



**24**  
EIWITRIJKE  
RECEPTEN

# Protein POW(D)ER



**BODY&FIT**  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

5



23



GO THE HEALTHY WHEY

9



# INHOUD

20



25



## INFO

- 3 | Go the healthy whey!
- 4 | Protein pow(d)er
- 5 | Meet the Body & Fit Family!

## RECEPTEN

- 7 | ✕ Amazing Magnums
- 8 | ✕ Choco Banana Bread
- 9 | ✕ Choco Chip Cookies
- 10 | ✕ Crazy Donut Shake
- 11 | ✕ Creamy Ice Sandwich
- 12 | ✕ Delicious Donuts
- 13 | ✕ Frozen Yoghurt Bark
- 14 | ✕ Fruity Cloud Bread
- 15 | ✕ Funky Protein Fluff
- 16 | ✕ Kings Carrot Cake
- 17 | ✕ Lovely Red Velvet Cupcakes
- 18 | ✕ Morning Bircher Muesli
- 19 | ✕ Muscle Muffins
- 20 | ✕ Perfect Power Shakes
- 21 | ✕ Power Pancakes
- 22 | ✕ Rainbow Cheesecake
- 23 | ✕ Smart Break Cheesecake
- 24 | ✕ Super Smoothies
- 25 | ✕ Sweet Potato Brownies
- 26 | ✕ Tasty Oreo Tiramisu

# GO THE HEALTHY WHEY!

Eiwitten zijn hot en onmisbaar! Eiwitten zorgen namelijk voor een sterk en fit lichaam en zijn betrokken bij vele belangrijke processen in het lichaam. Maar hoe zorg je er nu voor dat je iedere dag voldoende eiwitten binnenkrijgt? Met eiwitpoeder! Eiwitpoeder is makkelijk in gebruik en wordt snel opgenomen door het lichaam. Maak in een handomdraai een heerlijke eiwitshake, verrijk je bakje kwark met extra eiwitten of geef je [bak]recept heel easy een eiwitboost. Heb je geen idee hoe je dit aanpakt of ben je toe aan nieuwe inspiratie? Wij delen in dit boekje 24 heerlijke recepten met eiwitpoeder!

## WAT ZIJN EIWITTEN?

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, zijn voor iedereen ontzettend belangrijk en onmisbaar. Eiwitten zorgen onder andere voor sterke botten en spieren en spelen een voorname rol bij verschillende processen in het lichaam. Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren, ook wel bekend als de bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen. Een aantal aminozuren kunnen in het lichaam zelf worden aangemaakt, dit worden niet-essentiële aminozuren genoemd. Essentiële aminozuren dienen uit voeding of supplementen gehaald te worden. In totaal zijn er 22 aminozuren die in diverse producten voorkomen. De meest populaire essentiële aminozuren onder sporters zijn branched-chain amino acids, beter bekend als BCAA's. Onder BCAA's vallen de aminozuren leucine, isoleucine en valine.

## HOE EN HOEVEEL?

Eiwitten komen in grote getalen voor in verschillende voedingsmiddelen. Voorbeelden van eiwitrijke producten zijn melk, vlees, vis, kaas, gevogelte, yoghurt, kwark, eieren, peulvruchten, noten en granen. Hoeveel eiwit je op een dag

nodig hebt is voor iedereen anders. Mensen die een zeer actieve levensstijl hebben (zoals bijvoorbeeld sporters of bodybuilders), hebben baat bij meer eiwitten. Over het algemeen wordt 0,8 gram eiwit per kg aangehouden voor een gemiddeld persoon en 1,2 gram met uitschieters tot wel 2 gram per kg lichaamsgewicht voor zeer fanatieke sporters en bodybuilders. Ook vegetariërs hebben een hogere eiwitbehoefte door het feit dat plantaardig eiwit minder essentiële aminozuren bevat in vergelijking met dierlijk eiwit. Wanneer je een verhoogde eiwitbehoefte hebt, is het niet altijd haalbaar om voldoende eiwitten uit voeding te halen, wat natuurlijk altijd als basis dient voor een gezonde levensstijl. Eiwitpoeder kan hierbij een handig hulpmiddel zijn. In een handomdraai voeg je een extra dosis eiwitten toe aan je voedingspatroon!

## WAAROM?

Zoals al eerder genoemd zijn eiwitten voor iedereen onmisbaar. Het is dan ook niet gek dat eiwitrijke producten, waaronder eiwitpoeders, enorm populair zijn op het moment. Vooral onder fanatieke sporters en bodybuilders zijn deze

producten een perfecte match en goed toe te passen in hun actieve levensstijl. Eiwitten zorgen namelijk voor sterke botten en spieren en dragen bij tot instandhouding, herstel en groei van spiermassa. Eiwitpoeder is een efficiënte manier om je eiwitname een boost te geven. Eiwitpoeder wordt namelijk snel opgenomen in het lichaam, is hoog in eiwitten en bevat geen onnodige calorieën, vetten en koolhydraten. Hierdoor is eiwitpoeder ook perfect in te passen in een strikt eetschema. Maar ook bij een healthy lifestyle of bij een dieet is eiwitpoeder een handige toevoeging. Eiwitten zorgen namelijk voor een verzadigd gevoel, wat snack attacks gedurende de dag buiten de deur kan houden. Zo wordt het nog makkelijker om je doel te behalen!

Het leuke aan eiwitpoeder is dat je het op verschillende manieren kunt gebruiken. Niet alleen voor een eiwitshake, maar er zijn talloze andere manieren om eiwitpoeder te gebruiken. Wij delen heerlijke recepten aangevuld met leuke tips en tricks in dit boekje bomvol eiwitpoeder inspiratie.

EAT  
GOOD  
FEEL  
GOOD



# PROTEIN POW(D)ER

## THE BASICS

De meest gebruikte vorm van eiwitpoeder wordt gemaakt van wei, ook wel whey genoemd. Wei is een bijproduct dat ontstaat bij het produceren van kaas. Om van melk kaas te kunnen maken, wordt de melk gestremd. Bij dit proces komt het bijproduct wei vrij. De weivloeistof verandert in weipoeder wanneer er water aan onttrokken wordt door middel van droogtechnieken. Het poeder wat overblijft, weipoeder, is hoog in eiwitten en bevat daarnaast vitamines, mineralen en ongeveer de helft van de natuurlijke melk-suikers (lactose) van melk. Na het droogproces van het weipoeder kunnen er diverse ingrediënten worden toegevoegd om tot een eindproduct te komen. Bijvoorbeeld smaak-aroma's en zoetstoffen voor een lekkere smaak, (natuurlijke) kleurstoffen voor een mooie kleur en lecithine voor een betere oplosbaarheid. Zo krijg je uiteindelijk een uniek product dat helemaal is aangepast naar de wensen van de consument.

## DIVERSE SOORTEN EIWITPOEDER

Eiwitpoeder bestaat in verschillende soorten, maten, smaken en varianten van verschillende fabrikanten. Helemaal niet gek dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Want wat is nu eigenlijk het verschil tussen alle eiwitpoeders en welke past het beste bij jou en je doel? Wij leggen een aantal eiwitpoeders uit: Whey, Caseïne, Ei-eiwitpoeder en plantaardig eiwitpoeder.

## WHEY

De meest gangbare en bekendste variant van eiwitpoeder is whey. Afhankelijk van de zuivering van het product wordt de whey, whey isolaat, whey concentraat of whey hydrolisaat genoemd. Whey concentraat bevat het meest lactose en is het minst bewerkt. Whey isolaat bevat minder lactose door een filterproces, hierdoor ligt het eiwitgehalte ook hoger. Whey hydrolisaat is bewerkt door middel van zuren of enzymen waardoor het nog beter, sneller en efficiënter wordt opgenomen in het lichaam. Alle varianten zijn een prima keuze om te gebruiken als shake na het sporten.

## CASEÏNE

Caseïne komt net als whey van nature voor in melk en wordt ook wel het langzame eiwit genoemd. Het wordt namelijk langzamer afgegeven en opgenomen in het lichaam. Caseïne bevat, net als whey, alle essentiële aminozuren, maar dan in een andere samenstelling. Caseïne wordt veel gebruikt voor het slapen gaan of tussendoor om zo het lichaam te voorzien van voldoende eiwitten.

## EI-EIWITPOEDER

Ei-eiwitpoeder wordt gemaakt van kippeneieren en is een bijzonder zuivere vorm van eiwit. Ei-eiwitpoeder bevat over het algemeen geen suiker, vet en koolhydraten en heeft een bijzonder hoge biologische waarde. Hierdoor

is het perfect opneembaar door het lichaam en is het ideaal voor fanatieke sporters en body-builders, maar ook perfect in een dieet.

## PLANTAARDIG EIWITPOEDER

Als alternatief voor dierlijke eiwitpoeders heb je ook nog talloze plantaardige opties. De bekendste hiervan zijn gemaakt van soja, (bruine) rijst, hennep of erwt. Deze eiwitpoeders zijn geheel plantaardig en bevatten veel eiwitten en van nature voorkomende aminozuren. Plantaardige eiwitpoeders zijn dan ook een goede vervanging voor dierlijke eiwitpoeders, wanneer je om welke reden dan ook geen dierlijke producten tot je neemt. De smaak en structuur van plantaardige eiwitshakes is wel anders dan gewone eiwitpoeders, houd hier dan ook rekening mee.

**Tip!** Voor een zoetere smaak blend je het eiwitpoeder met een stuk fruit.

## WAAR KUN JE HET VOOR GEBRUIKEN?

Met eiwitpoeder maak je heel gemakkelijk een heerlijke eiwitshake. Maar ook in een (groene) smoothie of door je yoghurt, kwark of havermout is eiwitpoeder erg lekker. Zo voeg je niet alleen eiwitten toe, maar ook een lekkere smaak. Win-win! Ook in (bak)recepten is eiwitpoeder een absolute topper. Saaiere recepten geef je een instant boost qua smaak en voedingswaarden door meer eiwitten toe te voegen. Probeer het eens en je zult versteld staan van de mogelijkheden met eiwitpoeder, the sky is the limit!

YOUR  
BODY DESERVES  
THE BEST. WHEN LIFE  
GIVES YOU LEMONS, YOU  
ASK FOR SOMETHING  
HIGHER IN  
PROTEIN.

# MEET THE BODY & FIT FAMILY!

De Body & Fit family bestaat uit een brede range met verschillende eiwitpoeders. Stuk voor stuk gemaakt met de beste eiwitten, een uitstekende opneembaarheid en een heerlijke smaak. Welke variant past het beste bij jou? Lees hier alles over de Body & Fit family en kies jouw favoriet!



## WHEY PERFECTION

Whey Perfection is de absolute nummer 1 whey eiwitshake! Met Whey Perfection bereik je door de unieke samenstelling meer resultaat per shake. Met maar liefst 22,7 gram hoogwaardige eiwitten, 5 gram BCAA's, slechts 100 calorieën en 1,4 gram koolhydraten. Geef je spieren het allerbeste en kies voor Whey Perfection, pure perfectie in poeder.



## SMART PROTEIN

Smart Protein is de onbetwiste winnaar in elk low carb- of eiwitdieet! Niet alleen heerlijk van smaak, maar ook nog eens bijzonder goed qua voedingswaarde met slechts 90 calorieën en 1,7 gram koolhydraten. Ook bevat Smart Protein de juiste toevoegingen, zoals vitamines en mineralen, L-carnitine, vitacholine en meer!



## ISOLAAT PERFECTION

Isolaat Perfection is effectief tot op de milligram. Met een hoog eiwitgehalte, de beste oplosbaarheid en zelfs het laagste vetgehalte is Isolaat Perfection een echte winnaar. Deze shake bevat maar liefst 23,3 gram eiwitten, is gemaakt van 100% whey isolaat en bevat geen toegevoegde suikers. Isolaat Perfection bevat minder melksuiker (lactose).



## MICELLAR CASEIN PERFECTION

Micellar Casein Perfection onderscheidt zich door de gebalanceerde afgifte van langzame eiwitten. Waar alle andere eiwitpoeders afhaken, blijft Micellar Casein Perfection efficiënt werken, zowel dag als nacht. Een heerlijke shake die perfect is om in te nemen voor het slapen gaan met maar liefst 20 gram eiwitten.



## VEGAN PROTEIN

Vegan Protein is puur plantaardig en bevat maar liefst 15 gram eiwit en slechts 98 calorieën per shake. Vegan Protein is verrijkt met 31 groente-, superfoods- en fruit-extracten en past perfect bij een actieve lifestyle, bij een low carb- of eiwitdieet of als bewust gekozen tussendoortje. Vrij van toegevoegde suikers!

YOU CAN'T BUY HAPPINESS, BUT YOU CAN BUY PROTEIN POWDER, WHICH IS KIND OF THE SAME THING.

# RECEPTEN



In de recepten wordt **Whey Perfection** als voorbeeld gegeven. Elk recept kun je aanpassen aan jouw favoriete soort eiwitpoeder.

Gebruik je een neutrale variant eiwitpoeder? Houd er dan wel rekening mee dat dit eiwitpoeder ook minder zoet is en je hiermee geen zoetheid toevoegt aan het recept. In dit geval kun je extra honing, kokosbloesemsuiker, banaan of dadels toevoegen voor een zoetere smaak.



## TIP!

Versier de ijsjes, na het dippen in chocolade, met je favoriete toppings.



# Amazing MAGNUMS

Healthy snack

8 IJSJES

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 500 gram **magere kwark**
- × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanilla
- × 4 **dadels\***, ontpit
- × 1 el **Pindapasta\***
- × 100 gram **pure chocolade >70%\***

EXTRA BENODIGHEDEN

Ijsvormpjes

Doe de magere kwark in een kom en meng met het eiwitpoeder. Vul de vormpjes met het kwark-eiwitpoeder mengsel, maar niet helemaal tot de rand. Zet in de vriezer en laat een half uur staan. Ontpit de dadels en laat even weken in een kom met warm water. Doe de dadels in een keukenmachine of blender met de pindapasta en een klein scheutje water. Blend of mix tot een gladde massa. Haal de ijsvormpjes uit de vriezer en bestrijk de bevroren kwark met de dadelpasta. Zet terug in de vriezer voor maximaal een uur. Smelt de chocolade au bain-marie. Haal de ijsjes uit de vormpjes en dip ze in de chocolade. Leg ze op een bord bekleed met bakpapier of aluminiumfolie en plaats ze nog even terug in de vriezer. Genieten maar!

VOEDINGSWAARDE PER IJSJE

ENERGIE **159 KCAL** | VET **6,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **14 GRAM** | VEZELS

**2,5 GRAM** | EIWITTEN **10 GRAM**

**FACT!** *Whey eiwit bevat complete eiwitten en alle essentiële aminozuren. Ook bevat eiwitpoeder van nature vitamines en mineralen en bevat het een bijzonder hoog gehalte BCAA's.*

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## TIP!

Varieer met diverse soorten noten en zaden in het beslag voor een lekkere bite.

# Choco

## BANANA BREAD

Picknick proof

12 PLAKKEN

BEREIDINGSWIJZE

### INGREDIËNTEN

- × 100 gram **Ultra Fine Oats\***
- × 50 gram **amandelmeel\***
- × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanille × 3 **rijpe bananen**
- × 50 gram **dadels\***, ontpit
- × 3 **eieren** × 30 gram **walnoten\***
- × ½ tl **vanillepoeder\***
- × 1 tl **speculaas- en koekkruiden**
- × Snufje **zout** × ½ tl **bakpoeder**
- × 1½ tl **cacaopoeder\*** × 40 gram **pure chocolade >70%\***

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de Ultra Fine Oats, amandelmeel en Whey Perfection in een kom. Verwijder de schil van de bananen en doe deze samen met de dadels en eieren in de blender. Blend tot een glad mengsel en voeg dit bij het meel. Voeg het vanillepoeder, speculaas- en koekkruiden, zout en bakpoeder toe en roer goed door. Bekleed een cakeblik met bakpapier en giet de helft van het bananenbrood mengsel hierin. Meng het overige beslag in de kom met het cacao-poeder, doe het ook in het cakeblik en verdeel gelijkmatig. Snijd met een mes zigzaggend door het beslag in het cakeblik om een marmereffect te krijgen. Bak het bananenbrood gaar in 50 tot 60 minuten in de oven. Laat goed afkoelen. Smelt de chocolade au bain-marie en verdeel over het afgekoelde bananenbrood. Lekker om zo te eten of besmeer met Pindapasta\* of Smart Fruit Spread\*!

VOEDINGSWAARDE, PER PLAK

ENERGIE **155 KCAL** | VET **7 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **14,5 GRAM** | VEZELS

**3 GRAM** | EIWITTEN **6,5 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit



# Choco

## CHIP COOKIES

Start baking

8 COOKIES

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

× 3 **dadels\***, ontpit × 40 gram **amandelmeel\*** × 1 scoop **Whey Perfection\***, chocolate of vanilla × 30 gram **pindapasta\*** of **notenpasta\*** × 20 gram **pure chocolade >70%\***

Verwarm de oven voor op 180 graden. Week de dadels kort in een bakje met warm water. Doe de dadels in de blender of keukenmachine en maal tot een gladde massa. Doe het amandelmeel samen met het eiwitpoeder en de pindapasta in een kom. Kneed de ingrediënten goed door elkaar met je handen. Schaaf de pure chocolade en kneed dit door het mengsel. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel het deeg in 8 gelijke stukken en rol ze tot balletjes. Leg de balletjes op de bakplaat en druk ze plat. Als het deeg wat plakt, kun je je vingers een beetje nat maken, om ze zo gemakkelijker te vormen. Schuif de bakplaat in de oven en bak de koekjes gaar in 12 minuten.

### TIP!

Gebruik in dit recept onze Biologische Pindapasta Crunchy. Gemaakt van 100% pure, biologische pinda's met een crunchy bite.

VOEDINGSWAARDE, PER COOKIE  
ENERGIE **112 KCAL** | VET **5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **9,5 GRAM** | VEZELS  
**1,5 GRAM** | EIWITTEN **6,5 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit



# Crazy DONUT SHAKE

Ultimate cheat

1 PERSOON

BEREIDINGSWIJZE

## INGREDIËNTEN

- × 1 scoop **Whey Perfection\***, chocolate of chocolate brownie
- × 250 ml **magere of plantaardige melk** × 1 **donut** (zie pagina 12 voor het recept) × 1 el **WheyChoco\*** × 100 gram **bevoren fruit\*** × ½ scoop **Micellar Casein Perfection\***

## TOPPING

*Wat jou maar lekker lijkt! Go craaaazy! Wij gingen voor deze Body & Fit producten:*

- × **Crunch & Cream cookies\***
- × **Pindastukjes\*** × **Kokosflakes\***
- × **Smart Chocolate\*** × **Smart Break\*** × **Whey Protein Balls\***
- × **Chocolate Moment\*** × **Whey Crunch Chocolate\***

Maak de eiwitshake door het eiwitpoeder met de melk te mengen in een shakebeker of blender. Besmeer de rand van de beker met een laagje Wheychoco en beplak met noten, zaden of iets anders. Schenk de eiwitshake in het glas. Leg de donut op het glas. Ga nu verder met het maken van de fluff. Doe het bevroren fruit in een (sterke) blender of keukenmachine en maal fijn. Doe het vermaalde fruit in een kom en voeg Micellar Casein Perfection toe. Klop het mengsel op met een handmixer totdat er een luchtige en romige massa ontstaat. Je zult zien dat het enorm in volume zal gaan toenemen. Verdeel de protein fluff op de donut bovenop het glas als een soort toef. Maak het af met je favoriete toppings en serveer met een rietje! Et voilà, klaar is je craaaazy donut shake!

VOEDINGSWAARDE, EXCLUSIEF TOPPING

ENERGIE **504 KCAL** | VET **11 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **45 GRAM** | VEZELS

**5 GRAM** | EIWITTEN **55 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit



## TIP!

Wil je helemaal losgaan? Voeg dan fruit toe of rol de sandwich door cacao nibs, nootjes, Whey Crunch of wat jou maar lekker lijkt.

# Creamy

## ICE SANDWICH

Keep it cool

4 IJSJES

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 2 **Clean Protein Bars\***
- × 2 **bananen**, bevroren
- × 400 gram **Griekse yoghurt 0% vet**
- × 1 scoop **Whey Perfection\***, cookies & cream
- × Mespuntje **vanillepoeder\***
- × 1 el **cacaopoeder\***

EXTRA BENODIGDHEDEN

Blender

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Snijd de Clean Protein Bar in 8 gelijke stukken. Schuif de bakplaat in de oven en bak de reep 2 minuten. Haal de bakplaat uit de oven, druk de stukken reep plat met een vork en vorm tot een rond koekje. Schuif de bakplaat weer terug in de oven en bak nog 3 tot 5 minuten. Haal de koekjes uit de oven en laat afkoelen.

Voor het ijs doe je de bananen samen met de Griekse yoghurt, eiwitpoeder en vanillepoeder in de blender. Blend tot een glad geheel en giet in een kom of bakje. Doe de helft van het mengsel in een bakje. Meng de overige helft met het cacao poeder, roer goed door en doe dit ook in een bakje. Zet de bakjes minstens 2 uur in de vriezer om hard te laten worden.

VOEDINGSWAARDE, PER IJSJE

ENERGIE **236 KCAL** | VET **5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **17,5 GRAM** | VEZELS

**12,5 GRAM** | EIWITTEN **24 GRAM**

Leg de helft van de Clean Protein Bar koekjes op een bord.

Haal het ijs uit de vriezer. Schep een bolletje uit het ijs met een ijsschep en leg dit bovenop het koekje. Afhankelijk van het formaat van de koekjes kun je voor 1 of 2 bolletjes kiezen. Dek vervolgens het ijs af met een koekje zodat je een sandwich krijgt.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

**BODY&FIT**  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET



## TIP!

Ook lekker met andere toppings, zoals pistachenoten, pindastukjes, pompoenpitten of superfoods.



# Delicious

## DONUTS

Do nut worry

6 DONUTS

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 1 **rijpe banaan** (hoe rijper hoe beter)
- × 1 **ei**
- × 2 **dadels\***, ontpit
- × 40 gram **amandelmeel\***
- × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanilla
- × 1 tl **bakpoeder\***
- × Snufje **vanillepoeder\***
- × 40 gram **pure chocolade >70%\***
- × Schil van 1 **sinaasappel**, geraspt

EXTRA BENODIGDHEDEN

Donutbakblik of donutmaker\*\*

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de banaan, het ei en de dadels in de blender of keukenmachine. Blend tot een glad mengsel. Doe het meel in een kom samen met het eiwitpoeder en bakpoeder. Roer het banaan-dadel mengsel door het meel. Voeg eventueel nog een snufje vanillepoeder toe. Vet een donutbakblik of donutmaker in en verdeel het beslag over de bakvorm.

Bak de donuts gaar in 10 tot 12 minuten in de oven of doe ze in de donutmaker. Controleer de gaarheid door een satéprikker in een donut te steken. Komt hij er schoon uit? Dan zijn ze goed gaar. Laat de donuts afkoelen op een rekje. Laat de chocolade au bain-marie smelten. Dip de donuts in de chocolade en top ze af met de geraspte sinaasappelschil en eventuele andere toppings.

VOEDINGSWAARDE, PER DONUT

ENERGIE **162 KCAL** | VET **8,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **12,5 GRAM** | VEZELS

**3 GRAM** | EIWITTEN **8 GRAM**

*\*\*Heb je geen donut bakvorm of donutmaker? Je kunt ook op een met bakpapier beklede bakplaat met de hand donut vormen maken met het beslag. Houd er wel rekening mee dat het gat iets kleiner kan worden door het bakken, maak het gat dus niet te klein.*

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Frozen

## YOGHURT BARK

Freezelicious

12 PORTIES

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 500 gram **Griekse yoghurt**
- 0% vet** × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanilla
- × **vers fruit**, naar keuze

Mix de yoghurt met het eiwitpoeder in een kom. Giet het mengsel in een met bakpapier bekleedde ovenschaal. Decoreer met je favoriete fruit of gebruik andere toppings zoals noten, zaden, superfoods of chocolade. Zet de ovenschaal in de vriezer en laat in 3 tot 4 uur hard worden. Laat de ovenschaal even kort staan in de wasbak met water en til voorzichtig de frozen yoghurt met het bakpapier uit de ovenschaal. Haal voorzichtig het bakpapier eraf. Snijd of breek in brokken, stukken of kleine bites en bewaar in de vriezer. Zo heb je altijd een lekker fris en verantwoord tussendoortje bij de hand!

### TIP!

Voor de variatie kun je afwisselen met diverse soorten fruit. En voeg noten, zaden, chocolade of koekjes toe voor een lekkere bite.

VOEDINGSWAARDE, TOTALE RECEPT  
ENERGIE **366 KCAL** | VET **1,5 GRAM** |  
Koolhydraten **36,5 GRAM** | VEZELS  
**1,5 GRAM** | EIWITTEN **51 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Fruity

## CLOUD BREAD

Low carb treat

10 BROODJES

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 3 eieren of 90 gram **Liquid Egg Whites\*** × 3 el **hüttenkäse**
- × 1 tl **bakpoeder\*** × 15 gram (ongeveer ½ scoop) **Whey Perfection\***, vanilla × 1 tl **kaneel**
- × 1 el **honing\*** × **Smart Cooking Spray\***

OPTIONEEL ALS TOPPING

- × **Magere kwark** × **Vers fruit**
- × **Honing\***

Verwarm de oven voor op 150 graden. Scheid de eieren (door het eigeel van het eiwit te scheiden) en doe het eiwit in een vetvrije kom. Je kunt eventueel de kom vetvrij maken door met een halve citroen door de kom te gaan. Klop het eiwit stijf met een mixer totdat het mengsel in een mooie punt aan de mixer blijft hangen. Doe het eigeel in een kom en meng de hüttenkäse, bakpoeder, eiwitpoeder, kaneel en honing erdoor. Spatel het eigeel-hüttenkäse mengsel voorzichtig door de stijfgeslagen eiwitten totdat alles goed gemengd is. Bekleed een bakplaat met bakpapier en spray in met Smart Cooking Spray. Schep met een lepel het beslag in ronde vormen op de bakplaat. Bak de broodjes gaar in 18 tot 20 minuten in het midden van de oven. Garneer de broodjes met magere kwark, vers fruit en eventueel een drupje honing.

**FACT!** 1 scoop eiwitpoeder weegt ongeveer 25-28 gram.

VOEDINGSWAARDE, PER BROODJE  
ENERGIE **36 KCAL** | VET **1,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **2 GRAM** | VEZELS  
**0 GRAM** | EIWITTEN **3,5 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit





# Funky

## PROTEIN FLUFF

Fluff it your way

1 PERSOON

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 200 gram **bevroren mango** en/of **ananas**
- × 100 ml **magere melk**
- × 1 scoop **Micellar Casein Perfection\***, vanilla

Doe het bevroren fruit in de blender of keukenmachine en maal fijn. Doe het vermaalde fruit in een kom en voeg daarna de melk en Micellar Casein Perfection toe. Klop het mengsel op met een handmixer of keukenmachine totdat er een luchtige en romige massa ontstaat. Je zult zien dat het enorm in volume zal gaan toenemen. Serveer in een glas en maak het af met je favoriete toppings.

EXTRA BENODIGHEDEN

Krachtige blender  
Handmixer of keukenmachine

VOEDINGSWAARDE, PER SHAKE

ENERGIE **235 KCAL** | VET **1 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **30,5 GRAM** | VEZELS

**2,5 GRAM** | EIWITTEN **24 GRAM**

### TIP!

Protein Fluff is ook lekker als een verantwoord toetje! Je kunt variëren met diverse soorten fruit in het recept. Ga bijvoorbeeld voor aardbeien, frambozen, banaan, meloen of bosbessen

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit



## TIP!

Snijd de carrot cake in stukjes en bewaar (zonder topping) in de vriezer. Zo heb je altijd een lekker tussendoortje bij de hand. Ook handig om mee te nemen voor onderweg, naar je werk of mee naar school.



# Kings

## CARROT CAKE

### Royal snack

12 CAKEJES

BEREIDINGSWIJZE

#### INGREDIËNTEN

- × 200 gram **Ultra Fine Oats\***
- × 50 gram **Amandelmeel\*** × 2 scoops **Whey Perfection\***, vanilla
- × 3 **eieren** of 90 gram **Liquid Egg Whites\*** × 3 **dadels\***, ontpit × 2 **rijpe bananen** × 200 gram **wortel**, geraspt × 50 gram **walnoten\***, gehakt × schil van ½ **sinaasappel**, geraspt × 1 el **bakpoeder**
- × Snufje **zout** × 2 tl **speculaas- en koekkruiden** × 2 tl **kaneel**

#### OPTIONEEL ALS TOPPING

- × 400 gram **magere kwark**
- × 1 maatschep **Whey Perfection\***, vanilla × Slierten **rauwe wortel**

Verwarm de oven voor op 175 graden. Meng de Ultra Fine Oats in een kom met het amandelmeel en de Whey Perfection. Doe de eieren, dadels en bananen in de blender en blend tot een glad mengsel. Voeg het eimengsel toe aan het meel in de kom en roer goed door. Voeg de geraspte wortels, walnoten, geraspte sinaasappelschil, bakpoeder, zout en kruiden toe en meng door elkaar. Bekleed een browniebakvorm of ovenschaal met bakpapier en giet het beslag erin. Bak de worteltaart gaar in 30 tot 35 minuten in het midden van de oven. Haal de carrotcake uit de oven en laat afkoelen. Maak ondertussen de topping door de kwark te mengen met het eiwitpoeder. Verdeel de topping over de afgekoelde carrotcake en maak het af met sliertjes wortel. Snijd de carrotcake in 12 vierkante stukjes en serveer.

VOEDINGSWAARDE, PER CAKEJE

(INCLUSIEF TOPPING)

ENERGIE **220 KCAL** | VET **8 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **21 GRAM** | VEZELS

**3,5 GRAM** | EIWITTEN **15 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Lovely

## RED VELVET CUP CAKES

Be my valentine

12 CUPCAKES

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 75 gram **amandelmeel\***
- × 75 gram **Ultra Fine Oats\***
- × 1 scoop **Whey Perfection\***,  
vanilla × 4 **dadels\***, ontpit
- × 200 gram **gekookte rode bietjes**
- × 2 **rijpe banaan** × 3 **eieren** × 1 tl  
**vanillepoeder\*** × 1 tl **bakpoeder**
- × Snufje **zout** × 300 gram stevige  
**Griekse Yoghurt of Skyr**
- × 1 scoop **Smart Protein\***, vanilla  
× 2 **aardbeien** of **frambozen**

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe het amandelmeel samen met de Ultra Fine Oats en eiwitpoeder in een kom. Laat de dadels even kort wellen in warm water. Doe de bietjes, bananen, eieren en dadels in de blender en mix tot een gladde massa. Doe het bietenmengsel in de kom en roer door het meel. Voeg het vanillepoeder, bakpoeder en zout toe en roer goed door. Verdeel het beslag in 12 muffinvormpjes en bak de cakejes gaar in 30 minuten in het midden van de oven. Laat de cakejes goed afkoelen en ga ondertussen aan de slag met de frosting. Meng de Griekse yoghurt met de Smart Protein en prak de aardbeien of frambozen er doorheen. Zorg dat het een glad en egaal mengsel wordt dat lichtroze is gekleurd. Doe het mengsel in een spuitzak en breng de frosting aan op de goed afgekoelde cupcakes.

VOEDINGSWAARDE, PER CUPCAKE  
ENERGIE **165 KCAL** | VET **5,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **16 GRAM** | VEZELS  
**3 GRAM** | EIWITTEN **11 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit





## TIP!

Voeg voor de variatie  
verschillende soorten  
vers fruit, zaden  
en/of noten toe.

# Morning

## BIRCHER MUESLI

Start fruity

1 PERSOON

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 40 gram **havermout\*** × 200 ml **magere of plantaardig melk**
- × 1 scoop **Whey Perfection\***,  
vanilla × 50 gram **vers fruit**,  
naar keuze. Bijvoorbeeld aard-  
beien, bosbessen en frambozen
- × ½ el **pompoenpitten\***

Meng de havermout, melk en eiwitpoeder in een kom of glazen pot. Voeg het fruit en de pompoenpitten toe en laat een nacht in de koelkast staan. De volgende dag is de melk opgenomen en kun je genieten van een heerlijk ontbijtje! Ook ideaal om in een bakje of glazen potje te maken voor on the go.

Ga je liever voor warme havermout? Doe dan simpelweg de ingrediënten in een pannetje en verwarm 3 tot 5 minuten.

**FACT!** Eiwitpoeder is geen vervanging van gezonde voeding, maar kan gezien worden als een aanvulling op een bewuste en verantwoorde lifestyle.

VOEDINGSWAARDE, PER PERSOON  
ENERGIE **448 KCAL** | VET **10,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **43 GRAM** | VEZELS  
**7 GRAM** | EIWITTEN **40 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Muscle

## MUFFINS

Easy peasy

10 MUFFINS

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

× 3 **eieren** × 3 **dadels\***, ontpit  
× 60 gram **speltmeel\*** × 2 el  
**kokosolie\*** × 1 tl **bakpoeder\*** × 1  
scoop **Whey Perfection\***, vanilla ×  
1 **rijpe peer**, in blokjes × 30 gram  
**pecannoten\***, gehakt

Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de eieren in de blender met de dadels en blend tot een glad geheel. Doe het meel in een kom en meng samen met het ei-dadel mengsel. Voeg de kokosolie, bakpoeder en eiwitpoeder toe en roer tot een glad beslag. Voeg als laatste de blokjes peer en gehakte pecannoten door het beslag. Plaats de muffinvormpjes in een muffinbakblik en vul ze met het beslag. Bak de muffins gaar in 25 minuten in het midden van de oven.

VOEDINGSWAARDE, PER MUFFIN

ENERGIE **110 KCAL** | VET **5,5 GRAM** |

KOOLHYDRATEN **9 GRAM** | VEZELS

**1 GRAM** | EIWITTEN **5 GRAM**

**TIP!**

Zin in iets anders dan peer en pecannoten? Ga dan bijvoorbeeld voor blauwe bessen met walnoten of frambozen met pompoenpitten. Mmmm!

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## TIP!

Leg een lekkere home-made donut met matching toppings op je shake en serveer!  
(zie recept op pag. 12)



# Perfect

## POWER SHAKES

### Shake it baby

#### FRAMBOZEN SHAKE

- × 100 gram **frambozen**, bevroren
- × 1 scoop **Whey Perfection\***, raspberry milkshake
- × 250 ml **water of magere melk**
- × **Verse frambozen**, ter garnering

#### BEREIDINGSWIJZE

Doe het eiwitpoeder samen met water of melk en de bevroren frambozen in een blender. Mix tot er een klontvrije shake ontstaat. Schenk de shake in een glas, garneer met de frambozen en serveer met een leuk rietje.

#### VOEDINGSWAARDE, PER SHAKE

ENERGIE **296 KCAL** | VET **1,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **33,5 GRAM** | VEZELS  
**3 GRAM** | EIWITTEN **34 GRAM**

#### IJSKOFFIE SHAKE

- × 1 **espresso**, afgekoeld
- × 1 scoop **Whey Perfection\***, chocolate of vanilla
- × 250 ml **water of melk**
- × ½ **banaan**, bevroren
- × handje **ijsblokjes**

#### BEREIDINGSWIJZE

Doe de espresso, eiwitpoeder, water of melk, bevroren banaan en ijsblokjes in een blender. Mix tot er een romige massa ontstaat. Serveer in een glas. Optie: vervang de ijsblokjes door de shake 30 minuten in de vriezer te zetten.

#### VOEDINGSWAARDE, PER SHAKE

ENERGIE **254 KCAL** | VET **1,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **26,5 GRAM** | VEZELS  
**2 GRAM** | EIWITTEN **32 GRAM**

#### SNICKERS SHAKE

- × 1 scoop **Whey Perfection\***, chocolate
- × 250 ml **water of melk**
- × 1 el **Pindakaaspoeder\***
- × ½ el **Whey Isolaat Crispy\***
- × ½ el **Pindastukjes\***

#### BEREIDINGSWIJZE

Doe het eiwitpoeder, water of melk en pindakaaspoeder in een shakebeker of blender. Mix totdat er een klontvrije shake ontstaat. Schenk de shake in een glas en maak het af met de crispies en pindastukjes.

#### VOEDINGSWAARDE, PER SHAKE

ENERGIE **343 KCAL** | VET **6,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **22,5 GRAM** | VEZELS  
**3,5 GRAM** | EIWITTEN **47 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit



## TIP!

Geen zin of tijd om zelf pannenkoekenmix te maken? Kies dan voor één van onze kant-en-klare mixen. Makkelijk én heel lekker!



# Power

## PANCAKES

### Start stacking

6 PANCAKES

BEREIDINGSWIJZE

#### INGREDIËNTEN

× 1 **banaan** × 2 **eieren** × 100 gram **Ultra Fine Oats\*** × 1 scoop **Whey Perfection\***, smaak naar keuze × 1 tl **bakpoeder** × Snufje **zout** × 200 ml **magere melk** × **Kokosolie\*** of **Smart Cooking Spray\***, om in te bakken

#### OPTIONEEL

Kant-en-klare mix: **Smart Protein Pannenkoekenmix\***, **Sports Pancakes\***, **Low Calorie Pancake mix** of **Vegan Pancake mix\***

Doe de banaan samen met de eieren in de blender. Blend tot een gladde massa. Doe de Ultra Fine Oats samen met het eiwitpoeder, bakpoeder, zout en banaan-eimengsel in een kom. Roer goed door met een garde totdat er een klontvrij beslag ontstaat. Voeg de melk toe zodat het een dunner beslag wordt. Voor dikkere pannenkoeken voeg je minder melk toe en voor dunnere pannenkoeken meer. Verhit een koekenpan op het vuur met kokosolie of Smart Cooking Spray. Schep een halve soeplepel van het beslag in de pan. Bak de pannenkoeken aan beide kanten goudbruin. Herhaal tot het beslag op is. Heerlijk met een topping van magere kwark, amandelen, bosbessen en geschaafde pure chocolade.

**TIP!** Maak je pannenkoeken lekker luchtig en fluffy door de eieren te scheiden, het eiwit op te kloppen en als laatste voorzichtig door het beslag te spatelen. Zo creëer je extra lucht in je beslag en worden je pannenkoeken lekker fluffy.

VOEDINGSWAARDE, PER PANCAKE  
ENERGIE **137 KCAL** | VET **3 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **16,5 GRAM** | VEZELS  
**1,5 GRAM** | EIWHITTEN **9,5 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## TIP!

Gebruik het fruit dat je overhoudt als topping.

# Rainbow CHEESECAKE

Colour your day

8 TAARTPUNTEN

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN BODEM

- × 4 **dadels\***, ontpit × 75 gram
- Ultra Fine Oats** × 75 gram
- amandelmeel\*** × 1 el **kokosolie\***
- × 1 el **cacaopoeder\***

INGREDIËNTEN VULLING

- × 600 gram **magere kwark** × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanilla
- × **fruit**, naar keuze bijv. ananas, aardbei, bosbes, kiwi, meloen en framboos × 2 el **Kokosbloesemsiroop\*** of **honing** × 1 tl **agar agar**

VOEDINGSWAARDE, PER TAARTPUNT  
ENERGIE **210 KCAL** | VET **8 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **22 GRAM** | VEZELS  
**4,5 GRAM** | EIWITTEN **13,5 GRAM**

Week de dadels kort in warm water. Doe de dadels in de blender of keukenmachine en maal fijn. Doe de fijngemalen dadels met de overige ingrediënten voor de bodem in een kom en kneed door elkaar. Bekleed de bodem van een springvorm met het deeg en druk goed aan. Voor een meer crunchy bodem kun je de bodem 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden bakken.

Doe 100 gram kwark in de blender met 1/6 deel van het eiwitpoeder en het fruit in de kleur waarmee je wil starten. Blend tot een gladde massa. Voeg een deel van de kokosbloesemsiroop toe om de vulling iets zoeter te maken. Proef per laagje kwarkfruit mengsel of het zoet genoeg is, sommige fruitsoorten zijn minder zoet en kunnen wel wat meer siroop gebruiken. Doe het mengsel in een pannetje en voeg 1/6 tl agar agar toe. Breng aan de kook en blijf ondertussen goed roeren met een garde. Haal de pan van het vuur en verdeel het mengsel over de bodem van de cheesecake. Zet de cheesecake in de koelkast en laat per laag opstijven, voordat je doorgaat met de volgende laag. Herhaal dit per laag. Start je te vroeg met de volgende laag, dan gaan de kleuren door elkaar lopen. Nadat je alle lagen hebt gemaakt, laat je de cheesecake 2 tot 3 uur opstijven in de koelkast.

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## TIP!

Ook leuk om dit recept te maken in een vierkant bakblik. Zo kun je kleine vierkantjes uit de taart snijden en heb je perfecte Smart Break bites.



# Smart

## BREAK CHEESECAKE

Keep it smart

12 TAARTPUNTEN

### INGREDIËNTEN

- × 8 stuks **Smart Break\***
- × 20 gram **kokosolie\*** × 500 gram **magere kwark** × 200 gram **roomkaas light** × 2 scoops **Whey Perfection\***, white chocolate
- × 6 blaadjes **gelatine**

### TOPPING

- × 4 stuks **Smart Break\***
- × 30 gram **hazelnoten\***, gehakt

VOEDINGSWAARDE, PER TAARTPUNT  
ENERGIE **226 KCAL** | VET **16 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **8 GRAM** | VEZELS  
**3,5 GRAM** | EIWITTEN **14 GRAM**

### BEREIDINGSWIJZE

Bekleed de springvorm (22 cm) met bakpapier. Verkruiemel de Smart Break koekjes (tip: doe dit in een blender). Smelt de kokosolie in een steelpan op het vuur. Meng de verkruiemelde Smart Break met de kokosolie in een kom. Doe het mengsel in de springvorm en verdeel dit over de bodem. Druk goed aan met de bolle kant van een lepel. Zet de springvorm even weg in de koelkast.

Ga ondertussen verder met het maken van de vulling. Week de gelatineblaadjes voor 5 minuten in koud water. Meng de kwark, roomkaas en eiwitpoeder tot een glad beslag. Haal de gelatineblaadjes uit het water en knijp ze uit. Doe 6 eetlepels van het kwarkmengsel in een steelpan en voeg de gelatineblaadjes toe. Zet de steelpan op het vuur en verwarm. Roer goed door totdat de gelatineblaadjes volledig zijn opgelost. Meng het warme kwarkmengsel met het koude mengsel in de kom. Roer goed door en verdeel het mengsel over de bodem in de springvorm. Laat de taart minstens 2 tot 3 uur opstijven in de koelkast. Snijd de Smart Breaks in 4 vierkantjes. Garneer de taart met de stukjes Smart Break en gehakte hazelnoten. Eet smakelijk!

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit



# Super SMOOTHIES

Get smooth

## AVOCADO BOSBES SMOOTHIE

- × 250 ml **water** × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanilla
- × 50 gram **bosbessen** × ¼ **avocado**, ontpit × 1 tl **lijnzaad\***
- × Snuffje **vanillepoeder\***

### BEREIDINGSWIJZE

Doe het water, eiwitpoeder, bosbessen en avocado in de blender. Voeg lijnzaad en vanillepoeder toe en blend tot een glad mengsel. Schenk in een glas of in een beker voor on the go.

VOEDINGSWAARDE, PER SMOOTHIE  
ENERGIE **238 KCAL** | VET **11 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **5,5 GRAM** | VEZELS  
**4 GRAM** | EIWITTEN **24,5 GRAM**

## AÇAÍ SMOOTHIE BOWL

- × 200 ml **magere melk**
- × 1 **bevroren banaan**
- × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanilla × ½ el **açaipoeder\***

### BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten in de blender. Blend tot een romige massa en schenk in een kom. Top het af met je favoriete toppings, bijvoorbeeld fruit, noten, zaden, pitten of superfoods!

VOEDINGSWAARDE, PER SMOOTHIE  
ENERGIE **338 KCAL** | VET **2,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **47 GRAM** | VEZELS  
**3,5 GRAM** | EIWITTEN **31,5 GRAM**

## GREEN SMOOTHIE

- × 200 ml **magere melk**
- × 1 **banaan** × 50 gram **bevroren ananas** × 1 scoop **Whey Perfection\***, vanilla × 2 handjes **rucola**
- × 1 tl **hennepzaad\*** of **chiazaad\***

### BEREIDINGSWIJZE

Doe alle ingrediënten in de blender en blend tot een gladde smoothie. Serveer in een glas met een rietje of neem de smoothie mee in een beker voor onderweg.

VOEDINGSWAARDE, PER SMOOTHIE  
ENERGIE **339 KCAL** | VET **4 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **41 GRAM** | VEZELS  
**5,5 GRAM** | EIWITTEN **32,5 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

# Sweet

## POTATO BROWNIES

For chocoholics

12 BROWNIES

BEREIDINGSWIJZE

INGREDIËNTEN

- × 2 medium **zoete aardappelen** (ongeveer 425 gram)
- × 4 **dadels\***, ontpit
- × 70 gram **Ultra Fine Oats\***
- × 60 gram **amandelmeel\***
- × 2 el **kokosbloesemsuiker\***
- × 4 el **cacaopoeder\***
- × 20 gram **Whey Perfection\***, chocolate of vanilla
- × Snufje **zout**

TOPPING

- × 20 gram **cacaopoeder\***
- × 2 el **cacao nibs\***

Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes. Kook de zoete aardappel gaar in 25 minuten. Giet daarna de zoete aardappelblokjes af in een vergiet en laat afkoelen. Doe de dadels in een kom met warm water en laat ze even wellen. Verwarm ondertussen de oven voor op 180 graden. Doe de Ultra Fine Oats, amandelmeel, kokosbloesemsuiker, cacao poeder, eiwitpoeder en zout in een kom. Doe de afgekoelde zoete aardappel in de blender (kan ook met een staafmixer) en meng tot een gladde massa. Voeg het dadel-aardappel mengsel toe aan de kom en roer goed door. Bij een te dik beslag kun je nog een scheutje amandelmelk toevoegen. Bekleed een brownie bakvorm met bakpapier en verdeel het beslag over de vorm. Bak de brownies gaar in 35 tot 40 minuten in de oven. Laat de brownie goed afkoelen. Verdeel het cacao poeder (met een zeeffe) boven de brownie samen met de cacao nibs. Snijd de brownie in 12 vierkante brownies.

VOEDINGSWAARDE, PER BROWNIE  
ENERGIE **150 KCAL** | VET **5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **20 GRAM** | VEZELS  
**4,5 GRAM** | EIWITTEN **5,5 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit

## TIP!

Wanneer je kiest voor eiwitpoeder in de smaak vanille kun je nog 1 el cacao-poeder toevoegen voor een intense chocoladesmaak.

# Tasty

## OREO TIRAMISU

Coffee o'clock

8 PORTIES

BEREIDINGSWIJZE

### INGREDIËNTEN

- × 1 **espresso** × 150 gram **Smart Protein Cookies\*** × 500 gram **magere kwark** × 1 scoop **Whey Perfection\***, chocolate of vanilla
- × 75 gram **Crunch & Cream Cookies\*** of Oreos × 100 gram **verse aarbeien**

EXTRA BENODIGHEDEN  
Ovenschaal

Doe de espresso in een diep bord. Doop de Smart Protein Cookies in de espresso en verdeel ze over de bodem van de ovenschaal. Mix de magere kwark in een kom samen met het eiwitpoeder. Doe 4 Crunch & Cream Cookies in de blender en maal fijn. Voeg de verpulverde koekjes toe aan het kwarkmengsel en meng goed door. Verdeel de vulling over de bodem van de ovenschaal en strijk het mooi glad met een spatel. Verbrokkel de overige Crunch & Cream Cookies en verdeel samen met de aardbeien als topping over de tiramisu. Laat ongeveer 3 tot 4 uur opstijven in de koelkast.

**FACT!** Heerlijk om van te genieten als verantwoord toetje of als tussendoortje bij de koffie!

VOEDINGSWAARDE, PER PORTIE  
ENERGIE **186 KCAL** | VET **7,5 GRAM** |  
KOOLHYDRATEN **17 GRAM** | VEZELS  
**1,5 GRAM** | EIWITTEN **13,5 GRAM**

\* Verkrijgbaar bij Body & Fit





HEB JE VRAGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP:



MAIL  
[INFO@BODYENFITSHOP.NL](mailto:INFO@BODYENFITSHOP.NL)



BEL  
0513-683068



LIVE CHAT  
[BODYENFITSHOP.NL](https://www.bodyenfitshop.nl)

[WWW.BODYENFITSHOP.NL](https://www.bodyenfitshop.nl)

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

© Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op andere sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van Protein Pow(d)er is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Body & Fit .

Protein Pow(d)er van Body & Fit is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Body & Fit is niet verantwoordelijk voor eventuele onjuiste of ontbrekende gegevens, evenmin voor handelingen die mogelijkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

**BODY&FIT**<sup>®</sup>  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET