FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom

ZOETE AARDAPPELWAFELTJES
MET LACTOSEVRIJE PHILADEPHIA EN GEROOKTE ZALM

Ingrediënten voor 2 personen (2 wafels)
- *50 g* zoete aardappel, geschild
- 25 g havermeel
- 30 ml amandeldrink
- 1 kippenei, klein
- 1 g glutenvrij bakpoeder
- Een paar druppels arachideolie
- snufje zout
- 1 tl Philadelphia lactosevrij
- 1 fijne snede gerookte zalm

Tip 1: Je kan glutenvrije havermoutvlokken mixen, zo kan je gemakkelijk zonder extra kosten een havermeel bekomen.

Bereidingswijze

1.Mix de zoete aardappel in de blender met het havermeel, de amandeldrink, het ei, het bakpoeder, de olie en een snufje zout.

2.Verhit het wafelijzer, vet het in met een klein beetje arachideolie en bak de wafels.

3.Laat de wafels afkoelen en beleg deze met een beetje Philadelphia lactosevrij, een fijne snede gerookte zalm, rode appel, rode kool en een beetje waterkers.

4.Werk af met een snufje dille

Tip 2: Je kan de zure room op de wafels spuiten met een spuitzak, dit werkt het gerecht mooi af.

Decoratietips
- Klein stukje rode appel*
- Rode kool, fijn gesneden*
- Waterkers, vers
- Gedroogde dille

*Deze voedingsmiddelen zijn niet FODMAP arm, maar kunnen wel gebruikt worden in kleine hoeveelheden.

Per portie – Referentie Innames %

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Eiwitten	Zout
153 kcal	6,3 g	1,89 g	13,7 g	1,7 g	9,3 g	0,74 g
9%	7%	4%	2%	2%	22%	15%

Per 100 g : 648 kJ / 156 kcal

GLUTENVRIJE QUICHE
MET GEGRILDE GROENTEN EN GEITENKAAS

Ingrediënten voor 2 personen (2 quiches)
Bladerdeeg
- 65g witte rijstmeel
- 33g tapiocazetmeel
- 33g aardappelzetmeel
- ½ theelepel xanthaangom*
- ¼ theelepel bakpoeder
- ¼ theelepel zout
- 100g bevroren ongezouten boter
- 60ml koud water

Quichevulling
- 80 g aubergine, in plakjes
- 60 g courgette, in plakjes
- 40 g rode paprika, in repen
- 2 tl olijfolie
- 4 kerstomaten, gehalveerd
- kippenei, vers
- 2 el Balade lactosevrij
- Snufje peper en zout
- blaadjes verse basilicum, fijngehakt
- ½ tl Italiaanse kruiden
- 40 g g geitenkaas, in plakjes**

Bereidingswijze...
voor het bladerdeeg
1.Voeg witte rijstmeel, tapiocazetmeel, aardappelzetmeel, xanthaangom, bakpoeder en zout toe aan een grote mengkom. Meng alles goed.

2.Rasp koude boter door het bloemmengsel, meng met je handen en bedek de stukjes boter. Je kan ook een blender gebruiken en de stukjes boter door de bloem snijden.

3.Zodra de stukjes boter zo groot zijn als erwten, maak een kuiltje in het midden en voeg het koude water toe. Gebruik je handen om het deeg tot een bal te kneden. Koel gedurende 2 uur.

4.Haal het deeg uit de koelkast en laat het 20 minuten rusten. Leg het deeg op een stuk bakpapier en druk het deeg in een rechthoek. Als het deeg langs de randen barst, is het deeg nog te koud, laat het dan nog eens 20 minuten op kamertemperatuur staan. Als het deeg te zacht is, bewaar het dan 20 minuten in de koelkast.

5.Leg nog een stuk bakpapier op het deeg en rol het deeg uit tot het ongeveer 2-3 cm dik is. Draai het verticaal en vouw de bovenkant naar het midden en vervolgens de onderkant naar het midden. Draai hem om en rol hem weer uit. Doe dit nog twee keer, in totaal drie keer.

6.Rol het deeg uit tot 1 cm dik en snijd er een cirkel uit die past in de bakvorm.

voor de vulling
1. Verwarm de oven voor op 180 °C.

2. Leg de gesneden courgette, aubergine en paprika op een grote bakplaat. Besprenkel lichtjes met olijfolie. Zet 5 minuten onder de hete voorverwarmde grill.

3. Beleg het bladerdeeg met de gegrilde groenten en de kerstomaatjes.

4. Klop het ei los met de plantaardige room en een snufje peper en zout. Schenk ze over de groenten.

5. Werk af met wat de basilicum en Italiaanse kruiden. Leg er de plakjes geitenkaas boven op.

6. Bak de quiches 25 minuten op 180°C in het midden van de oven.

Productinfo:
*Xanthaamgom is verkrijgbaar bij pit&pit, holland & barret, farmaline en bol.com

**Chavroux pure geitenkaas bevat <1g koolhydraten per 100g geitenkaas en kan dus gebruikt worden in het laag FODMAP dieet.

Per portie – Referentie Innames %

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Eiwitten	Zout
771 kcal	55,8 g	34,11 g	55,0 g	4,4 g	10,5 g	0,38 g
42%	63%	78%	10%	5%	23%	8%

Per 100 g : 927 kJ / 262 kcal

GRANOLACUPS
MET LACTOSEVRIJE YOGHURT EN VERS FRUIT

Ingrediënten voor 2 personen (2 cups)
-30 g glutenvrije havervlokken
-2 tl gemengde noten, grof gehakt
-1 el eiwit
-4 el lactosevrije yoghurt
-4 frambozen, vers
-2 bramen, vers*
-2 plakjes kiwi, vers
-Een blaadje munt, vers

* Let op, bramen zijn maar in beperkte mate FODMAP vrij, zo eet je best maar 1 braam indien je sorbitol niet zo goed kan verdragen.

Bereidingswijze
1.Verwarm de oven voor op 180°C

2. Doe de havervlokken, noten en het eiwit samen in een kom en meng goed.

3. Verdeel de mix over een siliconen muffinvormpje, duw goed aan en zorg ervoor dat de boorden goed rechtop staan, zodat je een cupje krijgt.

4. Bak de cup 12 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.

5. Haal de cup uit de oven en laat een kwartier afkoelen alvorens uit het vormpje te halen.

6. Vul de cup met de lactosevrije yoghurt.

7. Werk af met vers fruit en de munt

Tip: Je kan gemakkelijk je yoghurt extra smaak geven door enkele frambozen te mixen en deze door de yoghurt te roeren, zo maak je zelf een gezonde versie van een fruityoghurt.

Per portie – Referentie Innames %

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Eiwitten	Zout
132 kcal	5,5 g	0,87 g	12,3 g	2,8 g	5,8 g	0,15 g
8%	6%	2%	2%	3%	14%	3%

Per 100 g : 581 kJ / 139 kcal

FODMAPP

Uw gids bij prikkelbare darm syndroom