

WHOLE FIBER™

RECEPTENBOEKJE



Inspiratie voor vezelrijke maaltijden en snacks



WELKOM

WholeFiber is een toevoeging aan je voeding die speciaal is ontworpen om je te helpen op een smakelijke manier aan je dagelijkse vezelbehoefte te voldoen. Puur natuurlijk en rechtstreeks van Nederlandse bodem, elke hap WholeFiber zorgt voor een knapperige en lekkere ervaring terwijl je je darmgezondheid herstelt.

Een goede darmgezondheid is de sleutel tot ons algehele welzijn en voedingsvezels spelen een cruciale rol bij het ondersteunen van een gezonde darmflora. Ontdek hoe je op een verrukkelijke en moeiteloze manier je darmgezondheid kunt verbeteren met onze verzameling vezelrijke recepten. Wil je nog meer recept-inspiratie, volg ons dan ook op social media.



@WHOLEFIBER.NL



WHOLEFIBER

De witlofwortel

WholeFiber™ is een groente en een 100% natuurlijke plantaardige vezel. Het bevat alle goede nutriënten en prebiotische vezels die van nature aanwezig zijn in de witlofwortel. WholeFiber is minimaal bewerkt, alleen de groente zelf wordt gebruikt. Het resultaat is een puur natuur groente met een prebiotisch vezelgehalte van 85%.

WETENSCHAPPELIJK bewezen gezondheidseffecten:

- Verbetering stoelgang
- Verbetering darmmicrobioom
- Verbetering bloedglucosewaarden
- Verbetering weerstand
- Langere verzadiging
- Gezond gewicht



INHOUD

Ontbijt

- 5 Snelle omelet
- 6 Appel-kaneel granola
- 7 Ontbijtmuffins
- 8 Smoothiebowl
- 9 Soft-baked ontbijtkoekjes

Diner

- 17 Noedelsalade
- 18 Groene risotto
- 19 Couscoussalade
- 20 Pokebowl
- 21 Vega cheddarburgers

Lunch

- 11 Pizzabroodjes
- 12 Hartige muffins
- 13 Griekse quinoasalade
- 14 Linzen-currysoep
- 15 Groentefritters

Snacks

- 23 Bananenbrood
- 24 Carrot cake balletjes
- 25 Appelkoekjes
- 26 Choco-hazelnoot balletjes
- 27 Cookie dough bars

Spreads

- 29 Bietenspread
- 30 Artisjokhummus



ONTBIJT

SNELLE OMELET



INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- ½ (rode) paprika
- 10 gram (2 el) WholeFiber
- Peterselie
- Zout en peper naar smaak
- Olijfolie

ZO MAAK JE HET

Snijd de paprika in stukjes. Doe olijfolie in de pan en bak de paprika voor 2 minuten. Breek de eieren in een kom en voeg peterselie en WholeFiber toe. Voeg eventueel zout en peper toe. Doe het eimengsel bij de paprika en bak de omelet op laag vuur gaar.



APPEL-KANEEL GRANOLA



INGREDIËNTEN

- 150 gram havervlokken
- 50 gram gedroogde appelblokjes
- 50 ml water
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 1 eetlepel agavesiroop
- 1 eetlepel kaneel
- Snufje zout
- 25 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 150°C . Meng de havervlokken met de zonnebloemolie, agavesiroop, kaneel, zout en de appelstukjes. Voeg het water toe en meng goed.

Spatel de WholeFiber door het mengsel en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Druk goed aan.

Bak de granola in totaal 45 minuten en roer regelmatig door. De granola is klaar als hij knapperig is. Laat de granola goed afkoelen en bewaar deze vervolgens in een luchtdichte pot.

ONTBIJTMUFFINS



INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1,5 banaan
- 55 gram havermout
- 25 gram rozijnen
- 15 gram WholeFiber
- Snufje zout
- Snuf kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel vanille-extract

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de banaan en het ei in de blender en blend. Voeg de havermout, zout, kaneel, bakpoeder en vanille-extract toe. Blend opnieuw tot een gladde massa. Er mag nog wat van de havermout te zien zijn. Roer de WholeFiber, noten en eventueel chocolade door het beslag.

Doe papiertjes in de vorm en vul deze met beslag. Ze mogen lekker vol zitten. Bak de muffins af voor ca. 15 minuten. Check ze met behulp van een prikker. Die moet er schoon uit komen.

SMOOTHIEBOWL



INGREDIËNTEN

- ½ banaan
- 1 kiwi
- 100ml (plantaardige) melk
- Snuf kaneel
- 3 eetlepels havermout
- 2 eetlepels WholeFiber
- Optioneel: gehakte noten, pitten en zaden

ZO MAAK JE HET

Pureer de banaan, kiwi en (plantaardige) melk tot een gladde massa. Schenk in een diepe kom. Top de smoothiebowl af met de havermout, WholeFiber en de overige toppings. Variatietip: Ook lekker met fruit uit de diepvries. Denk bijvoorbeeld aan mango of bosvruchten!

SOFT BAKED ONTBIJTKOEKJES



INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 3 eetlepels zuivelspread (light)
- 1 ei
- 4 eetlepels honing
- 1 theelepel vanillearoma
- 40 gram kokosmeel
- 60 gram volkoren tarwemeel
- 5 gram baksoda
- 2 eetlepels rozijnen
- 2 eetlepels pompoenpitten
- 2 el WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180°C.

Pel de banaan en prak deze fijn. Meng in een kom de banaan met de zuivelspread, het ei, de honing en het vanillearoma.

Spatel daarna het kokosmeel, het volkorenmeel en de baksoda erdoor. Vervolgens schep je de rozijnen, de pompoenpitten en de WholeFiber door het deeg.

Verdeel het deeg in zes bolletjes en druk ze plat tussen je handen. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ongeveer 20 minuten in de oven.

Laat de koekjes na het bakken even afkoelen.



LUNCH

PIZZABROODJES



INGREDIËNTEN

125 gram tarwemeel

10 gram WholeFiber

3 gram droge gist

75 lauwwarm water

Een snufje zout

½ el olijfolie

Toppings naar keuze

voor op het broodje

ZO MAAK JE HET

Activeer de droge gist door deze met het water te mengen en laat het even staan. Roer het gistmengsel even door en voeg toe aan de droge ingrediënten. Kneed het door met je handen of een mixer met deeghaken. Het deeg blijft redelijk plakkerig tijdens het kneden. Wanneer je een bal kunt vormen van het deeg smeer je deze in met de olijfolie en laat deze afgedekt reizen voor minstens een uur. Verwarm de oven voor op 220°C met een pizzasteen of met de bakplaat erin. Kneed het deeg goed door en verdeel het in twee stukken. Vorm je broodjes tot de gewenste vorm en leg op een op bakpapiertje. Beleg de pizza met de gewenste toppings, bijvoorbeeld pesto, tomaatjes en stukjes mozzarella. Leg het pizzabroodje met bakpapier op de voorverwamde plaat in de oven en bak af voor 10 tot 15 minuten op 220°C in het midden van de oven.

HARTIGE MUFFINS



INGREDIËNTEN

- 50 gram tomaat
- ½ theelepel knoflookpoeder
- 100 gram diepvriesspinazie
- 75 gram amandelmeel
- 1 ei
- 1 theelepel bakpoeder
- Wat gehakte ongezouten noten
- 50 gram zachte geitenkaas
- 10 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de bakvorm eventueel in met wat olie. Halveer als eerste de tomaatjes of snijd de grote tomaat in stukjes. Zorg dat de spinazie is ontdooid en laat dit uitlekken, anders is er een kans dat de muffins te nat zullen worden. Spatel hier de eieren, het amandelmeel, knoflookpoeder en bakpoeder doorheen. Meng de noten en zaden en WholeFiber door het beslag. Voeg naar smaak peper en zout aan toe.

Schenk het beslag in de bakvorm en verdeel stukjes geitenkaas en de tomaatjes over het beslag. Schuif de hartige muffins de oven in voor zo'n 15 minuten. Laat de muffins afkoelen buiten de oven.



GRIEKSE QUINOASALADE



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 75 gram quinoa
- 4 zongedroogde tomaten
- 1 eetlepel zwarte en groene olijven
- ¼ courgette
- 1 kleine rode ui of ½ rode ui
- 50 gram feta
- 1 el WholeFiber

Voor de dressing

- 1 eetlepel olijfolie, 2 theelepels, gedroogde basilicum, 1 eetlepel citroensap

ZO MAAK JE HET

Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd in de tussentijd de zongedroogde tomaten, de olijven, de courgette en de ui in stukjes. Maak een dressing van de olijfolie, de basilicum en het citroensap.

Meng de zongedroogde tomaten, olijven, courgette en ui met de quinoa en voeg de dressing toe. Verbrokkel de feta en strooi samen met de WholeFiber er overheen. Deze salade kan zowel warm als koud gegeten worden.



LINZEN-CURRYSOEP



INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 150 gram gedroogde linzen
- 1½ eetlepel kerriepoeder
- 1 groentebouillonblokje
- 700 milliliter water
- 200 milliliter kokosmelk
- 2 el WholeFiber
- Olie om in te bakken

ZO MAAK JE HET

Pel de ui en de knoflook, snipper de ui en pers de knoflook. Verwarm wat olie in een soeppan en bak de ui en de knoflook tot de ui glazig is.

Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de kokosmelk, toe. Laat het geheel met een deksel op de pan minstens 20 minuten koken (roer om de 5 minuten even door). Na 20 minuten maal je de soep fijn met een staafmixer of in een blender. Voeg daarna de kokosmelk toe. Laat de soep nog even warm worden (laat het niet koken) en serveer.

Voeg voor het serveren per portie 1 el WholeFiber toe aan de soep en garneer met wat kokosmelk.



GROENTEFITTERS



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 70 gram kikkererwtenmeel
- 1 theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel cayennepeper
- ¼ theelepel paprikapoeder
- ¼ theelepel knoflookpoeder
- 125 milliliter water
- 120 gram mais
- 1 rode ui
- ½ rode paprika
- 1 el WholeFiber
- Een paar takjes verse peterselie, olie om in te bakken

ZO MAAK JE HET

Meng het kikkererwtenmeel, de WholeFiber en de kruiden (komijn, cayennepeper, paprikapoeder, knoflookpoeder). Voeg het water toe en mix het geheel met een garde tot een beslag. Blijf roeren tot er geen klontjes meer in het beslag zitten. Laat het beslag even staan. Laat de mais uitlekken en pel en snipper de rode ui. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd deze in kleine stukjes. Hak de peterselie fijn. Spatel deze ingrediënten door het beslag. Verwarm een flinke scheut olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Zorg dat de olie goed warm is en schep het beslag in rondjes in de pan (zo veel als er in de pan passen). Bak de fritters ongeveer 5 minuten per kant. Doe dit voor al het beslag. Laat de fritters uitlekken op keukenpapier. Eet ze meteen op of bewaar ze voor later.





DINER

NOEDELSALADE



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

50 gram volkorennoedels

1 kleine winterpeen

Een handje spinazie

1 el WholeFiber

Eventueel: Sesamzaadjes

Voor de saus

2 eetlepels tahin, 1 eetlepel honing, 2

theelepels sojasaus, 4 eetlepels water, ¼

thee­lepel citroensap, een snufje

knoflookpoeder, een snufje gemberpoeder

ZO MAAK JE HET

Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen slierten van de wortel met een spiralizer of een kaasschaaf. Scheur de spinazieblaadjes in stukjes.

Voor de saus meng je de tahin, de honing, de sojasaus, het water, het citroensap, het knoflookpoeder en het gemberpoeder.

Wanneer de noedels klaar zijn, spoel je ze af met wat water. Hierdoor voorkom je dat ze aan elkaar gaan plakken als ze afkoelen. Meng de noedels met de wortel en de spinazie. Bestrooi tijdens serveren met een el WholeFiber.

De dressing kun je er ook door mengen, maar je kunt hem ook in een apart bakje bewaren en als je gaat lunchen over de salade heen gieten.

GROENE RISOTTO



INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

- 2 sjalotten
- 150 gram zilvervliesrijst
- 500 milliliter groentebouillon
- 100 milliliter water
- 200 gram doperwten
- 15 gram verse basilicum
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eetlepels crème fraîche (light)
- 200 gram spinazie
- 2 el WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Pel en snipper de sjalotten. Verhit wat olie in een hapjespan en voeg de sjalot toe. Bak deze even aan en voeg de zilvervliesrijst toe aan de pan. Roer tot elke rijstkorrel bedekt is met een laagje olie. Voeg scheut voor scheut de bouillon en het water toe en blijf roeren. Ga door tot alle bouillon op is. De risotto is gaar als alle bouillon opgenomen is (na ongeveer 20-25 minuten). Doe wat kokend water in een kom en leg daarin een zeef met de doperwten. Haal de zeef na 2 minuten uit het water en doe de erwten in een blender of keukenmachine met de basilicumblaadjes, het citroensap en de crème fraîche. Voeg de spinazie toe aan de risotto. Roer tot de spinazie geslonken is en haal de pan van het vuur. Voeg de doperwtensaus toe en schep het door de risotto. Serveer met 1 el WholeFiber p.p. en eventueel wat geraspte kaas.



COUSCOUSSALADE



INGREDIËNTEN (1 PORTIE)

- 50 gram volkorencouscous
- 80 gram kikkererwten in blik
- 1 paprika
- ½ aubergine
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 takjes verse munt
- Een klein handje rozijnen
- ½ theelepel citroensap
- 1 el WholeFiber
- Zout en peper*

ZO MAAK JE HET

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat de kikkererwten uitlekken. Snijd de paprika in vier stukken (verwijder de zaadlijsten) en de aubergine in plakken. Besprenkel de groenten met de olijfolie. Verwarm een grillpan (als je die niet hebt, kun je de paprika en de aubergine ook in een koekenpan bakken). Gril de paprika en de aubergine 3 minuten per kant. Haal de muntblaadjes van de stengels en snijd de blaadjes fijn. Meng de gare couscous met de munt, het citroensap, de WholeFiber en eventueel zout en peper. Serveer de couscous met de kikkererwten, paprika, rozijnen, aubergine en eventueel wat verkruimelde feta.

POKEBOWL



INGREDIËNTEN (2 PORTIES)

- 150 gram zilvervliesrijst
- 40 milliliter rijstazijn
- 200 gram verse zalm
- 100 gram mango
- ½ avocado
- 2 norivellen of 2 handjes noriflakes
- 2 el WholeFiber
- 100 milliliter zoete sojasaus

ZO MAAK JE HET

Bereid de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de rijstazijn en de WholeFiber door de rijst als deze nog warm is. Laat de rijst afkoelen. Snijd ondertussen de verse zalm en de mango in blokjes van ongeveer 2 x 2 centimeter. Halveer de avocado in de lengte, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Snijd het vruchtvlees in plakjes. Knip de norivellen – als je deze gebruikt in plaats van de flakes – in kleine stukjes. Verdeel de rijst over twee kommen. Verdeel de zalm, de mango, de avocado en de norivellen over de kommen. Besprenkel met de zoete sojasaus.

VEGA CHEDDARBURGERS



INGREDIËNTEN (4 PORTIES)

- 250 gram broccoli
 - 200 gram spinazie
 - 70 gram cheddar (plus extra om te smelten)
 - 50 gram volkorenmeel
 - 50 gram kikkererwtenmeel
 - 2 el WholeFiber
 - 1 ei
 - 2 teentjes knoflook
- Zout en peper naar smaak*

TIP Eet deze burgers op een zacht volkorenbolletje met wat truffelmayonaise

ZO MAAK JE HET

Doe de broccoli in een grote pan en voeg water toe tot de broccoli ongeveer driekwart onderstaat. Doe de deksel op de pan en breng het geheel op hoog vuur aan de kook.

Draai het vuur lager en laat de broccoli 3-4 minuten zachtjes koken. Doe het vuur uit en voeg de spinazie toe aan de pan en laat deze een minuutje slinken. Giet de broccoli en de spinazie af, en wring uit in een theedoek om zoveel mogelijk vocht uit de groenten te krijgen. Doe de spinazie en de broccoli in een grote kom en stamp ze fijner, zodat er grove stukken van ongeveer 1 x 1 centimeter overblijven.

Rasp de cheddar (als deze nog niet is geraspt) en voeg de kaas met de WholeFiber, het volkorenmeel, het kikkererwtenmeel en het ei toe aan de groenten. Pel de knoflook, pers deze uit en voeg ook toe. Meng het geheel met een houten spatel of pollepel.

Verdeel het mengsel in vieren en maak er burgers van. Verwarm wat olie in een koekenpan op middelhoog vuur.

Bak de burgers in ongeveer 5 minuten per kant gaar.



SNACKS

BANANENBROOD



INGREDIËNTEN

- 200 gram amandelmeel
- 3 bananen
- 3 eieren
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel kaneel
- 2 theelepels (wijnsteen) bakpoeder
- 2 handen ongebrande noten
- 4 eetlepels WholeFiber
- Snuffje zout*

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng in een kom amandelmeel, bakpoeder, zout en kaneel. Pureer 2 bananen, de 3 eieren en honing tot een glad mengsel. Voeg het mengsel bij de droge bestanddelen en roer goed door. Hak de noten in kleine stukjes, voeg WholeFiber toe en spatel door het beslag. Bedek een cakeblik met bakpapier en giet het mengsel erin. Snijd de overgebleven banaan in dunne repen en druk ze voorzichtig in het beslag. Bak de cake in ongeveer 30 minuten. Hij is gaar als een prikker er schoon en droog uitkomt.



CARROT CAKE BALLETTJES



INGREDIËNTEN

- 80 gram walnoten
- 150 gram winterpeen
- 60 gram dadels
- 20 gram havermout
- 1 theelepel vanille aroma
- ½ theelepel koek- en speculaaskruiden
- 1 theelepel kaneel
- 24 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Maal de helft van de walnoten fijn in een keukenmachine en zet dit vervolgens apart. Was de wortel en snijd deze in stukken. Hak de wortel fijn in de keukenmachine. Voeg de dadels, havermout en de andere helft van de walnoten toe en maal alles fijn. Voeg de vanille aroma, koek- en speculaaskruiden, kaneel en WholeFiber toe en meng alles door met een lepel. Rol ongeveer 12 balletjes van het mengsel en rol ze door het apart gezette walnotenkruim. Zet in de koelkast en laat 30 minuten opstijven.

APPELKOEKJES



INGREDIËNTEN (15 KOEKJES)

150 gram amandelmeel
50 gram kokosmeel
½ theelepel zout, 1 theelepel bakpoeder, 1 eetlepel kaneel
4 eetlepels WholeFiber
3 eetlepels erythrol of kokosbloesemsuiker
2 eetlepel honing
100 gram roomboter (gesmolten)
3 middelgrote appels (geschild en geraspt)
3 eieren
½ vanillestokje

ZO MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Meng in een kom het amandelmeel, kokosmeel, zout, bakpoeder, kaneel, WholeFiber en erythrol.
2. Meng, in een andere kom, de gesmolten roomboter, appelrasp, eieren en het merg van het vanillestokje. Giet dit mengsel bij de droge bestanddelen en roer goed door.
3. Vorm met je handen circa 30 balletjes ter grootte van een golfbal. Leg op de bakplaat en druk voorzichtig plat. Bak de koekjes in ongeveer 45 minuten af en laat goed afkoelen. Bewaar enkele dagen in een koekblik of afgesloten Tupperware doos. Heerlijk met een likje zure room of Crème Fraîche erop.



CHOCO-HAZELNOOT BALLETJES



INGREDIËNTEN

100 gram dadels
50 gram hazelnoten
1½ eetlepel cacao poeder
12 gram WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Week de dadels twee uur voor in lauwwarm water. Giet ze daarna af. Maal de dadels en hazelnoten fijn in de keukenmachine. Voeg de cacao poeder en WholeFiber toe en meng goed met een lepel. Rol van het mengsel 12 balletjes. Variatietip: lekker om door 40 gram kokosrasp heen te rollen.



COOKIE DOUGH BARS



INGREDIËNTEN (10 BARS)

- 350 gram cannellini bonen
 - 80 gram honing
 - 60 gram 0% appelmoes
 - 50 gram pindakaas
 - 5 el WholeFiber
 - 1 ei
 - 1 theelepel vanillearoma
 - 30 gram magere melkpoeder
 - 75 gram havermeel
 - ¼ theelepel baksoda
 - 50 gram (extra) pure chocolade in kleine stukjes
- Bak spray of olie om in te vetten*

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de cannellini bonen in een zeef en spoel ze af. Maal ze daarna fijn in een keukenmachine (pureren met een staafmixer kan ook).

Doe de bonenpuree in een kom. Meng de natte ingrediënten (honing, appelmoes, pindakaas, ei en vanillearoma) met een garde door de bonenpuree. Voeg de droge ingrediënten (melkpoeder, meel, WholeFiber en baksoda) toe en meng alles tot een stevig beslag. Je kunt nadat je de bonen vermalen hebt de overige ingrediënten (behalve de chocolade) bij de bonen in de keukenmachine doen en het geheel malen tot een stevig beslag. Vet een vierkante bakvorm of ovenschaal in met wat bak spray of olie. Giet het beslag in de vorm en verspreid het over de vorm met een spatel. Hak de chocolade in kleinere stukken en strooi dit over het geheel heen. Bak het beslag in 25 minuten gaar in de oven. Laat afkoelen en snijd het geheel in tien repen.



SPREADS

BIETENSPREAD



INGREDIËNTEN

- 2 gekookte rode bieten
- 250 gram feta
- 1 teentje knoflook
- Sap van een halve citroen
- Peper en zout
- 1 eetlepel WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Mix met een staafmixer de gekookte rode biet met de feta. Voeg de knoflook, het citroensap en de peper en zout toe.

Meng totdat het een glad geheel vormt. Voeg dan de WholeFiber toe.



ARTISJOKHUMMUS



INGREDIËNTEN

- 200 gram kikkererwten
- 1 blik artisjokken
- 1 teen knoflook
- 1 lepel (glutenvrije) tahin
- 2 theelepel paprikapoeder
- 3 eetlepels olie
- Sap van een ½ citroen
- Peper
- 4 el WholeFiber

ZO MAAK JE HET

Laat de kikkererwten en de artisjokken uitlekken. Pel het teentje knoflook en snijd het in stukjes. Doe de kikkererwten, artisjokken en de knoflook met de overige ingrediënten in een keukenmachine en maal het geheel fijn tot een gladde hummus (pureren met een staafmixer kan ook). Meng de WholeFiber door de hummus.



HEB JIJ EEN FAVORIET
RECEPT MET
WHOLEFIBER? DEEL HET
MET ONS VIA SOCIAL
MEDIA, OF E-MAIL NAAR
INFO@WHOLEFIBER.NL

Eet smakelijk!