Het grote
slawrap-kookboek
om af te vallen

100 snelle koolhydraatarme wraps boordevol eiwitten – frisse en verzadigende recepten voor elke dag, mealprep en onderweg

Inhoudsopgave

Voorwoord 5

De basis – slawraps eenvoudig uitgelegd 6

Wat zijn slawraps? 7
Slabladeren goed voorbereiden 8
Zo blijven je wraps stevig en knapperig 9
De beste lichte sauzen en dressings 11
Ingrediënten slim vervangen 12
Slawraps goed verpakken voor onderweg 12
Mealprep: voorbereiden, bewaren en vers houden 12
Veelgemaakte fouten en hoe je ze voorkomt 13
De eenvoudige slawrap-formule 14

Deel 1 – Ontbijtwraps 15

1. Ontbijtwrap met ei, avocado en kiemgroenten 16
2. Wrap met roerei en spinazie 16
3. Wrap met hüttenkäse en komkommer 17
4. Wrap met kalkoenfilet en ei 17
5. Ontbijtwrap met tomaat en mozzarella 18
6. Wrap met zalm, roomkaas en gefermenteerde wortel 18
7. Wrap met kruidenkwark en paprika 19
8. Wrap met omelet en groenten 19
9. Wrap met avocado en hüttenkäse 20
10. Wrap met ei, feta en rucola 20

Deel 2 – Gevogelte 21

11. Klassieke slawrap met kip 22
12. Wrap met kip en avocado 22
13. Mediterrane wrap met kip en kiemgroenten 23
14. Caesarwrap met kip 23
15. Wrap met paprika en kip 24
16. Wrap met kip, komkommer en yoghurt 24
17. Wrap met kerriekip 25
18. Wrap met kip en feta 25
19. Wrap met citroen-kruidenkip 26
20. Wrap met kip, tomaat en mozzarella 26
21. Wrap met kalkoenfilet en avocado 27
22. Wrap met kalkoen en paprika 27
23. Wrap met kalkoen en feta 28
24. Wrap met eend en sinaasappeldressing 28
25. Slawrap met parelhoen en granaatappel 29

Deel 3 – Rood vlees en gehakt 30

26. Wrap met rundergehakt en tomaat 31
27. Cheeseburger-slawrap 31
28. Wrap met rundvlees en paprika 32
29. Mexicaanse wrap met gehakt 32
30. Wrap met rundvlees en avocado 33

31. Wrap met runderreepjes en komkommer....33
32. Mediterrane wrap met rundvlees, vijgen en geitenkaas....34
33. Wrap met gehakt en feta....34
34. Pittige taco-slawrap....35
35. Wrap met kalfsvlees en kruiden....35

Deel 4 – Vis en zeevruchten....36

36. Wrap met zalm en avocado....37
37. Wrap met gerookte zalm en komkommer....37
38. Wrap met tonijn en yoghurt....38
39. Wrap met tonijn en ei....38
40. Mediterrane wrap met tonijn....39
41. Wrap met garnalen en avocado....39
42. Wrap met sardines en komkommer....40
43. Wrap met citroenzalm....40
44. Wrap met zalm, roomkaas en kruiden....41
45. Wrap met garnalen en paprika....41

Deel 5 – Vegetarische eiwitrijke wraps....42

46. Wrap met feta en tomaat....43
47. Wrap met mozzarella en rucola....43
48. Wrap met hüttenkäse en paprika....44
49. Wrap met ei en avocado....44
50. Wrap met kruidenkwark en komkommer....45
51. Wrap met halloumi en groenten....45
52. Wrap met tofu en avocado....46
53. Pittige wrap met tofu en paprika....46
54. Mediterrane wrap met tofu....47
55. Wrap met ei, feta en spinazie....47
56. Wrap met sojareepjes....48
57. Wrap met mozzarella en pesto....48
58. Wrap met gegrilde groenten en feta....49
59. Wrap met ei, komkommer en kruiden....49
60. Wrap met halloumi en tomaat....50

Deel 6 – Extra eiwitrijk....51

61. Powerwrap met kip en hüttenkäse....52
62. Eiwitrijke wrap met kalkoen en ei....52
63. Wrap met tonijn en hüttenkäse....53
64. Wrap met zalm en ei....53
65. Wrap met rundergehakt en ei....54
66. Wrap met kip, feta en ei....54
67. Wrap met tofu en hüttenkäse....55
68. Wrap met kalkoenfilet en mozzarella....55
69. Wrap met garnalen, ei en avocado....56
70. Wrap met kip en kruidenskyr....56

Deel 7 – Minder dan 300 calorieën....57

71. Wrap met komkommer en hüttenkäse....58
72. Wrap met kalkoen en komkommer....58
73. Lichte wrap met tonijn....59
74. Wrap met kip en tomaat....59
75. Wrap met ei en spinazie....60
76. Wrap met zijden tofu en groenten....60
77. Wrap met garnalen en komkommer....61

78. Wrap met kruidenkwark, paprika en vijg 61
79. Wrap met zalm en komkommer 62
80. Mediterrane groentewrap 62

Deel 8 – Mealprep en kantoor 63

81. Mealprep-wrap met kip 64
82. Wrap met kalkoen en avocado voor op kantoor 64
83. Mealprep-wrap met tonijn en komkommer 65
84. Mediterrane wrap met feta voor onderweg 65
85. Wrap met kip, Chinese kool en pindadressing voor onderweg 66
86. Mealprep-wrap met tofu en groenten 67
87. Wrap met rundvlees, asperges en pijnboompitten voor onderweg 68
88. Wrap met ei en hüttenkäse voor op kantoor 69
89. Wrap met tonijnsteak en verse geitenkaas voor onderweg 69
90. Mealprep-wrap met kip en avocado 70

Deel 9 – Kruidig en internationaal 71

91. Mexicaanse tacowrap 72
92. Mediterrane wrap met kip en feta 72
93. Wrap met kerriekalkoen 73
94. Aziatische wrap met tofu 73
95. Wrap met jackfruit en cashewnoten 74

Deel 10 – Supersnelle recepten in minder dan 15 minuten 75

96. Wrap met kalkoenfilet en roomkaas 76
97. Wrap met tonijn en avocado 76
98. Wrap met hüttenkäse en tomaat 77
99. Wrap met ei en komkommer 77
100. Supersnelle wrap met zalm en avocado 78

Bonus – Nog makkelijker door de week 79

7-daags slawrap-plan 80
Boodschappenlijst voor week 1 82
Boodschappenlijst voor week 2 83
20 eiwitrijke ingrediënten voor slawraps 85
20 koolhydraatarme groentesoorten op een rij 85
De beste slabladeren voor stevige wraps 85
15 snelle eiwitboosters 86
10 lichte dressings en sauzen 87
10 caloriearme dips 88
Mealprep voor 3 dagen 89
Zo blijven voorbereide ingrediënten langer vers 89
Ingrediënten eenvoudig vervangen 90
Portiegroottes praktisch inschatten 90
Slawrap-bouwplan: stel je eigen recept samen 91
Receptenregister op hoofdingrediënt 93

Nawoord 97

Voorwoord

Fris gewikkeld, licht genieten

Soms zijn het juist de eenvoudige ideeën die het dagelijks leven makkelijker maken.

Slawraps zijn daar een mooi voorbeeld van. In plaats van een gewone tortilla gebruik je grote, knapperige slabladeren die je vult met groenten, een goede eiwitbron en een bijpassende saus. Zo maak je eenvoudige maaltijden die fris smaken, snel klaar zijn en volop mogelijkheden bieden om te variëren.

Misschien wil je bewuster eten, minder koolhydraten binnenkrijgen of gewoon meer groenten aan je dagelijkse maaltijden toevoegen. Misschien zoek je ook naar snelle recepten die goed vullen zonder zwaar op de maag te liggen.

Dan kunnen slawraps een praktische aanvulling zijn op je maaltijden.

Het fijne is dat je geen ingewikkelde ingrediënten of speciale keukenapparaten nodig hebt. Veel recepten kun je maken met producten die je toch al regelmatig gebruikt. Kip, eieren, vis, tofu, hüttenkäse, groenten, kruiden en een lichte dip zijn vaak al voldoende.

Het gaat er daarbij niet om gewone wraps helemaal te vervangen. Slawraps bieden je vooral een extra mogelijkheid om gevarieerd te eten en je maaltijden aan je persoonlijke voorkeuren aan te passen.

In dit boek vind je **100 snelle koolhydraatarme slawraps boordevol eiwitten** – van ontbijt tot eenvoudige lunch- en avondmaaltijden en mealprep-ideeën voor op kantoor en onderweg.

Veel recepten zijn zo samengesteld dat je afzonderlijke ingrediënten makkelijk kunt vervangen. Gebruik bijvoorbeeld kalkoen in plaats van kip, hüttenkäse in plaats van feta en courgette of komkommer in plaats van paprika.

Zo maak je van een basisrecept al snel een nieuwe variant.

Daarnaast vind je praktische tips voor het kiezen van geschikte slabladeren, het voorbereiden, het verpakken en het bewaren. Je ontdekt ook hoe je eiwitbronnen, groenten en saus goed met elkaar combineert en hoe je slawraps ook na het voorbereiden knapperig houdt.

Maak het jezelf niet onnodig ingewikkeld.

Een goed slablad, een vulling die goed verzadigt en een saus die alle smaken samenbrengt – vaak heb je niet meer nodig.

Dus: leg de slabladeren klaar, kies je favoriete vulling en begin met rollen.

De basis – slawraps eenvoudig uitgelegd

Wat zijn slawraps?

Slawraps werken volgens hetzelfde basisprincipe als gewone wraps: je legt een vulling in een soepel omhulsel, rolt of vouwt het dicht en eet het vervolgens uit de hand.

Het verschil zit in het omhulsel.

In plaats van een tortilla gebruik je grote slabladeren. Stevige soorten zoals romaine en ijsbergsla zijn hiervoor bijzonder geschikt.

Je wast de bladeren, droogt ze zorgvuldig en vult ze vervolgens met bijvoorbeeld vlees, vis, eieren, tofu, kaas, groenten, kruiden en saus.

Zo maak je kleine, frisse maaltijden die je makkelijk aan verschillende voorkeuren kunt aanpassen.

Je kunt slawraps mild of kruidig, warm of koud, vegetarisch of met vlees en vis bereiden.

Waarom slabladeren een goed alternatief voor tortilla's zijn

Slabladeren zorgen vooral voor frisheid.

Ze geven je wrap een knapperige structuur en laten zich met allerlei ingrediënten combineren. Bovendien bevatten ze doorgaans aanzienlijk minder koolhydraten en calorieën dan gewone tortilla's.

Dat kan handig zijn als je je maaltijden wat lichter wilt maken.

Een ander voordeel is hun veelzijdigheid. Je kunt ze combineren met vrijwel alle vullingen die je ook van gewone wraps kent.

Deze ingrediënten zijn bijzonder geschikt:

- Kip of kalkoen
- Rundvlees
- Zalm of tonijn
- Garnalen
- Eieren
- Tofu
- Hüttenkäse
- Feta
- Mozzarella
- Avocado
- Komkommer
- Paprika
- Tomaten
- Wortels
- Verse kruiden

Slawraps zijn bovendien in een paar minuten samen te stellen. Daardoor zijn ze ideaal voor dagen waarop je weinig tijd hebt om te koken.

Welke slasoorten zijn het meest geschikt?

Niet elk slablad laat zich even makkelijk vullen en oprollen.

Grote bladeren die stevig genoeg zijn om een vulling te dragen, maar toch soepel blijven, zijn ideaal.

Deze soorten zijn bijzonder geschikt:

Romaine

De langwerpige bladeren zijn stevig, knapperig en vrij makkelijk te vullen. Vooral de grotere buitenste bladeren zijn geschikt voor wraps.

IJsbergsla

IJsbergsla is heel knapperig en kan ook wat zwaardere vullingen goed dragen. De bladeren zijn alleen niet altijd makkelijk van elkaar los te maken.

Kropsla

De bladeren zijn zacht en soepel. Ze zijn geschikt voor kleinere wraps of lichte vullingen.

Little Gem

Little Gem is een kleine variant van romaine. De bladeren zijn uitstekend geschikt voor kleine wraps of slabootjes.

Bataviasla

Bataviasla heeft licht golvende, vrij stevige bladeren die je ook goed als omhulsel voor wraps kunt gebruiken.

Romaine, ijsbergsla, kropsla en andere soorten vergeleken

Welke soort het meest geschikt is, hangt af van de vulling en van hoe je je wrap wilt eten.

Voor grote, goed gevulde wraps:
Romaine of ijsbergsla

Voor kleine snacks:
Little Gem

Voor extra zachte wraps:
Kropsla

Voor knapperige groentevullingen:
Bataviasla of romaine

Romaine is voor veel recepten bijzonder handig, omdat de bladeren groot en stevig zijn en zich toch makkelijk laten vormen.

Bij zware of erg sappige vullingen kun je twee bladeren gebruiken die elkaar iets overlappen.

Slabladeren goed voorbereiden

Een zorgvuldige voorbereiding helpt voorkomen dat je slawraps uit elkaar vallen.

Maak de bladeren eerst voorzichtig los van de krop. Vooral de grote buitenste bladeren zijn geschikt.

Was de bladeren grondig onder koud water.

Daarna is het belangrijk om ze goed te drogen.

Gebruik bij voorkeur een slacentrifuge of dep de bladeren voorzichtig droog met een schone theedoek.

Vochtige slabladeren kunnen de saus verdunnen en ervoor zorgen dat de vulling makkelijker uit de wrap glijdt.

Dikke bladnerven kun je voorzichtig wat dunner snijden. Zo kun je het blad later makkelijker oprollen of vouwen.

Zo blijven je wraps stevig en knapperig

Een goede slawrap vraagt om de juiste balans.

Met te veel vulling is hij lastig dicht te vouwen. Te veel saus maakt hem snel zacht.

Houd als richtlijn aan:

Vul het slablad liever wat minder en maak twee of drie kleinere wraps.

Leg de ingrediënten zoveel mogelijk in het midden of op het onderste derde deel van het blad.

Bij grote bladeren kun je vervolgens de zijkanten iets naar binnen vouwen en het blad van onderaf oprollen.

Bij kleinere slabladeren werkt een open vorm vaak beter. Je vult het blad dan als een klein bootje.

Voor erg sappige vullingen kun je twee slabladeren op elkaar leggen.

De perfecte combinatie van eiwitten, groenten en saus

Een goede slawrap bestaat meestal uit drie basiselementen:

1. Een eiwitbron

Deze vormt vaak de verzadigende basis van de wrap.

Geschikte opties zijn bijvoorbeeld:

- Kip
- Kalkoen
- Mager rundvlees
- Vis
- Garnalen
- Eieren
- Tofu
- Hüttenkäse
- Skyr
- Feta
- Mozzarella

2. Groenten

Groenten zorgen voor volume, smaak en verschillende structuren.

Geschikte opties zijn bijvoorbeeld:

- Komkommer
- Paprika
- Tomaten
- Wortels
- Courgette
- Radijsjes
- Bosuitjes
- Rodekool
- Spinazie
- Kruiden

3. Een saus of dip

Een kleine hoeveelheid saus brengt de ingrediënten samen.

Lichte sauzen op basis van yoghurt, skyr of kruiden zijn bijzonder handig.

Je kunt ook mosterd, citroensap, hummus of gepureerde avocado gebruiken.

Eiwitrijke ingrediënten op een rij

Als je eiwitrijke slawraps wilt maken, let dan vooral op het belangrijkste onderdeel van de vulling.

Geschikte ingrediënten zijn onder andere:

Gevogelte:
Kipfilet en kalkoenfilet

Vis en zeevruchten:
Tonijn, zalm en garnalen

Eieren:
Gekookte eieren, roerei of omeletreepjes

Zuivelproducten:
Hüttenkäse, skyr, magere kwark, mozzarella of feta

Vegetarische alternatieven:
Tofu, tempeh of kleine hoeveelheden peulvruchten

Je kunt ook meerdere eiwitbronnen combineren.

Een wrap met kip en hüttenkäse of met ei en tonijn heeft bijvoorbeeld een vulling die bijzonder goed verzadigt.

Koolhydraatarme ingrediënten voor elke dag

Koolhydraatarm eten betekent niet dat je helemaal geen koolhydraten meer mag eten.

In dit boek ligt de nadruk op recepten waarin koolhydraatrijke tortilla's worden vervangen door slabladeren.

Voor de vullingen zijn vooral deze ingrediënten geschikt:

- Sla
- Komkommer
- Paprika
- Courgette
- Tomaten
- Paddenstoelen
- Spinazie
- Broccoli
- Bloemkool
- Avocado
- Eieren
- Vlees
- Vis
- Tofu
- Kaas
- Kruiden

Bij sauzen is het handig om de ingrediëntenlijst te bekijken, omdat kant-en-klare dressings soms suiker of andere zoetende ingrediënten bevatten.

Veel sauzen kun je echter heel eenvoudig zelf maken.

Portiegroottes eenvoudig inschatten

Hoeveel slawraps samen één portie vormen, hangt af van de grootte van de slabladeren en de vulling.