

KETON1[®]

**KOOLHYDRAAT ARME
KETO RECEPTEN**

IMPROVE YOUR
MENTAL & PHYSICAL

INHOUD

01

ONTBIJT

02

LUNCH

03

DINER

04

DESSERT &
TUSSENDOORTJES

05

CONTACT

ONTBIJT

1

GROENE PROTEINE SMOOTHIE

INGREDIENTEN

- 1 hand vol spinazie
- 1/2 avocado
- 1 eetlepel vanille proteïne
- 1/2 kopje kokosmelk
- 1 eetlepel MCT poeder
- 1 theelepel chiazaad

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 39 g
- Koolhydraten: 11 g
- Net koolhydraten: 5 g
- Proteïne: 27 g
- Totale calorieën: 426

BEREIDEN

Giet als eerste de Kokosmelk in de blender, dit voorkomt dat de overige ingrediënten onder in de blender plakken. Voeg hierna de avocado, spinazie, chiazaad en proteïne poeder toe. Blender dit goed door elkaar. Indien de smoothie te dik is kun je naar naar wens wat water toevoegen. Als laatste voeg je de MCT poeder toe om een heerlijk romig effect te creëren. Drink meteen bewaar in een donkere beker op een koele plaats om zoveel mogelijk voedingsstoffen te behouden.

TIP: In de zomer is het heerlijk om wat ijsklontjes toe te voegen om de smoothie nog frisser te maken.



BLAUWE BESSEN HENNEP PAP

INGREDIENTEN

- 1 kopje amandelmelk
- 1/2 kopje hennepzaad
- 1/2 kopje blauwe bessen
- 1 theelepel vlaszaad
- 1 theelepel chiazaad
- vanille extract

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 46 g
- Koolhydraten: 25 g
- Net koolhydraten: 10 g
- Proteïne: 33 g
- Totale calorieën: 651

BEREIDEN

Doe alle ingrediënten, behalve de bosbessen, in een kleine pan, roer door elkaar en breng het geheel op smaak. Zodra het kookt, verlaag je de temperatuur. Laat de pap 3-5 minuten pruttelen. Als het mengsel is ingedikt, haal je het van het vuur. Doe de Hennep-zaadpap in een kom en voeg de bosbessen toe.



APPEL KANEEL FLAKES

INGREDIENTEN

- halve appel
- 1/4 kopje kokosnoot chips
- 2 eetlepels walnoten
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- 1/2 kopje amandelmelk
- 1/2 theelepel kaneel

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 28 g
- Koolhydraten: 19 g
- Net koolhydraten: 10 g
- Proteïne: 8 g
- Totale calorieën: 350

BEREIDEN

Was de appel, halveer en snij in kleine stukjes. Voeg vervolgens de stukjes appel en de overige ingrediënten in een kleine kom. Voel je vrij om andere noten en zaden toe te voegen die je lekker vindt om textuur aan deze graanvrije ontbijtgranen toe te voegen.



KETO ONTBIJT BORDJE

INGREDIENTEN

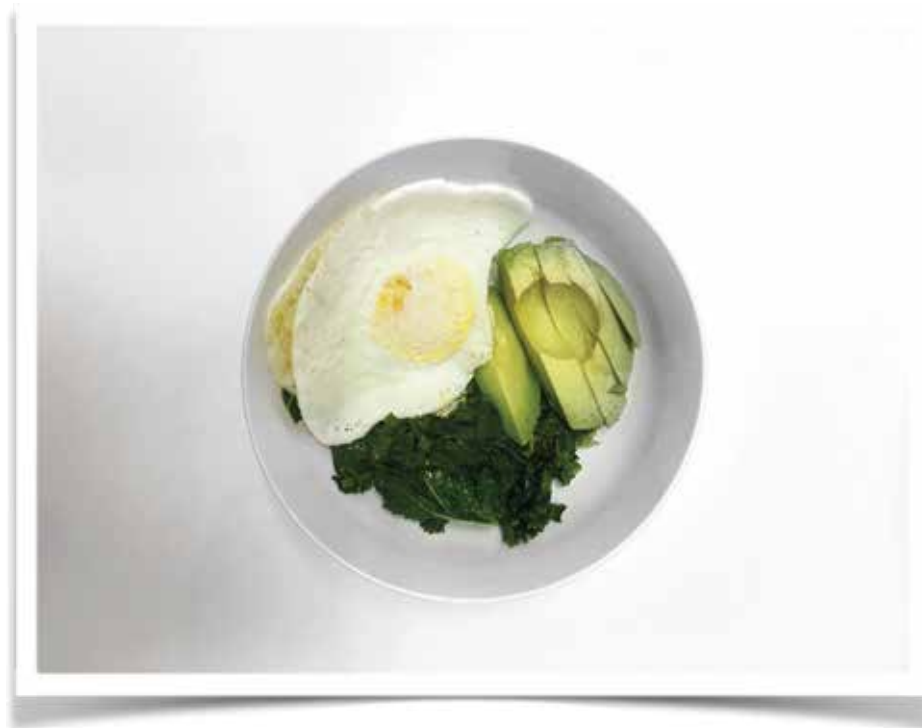
- 2 eieren
- 50 g gerookte zalm
- 1/2 avocado
- 2 handjes boerenkool
- 1 eetlepel olijf olie
- 1 eetlepel MCT olie

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 35 g
- Koolhydraten: 20 g
- Net koolhydraten: 4 g
- Proteïne: 29 g
- Totale calorieën: 489

BEREIDEN

Was de boerenkool en hak deze fijn. Als dat gebeurd is, verwarm dan een pan op middelhoog vuur met een beetje olijfolie en voeg de boerenkool toe, bak ongeveer 5 minuten. Terwijl de boerenkool aan het bakken is, bakt u de eieren zoals u ze lekker vindt (roerei, zonnige kant omhoog, gebakken, enz ...). Snijd als laatste een halve avocado en weeg 50 gram gerookte zalm af. Zodra alles klaar is, combineer in een brede kom en giet er wat MCT olie overheen. Eet smakelijk!



MINI OMELETTEN

INGREDIENTEN

- 3 eieren
- handje vol spinazie
- 1/2 avocado
- 1 theelepel verse basilicum
- 1 kleine tomaat
- kokosolie vet

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 33 g
- Koolhydraten: 5 g
- Net koolhydraten: 4 g
- Proteïne: 20 g
- Totale calorieën: 362

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 175C. Smeer een muffinschaal in met kokosvet om kleven te voorkomen. Klop de 3 eieren. Hak de spinazie, basilicum en tomaten fijn. Verdeel het geklopte ei-mengsel over 3-4 muffin vormen. Voeg vervolgens een beetje van het groentemengsel aan elke kopje toe, laat ongeveer 1 cm leeg aan de bovenkant. Bak 18 minuten in de oven.



ONTBIJT WORSTJES

INGREDIENTEN

(4 Porties)

- 450g varkensgehakt
- 1 theelepel italiaanse kruiden
- 1/2 theelepel knoflookpoeder
- 1/2 theelepel uienpoeder
- 1/2 theelepel zout
- peper naar smaak

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 28 g
- Koolhydraten: 0 g
- Net koolhydraten: 0 g
- Proteïne: 19 g
- Totale calorieën: 326

BEREIDEN

Meng het gehakt met alle smaakmakers in een grote kom. Meng de kruiden zo goed mogelijk door het vlees en vorm hier 8 worstjes van. Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg de kokosnootolie toe. Voeg als de kokosnootolie gesmolten de worstjes toe. Bak de worstjes ongeveer 3-5 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn en een lekker korstje hebben. Als ze klaar zijn serveer ze lekker warm bewaar ze afgedekt in de koelkast voor later.



BULLETPROOF COFEE

INGREDIENTEN

- 1 kopje koffie
- 1 eetlepel Keton1 MCT poeder
- naar smaak wat kaneel

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 7 g (C8-C10)
- Koolhydraten: 2 g
- Net koolhydraten: 0 g
- Proteïne: 0 g
- Totale calorieën: 74



BEREIDEN

Zet een heerlijk kopje koffie. Giet de koffie, samen met de Keton1MCT poeder, in een blender met bijvoorbeeld een beetje kaneel. Mix voor 5 seconden en klaar. Serveer meteen voor een warme drank voeg wat ijsblokjes toe om een bullet proof ijskoffie te maken.

LUNCH

2

KIP SPINAZIE SALADE

INGREDIENTEN

- 2 handjes spinazie
- 100 gr kip
- 1 hard gekookt ei
- 1/2 gesneden komkommer
- 2 plakjes bacon
- 1/2 avocado
- 1 theelepel MCT olie
- snufje zout en peper

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 39 g
- Koolhydraten: 10 g
- Net koolhydraten: 05 g
- Proteïne: 39 g
- Totale calorieën: 524

BEREIDEN

Was de spinazie en plaats deze als basis in een slakom. Plaats vervolgens alle resterende ingrediënten één voor één in een rechte lijn. Besprenkel tenslotte met de MCT olie en voeg eventueel peper en zout toe.



TONIJN SALADE & KOMKOMMER

INGREDIENTEN

- 1 blikje tonijn (op olie)
- 1/2 avocado
- 2 stronken selderie
- 1/4 rode ui
- zout en peper
- halve komkommer

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 12 g
- Koolhydraten: 15 g
- Net koolhydraten: 5 g
- Proteïne: 33 g
- Totale calorieën: 279



BEREIDEN

Giet het blikje Tonijn af en schep de Tonijn in een mengkom. Schep de helft van een avocado uit en meng het met de Tonijn. Hak de selderij en rode ui fijn en voeg toe aan de kom. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de helft van een komkommer en gebruik de Komkommer-plakjes om de Tonijn-salade te scheppen.

TACO SALADE

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 4 stukken bindsla
 - 250 g runder gehakt
 - 1 avocado
 - 1/2 kopje salsa
 - 1/2 kopje geraspte kaas
 - 2 theelepels sour cream
- kruiden — >
- 1 theelepel paprika
 - 1 theelepel knoflookpoeder
 - 1 theelepel uienpoeder
 - 1/2 theelepel cayennepoeder

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 33 g
- Koolhydraten: 14 g
- Net koolhydraten: 5 g
- Proteïne: 33 g
- Totale calorieën: 480

BEREIDEN

Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg de kokosolie toe. Voeg het rundergehakt toe zodra de kokosolie is gesmolten. Terwijl het vlees bakt, bereidt je de salade voor door de Bindsla te wassen en te hakken. Zodra het vlees gaar is voeg je het kruidenmengsel. Meng het vlees en de kruiden goed. Plaats de salade als eerste op het bord, gevolgd door het rundvlees, avocado, de salsa, zure room en de kaas.



THAISE KIP SALADE

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 225 gr kipenborst
- 2 handjes spinazie
- 1 avocadoe
- 1 tomaat
- 1/2 rode ui
- 1/2 kopje tauge
- 2 eetlepels geschaafde amandelen
- 2 theelepels sesamzaad
- 2 theelepels sesamololie
- 1 eetlepel kokosolie

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 34 g
- Koolhydraten: 20 g
- Net koolhydraten: 5 g
- Proteïne: 33 g
- Totale calorieën: 499

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 175C. Bak in ongeveer 30 minuten de kipfilet aan in de kokosolie. Maak ondertussen de groenten klaar door de avocado, tomaat en rode ui te fijn hakken. Plaats alle salade-ingredienten in een kom en gooi de salade een paar keer om. Zorg ervoor dat de sesamololie goed verdeeld is. Als de kip gaar is, trek het dan met een vork uit elkaar en voeg het toe aan de salade.



BROCCOLI SALADE

INGREDIENTEN

- 2 stronken broccoli
- 2 plakken bacon
- 1/4 gesneden rode ui
- 1 eetlepel amandelschaafsel
- 2 eetlepels avocadoolie
- 1 eetlepel mayonaisse
- zout en peper

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 34 g
- Koolhydraten: 16 g
- Net koolhydraten: 10 g
- Proteïne: 12 g
- Totale calorieën: 392



BEREIDEN

Meng in een grote kom de broccoli, rode ui, de geschaafde amandelen en de mayonaisse. Meng alles goed door elkaar, scheur de bacon in stukken en verdeel deze over de salade, Breng op smaak met zout en peper.

DINER **3**

GEBAKKEN ZALM

INGREDIENTEN

- 120 gr zalm fillet
- 10 groene asperges
- 1 eetlepel olijfolie

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 15 g
- Koolhydraten: 8 g
- Net koolhydraten: 4 g
- Proteïne: 25 g
- Totale calorieën: 249



BEREIDEN

Begin met het voorverwarmen van de oven op 175C. Was de asperges en verwijder de harde uiteinde. Smeer de zalm en de asperges in met olijfolie, zout en peper. Bekleed een bakplaat met bakpapier, voeg de zalm en asperges toe aan de bakplaat en bak 20 minuten gaar.

STEAK FAJITA

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 120 gr. rundvlees
- 1 rode peper
- 1/2 kopje guacamole
- 2 kopjes bloemkool rijst
- 1/2 kopje geneden ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel olijfolie

fajita—>

- 1 theelepel paprika poeder, 1 theelepel
- knoflook poeder, 1 theelepel ui poeder & 1/2
- theelepel cayenne poeder

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 37 g
- Koolhydraten: 19 g
- Net koolhydraten: 9 g
- Proteïne: 34 g
- Totale calorieën: 513

BEREIDEN

Zet een pan op middelhoog vuur en voeg de kokosolie toe. Voeg, nadat de olie is gesmolten, Fruit de ui en Knoflook. Voeg de rundvleesreepjes toe en laat 3-5 minuten bakken. Terwijl het vlees bakt, snijd de rode paprika in reepjes. Zodra het rundvlees klaar is, voeg je de paprika's toe en bak deze nog 5 minuten mee. Bak in een andere pan de bloemkool rijst met olijfolie, zout en peper. Presenteer het rundvleesmengsel, de bloemkoolrijst en guacamole mooi op een bord.



TZATZIKI LAM BURGERS

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 450 gr. lamsgehakt
- paprika
- 1 theelepel zeezout
- 1/2 theelepel zwarte peper
- 1 eetlepel kokosolie
- gemengde sla
- tzatziki saus —>
- 1 kopje griekse yogurt
- 1/2 komkommer
- 1 theelepel verse dille
- 1 teentje knlook
- snufje zee zout & zwarte peper

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 40 g
- Koolhydraten: 23 g
- Net koolhydraten: 5 g
- Proteïne: 36 g
- Totale calorieën: 542

BEREIDEN

Meng in een grote kom het lamsgehakt, de paprika, het zeezout en de peper en vorm 4 pasteitjes. Verhit een pan op middelhoog vuur en voeg de kokosnootolie toe. Zodra de kokosnootolie is gesmolten is bak je de burgerpasta'tjes in de pan in ongeveer 5 minuten per kant gaar. Schil intussen de komkommer en versnipper deze. Meng deze met alle andere ingrediënten om de Tzatziki-saus te maken. Zodra de burgerpasta'tjes klaar zijn voeg je de tzatziki eraan. Serveer met een groene salade.



KIP CURRY

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 225 gr kip
- 2 stronken broccoli
- 1 gesneden wortel
- ½ ui
- 1 blikje kokosmelk
- 2 kopjes bloemkool rijst
- 1 theelepel gemalen kurkuma
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel gemalen gember

VOEDINGSWAARDE

(1 Serving)

- Vet: 50 g
- Koolhydraten: 35 g
- Net koolhydraten: 12 g
- Proteïne: 35 g
- Totale calorieën: 720

BEREIDEN

Zet een pan op middelhoog vuur en smelt 1 theelepel kokosolie. Voeg de kip toe en bak deze tot hij gaar is. Haal de kip uit de pan en leg hem voor nu opzij. Voeg nog een theelepel kokosolie en alle groenten en kruiden toe aan de pan. Laat de groenten 5 minuten sudderen en voeg dan de kokosmelk toe, laat deze nog 5 minuten koken. Voeg als laatste de kip weer toe en meng goed. Serveer bovenop bloemkoolrijst.



AVOCADO PESTO PASTA

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 2 courgettes
- 225gr kip
- 1 theelepel kokosolie
- avocado creme saus —>
- 1 avocado
- 2 theelepel extra virgin olijfolie
- 1/2 kopje water
- 1/2 kopje verse basilicum
- zout en peper
- Optie: 1 teentje knlook

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 40 g
- Koolhydraten: 16 g
- Net koolhydraten: 3 g
- Proteïne: 36 g
- Totale calorieën: 440

BEREIDEN

Verwarm de kokosolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg de kip toe en bak deze tot hij gaar is. Terwijl de kip bakt, spiraliseer de courgettes. Meng alle avocado-roomsaus ingrediënten in een blender en draai glad. Zodra de kip gaar is, combineer alles in een kom en meng goed, zodat de avocado-roomsaus alle courgette noedels bedekt.



COURGETTE BOOTJES

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 2 lange courgettes
- 250 gr kip
- 1 kopje tomatensaus
- 1/2 kopje geneden ui
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 kopje geraspte pittige kaas
- 1 theelepel olijfolie
- 1 theelepel chillipoeder
- zout en peper

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 17 g
- Koolhydraten: 21 g
- Net koolhydraten: 11 g
- Proteïne: 31 g
- Totale calorieën: 352

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200C graden. Schep het middendeel van de courgette eruit om ruimte te maken voor de vulling. Bak de lege courgette boten gedurende 20 minuten. Begin met het bereiden van de vulling door een pan op middelhoog vuur te plaatsen en de olijfolie toe te voegen. Voeg de Ui en Knoflook toe en bak gedurende 3 minuten. Voeg vervolgens de tomatensaus en de kipreepjes toe. Haal de courgettes uit de oven als ze gaar zijn en vul ze met de ingrediënten. Strooi de kaas erover en bak nog 5 minuten tot de kaas gesmolten is.



KOKOSNOOT KNAPPERIGE KABELJAUW

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 250 gr kabeljauw
- 2 eetlepels geraspte kokosnoot
- 2 eetlepels amandelmeel
- 4 roosjes brocoli
- 1 theelepel olijfolie
- 1 theelepel zee zout

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 20 g
- Koolhydraten: 4 g
- Net koolhydraten: 2 g
- Proteïne: 22 g
- Totale calorieën: 273

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200C graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng in een kleine kom de geraspte kokosnoot, amandelmeel en het zeezout. Smeer de kabeljauwfilets in met de olijfolie en haal ze door de kokosnoot en het amandelmeel. Probeer de filets zo goed mogelijk te bedekken en leg ze vervolgens op de bakplaat. Bak ze 10-12 minuten in de oven tot de korst goudbruin is. Terwijl de kabeljauw aan het bakken is, kookt u de broccoli in een 8-10 min gaar.



EI EN VLEES IN EEN KOMMETJE

INGREDIENTEN

(2 Porties)

- 400 g gehakt
- 4 kopje geraspte groene kool
- 1 gesneden wortel
- 1/2 kopje geraspte ui
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepel koksnoot olie
- 1/4 lente ui
- 2 theelepels sesam olie
- zout en peper

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 27 g
- Koolhydraten: 22 g
- Net koolhydraten: 9 g
- Proteïne: 25 g
- Totale calorieën: 429

BEREIDEN

Verwarm de sesamolïe in een pan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt, zout en peper toe en bak het door. Voeg vervolgens de gesneden ui, geraspte worteltjes en Knlook toe. Voeg de geraspte groene kool toe aan de ui en meng alles goeddoor elkaar. Bak nog ongeveer 8 minuten tot de kool zachter begint te worden. Schep alles in een kommetje en garneer met de lente ui.



MEXICAANSE BLOEMKOOI RIJST

INGREDIËNTEN

(2 Porties)

- 2 Kopjes bloemkool rijst
- 250 g gehakt
- 1/2 kopje geraspte ui
- 1/2 kopje tomaatblokjes
- 1 avocado
- 1/2 kopje geraspte pittige kaas

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 38 g
- Koolhydraten: 19 g
- Net koolhydraten: 6 g
- Proteïne: 34 g
- Totale calorieën: 498

BEREIDEN

Verwarm de kokosnootolie in een pan op middelhoog vuur. Voeg het gehakt toe. Vlak voordat het rundergehakt gaar is, voeg je de ui toe en bak deze nog 3 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenblokjes en de bloemkoolrijst toe en mix alles goed door elkaar. Laat nog 5 minuten door sudderen om de bloemkoolrijping zacht te maken. Voeg de geraspte kaas toe gedurende de laatste 2 minuten. Serveer met verse avocado.



**DESSERT &
TUSSENDOORTJES**

4

DUIVELSE AVOCADO OGEN

INGREDIENTEN

(4 Porties)

- 4 hardgekookte eieren
- 1/2 avocado
- 1/4 kopje biologische mayonaise
- 1 theelepel limoensap
- 1/2 theelepel zout
- mespuntje peper

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 17 g
- Koolhydraten: 3 g
- Net koolhydraten: 3 g
- Proteïne: 7 g
- Totale calorieën: 195

BEREIDEN

Scheid de dooier van het eiwit. Mix alle dooiers in een keukenmachine, samen met de avocado, mayonaise, limoensap, zout en peper. Draai tot het glad is. Vul de eiwit helften met het romige mengsel. Bewaar de duivelse eieren in een luchtdichte container in de koelkast om bruin worden te voorkomen.



SESAM CRACKERS & GUACAMOLE

INGREDIENTEN

(4 Porties)

- 1/4 kopje chiazaad
 - 1/4 kopje sesamzaad
 - 1/4 kopje zonnenbloempitten
 - 1/2 theelepel zomerkruiden
 - 1/2 theelepel zout
 - 1 kopje water
- guacamole —>
- 1/2 gepureerde avocado
 - sap halve limoen
 - snufje zee zout

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 24 g
- Koolhydraten: 14 g
- Net koolhydraten: 3 g
- Proteïne: 8 g
- Totale calorieën: 280

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 175C. Meng al het zaad samen met water en de smaakmakers. Laat het mengsel 5 minuten rusten. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het zaadmengsel gelijkmatig. Bak gedurende 30 minuten en haal dan uit de oven. Snijd ze in vierkanten, draai ze om en bak nog eens 15 minuten. Terwijl de crackers bakken, combineer alle guacamole ingrediënten in een kom en pureer tot je een gladde consistentie hebt.



KALKOEN & KAAS ROLLETJES

INGREDIENTEN

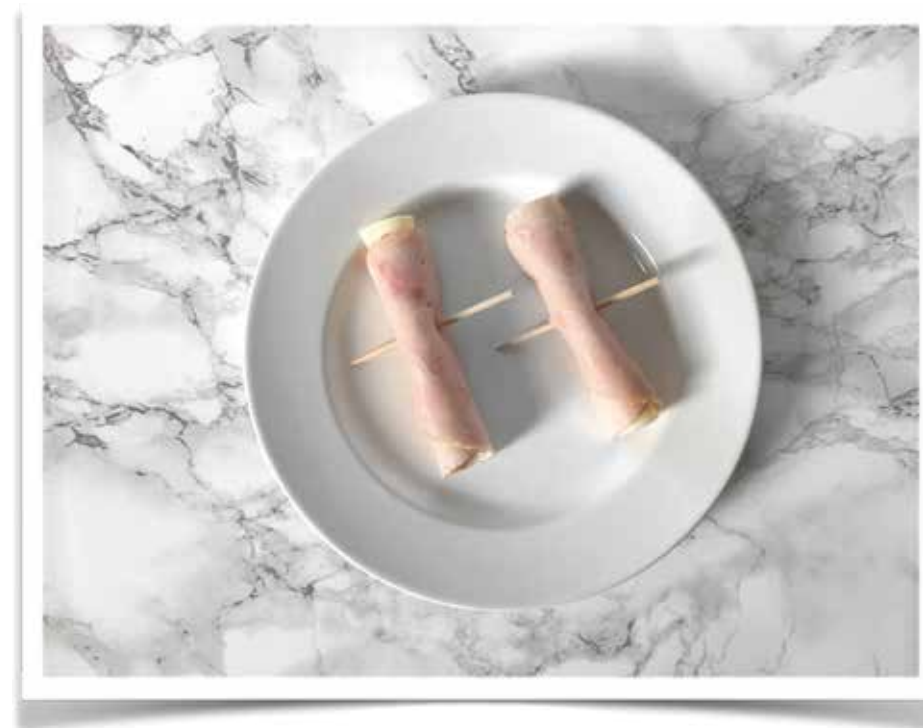
- 50 g kalkoen plakjes
- 25 g kaas

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 10 g
- Koolhydraten: 1 g
- Net koolhydraten: 1 g
- Proteïne: 17 g
- Totale calorieën: 160

BEREIDEN

Rol de plakjes kalkoen en kaas samen op. Zet ze vast met een prikker.



SELDERIJ & AMANDEL BOTER

INGREDIENTEN

- 2 stengels bleekselderij
- 2 eetlepels amandelboter

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 18 g
- Koolhydraten: 10 g
- Net koolhydraten: 4 g
- Proteïne: 8 g
- Totale calorieën: 230

BEREIDEN

Snij de stengels bleekselderij en dompel in de amandelboter.



ZOUTE MACADAMIA NOTEN

INGREDIENTEN

- 1/4 kopje macadamia noten

VOEDINGSWAARDE

- Vet: 22 g
- Koolhydraten: 2 g
- Net koolhydraten: 1 g
- Proteïne: 3 g
- Totale calorieën: 224



KOKOSNOOT CHIA PUDDING

INGREDIENTEN

(4 Porties)

- 1 blikje kokosmelk
- 1/4 kopje chiazaad
- 1/4 kopje frambozen
- 1 theelepel vanille extract
- stevia naar smaak

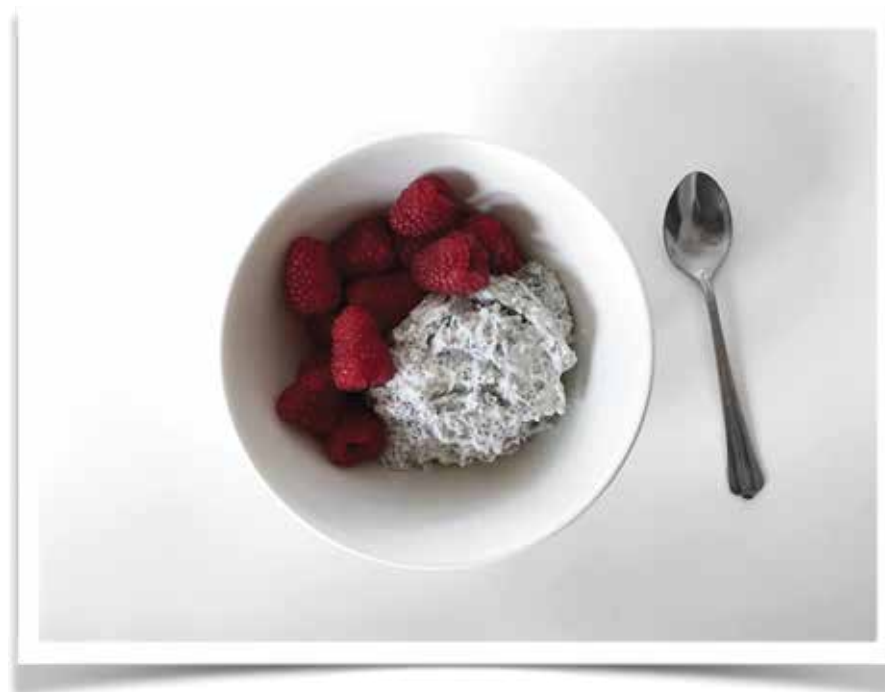
VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 25 g
- Koolhydraten: 11 g
- Net koolhydraten: 3 g
- Proteïne: 5 g
- Totale calorieën: 286

BEREIDEN

Combineer alle ingrediënten in een kom behalve de frambozen. Roer goed en breng het mengsel vervolgens over in een afgesloten pot. Laat de chiazaadpudding 3 uur of een nacht in de koelkast staan. Zodra het klaar is, kun je het over 4 porties verdelen. Maak af met de frambozen



AMANDEL BOTER BOMMEN

INGREDIENTEN

(6 Porties)

- 1/4 kopje kokosolie
- 1/4 kopje amandelboter
- 1/4 kopje cacaopoeder

VOEDINGSWAARDE

(per 2 stuks)

- Vet: 31 g
- Koolhydraten: 8 g
- Net koolhydraten: 4 g
- Proteïne: 7 g
- Totale calorieën: 300



BEREIDEN

Begin met het smelten van de kokosolie. Voeg de amandelboter en het cacaopoeder toe aan de gesmolten kokosnootolie. Meng totdat het een glad mengsel vormt. Schep 2 eetlepels van het mengsel in een papieren muffin bakje of gebruik een silicone muffin vorm. Bevries een uur en ze zijn klaar voor consumptie. Bewaar ze in de vriezer.

CHOCOLADE PUDDING

INGREDIENTEN

(4 Porties)

- 1 blikje kokosmelk
- 1/4 kopje chiazaad
- 1/4 kopje cacao-poeder
- stevia naar smaak

VOEDINGSWAARDE

(per portie)

- Vet: 27 g
- Koolhydraten: 11 g
- Net koolhydraten: 5 g
- Proteïne: 5 g
- Totale calorieën: 300



BEREIDEN

Meng de kokosmelk en het chiazaad in een kom. Roer goed en breng het mengsel vervolgens over in een afgesloten pot. Laat de chiazaadpudding 3 uur of een nacht in de koelkast staan. Zodra het klaar is, roer dan het rauwe cacao-poeder en voeg indien gewenst de zoetstof toe.

CONTACT

5

CONTACT

WWW.KETON1.NL

INFO@KETON1.NL



