

Eat Like A Queen!

MANDY'S SNACK-INSPIRATIE

Zoete & hartige hapjes voor elk moment!



Met liefde gemaakt door: Mandy Knuvers | 2026

INHOUD

- 1 Bananen Sushi

- 2 Pittige Kaaschips

- 3 Caprese Spiesjes

- 4 Mandy's Bitterbal

- 5 Meloen-Ham Spiesjes

- 6 Pickle Dip

- 7 Gevulde Dadels met Paranoot

- 8 Lemon Cake Balls

- 9 Kikkererwten-Knabbeltjes

- 10 Frozen Yoghurt Bessen

- 11 Chocolade-Gedipte Chips

*Het leven is een feest,
maar je moet zelf de slingers ophangen.*



Ik geloof in genieten, en daar draait het Geniet-Principe om.
Genieten voor je lijf met voeding die je voedt,
en genieten voor je brein met wat heerlijk is.
Het één is net zo belangrijk als het ander.

Variëren is het toverwoord. Want alles met TE ervoor is niet oké. Van elke dag
een kilo wortels word je nog oranje ook, dankzij de bètacaroteen. TE dus.
Behalve... TEvreden, dat is meer dan oké!

Ik deel graag mijn 11 favoriete snacks met je, waar ik stuk voor stuk
heel gelukkig van word. Hopelijk word jij er net zo blij van!

Zie dit boekje als een bron van inspiratie: voel je vrij om ingrediënten te
wisselen, te schrappen of toe te voegen om er helemaal jouw eigen versie
van te maken. Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!

1.

BANANEN SUSHI

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze hapjes zien eruit als iets uit een chique chocolaterie, en je maakt ze zo. De banaan geeft je natuurlijke zoetheid en kalium, de pure chocolade brengt dat volle, diepe randje, en de pistache geeft een knapperige bite vol goede vetten. Klein van stuk, groot plezier.

Bananen Sushi

voor ca. 4 porties (een halve banaan per portie)

Ingrediënten

- 2 bananen
- 50 g pure chocolade 72%, gesmolten
- 100 g geroosterde pistachenoten, fijngehakt (je gebruikt er een deel van om te bestrooien)

Bereiding

- 1 Pel de bananen en steek aan beide kanten een prikker erin, zo draai je ze makkelijk door de chocolade.
- 2 Doop de bananen door de gesmolten chocolade tot ze rondom bedekt zijn. Bestrooi ze met de pistache zolang de chocolade nog zacht is.
- 3 Leg de bananen een paar minuten in de vriezer zodat de chocolade hard wordt.
- 4 Snijd de bananen in hapklare sushi-stukjes. Serveer ze meteen, eventueel met wat extra gesmolten chocolade om in te dippen.

Voedingswaarde ca. 173 kcal per portie.

puurenlekkerleven.nl



2.

PITTIGE KAASCHIPS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Zin in iets knapperigs en hartigs? Deze kaaschips zijn jouw antwoord. Eén ingrediënt als basis, de oven doet de rest, en je hebt een schaaltje vol crunch met een warme currysmaak. De kaas geeft je eiwit en calcium, en de kruiden maken het net even bijzonder.

Pittige Kaaschips

Ingrediënten

- 100 g geraspte kaas naar keuze
- 1 tl Curry Madras kruiden van Jonnie Boer
- een flinke draai zwarte peper

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
- 3 Schep steeds ongeveer een eetlepel kaasmix op de bakplaat, met wat ruimte ertussen.
- 4 Bak de chips in zo'n 10 minuten goudbruin.
- 5 Laat ze goed afkoelen op keukenpapier, zo neemt het papier het overtollige vet op en worden ze lekker knapperig.

Voedingswaarde ca. 191 kcal per portie.

Variëren mag altijd. Paprikapoeder, Italiaanse kruiden of een snuf chilivlokken doen het hier net zo goed.

puurenlekkerleven.nl



3.

CAPRESE SPIESJES

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze spiesjes brengen de zomer op je bord. Zoete cherrytomaat, romige mozzarella en verse basilicum, met een drupje balsamico die alles samenbrengt. Klein, kleurrijk en zo van het spiesje. De mozzarella geeft je eiwit en calcium, de tomaat brengt frisheid en een mooie dosis lycopeen.

Caprese Spiesjes

Ingrediënten

- 8 cherrytomaten
- 8 mini mozzarellabolletjes
- verse basilicumblaadjes
- een drupje balsamico
- prikkers

Bereiding

- 1 Rijg om en om een cherrytomaat, een basilicumblaadje en een mini mozzarella aan de prikkers.
- 2 Leg de spiesjes mooi naast elkaar op een bord.
- 3 Druppel er wat balsamico overheen.

Voedingswaarde ca. 103 kcal per portie (2 spiesjes).

Voor een speels hartje snijd je de cherrytomaat schuin doormidden en leg je de twee helften met de punten tegen elkaar. Net dat extra feestelijke randje, al smaakt het net zo lekker zonder.



puurenlekkerleven.nl

4.

MANDY'S BITTERBAL

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een bitterbal hoeft niet te wachten op een feestje, deze maak ik graag op een gewone dag op mijn eigen manier. Pastinaak en bloemkool vormen een romige, hartige basis, en de panering van lijnzaad en amandelmeel geeft die heerlijke krokante buitenkant. Vol vezels en goede vetten, met een knapperige bite waar je blij van wordt. Dippen in grove mosterd, en je hebt een klein feestje op je bord.

Mandy's Bitterbal

Ingrediënten

- 200 g pastinaak, geschild en in stukken
- 250 g bloemkoolroosjes
- 1 el bieslook (gedroogd of vers)
- 1 bio-ei, gesplitst
- 75 g geraspte kaas naar keuze
- 1 el (gras)roomboter of kokosolie
- peper
- 1 gistvrij bouillonblokje
- 60 g lijnzaad, fijngemalen tot meel
- 40 g amandelmeel
- ½ tl kruidenzout (Herbamare)

Bereiding

- 1 Kook de groenten in zo'n 8 minuten gaar in de bouillon. Giet af en kook kort droog.
- 2 Doe de groenten in een bak met de roomboter en pureer met de staafmixer of keukenmachine. Het mag ietwat grof blijven.
- 3 Schep de kaas, bieslook, peper en het eigeel door de puree. Laat afkoelen en zet het eiwit zolang in de koelkast.
- 4 Meng het lijnzaadmeel, amandelmeel en zout tot een paneermix.
- 5 Draai bitterballen van zo'n 20-25 gram per stuk. Hoe beter gekoeld, hoe makkelijker dit gaat.
- 6 Rol elke bal door de paneermix, dan door het eiwit en weer door de paneermix. Zet ze minstens een uurtje terug in de koelkast, of vries ze los in.
- 7 Bak ze in de voorverwarmde airfryer (190 graden) in 10 tot 12 minuten goudbruin en krokant.

Voedingswaarde ca. 63 kcal per bal.

Heerlijk met grove mosterd en wat zelfgemaakte mayonaise. Uit de frituur kan ook, dan worden ze net iets voller van smaak.

puurenlekkerleven.nl



5.

MELOEN-HAM SPIESJES

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Zoet en zilt op één spiesje, dat blijft een gouden combinatie. De friszoete galia meloen tegen de hartige prosciutto en de romige mozzarella ertussen, het is zomer op een prikker. De meloen geeft je vocht en frisheid, de ham en mozzarella brengen eiwit. Mooi in balans en zo gemaakt.

Meloen-Ham Spiesjes

Ingrediënten

- 4 blokjes galiameloen
- 4 mini mozzarellabolletjes
- 2 plakjes prosciutto (rauwe ham), gehalveerd
- prikkers

Bereiding

- 1 Snijd de galia meloen in mooie hapklare blokjes.
- 2 Vouw of frommel een half plakje prosciutto luchtig op.
- 3 Rijg om en om een blokje meloen, een mozzarellabolletje en de opgevouwen ham aan de prikkers.
- 4 Leg de spiesjes mooi op een plankje en serveer ze fris.

Voedingswaarde ca. 106 kcal per portie (2 spiesjes).

Voor een extra zomers randje druppel je er vlak voor het serveren wat balsamico of wat verse munt overheen.



puurenlekkerleven.nl

6.

PICKLE DIP

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze dip is een frisse, romige verrassing voor tussendoor. De hüttenkäse maakt het lekker eiwitrijk, de augurken brengen een ietwat zure kick en de dille geeft het net dat kruidige randje. Een paar druppels stevia brengen alles mooi in balans. Met een paar ribbelchips erbij scoor je gegarandeerd.

Pickle Dip

Ingrediënten

- 300 g hüttenkäse (de eiwitrijke basis)
- 100 g roomkaas light (voor de romigheid)
- 125 g augurken, heel fijngesneden en niet uitgelekt
- 2 el augurkennat (voor de friszure kick)
- 2 el verse dille, fijngesneden
- ½ tl knoflookpoeder
- ¼ tl uienpoeder
- ¼ tl versgemalen zwarte peper
- ¼ tl zout, naar smaak
- 2 tot 3 druppels stevia of een snufje zoetstof naar keuze

Bereiding

- 1 Doe de hüttenkäse en de roomkaas in een kom en meng kort met een staafmixer voor een gladde structuur. Laat het zoals het is als je liever wat meer bite houdt.
- 2 Roer de augurken, dille, knoflookpoeder, uienpoeder, peper en het augurkennat erdoorheen.
- 3 Voeg als laatste de zoetstof en eventueel wat extra zout toe. Proef goed: de zoetstof mag het zuur van de augurken net verzachten en blijft op de achtergrond.
- 4 Laat de dip het liefst een uurtje in de koelkast staan zodat de smaken goed intrekken. Serveer met naturel ribbelchips.

Lekker met naturel ribbelchips, en ook fijn als frisse dip bij rauwe groente.



puurenlekkerleven.nl

7.

GEVULDE DADELS MET PARANOOT

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Dit kleine hapje is een echte traktatie die je lijf ook nog eens veel goeds geeft. De dadel brengt natuurlijke zoetheid en een mooie dosis vezels, die je spijsvertering ondersteunen en je bloedsuiker geleidelijk laten stijgen. De paranoot is een stille krachtpatser: één noot dekt al je dagelijkse behoefte aan selenium, het mineraal dat je schildklier, je weerstand en je celbescherming ondersteunt. Daarbij brengt de paranoot magnesium en gezonde onverzadigde vetten. De pure chocolade voegt antioxidanten en een diep, vol randje toe, en dat snufje grof zeezout maakt alle smaken wakker. Klein van formaat, rijk van binnen.

Gevulde Dadels met Paranoot

Ingrediënten

- 4 medjool dadels
- 4 paranoten
- 25 g pure chocolade
- grof zeezout om te garneren

Bereiding

- 1 Snijd elke dadel aan één kant open en haal de pit eruit.
- 2 Stop in elke dadel een paranoot en druk de dadel weer dicht.
- 3 Smelt de pure chocolade au bain-marie.
- 4 Lepel de gesmolten chocolade over de dadels.
- 5 Garneer met een snufje grof zeezout zolang de chocolade nog zacht is.
- 6 Laat de chocolade opstijven en serveer.

Voedingswaarde ca. 484 kcal per portie (4 stuks).

*In een afgesloten bakje in de koelkast blijven ze zeker 5 dagen goed.
Heerlijk als hapje tussendoor of als 'bonbon' bij de koffie of thee.*



puurenlekkerleven.nl

8.

LEMON CAKE BALLS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze balletjes smaken als een frisse citroencake, en ze geven je lijf alleen maar goeds. De dadel brengt natuurlijke zoetheid en vezels, de amandelen en cashewnoten zorgen voor eiwit en gezonde vetten waar je lang op teert. Die frisse citroenrasp maakt het licht en zomers. Eén balletje is al een klein feestje voor tussendoor.

Lemon Cake Balls

Ingrediënten

- 60 g amandelen
- 110 g cashewnoten
- 200 g medjool dadels zonder pit
- 1 el vers citroensap
- 1 el citroenrasp
- ¼ tl Himalayazout

Bereiding

- 1 Maal de noten fijn in een keukenmachine.
- 2 Voeg de dadels, het zout, het citroensap en de rasp toe en draai er een deegje van.
- 3 Draai er gelijke balletjes van.
- 4 Zet ze een uurtje in de koelkast en bewaar ze daarna in een goed afgesloten pot of bakje.

Voedingswaarde ca. 105 kcal per balletje.

Hou je van chocolade? Smelt wat pure chocolade en haal de balletjes daar doorheen. Bewaar ze in de koelkast, als dat lukt.

puurenlekkerleven.nl



9.

KIKKERERWTEN- KNABBELTJES

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Zin in iets knapperigs? Deze geroosterde kikkererwten zijn jouw maatje. Ze geven een heerlijke crunch met een warme, kruidige twist, en zitten vol plantaardig eiwit en vezels die je lang voldaan houden. De pompoenpitten brengen extra bite en magnesium. Lekker uit het vuistje, maar ook als croutons over een salade.

Kikkererwten-Knabbeltjes

Ingrediënten

- 1 pot kikkererwten, afgespoeld, droog gedept en losse vliesjes verwijderd
- 2 el pompoenpitten
- 2 el olijfolie
- ½ tl Keltisch zeezout
- flinke draai zwarte peper
- snuf komijnpoeder
- snuf cayennepeper
- snuf knoflookpoeder
- 1 tl gedroogde tijm

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Schep alle ingrediënten behalve de pompoenpitten door elkaar en spreid ze uit op een ovenblik bekleed met bakpapier.
- 3 Zet dit een half uurtje in de oven en schep tussendoor regelmatig om.
- 4 Voeg daarna de pompoenpitten toe en bak alles nog zo'n 10 tot 15 minuten mee, tot het lekker knapperig is.

Voedingswaarde ca. 193 kcal per portie.

Heerlijk uit het vuistje, en ook als knapperige croutons over een salade.

puurenlekkerleven.nl



10.

FROZEN YOGHURT BESSEN

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Dit frisse hapje is heerlijk zo recht uit de vriezer. Blauwe bessen in een jasje van romige Griekse yoghurt, even invreizen en je hebt een verkoelend bonbonnetje dat smelt op je tong. De bessen brengen antioxidanten en vezels, de yoghurt geeft eiwit en een romige bite.

Frozen Yoghurt Bessen

Ingrediënten

- 150 g verse blauwe bessen
- 250 g Griekse yoghurt (geiten-, schapen- of kokosyoghurt kan ook)
- 1 el lokale honing (optioneel, voor de zoetekauwen)

Bereiding

- 1 Bekleed een ovenschaal of bakplaat die in je vriezer past met bakpapier en zet opzij.
- 2 Schep de yoghurt in een diepere bak en meng de honing erdoor als je die gebruikt. Schep voorzichtig de bessen erdoorheen.
- 3 Haal de met yoghurt bedekte bessen er met twee lepels één voor één uit en leg ze verdeeld op het bakpapier.
Zet ze ongeveer een uur in de vriezer.
- 4 Haal de bevroren bessen van het bakpapier en bewaar ze in een
- 5 hersluitbaar zakje of bakje in de vriezer.

Voedingswaarde ca. 138 kcal per portie.

Heerlijk als dessert, als tussendoortje, of als topping op je overnight oats of smoothie bowl.



puurenlekkerleven.nl

11.

CHOCOLADE- GEDIPTTE CHIPS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Zoet en zout in één hapje, dat blijft een onweerstaanbare combinatie. Deze ribbelchips half in pure chocolade gedoopt zijn een klein feestje op je bord. De krokante chips tegen de zachte chocolade, met een snufje grof zeezout dat alle smaken wakker maakt. Een vrolijk hapje dat in een paar minuten klaar is. Een keer iets anders!

Chocolade-Gedipte Chips

Ingrediënten

- ca. 60 g ribbelchips naturel (een mooie handvol per portie)
- 50 g pure chocolade
- grof zeezout om te garneren

Bereiding

- 1 Bekleed een bord of bakplaat met bakpapier.
- 2 Smelt de pure chocolade au bain-marie.
- 3 Doop elke chip voor de helft in de chocolade en leg ze op het bakpapier.
- 4 Strooi er een snufje grof zeezout over als de chocolade nog zacht is.
- 5 Laat de chocolade opstijven en serveer.

Voedingswaarde ca. 139 kcal per portie (ca. 8 chips).

*Maak het extra feestelijk met discodip in plaats van zeezout.
De kleurtjes maken het meteen vrolijk, leuk voor een verjaardag of
zomaar een dag met een knipoog.*



puurenlekkerleven.nl



Dankjewel knappe kanjer,
dat je de tijd hebt genomen om mijn snackboekje door te
nemen. Hopelijk ga je hierdoor nóg meer variëren
en voel je ruimte om lekker te eten waar jij blij van wordt.

Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!

Op naar de volgende stap? Wil je verder bouwen aan jouw pad naar een
liefdevolle leefstijl? In mijn volledige gids vind je 28 makkelijke dagmenu's
voor een relaxt brein en een comfortabele broekmaat voor: 14,95.

Mandy's Geniet-Principe. Check: www.puurenlekkerleven.nl

xoxo