



Venkel Shakshuka

Lekker en gezond

Recept van
Diabetes
Fonds

Wist je dat...



Vet rond de organen in de buik schadelijke stoffen produceert? Het zorgt voor een hoger risico op het krijgen van diabetes type 2.

Ingrediënten

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 venkelknol
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode peper
- snuf peper
- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 1 eetlepel venkelzaad
- 4 eieren
- 2 theelepels Italiaanse kruiden

Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de onderkant van de venkel en een stukje van de bovenkant en halveer de venkel. Verwijder de kern en snijd de venkel in reepjes.
2. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 3 minuten. Voeg dan de venkel toe en bak deze nog 7 minuten op laag vuur.
3. Snijd ondertussen de rode peper in ringetjes. Als je niet van pittig houdt, verwijder dan de zaadjes en zaadlijsten.
4. Doe de peper en het venkelzaad samen met de tomatenblokjes in de pan en laat 15 minuten stoven.
5. Maak 4 kuiltjes in het groentemengsel en breek boven elk kuiltje een ei. Dek vervolgens de pan af en bak gedurende 4 minuten tot de eieren gestold zijn.
6. Bestrooi met de Italiaanse kruiden en wat peper.



Havermoutkoekjes met cranberries

Een gezond en zoutarm tussendoortje

Recept van
NIERSTICHTING
Leven gaat voor

Wist je dat...



Je door minder zout te eten jouw bloeddruk, en daarmee de kans op nierschade, kunt verlagen?

Ingrediënten

- 100 gram haverhout
- 6 medjoul dadels (ontpit)
- 100 gram gedroogde cranberries
- 1 theelepel kaneel
- 50 gram ongezoeten boter

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng alle ingrediënten in een mixer tot het een mooi (kruimig) mengsel is.
3. Haal er 12 balletjes uit en leg die op bakpapier op een rooster of bakplaat.
4. Druk de balletjes wat platter zodat ze de vorm aannemen van een koekje, of steek de koekjes uit met een koekjesvorm.
5. Zet de koekjes ca 10 minuten in de oven. Let op want het gaat snel!
6. Haal de koekjes uit de oven en laat ze goed afkoelen.
7. Eetsmakelijk!