen.
4. Bak het in de Ninja Combi op 180°C gedurende ongeveer 25-30 minuten, totdat de bovenkant lichtbruin is.

****Voedingswaarden per portie** (ongeveer):-** Calorieën: 260 kcal - Koolhydraten: 35 g - Eiwit: 7 g - Vet: 9 g

Vegan pompoenbrood met kokos

****Porties**:** 10 plakjes

Ingrediënten:**

- 250 g pompoenpuree (van Hokkaido of butternut squash), - 200 g bloem

- 80 g kokosbloesemsuiker (of bruine suiker), - 50 ml kokosolie, gesmolten

- 100 ml kokosmelk, - 1 tl bakpoeder, - 1/2 tl zuiveringszout, - 1/2 tl kaneel, - 1/4 tl nootmuskaat

- 50 g gedroogde kokosnoot, - 1 snufje zout

Vorbereiding:**

1. Meng de pompoenpuree, kokosolie en kokosmelk goed in een kom.
2. Meng in een aparte kom de bloem, kokosbloesemsuiker, bakpoeder, zuiveringszout, kaneel, nootmuskaat en zout.
3. Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng tot een glad beslag. Spatel er voorzichtig de kokosrasp door.

4. Giet het beslag in een ingevette bakvorm en bak het in de Ninja Combi op de bakfunctie op 175 °C gedurende ongeveer 45-50 minuten, totdat een satéprikker er schoon uitkomt.

5. Laat afkoelen, snijd in plakjes en eet smakelijk.

Voedingswaarden per plak (ongeveer):**- Calorieën: 180 kcal - Koolhydraten: 22 g - Eiwit: 3 g - Vet: 8 g

Zoete aardappel ontbijtbowls met avocado

****Porties**:** 2

Ingrediënten:**- 2 middelgrote zoete aardappelen,- 1 avocado, in plakjes

- 100 g cherrytomaten, gehalveerd, - 50 g spinazie, grof gehakt, - 1 el olijfolie

- 1/2 tl paprikapoeder, zout en peper naar smaak

- Verse kruiden (bijv. peterselie of koriander) ter garnering

Vorbereiding:**

1. Schil de zoete aardappelen en snijd ze in dikke plakken. Breng op smaak met olijfolie, paprikapoeder, zout en peper.

2. Bak de zoete aardappelschijfjes in de Ninja Combi op 200 °C met behulp van de airfryerfunctie gedurende ongeveer 15 minuten tot ze zacht en licht knapperig zijn.

3. Doe de plakjes zoete aardappel in een kom en serveer met plakjes avocado, cherrytomaatjes en spinazie.

4. Garneer eventueel met verse kruiden en serveer direct.

Voedingswaarden per portie (ongeveer):**- Calorieën: 300 kcal - Koolhydraten: 36 g - Eiwit: 4 g - Vet: 16 g

Avocadotoast met gepocheerde eieren

****Porties**:** 2

Ingrediënten:**- 2 sneetjes volkorenbrood,- 1 rijpe avocado,- 2 eieren,- 1 tl azijn,- Zout en peper naar smaak,- Chilivlokken of verse kruiden ter garnering

Vorbereiding:**

1. Verwarm water in een pan en voeg de azijn toe. Het water mag net niet koken.

2. Breek de eieren één voor één in kleine kommetjes. Gebruik een lepel om een draaikolk in het water te creëren en laat de eieren voorzichtig één voor één in vallen. Pocheer ze ongeveer 3 minuten en schep ze er dan met een schuimspaan uit.