



# Hapjes recepten

## Tips om meer groente te eten

Dagelijks 250 gram groente tijdens één maaltijd eten is niet voor iedereen haalbaar. Om dan toch voldoende groente te eten is het aan te raden om vaker op de dag kleinere porties te eten. In de onderstaande afbeelding staat een voorbeeld hoe je 250 gram groente over de dag kan verdelen. Als dit nog steeds te veel is zou je ook nog een salade als bijgerecht kunnen serveren, zo lijkt het minder dan het werkelijk is. Om groentes als snack nog lekkerder te maken zou je het ook samen met een dip kunnen eten. Wil je het nog gezonder maken, dan zou je ook de dip zelf kunnen maken.





# Bruschetta



10 porties



15 minuten



Snijplank, mes, oven of pan, kom



## INGREDIËNTEN

10 sneetjes volkoren stokbrood

5 tomaten

Handje verse basilicum

Peper

Olijfolie

1 teen knoflook



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

#### Groente

35 gram van de 250 gram

Smeer- en bereidingsvet

2,5 gram van de +/- 50 gram

## BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de tomaten in kleine blokjes, verwijder de zaadjes
2. Hak de basilicum fijn
3. Doe de tomatenblokjes en basilicum in een kom en voeg een scheutje olijfolie toe
4. Breng op smaak met peper
5. Bestrijk de plakjes brood aan beide kanten met een beetje olijfolie
6. Grill het brood in een pan of oven
7. Beleg de broodjes met het tomatenmengsel



# Eiersalade/gevulde ei



1 schaal of

4 porties



20 minuten



Snijplank, mes, pan, kom



## INGREDIËNTEN

4 eieren (m)

2 eetlepels magere kwark

Handje vol bieslook

Peper



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

Vlees/vis/peulvruchten/ei

1 portie van de 2 eieren

per week

## BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de eieren in 12 minuten gaar in water, hardgekookte eieren werkt het beste voor een eiersalade
2. Pel de eieren en doe ze in een kommetje
3. Prak ze met een vork fijn
4. Voeg de kwark toe aan de eieren en roer goed door
5. Breng de eiersalade royaal op smaak met peper en bieslook en meng het door elkaar

### Gevulde eieren:

1. Halveer de eieren in de lengte
2. Meng het eigeel met de andere ingrediënten en schep de vulling terug in de eieren



# Wrap hapjes



10 porties



15 minuten



Snijplank, mes, cocktailprikkers



## INGREDIËNTEN

10 volkoren wraps

150 gram zuivelspread light

10 plakjes kipfilet (voor op brood)

40 gram rucola

100 gram eiersalade

10 cherrytomaatjes

## BEREIDINGSWIJZE

1. Besmeer 5 wraps met de zuivelspread
2. Beleg deze wraps met de kipfilet en rucola
3. Snijd de tomaatjes doormidden
4. Beleg 5 wraps met de eiersalade en tomaatjes
5. Rol de wraps op en snijd iedere wrap 6 stukken
6. Prik een cocktailprikker in de hapjes



## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

#### Groente

15 gram van de 250 gram

#### Vlees/vis/peulvruchten/ei

0,5 portie van de 1 portie

#### Brood

1 plakje van de +/- 5

#### Kaas

15 gram van de 40 gram



# Groentespiesjes



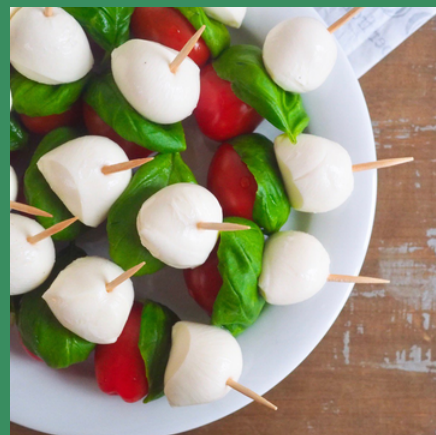
10 porties



15 minuten



Snijplank, mes, cocktailprikkers



## INGREDIËNTEN

20 snoeptomaatjes

10 mozzarella balletjes

10 blaadjes basilicum

1 zoete puntpaprika in blokjes

10 blokjes 30+ kaas

10 schijven komkommer



## BEREIDINGSWIJZE

1. Maak 10 spiesjes met 2 tomaatjes, 1 bolletje mozzarella en 1 blaadje basilicum
2. Maak 10 spiesjes van een schijfje komkommer, een blokje kaas en blokjes paprika

## PLAATS IN DE SCHIJF

### VAN VIJF

#### Groente

40 gram van de 250 gram

#### Kaas

20 gram van de 40 gram

## VARIATIE

Maak ook lekkere spiesjes met stukken fruit.



# Fruit spiesjes



3 porties



10 minuten

(2 spiesjes per persoon)



Snijplank, mes, cocktailprikkers



## INGREDIËNTEN

1 groene kiwi

1 mandarijn

6 druifjes

## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de kiwi en de mandarijn
2. Snijd de kiwi in 6 plakjes en verdeel de mandarijn in partjes
3. Prik een druif, partje mandarijn en een schijfje kiwi aan een cocktailprikker

### PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Fruit

Halve portie fruit van de 2 porties



# Herfst spiesjes



2 porties



10 minuten

(2 spiesjes per persoon)



Snijplank, mes, cocktailprikkers



## INGREDIËNTEN

2 snoeptomaatjes

4 blokjes 30+ kaas

4 blaadjes basilicum

## BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de snoeptomaatjes door midden
2. Maak je spiesje door eerst een basilicumblaadje op een cocktailprikker te prikken
3. Prik daarna een blokje kaas en als laatste een halve snoeptomaat met de bolle kant naar boven.



### PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

Groente

10 gram van de 250 gram

Kaas

20 gram van de 40 gram



# Heksenkaas



1 schaal  
(10 porties)



10 minuten



Staafmixer, mes, snijplank, mengkom



## INGREDIËNTEN

200 gram zuivelspread light

1 theelepel citroensap

50 gram yogonaise

Handje peterselie

2 stengels bosui of lente ui

Peper



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

**Kaas**

20 gram van de 40 gram

## BEREIDINGSWIJZE

1. Spoel de bosuien en peterselie schoon
2. Doe de ingrediënten, behalve de peper in een blender en mix tot een glad geheel
3. Maak op smaak met een snufje peper

## SERVEER TIP

Heksenkaas is heerlijk als dip voor groente, op een toastje op brood of op wraps.



# Tzatziki



1 schaal  
(10 porties)



20 minuten



Snijplank, mes, cocktailprikkers



## INGREDIËNTEN

Halve komkommer

1 eetlepel olijfolie

1 teen knoflook (geperst)

1 eetlepel munt

250 gram Griekse yoghurt

(vers of gedroogd)

Peper



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

**Groente**

15 gram van de 250 gram

**Zuivel**

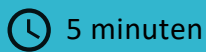
0,5 portie van de 2-3 porties

## BEREIDINGSWIJZE

1. Halveer de komkommer en verwijder de zaadlijst
2. Rasp de komkommer fijn en knijp het vocht er grotendeels uit
3. Doe de geraspte komkommer in een kom en voeg de yoghurt, knoflook, olijfolie en munt toe
4. Meng alles goed door elkaar
5. Maak op smaak met wat peper



# Bosvruchten smoothie



Blender of staafmixer



## INGREDIËNTEN

50 gram blauwe bessen

50 gram aardbeien

1 banaan

100 ml melk of

plantaardige variant

## BEREIDINGSWIJZE

1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn
2. Serveer de smoothie in een glas

### TIP!

Diepvries fruit is prima te gebruiken voor smoothies. Laat het fruit nog een beetje bevroren voor een verfrissend drankje.



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Fruit

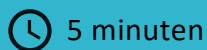
1 portie van de 2 porties

### Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties



# Groente smoothie



Schilmes, blender of staafmixer



## INGREDIËNTEN

50 gram spinazie

1 appel

1 banaan

100 ml melk of

plantaardige variant

## BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de appel en verwijder het klokhuis
2. Doe alle ingrediënten in een blender en mix fijn
3. Serveer de smoothie in een glas

### TIP!

Gebruik zoete vruchten of dadels om je smoothie lekker zoet te maken. Dit is gezonder dan suiker.



## PLAATS IN DE SCHIJF VAN VIJF

### Groente

25 gram van de 250 gram

### Fruit

1 portie van de 2 porties

### Zuivel

0,5 portie van de 2-3 porties