

Kort artikel

Op het menu? Gezonde feestdagen!

Lekker en gezond eten tijdens de feestdagen is vaak een hele uitdaging. Wil je samen met vrienden of familie gezellig tafelen en ben je op zoek naar inspiratie? Of wil je een gezond tussendoortje met een twist? ‘Zeker Gezond’ is er voor jou!

‘Zeker Gezond’ is een praktisch hulpmiddel met meer dan 2000 recepten die gebaseerd zijn op de voedingsdriehoek. Je kan gebruik maken van de app (App Store en Google Play) of surfen naar de website www.zekergezond.be. Gebruiksvriendelijk én helemaal gratis.

Zoek je een mocktail om je gasten mee te verrassen, een verrassend voorgerecht of een feestelijk dessert? In een handomdraai tover je gezonde gerechten op tafel.

Bovendien kan je een boodschappenlijstje samenstellen en een weekmenu inplannen.

Nu moet je alleen nog maar genieten.

Lang artikel

Op het menu? Gezonde feestdagen!

Lekker en gezond eten tijdens de feestdagen is vaak een hele uitdaging. Wil je samen met vrienden of familie gezellig tafelen en ben je op zoek naar inspiratie? Of wil je een gezond tussendoortje met een twist? 'Zeker Gezond' is er voor jou!

'Zeker Gezond' is een praktisch hulpmiddel met meer dan 2000 recepten die gebaseerd zijn op de voedingsdriehoek. Je kan gebruik maken van de app (App Store en Google Play) of surfen naar de website www.zekergezond.be. Gebruiksvriendelijk én helemaal gratis.

Zoek je een mocktail om je gasten mee te verrassen, een verrassend voorgerecht of een feestelijk dessert? In een handomdraai tover je gezonde gerechten op tafel.

Bovendien kan je een boodschappenlijstje samenstellen en een weekmenu inplannen.

Nu moet je alleen nog maar genieten.

Een feestelijk en gezond voorbeeldje uit de app 'Zeker Gezond':

- Start je kerstfeest met een lekkere en verfrissende '**Frozen Mocktail**' (*'zoekterm'*) met fruitsmaak naar keuze.
- Ook aperitiefhapjes zoals '**kaascups met zalmouse**' of '**gouden pompoenballetjes met gember en citroen**', mogen niet ontbreken.
- Als voorgerecht kan je kiezen voor '**gegratineerde portobello's**', '**Makreelcrostini met dille**',... Aan jou de keuze.
- Maak een gezonde versie van een klassieker zoals '**vol-au-vent**' als hoofdgerecht.
- Het feestdiner sluiten we af met een lekker dessert. Zoet? Of liever iets fruitig? Kies bijvoorbeeld voor '**kerstboombrownies**' of '**bessenmengeling met amaretti koekje**'.



Recept uit 'Zeker Gezond'

Kerstboombrownies



Ingrediënten (4 personen):

- 75 gram havermout
- 15 gram raw cacao poeder
- 0.5 avocado('s)
- 50 gram dadels, zonder pit
- 0.75 el olijfolie
- 0.5 tl bakpoeder
- 0.07 liter water
- 1.5 rietje(s) (of peacannoten) voor de stam
- platte kaas (halfvol)
- 62.5 gram blauwe bessen
- 62.5 gram rode bessen

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Leg een vel bakpapier op de bodem van een springvorm (+/- 22cm).

3. Schil en ontpit de avocado en voeg die samen met de havermeel, cacao-poeder, water en olijfolie in een hakmolen of een blender en mix alles. Je kan dit ook doen met een staafmixer in een hoge kom.
4. Voeg de dadels toe en mix alles nog eens goed. Voeg het bakpoeder toe en meng alles onder elkaar.
5. Verdeel het beslag over de bodem van de springvorm en zet 15 minuten in de oven. Neem de brownie uit de oven en laat een kwartier afkoelen. Haal de brownie daarna uit de springvorm.
6. Snij de brownie in 8 stukken. Snij elk rietje in 3 en steek dit in het vlakke gedeelte van elk stuk als stam. Gebruik een spuitzak om de platte kaas als een slinger op elk stuk te spuiten. Heb je geen spuitzak in huis? Geen probleem, neem een koffielepel, neem wat platte kaas en gebruik je vinger om het van de lepel te duwen. Leg de blauwe en de rode bessen op de witte slinger.
7. Je kan dit makkelijk op voorhand maken en in de ijskast bewaren.

Bron: [Zeker Gezond | Kerstboombrownies](#)

