



WYJN
& LUN

Verwentsendoortjes

5
liefdevolle
recepten





Speciaal voor jou & omdat Valentijdsdag altijd een bijzonder liefdevolle dag is krijg je van mij vijf liefdevolle tussendoortjes.

Deze ontbreken normaal gesproken aan mijn suggesties omdat ik de carbs graag bewaar voor wijn maar uiteraard zijn er altijd momenten die nog wat extra's vragen.

Deze tussendoortjes zijn behalve lekker ook absoluut gezond en kun je heel goed inpassen in je Wijn&Lijn-schema of je Afvallen&Borrelen-menu.

Geniet van de zoete eenvoudige maar superfeestelijke recepten en verras jezelf & je geliefden.

Cheers,
Elke



www.wijnenlijn.nl





Inhoudsopgave

#1 Dadelbonbons

#2 Minicheesecakes

#3 Milkshake

#4 Frappuchino's

#5 Notenkoekjes

www.wijnenlijn.nl





DADELBOBONS



WYJN
&LJN

INGREDIËNTEN

- 10 dadels
- 20 amandelen
- 100 gram pure chocolade
- 2 eetlepels kokosrasp
- Bakpapier

Apparatuur:

- Steelpannetje
- Pan met water

VOEDINGSWAARDE

- Per dadel
- Calorieën | 122
- Koolhydraten | 14,7 g
- Vetten | 5,9 g
- Eiwitten | 1,7 g

WERKWIJZE

- 01** Halveer de dadels en leg ze op bakpapier
- 02** Hak de amandelen grof in stukken en vul de dadels hiermee.
- 03** Smelt de chocolade au bain marie (zorg ervoor dat er geen water bij de chocolade komt)
- 04** Schep met een lepel een laagje chocola over de gevulde dadel
- 05** Bestrooi met kokosraps en laat 30 minuten opstijven in de koelkast





MINICHEESECAKES



WYN
& LUN

INGREDIËNTEN

- 100 gram aardbeien uit de vriezer
- 1 eetlepel water
- 50 gram kokosyoghurt
- 2 eetlepels amandelmeel
- 25 gram walnoten

Overig

- Ijsblokjesvorm
- Staafmixer

WERKWIJZE

- 01** Pureer de aardbeien en water met de staafmixer tot een gladde emulsie
- 02** Vul de ijsblokjesvorm met ieder een dun laagje van de aardbeien coulis
- 03** Vul ieder blokje aan met een laagje kokosyoghurt
- 04** Hak de walnoten klein en meng met amandelmeel
- 05** Bestrooi alle 'ijsblokjes' met een laagje amandel/walnootmengsel en laat 45 minuten in de vriezer opstijven.

VOEDINGSWAARDE

- Totaal
- Calorieën | 481
- Koolhydraten | 12,1 g
- Vetten | 41,6 g
- Eiwitten | 11,6 g





MILKSHAKE



WYN
& LUN

INGREDIËNTEN

2 PERSONEN

- 2 bevroren bananen
- 100 gram bevroren aardbeien (of gemengde bessen)
- 250 ml kokosmelk

Apparatuur:

- Staafmixer of blender

WERKWIJZE

- 01** Het handigst: zorg dat je altijd (over)rijpe bananen in stukjes in de vriezer hebt.
- 02** Neem de stukjes van 2 bananen en doe ze in een kom of de blender
- 03** Voeg de bevroren bessen naar keuze en de kokosmelk toe en pureer tot een egale milkshake
- 04** Schep/schenk de massa in 2 mooie glazen en decoreer met munt en verse aardbei (naar keuze)

VOEDINGSWAARDE

- Per milkshake
- Calorieën | 313
- Koolhydraten | 25 g
- Vetten | 21,6 g
- Eiwitten | 2,7 g





FRAPPUCHINO'S



WYJN
&LJN

INGREDIËNTEN

- 20 ml espresso
- 1 eetlepel cacao
- 30 ml kokosolie
- 50 gr santen
- 50 ml kokosroom

Apparatuur:

- Ijsblokjesvorm
- Steelpannetje

VOEDINGSWAARDE

- Per bonbon (20 stuks)
- Calorieën | 41
- Koolhydraten | 0,9 g
- Vetten | 4,1 g
- Eiwitten | 0,5 g

WERKWIJZE

- 01** Verwarm de kokosolie in het steelpannetje
- 02** Voeg als de olie gesmolten is de santen toe
- 03** Voeg vervolgens cacao en koffie toe en roer tot een gladde massa
- 04** Vul de ijsblokjesvorm met het mengsel en laat 30 minuten opvriezen
- 05** Schenk een laagje kokosroom over de blokjes en laat nog 45 minuten in de vriezer staan.





NOTENKOEKJES



WYN
& LUN

INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 50 gram amandelmeel
- 130 gram notenpasta
- 1/2 theelepel bakpoeder
- Bakpapier

Apparatuur:

- Mengkom
- Oven (190 gr)

VOEDINGSWAARDE

- Per dadel
- Calorieën | 122
- Koolhydraten | 14,7 g
- Vetten | 5,9 g
- Eiwitten | 1,7 g

WERKWIJZE

- 01** Verwarm de oven voor op 190 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier
- 02** Meng in de mengkom de notenpasta met amandelmeel en bakpoeder
- 03** Klop het ei los en meng goed met het noten-meel-mengsel
- 04** Vorm hartjes van het deeg en bak de koekjes in circa 14/15 minuten gaar





Ik hoop dat je hebt kunnen genieten en verrassen!
Mocht je een 'review' achter willen laten dan ben ik
je daar heel dankbaar voor. De link vind je hier:

<https://g.page/wijnenlijn/review?id>

With Love,
ELKE

www.wijnenlijn.nl

