

MEER KOOLHYDRAATARME RECEPTEN
OANH'S KITCHEN



KAAS-UIENBROODJES

*Deze broodjes zijn één van mijn favoriete recepten!
Lekker hartig, vol van smaak en ideaal om van tevoren te maken.*

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng alle ingrediënten behalve de toppings tot een egaal beslag en verdeel het beslag over de bakvorm. Snijd de ui in dunne ringen en verdeel ze samen met de geraspte kaas over de broodjes. Bak de broodjes ongeveer 35 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn geworden.



JE KUNT ZE INVRIEZEN EN VOOR GEBRUIK IN DE OVEN OPWARMEN!

KOOLHYDRATEN PER BROODJE:

1 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Triangelbakvorm

INGREDIËNTEN 6 BROODJES:

35 g gesmolten roomboter
4 eieren
55 g kruidenroomkaas
20 g gebroken lijnzaad
75 g amandelmeel
40 g geraspte kaas
½ tl oregano
½ tl knoflookpoeder
2 tl wijnsteenbakpoeder
Snuf zout

TOPPING:

20 g uien
10 g geraspte kaas



40 MINUTEN



LUCHTIGE MINIBROODJES

Hoe leuk zien deze minibroodjes er uit? Ze zijn perfect om te serveren bij een salade of soep. Je kan ze natuurlijk ook als lunch meenemen, met beleg naar keuze.

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng alle droge ingrediënten. Doe de Griekse yoghurt erbij en meng het tot een geheel. Scheid de eieren en mix het eiwit luchtig met een snufje zout. Doe de eidooiers en het stijfgeklopte eiwit bij de rest van het mengsel en schep het er luchtig doorheen. Verdeel het mengsel over 6 broodjesvormen. Bak de broodjes tot slot 55 minuten in de oven.



DOE ER EXTRA KRUIDEN, PITTEN EN ZADEN BIJ VOOR VERSCHILLENDE VARIATIES!

KOOLHYDRATEN PER BROODJE:

2.7 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Mixer
Minibroodjesvorm

INGREDIËNTEN 6 BROODJES:

30 g psylliumvezels
50 g gebroken lijnzaad
50 g amandelmeel
2 tl wijnsteenbakpoeder
Snuf zout
150 g Griekse yoghurt
7 eieren

TOPPING:

Pompoenpitten
Sesamzaadjes



1 UUR EN 10 MINUTEN



SPINAZIE-QUICHE MET BRIE

Ik ben dol op spinazie. Deze quiche is daarom een van mijn favoriete verwen-lunchgerechten. Hij is makkelijk om te maken, ziet er heerlijk uit en smaakt fantastisch!

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de courgette in blokjes. Verwarm de kokosolie in een pan en bak de spinazie en courgette. Giet het goed af en schep het vervolgens in een ovenschaal. Meng in een kom de eieren met de kookroom, het bouillonblokje, rozemarijn, knoflookpoeder, uienpoeder en peper. Giet het mengsel over de gebakken spinazie en courgette. Snijd de brie in plakjes en leg ze over het geheel. Leg tot slot een takje rozemarijn op de quiche en bak hem 35 minuten in de oven.



GEBRUIK IN PLAATS VAN KOOKROOM EENS KRUIDENROOMKAAS. OOK ERG LEKKER!

KOOLHYDRATEN
PER PERSOON:

7 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Ovenschaal

INGREDIËNTEN
2 PERSONEN:

50 g courgette
1 el kokosolie
200 g spinazie
3 eieren
75 ml kookroom
½ groentebouillonblokje
¼ tl rozemarijn
½ tl knoflookpoeder
½ tl uienpoeder
Peper
100 g brie

GARNERING:

Takje rozemarijn

 45 MINUTEN

KOOLHYDRATEN PER PERSOON:

1 g khd

BENODIGDHEDEN:

Magnetronbestendig bakje
Magnetron

INGREDIËNTEN 1 PERSOON:

10 champignons
10 g salami
10 g tomaat
10 g paprika
10 g tomatenpuree
2 eieren
10 g geraspte kaas
¼ tl oregano
½ tl paprikapoeder

 5 MINUTEN

PIZZA MUG CAKE

Een pizza mug cake heb je binnen 5 minuten op tafel getoverd. Dat is ideaal voor de dagen wanneer je weinig tijd hebt voor een ontbijt, brunch of lunch! Je kan de pizza mug cake ook in de oven maken. Doe dan de mug cake 25 minuten in de oven op 180 °C.

BEREIDING:

Snijd de champignons, salami, tomaat en paprika in kleine stukjes en meng ze met de tomatenpuree, eieren, geraspte kaas, oregano en het paprikapoeder. Doe het eimengsel in een magnetronbestendig bakje en bak de pizza mug cake 2 minuten in de oven op de maximale stand.



VARIEER MET VERSCHILLENDE GROENTEN EN CUSTOMIZE JE EIGEN PIZZA MUG CAKE!





KOOLHYDRATEN PER PERSOON:

13.5 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Ovenschaal

INGREDIËNTEN 2 PERSONEN:

350 g aubergine (1 stuk)
150 ml passata
200 g tomaten
125 g mozzarella
25 g chorizo
Olijfolie
½ tl gedroogde oregano
1 tl paprika-poeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl uienpoeder
Peper
20 g geraspte kaas



1 UUR

AUBERGINEWAAIER

De auberginewaaier is een lust voor het oog en smaakt heerlijk! Je kan er je eigen draai aan geven door de waaier te vullen met allerlei groenten. Het is een echte eye-catcher!

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de aubergine over de lengte in plakken, maar niet helemaal door, zodat er een waaier ontstaat. Doe de passata in een ovenschaal en leg de auberginewaaier erin. Snijd de tomaten in plakjes en leg in elke opening plakjes tomaat. Snijd de mozzarella in plakjes en leg ze samen met de chorizo tussen de openingen van de waaier. Sprenkel olijfolie over de waaier en strooi er oregano, paprika-poeder, knoflookpoeder, uienpoeder en peper over. Strooi er tot slot geraspte kaas over en doe de auberginewaaier 45 minuten in de oven.





KOOLHYDRATEN PER BURGER:

0.3 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Staafmixer
Bakpapier
Bakplaat

INGREDIËNTEN

10 STUKS:

400 g broccoli
300 g geraspte kaas
2 eieren
½ tl uienpoeder
½ tl knoflookpoeder
½ tl paprikapoeder
Peper

 45 MINUTEN

BROCCOLI-KAASBURGERS

Deze broccoli-kaasburgers staan zeker in mijn healthy snacks top 10! Met een theelepel tomatenpuree zijn deze burgers ook overheerlijk.

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd de broccoli in roosjes en blancheer ze in een pan met water. Pureer de broccoli en knijp eventueel overtollig vocht uit de puree met een theedoek. Meng de broccolipuree vervolgens met de rest van de ingrediënten. Maak er 10 burgers van en leg ze op een vel bakpapier. Bak de broccoli-kaasburgers tot slot 30 minuten in de oven.



PROBEER HET EENS MET BLOEMKOOL!

KNIJP DAN WEL HET VOCHT UIT DE BLOEMKOOL MET EEN THEEDOEK.





COURGETTEBROWNIES

Deze courgettebrownies zijn één van de populairste recepten op mijn blog. De smaak van de courgette proef je niet, maar maakt de brownie wel extra gezond. Daarnaast is hij heerlijk zacht en is het de ultieme treat bij een lekkere bak koffie of thee!

BEREIDING:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Smelt de roomboter met de chocolade, erythritol en vanille. Rasp de courgette. Meng de eieren met de Griekse yoghurt en voeg dan de courgette toe. Doe het geheel bij de gesmolten chocolade. Doe er amandelmeel en cacaopoeder bij, en meng het tot een egaal beslag. Vet de springvorm in, en doe het beslag in de springvorm. Bak de brownie 35 minuten in de oven. Laat de brownie afkoelen, snijd hem in 8 stukjes en garneer hem met suikervrije poedersuiker.



ZE ZIJN HEERLIJK MET EEN TOEF SLAGROOM!

KOOLHYDRATEN PER STUK:

3.4 g khd

BENODIGDHEDEN:

Oven
Rasp
Vierkante springvorm
16 cm x 16 cm

INGREDIËNTEN 8 STUKS:

60 g roomboter
100 g stevia smeltchocolade
25 g erythritol
2 tl vanille-extract
100 g courgette
3 eieren
30 g Griekse yoghurt
130 g amandelmeel
25 g cacaopoeder

GARNERING:

Suikervrije poedersuiker



45 MINUTEN



Oanh Ha Thi Ngoc is foodblogger, kookboekenschrijver en gepassioneerd hobbykok.

Oanh is gespecialiseerd in de koolhydraatarme keuken waarmee ze in een handomdraai de lekkerste gerechten op tafel tovert. Suikervrij, koolhydraatarm en geschikt voor diabetes type 2 patiënten.

Hiermee bewijst ze dat een gezond levenspatroon en genieten prima samengaan!

Meer Koolhydraatarme Recepten Oanh's Kitchen is Oanh's vierde koolhydraatarme kookboek.

Eerder schreef ze nog meer koolhydraatarme kookboeken: *Koolhydraatarme recepten uit Oanh's Kitchen*, *Koolhydraatarme Wereldgerechten Oanh's Kitchen* en *Koolhydraatarme Baksels uit Oanh's Kitchen*.

Lees meer over Oanh Ha Thi Ngoc op www.oanhskitchen.nl