

# Thuis een feestje vieren, het kan verantwoord!

Hoe kun je nu thuis een feestje vieren?

Genieten van je vrijdagmiddagborrel?

'Gezellig' met vrienden een drankje doen (op een terrasje)?

De verjaardag vieren van...?

Ten tijde van de 'slimme' lockdown is alles anders.

We kunnen niet even bij elkaar op bezoek en zijn enigszins aan huis gekluisterd.

Maar ook thuis kun je het gezellig maken. En je kan nu niet beweren dat je geen tijd hebt om verantwoorde snacks op tafel te toveren. Hieronder beschrijf ik vier eenvoudige voorbeelden van verantwoorde snacks/hapjes. SUCCES!

1) Spiesje van een cherrytomaatje, een klein mozzarella balletje (mager) en een blaadje basilicum.

Waarom goed? Groenten zitten vol met vezels en bevatten weinig calorieën. Snacks die groenten bevatten of volledig uit groenten bestaan, zijn daardoor caloriearm. Mozzarella bevat eiwitten en wanneer je kiest voor de magere variant, heeft de mozzarella een laag vetpercentage (vergeleken andere kaassoorten).

2) Komkommer toastjes met zalm of kip.

Hoe?! Snijd de komkommer in dikke plakken → toastje.

Beleg het 'toastje' met een laagje cottage cheese (magere kaassoort).

Maak het toastje af met een plak gerookte kip of zalm.

Waarom goed? Komkommer bevat net als het cherrytomaatje weinig calorieën. Een hele goede vervanger van 'normale' toastjes. Cottage cheese is net als Mozzarella rijk aan eiwit en heeft een laag vetpercentage. Gerookte kip is vetarm en rijk aan eiwit. Tot slot, zalm is rijk aan gezonde vetten en rijk aan eiwit.

3) Gegrilde bloemkoolroosjes (kruiden naar keuze) met een yoghurt dip.

Hoe?! Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de bloemkool in kleine roosjes.

Kruid de bloemkool met kruiden naar keuze. Gril de bloemkool in 30-35 minuten gaar in de oven.

Maak een heerlijk frisse yoghurt dip. Doe 50-100 gram magere kwark in een kom. Voeg 5-10 ml citroensap, 1-2 tenen knoflook en verse of gedroogde bieslook toe. Goed mengen en klaar! :)

Waarom goed? Bloemkool is ook een groentesoort dat weinig calorieën bevat.

Doordat de bloemkool in de oven bereid wordt, heb je geen bereidingsvetten nodig. De yoghurt dip bevat geen oliën en heeft als basis magere kwark -> eiwitrijk en 0% of een zeer laag vetpercentage.

#### 4) Ham-ei taartjes

Hoe?! Verwarm de oven voor op 200 graden.

Zet 12 siliconen bakvormpjes klaar op een bakplaat.

Bekleed de 12 siliconen bakvormpjes met een plakje achterham.

Klop 2 eieren (heel), 4 eiwitten en 50 ml halfvolle melk in een kom los.

Snijd 5 cherrytomaatjes in kleine stukjes en voeg toe aan het ei-melk mengsel. Verdeel dit mengsel over de siliconenvormpjes.

Voeg kruiden toe naar keuze.

Bereid de ham-ei taartjes in de oven 8-10 minuten.

Controleer of het ei volledig gestold is. Dan zijn ze gaar :)

Waarom goed? Doordat je slechts 2 hele eieren gebruikt in combinatie met 4 eiwitten en halfvolle melk, is het aantal calorieën en vetten beperkt en is het percentage eiwitten hoog. Doordat je het in de oven bereid hebt, heb je wederom geen bereidingsvetten.

Er zijn nog veel meer verantwoorde snacks. Ga op onderzoek uit en experimenteer!!