

# GEZONDE TUSSENDORTJES

Tussendoortjes met vezels, eiwitten en gezonde vetten, die je een langdurig verzadigd gevoel geven en bijdragen aan een stabielere bloedsuikerspiegel.



Griekse yoghurt / volle yoghurt / kwark met een handje noten en blauwe bessen, frambozen of appel.



Handje ongezouten nootjes, met eventueel stukjes pure chocolade.



Komkommer, paprika, wortel met hummus.



Gekookt eitje



Fruit met een paar nootjes



Zelfgemaakte soep



Rijstwafel met 100% pindakaas en banaan of appel



Zelfgemaakte dadelballetjes



Zelfgemaakte haverkoeken



# GEZONDE TUSSENDORTJES

## Recept dadelballetjes

- 225 gram dadels
- 125 gram ongezouten noten
- 50 gram kokosolie
- 2 eetlepels cacao
- kokosrasp



1. Ontpit de dadels en laat ze 15 minuten weken in warm water.
2. Maal de noten fijn in een keukenmachine.
3. Voeg de kokosolie en cacao toe en mix tot een fijn geheel.
4. Voeg de uitgelekte dadels toe en mix alles tot een plakkerige massa.
5. Schep het mengsel in een bakje en zet 20 minuten in de koelkast.
6. Rol balletjes van ongeveer 2-3 cm doorsnede en haal ze door de kokosrasp of door cacao.
7. Laat de balletjes minimaal 1 uur opstijven in de koelkast.

*Deze lekkere snack kun je ook prima invriezen, zodat je altijd een voorraadje hebt voor later.*

## Recept haverkoeken (van Lazyfitgirl)

Voor 8 koeken

- 2 rijpe bananen
- 130 gr havervlokken
- 2 el 100% pindakaas
- 2 el honing of agavesiroop
- 60 gr gemengde noten



1. Verhit de oven voor op 185 °C (hete lucht oven).
2. Prak de bananen.
3. Meng deze met de havervlokken, pindakaas en honing (of agavesiroop).
4. Hak de noten grof en meng deze door het beslag.
5. Maak er koekjes van met je handen en bad op een met bakpapier beklede bakplaat voor 12 minuten op 185 graden.
6. Bewaar de koekjes in een afgesloten bak in de koelkast.

