

GEZOND #VANRSL

# Recepten voor een heerlijk gezond aperitief



ROESELARE  
IS 'R VOOR JOU

<b>Voorwoord</b>	<b>3</b>
<b>Mocktails</b>	<b>4-7</b>
Cranberry-limoen mocktail	4-5
Ginger-fruit mocktail	6-7
<b>Hapjes</b>	<b>8-13</b>
Bloemkoolmousse met garnalen	8-9
Wraprolletjes met zalm	10-11
Zoete aardappelchips	12-13
<b>Dips</b>	<b>14-19</b>
Kant-en-klaar Gezond	18

## **Voorwoord**

Elke inwoner van Roeselare heeft recht op een goede gezondheid.

Daarom zetten we met 'Gezond#VANRSL' de komende jaren in op verschillende gezondheidsthema's.

Met de campagne 'Gezond, dat smaakt!' ligt de focus dit jaar op gezonde voeding.

Een gezond en gevarieerd voedingspatroon heeft namelijk heel wat voordelen, zowel lichamelijk als mentaal.

Organiseer je binnenkort een evenement, feestje of een gezellige avond met vrienden? Maak je het binnenkort gezellig op Dag van de Buren?

Dan kan dit kookboekje jou inspireren met enkele gezonde, eenvoudige én lekkere receptjes voor de aperitief!

Oltegoare gezond genieten!



## **Cranberry-limoen mocktail**

### **Ingrediënten**

- ijsblokjes
- cranberry sap 0% suiker
- bruisend water
- limoensap
- rozemarijn (optioneel)

### **Bereiding (per portie)**

1. Doe enkele ijsblokjes in een glas.
2. Vul het glas voor 1/3 met cranberry sap 0% suiker.
3. Vul het glas voor 2/3 met bruisend water en voeg een scheutje limoensap toe.
4. Roer de ingrediënten.
5. Werk af met enkele takjes rozemarijn.



## Ginger-fruit mocktail

### Ingrediënten

- sinaasappel
- mango
- ijsblokjes
- ginger beer 0% suiker
- suiker
- munt (optioneel)

### Bereiding (per portie)

1. Pers de sinaasappel.
2. Schil de mango en snij het vruchtvlees van de pit. Mix de mango met de sinaasappel.

*Tip: Je kan deze mango-sinaasappelsap ook in de supermarkt aankopen. Let er dan wel op dat je een variant zonder toegevoegde suikers kiest.*

3. Doe enkele ijsblokjes in een glas.
4. Vul het glas voor 1/3 met vers mango-sinaasappelsap.
5. Vul het glas voor 2/3 met ginger beer 0% suiker.
6. Roer de ingrediënten.
7. Werk af met een sneetje sinaasappel en een takje munt.





## **Bloemkoolmousse met garnalen**

### **Ingrediënten (6 personen)**

- 1 middelgrote bloemkool
- 1 klontje groentebouillon
- peper en zout
- 100 g garnalen (gepeld)
- bieslook

### **Bereiding**

1. Snij de bloemkool in kleine roosjes.
2. Kook de bloemkool gaar in de groentebouillon.
3. Giet de bloemkool af en kruid af naar smaak met peper en zout.
4. Mix alles.
5. Doe de bloemkoolmousse in glaasjes en werk af met garnalen en bieslook.



## Wraprolletjes met zalm

### Ingrediënten (6 wraprolletjes)

- 1 volkoren wrap
- 1 eetlepel zuivelspread light
- 50 g gerookte zalm
- 20 g rucola
- peper, zout en dille

### Bereiding

1. Besmeer de wrap met de zuivelspread en beleg met rucola en zalm.
2. Kruid af naar smaak met peper, zout en dille.
3. Rol de wrap op en snij in 6 even grote plakjes.





## Zoete aardappelchips

### Ingrediënten (1 portie)

- 1 zoete aardappel
- olijfolie
- kruiden naar keuze (zout, uipoeder, paprikapoeder ...)

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de zoete aardappel en snij in dunne plakjes van ongeveer 2 mm. Tip: Gebruik een mandoline om de plakjes flinterdun te snijden, zo worden ze zeker krokant.
3. Doe de plakjes in een schaal en meng deze voorzichtig met wat olijfolie en kruiden naar keuze (zout, uipoeder, paprikapoeder ...).
4. Verdeel de plakjes over een bakplaat met bakpapier.
5. Bak 10-15 minuten tot de plakjes krokant zijn, op de helft van de baktijd keer je de chips om.



Snel en makkelijk! In deze hippe dips kan je dippen met volkoren stengels, volkoren brood, seizoensgroenten, zoete aardappelchips...

## **Yoghurt dip**

### **Ingrediënten**

- 200 g magere yoghurt
- 1 teentje fijngehakte knoflook
- 3 takjes fijngehakte peterselie
- peper en zout

### **Bereiding**

Meng alle ingrediënten en kruid af naar smaak met peper en zout.







## Hummus met wortel

### Ingrediënten

- 2 wortelen
- 3 eetlepels olijfolie
- peper en zout
- 100 g kikkererwten uit blik, uitgelekt en afgespoeld
- ½ teentje knoflook
- 1 theelepel citroensap
- 1 theelepel tahin (sesampasta)
- 1 theelepel komijn

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Was de wortelen en snij ze in plakjes.
3. Doe de plakjes in een schaal en meng deze voorzichtig met de olijfolie, peper en zout.
4. Verdeel de plakjes over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 30 minuten in de oven.
5. Mix de geroosterde wortelen, de kikkererwten, de knoflook, de citroensap, de tahin en de komijn tot een glad geheel. Kruid af naar smaak met peper en zout. Voeg een scheutje water toe als het mengsel te droog is.

## Tomatendip

### Ingrediënten

- 25 g gedroogde tomaten
- 100 g magere platte kaas
- basilicumblaadjes
- peper en zout

### Bereiding

Mix alle ingrediënten en kruid af naar smaak met peper en zout.

## Kant-en-klaar gezond

Niet veel tijd om zelf iets klaar te maken? Er zijn heel wat zaken die je in de supermarkt kan kopen, die lekker én gezond zijn als apero!

- ongezouten noten
- olijven op eigen nat
- zoute popcorn
- seizoensfruit en -groenten





[www.roeselare.be](http://www.roeselare.be)