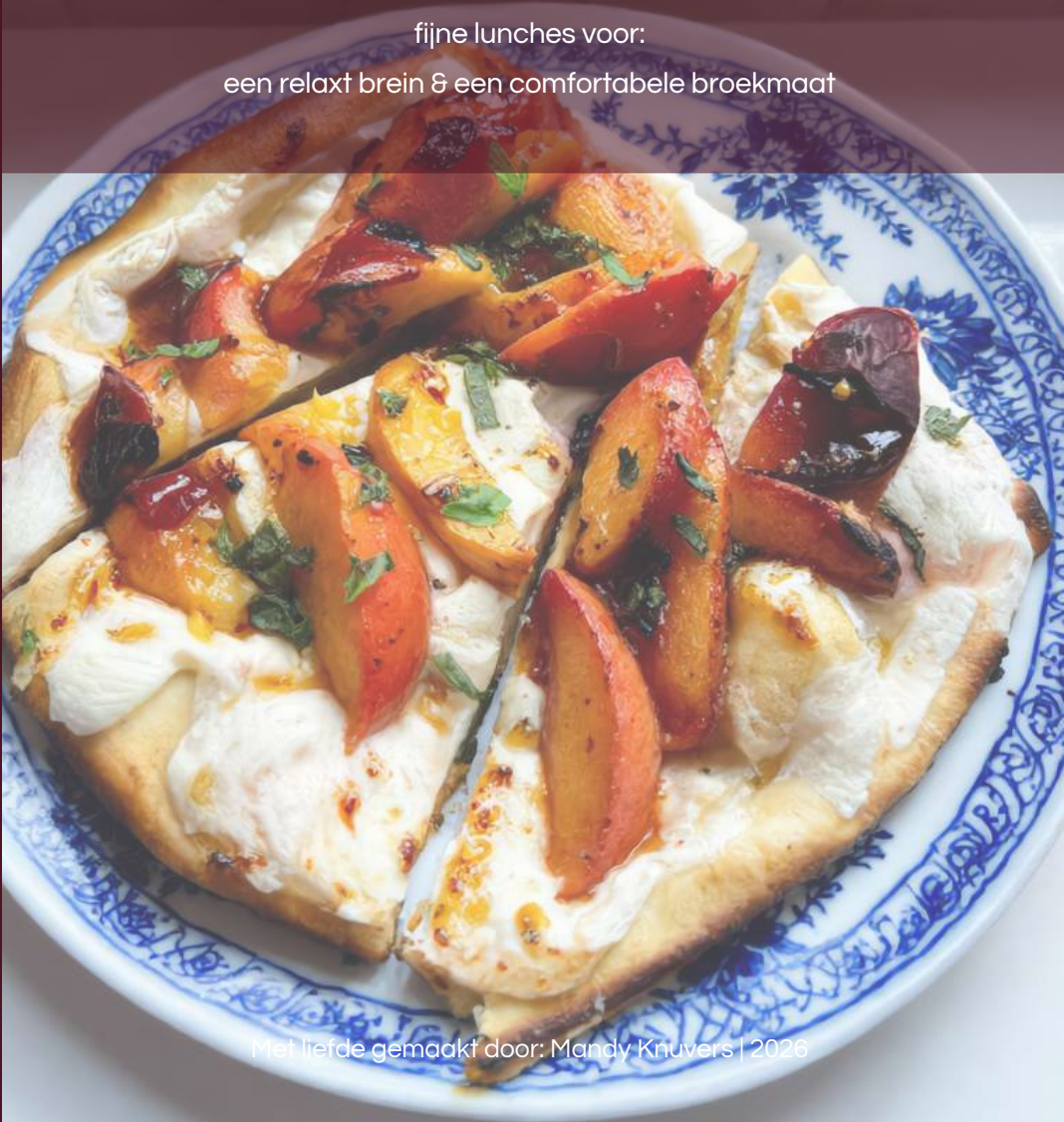


Eat Like A Queen!

MANDY'S LUNCH-INSPIRATIE

fijne lunches voor:
een relaxt brein & een comfortabele broekmaat



Met liefde gemaakt door: Mandy Kruvers | 2026

INHOUD

Elke dag een lunch om vante genieten

- 1 Hot Honey
- 2 Zelfgemaakte Pindakaas
- 3 Appel-Kip Boterham met Hot Honey
- 4 Burrata-Toast met Tomatensalsa
- 5 Courgette-Pastinaaksoep met Zalm
- 6 Feestelijke Eiersalade met Rivierkreeft
- 7 Ei-Avocado Bowl
- 8 Pickle Sandwich
- 9 Doperwt-Tonijnsalade
- 10 Hartige Hüttenkäse Muffins
- 11 Perzik-Flatbread met Hot Honey

*Strooi overal een snuffje liefde in,
en alles smaakt een stuk lekkerder!*



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. Variëren dus. 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 lunches 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!

En of je het nu wil eten voor ontbijt, lunch of tussendoortje: You do you.

1.

HOT HONEY

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze pittige honing is mijn geheime smaakmaker voor zoveel lunches. Een drupje over een plakje kaas, over kip of over een geroosterde boterham, en je hapje wordt meteen bijzonder. De honing brengt diepe, volle zoetheid, de chili geeft een warme gloed die blijft hangen, en de azijn in de saus zorgt voor net dat frisse tegenwicht. Zacht verwarmd in een pannetje versmelten de smaken tot iets wat ambachtelijk smaakt en je keuken heerlijk laat ruiken.

Hot Honey

voor ca. 150ml (ongeveer 10 porties van 1 el)

Ingrediënten

- 120 ml lokale honing van de imker
- 2 el azijngebaseerde hot sauce (bijvoorbeeld Frank's RedHot, te koop bij de Jumbo)
- 2 el chilivlokken

Bereiding

- 1 Doe de honing, hot sauce en chilivlokken in een klein steelpannetje.
- 2 Zet het vuur heel laag. Je verwarmt de honing alleen zachtjes, zonder dat hij gaat koken.
- 3 Laat het 5 tot 8 minuten rustig pruttelen. Door dit zachte verwarmen vermengen de azijn en de olie uit de chilivlokken zich mooi met de honing.
- 4 Haal het pannetje van het vuur.
- 5 Zeef de chilivlokken eruit voor een gladde saus, of laat ze erin voor een mooie rustieke look.
- 6 Laat de honing afkoelen. Hij wordt vanzelf wat dikker naarmate hij afkoelt.

Tip: Schenk de hot honey in een schoon glazen potje. Zo blijft hij goed op kamertemperatuur en heb je hem altijd binnen handbereik als smaakmaker.

Voedingswaarde ca. 64 kcal per portie (1 el).



puurenlekkerleven.nl

2.

ZELFGEMAAKTE PINDAKAAS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Zelf pindakaas maken geeft je de meest romige, volle versie die er is, en je weet precies wat erin zit. De pinda's brengen plantaardig eiwit en gezonde vetten waar je lang op teert, een vleugje honing maakt het rond, en het zout tilt de smaak op.

Heerlijk op een geroosterde boterham met een drupje hot honey erover, of als romige basis door je haver-mout of smoothie-bowl

Zelfgemaakte Pindakaas

voor ca. 1 pot van 280g (ongeveer 14 porties van 20g)

Ingrediënten

- 250 g ongezouten pinda's
- 1 el milde olijfolie
- 3 g zout
- 2 el honing

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 170 graden.
- 2 Rooster de pinda's in een ovenvaste schaal in zo'n 6 minuten. Laat ze kort afkoelen.
- 3 Maal de pinda's met de olie fijn in een keukenmachine tot een egale pasta. Voeg gerust nog wat olie toe als je het smeugiger wilt. Hoe meer geduld, hoe gladder de pindakaas.
- 4 Schep het zout en de honing erdoor en mix nog kort. Klaar.

Tip: In een goed afgesloten pot blijft deze pindakaas ongeveer een week goed op kamertemperatuur. Ook heerlijk door je warme haverhout of als topping op een smoothie bowl.

Voedingswaarde ca. 137 kcal per portie (20 g).

puurenlekkerleven.nl



3.

APPEL-KIP BOTERHAM MET HOT HONEY

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze boterham heeft alles in één hap: hartig, fris en een zoet-pittige kick. Het volkorenbrood geeft je vezels en een stevige basis, de zuivelspread en de kip zijn je eiwitten waar je lang op teert, en de flinterdunne appel maakt het sappig en licht. Een drupje hot honey maakt het geheel af en de pompoenpitten geven een knapperige bite met een mooie dosis magnesium en zink.

Appel-Kip Boterham met Hot Honey

voor 1 portie

Ingrediënten

- 1 volkorenboterham
- 15 g zuivelspread light
- 50 g gerookte of gekookte kipfilet (ca. 4 plakjes)
- ½ appel, in flinterdunne schijfjes
- 1 tl hot honey (zie basisrecept)
- 1 tl pompoenpitten

Bereiding

- 1 Besmeer de boterham met de zuivelspread.
- 2 Leg de plakjes kip erop en verdeel de flinterdunne appelschijfjes erover.
- 3 Druppel de hot honey eroverheen.
- 4 Strooi als laatste de pompoenpitten erover.

Tip: Rooster de boterham vooraf even kort, dan krijg je een warme, knapperige bodem onder de frisse appel. De combinatie met de hot honey wordt zo nog voller.

Voedingswaarde ca. 285 kcal per portie (1 boterham).



puurenlekkerleven.nl

4.

BURRATA-TOAST MET TOMATENSALSA

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Dit is zomer op je bord. Een dik geroosterd stuk brood als knapperige basis, daarop een bolletje romige burrata die zacht openvalt, en een frisse salsa van zoete kersttomaatjes met een vleugje rode peper en verse basilicum. De burrata geeft je romig eiwit en calcium, de tomaat brengt frisheid en lycopene, en het brood maakt het stevig en voldaan.

Romig, fris én zomers!

Burrata-Toast met Tomatensalsa

voor 1 portie

Ingrediënten

- 1 dikke snee zuurdesembrood
- 1 tl olijfolie
- ½ teentje knoflook
- 50 g kersttomaatjes, gehalveerd
- ½ bol burrata (ca. 75 g)
- enkele blaadjes verse basilicum
- ¼ rode peper, fijngesneden
- 1 tl olijfolie voor de salsa
- peper en zout naar smaak

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 190 graden. Bestrijk het brood licht met olijfolie en rooster het in 6 tot 8 minuten goudbruin, halverwege gekeerd.
- 2 Wrijf het warme brood in met de snijkant van het halve teentje knoflook. Zo krijgt het een fijne, zachte knoflooksmaak.
- 3 Meng de gehalveerde tomaatjes met de rode peper, 1 tl olijfolie, peper en zout. Laat dit 5 tot 10 minuten staan, zodat de tomaatjes hun zoete, frisse sap loslaten.
- 4 Leg het geroosterde brood op een bord. Scheur de burrata voorzichtig open en leg hem erop.
- 5 Schep de tomatensalsa met het vrijgekomen sap royaal over de burrata. Werk af met de basilicumblaadjes.

Tip: Serveer deze toast meteen, zolang het brood nog warm en knapperig is en de burrata op kamertemperatuur lekker romig is. Wil je een speelse zoet-pittige draai? Een drupje hot honey (zie basisrecept) doet het hier verrassend goed.

Voedingswaarde ca. 310 kcal per portie (1 toast).



puurenlekkerleven.nl



5.

COURGETTE- PASTINAAKSOEP MET ZALM

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze soep heeft een licht zoete, romige smaak en is zo gemaakt. De pastinaak geeft je vezels die je spijsvertering ondersteunen en kalium dat goed is voor je bloeddruk.

De courgette maakt de soep zacht en vol
zonder dat er room aan te pas komt.

De rauwe zalm als garnering voor
omega 3-vetzuren.

Courgette-Pastinaaksoep met Zalm

voor ca. 4 porties

Ingrediënten

- 2 pastinaken
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 2 sjalotjes
- 1 liter groentebouillon
- 1 el ontgeurde kokosolie
- peper en zout

Ter garnering (per portie):

- 50 g rauwe zalm, in blokjes

Bereiding

- 1 Schil de pastinaak en snijd hem in stukken. Snijd de courgette ongeschild in stukken. Snipper de sjalotjes.
- 2 Stoof de groenten zachtjes in de kokosolie. Blus met de groentebouillon.
- 3 Laat de soep 20 minuten zachtjes koken en pers de knoflook erdoor.
- 4 Mix alles met de staafmixer tot een egale, romige soep.
- 5 Breng op smaak met peper en zout en garneer elke kom met de zalmblokjes.

Tip: Liever wat minder zoet? Zet een potje pesto op tafel. Een flinke lepel door de soep is bij ons een vaste favoriet. In plaats van zalm kun je ook garneren met stukjes gekookt ei of blokjes gerookte kipfilet.

Voedingswaarde ca. 195 kcal per portie.

puurenlekkerleven.nl



6.

FEESTELIJKE EIERSALADE MET RIVIERKREEFT

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Eiersalade klinkt misschien gewoon, maar deze is een echt feestje. Vis, ei en vlees in één salade, je verzint het niet snel, en juist die combinatie maakt het bijzonder. Het ei en de rivierkreeftjes zorgen voor eiwitten, de bacon brengt een hartige, knapperige bite, en de verse kruiden maken het fris.

Smeer het royaal op een geroosterd stuk brood
en je lunch voelt meteen feestelijk!

Feestelijke Eiersalade met Rivierkreeftjes

voor ca. 4 porties

Ingrediënten

- 3 grote bio-eieren, hardgekookt
- 100 g rivierkreeftjes
- 100 g bacon (of rauwe ham)
- 1 el suikervrije mayonaise
- 1 el suikervrije ketchup
- 1 el gedroogde bieslook
- 1 el verse peterselie, fijngesneden
- zwarte peper en zout

Bereiding

- 1 Bak de bacon of ham in een droge koekenpan knapperig. Leg het op keukenpapier en knip of snijd er fijne stukjes van. Zet opzij.
- 2 Pel de gekookte eieren en prak ze met een vork goed fijn.
- 3 Schep de mayonaise, ketchup, bieslook en rivierkreeftjes erdoor. Proef, en breng op smaak met peper en een beetje zout. Houd er rekening mee dat de bacon ook nog zout meebrengt.
- 4 Garneer vlak voor het serveren royaal met de gebakken stukjes bacon en de peterselie.

Tip: In een afgesloten bak in de koelkast blijft deze salade zeker drie dagen goed. Heerlijk royaal op het bonte brood van mijn blog.

Voedingswaarde ca. 180 kcal per portie.



puurenlekkerleven.nl

7.

EI-AVOCADO BOWL

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Soms is eenvoudig precies goed. Deze bowl staat in vijf minuten op tafel en zit boordevol goeds. Een drupje milde azijn en olijfolie tilt alles op, en de chilivlokken geven net dat pittige randje. Licht, voedzaam en zo klaar.

Ei-Avocado Bowl

voor 1 portie

Ingrediënten

- 2 hardgekookte eieren, in partjes
- ¼ grote avocado, in blokjes
- 1 ruime el rode ui, fijngesneden
- 1 ruime el rode paprika, fijngesneden
- 1 tl witte balsamicoazijn
- 1 tl extra vierge olijfolie
- chilivlokken naar smaak
- peper en grof zeezout naar smaak

Bereiding

- 1 Doe de eieren, avocado, rode ui en paprika voorzichtig samen in een kom.
- 2 Druppel er de witte balsamicoazijn en olijfolie over.
- 3 Bestrooi met grof zeezout, peper en chilivlokken naar smaak. Schep alles luchtig om.

Tip: Ook heerlijk met een geroosterd stuk zuurdesembrood erbij, dan maak je er een complete lunch van.

Voedingswaarde ca. 310 kcal per portie (1 bowl).

puurenlekkerleven.nl



8.

PICKLE SANDWICH

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Een boterham zonder brood, en toch knapperig: dit is mijn favoriete verrassing. De bodem en bovenkant maak je van augurk en kaas, die in de oven samensmelten tot een goudbruine, krokante korst. Daartussen stapel je royaal sla, tomaat, rode ui, avocado en kip. De kaas geeft je eiwit en calcium, de groente brengt frisheid en vezels, en de augurk geeft een zure kick. Kleurrijk en verrassend.

Pickle Sandwich

voor 1 portie

Ingrediënten

Voor de krokante korst:

- 8 augurkenschijven uit pot (4 per korst)
- 60 g geraspte cheddar

Voor de vulling:

- 1 tl mosterd
- 1 tl sriracha (optioneel, voor wat pit)
- enkele blaadjes sla
- ½ tomaat, in plakjes
- enkele ringen rode ui
- ¼ avocado, in plakjes
- 50 g gekookte kipfilet

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2 Leg de augurkenschijven op keukenpapier en dep ze heel goed droog. Dit is de belangrijkste stap: hoe droger de augurk, hoe knapperiger de korst wordt.
- 3 Strooi op een met bakpapier beklede bakplaat twee dunne laagjes cheddar, een stukje uit elkaar. Zo maak je twee korsten.
- 4 Leg op elk laagje 4 augurkenschijven dicht tegen elkaar tot een rechthoek. Bestrooi eventueel met wat peper en strooi er nog een dun laagje cheddar over. Houd het bij een dunne laag, een beetje kaas doet al veel.
- 5 Bak de korsten in 15 tot 20 minuten goudbruin en krokant. Laat ze even afkoelen en haal ze voorzichtig van het bakpapier.
- 6 Nu het leuke deel: smeer een korst in met mosterd en eventueel sriracha. Stapel er de sla, tomaat, rode ui, avocado en kip op. Leg de tweede korst erbovenop, snijd doormidden en genieten maar.

Tip: Dep de augurk echt goed droog voordat hij de oven in gaat. Vochtige augurk maakt de korst zacht in plaats van krokant. Een paar minuten extra deppen is de moeite waard.

Voedingswaarde ca. 415 kcal per portie (1 sandwich).

puurenlekkerleven.nl



9.

DOPERWT TONIJNSALADE

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze frisse salade is in een handomdraai klaar en zit vol goeds. De doperwten geven je plantaardig eiwit, vezels en een zoete bite, de tonijn brengt mager eiwit, en het sjalotje maakt het pittig. Romig gemaakt met een lepel mayonaise en afgemaakt met avocado is dit een lunch waar je lang op vooruit kunt!

Doperwt-Tonijnsalade

voor ca. 4 porties

Ingrediënten

- 200 g doperwten (vers, diepvries of uit pot, wat jij wilt)
- 200 g duurzame tonijn op waterbasis, uitgelekt
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 2 el suikervrije mayonaise
- peper en zout naar smaak
- ½ avocado, in blokjes, ter garnering (optioneel)

Bereiding

- 1 Laat de doperwten en de tonijn goed uitlekken.
- 2 Doe de doperwten, tonijn, sjalot en mayonaise in een kom en schep alles goed door elkaar. Prak de doperwten naar wens een beetje fijn voor een wat smeuïger geheel.
- 3 Breng op smaak met peper en zout.
- 4 Garneer royaal met de avocadoblokjes.

Tip: Heerlijk op een knapperige zadencracker. Ook lekker als vulling in een halve avocado, puntpaprika of op een geroosterd stuk volkorenbrood.

Voedingswaarde ca. 145 kcal per portie, of ca. 185 kcal per portie met avocado.

puurenlekkerleven.nl



10.

HARTIGE HÜTTENKÄSE MUFFINS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Deze hartige muffins zijn een vaste favoriet voor de lunch. Ze zijn luchtig, eiwitrijk en zo uit het vuistje te eten. De hüttenkäse en eieren geven je veel eiwit waar je lang op teert, het amandelmeel brengt vezels en gezonde vetten, en de pesto geeft een fijne kruidige smaak. Met een gegratineerd kaaskorstje erbovenop zijn ze net even bijzonder. Heerlijk met een frisse salade of een verse kom soep ernaast.

Hartige Hüttenkäse Muffins

voor ca. 10 tot 12 stuks

Ingrediënten

- 400 g hüttenkäse (of cottage cheese)
- 4 eieren
- 1 el groene pesto
- 50 g amandelmeel
- 1 el wijnsteenbakpoeder
- 30 g geraspte 30+ kaas

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden en vet een muffintray in.
- 2 Meng het amandelmeel met de wijnsteenbakpoeder en 1 el geraspte kaas goed door elkaar.
3. Mix de eieren met de pesto en de hüttenkäse in een blender of met de staafmixer tot een egale mix. Je mixt zo de structuur uit de hüttenkäse.
- 4 Schep dit door de meelmix. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Met een juslepel gaat dit het makkelijkst.
- 5 Garneer met geraspte kaas.
- 6 Zet de tray zo'n 20 minuten in de oven. Zet daarna de oven uit en laat ze nog 10 minuten staan.
- 7 Druk ze na licht afkoelen voorzichtig uit de vormpjes en laat ze verder afkoelen op een rekje in de nog warme oven.

Tip: Je kunt ze prima per stuk invriezen. Na ontdooien zijn ze het lekkerst even opgewarmd. Eet er twee voor de lunch met een frisse salade of een homemade soep. Lekker om te variëren: schep een handje heel fijngesneden groente of kruiden door het beslag.

Voedingswaarde ca. 105 kcal per muffin.



puurenlekkerleven.nl

11.

PERZIK-FLATBREAD MET HOT HONEY

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD

Dit is zomer op je bord, zoet en hartig tegelijk.
Het eiwitrijke flatbread geeft je een stevige, voedzame basis,
de romige mozzarella zorgt voor eiwit en calcium, en de
gegrilde perzik wordt zacht en zoet met een licht
gekaramelliseerd randje. Een drupje hot honey eroverheen
geeft die warme zoet-pittige kick,
en de verse basilicum maakt het fris.

Perzik-Flatbread met Hot Honey

voor 1 portie

Ingrediënten

- 1 eiwitrijk flatbread (AH)
- 1 medium perzik, gehalveerd en ontpit
- ½ tl olijfolie
- 60 g mozzarella, in dunne plakjes
- peper en zout naar smaak
- ½ el verse basilicum, fijngesneden
- 1 tl hot honey (zie basisrecept)

Bereiding

- 1 Verwarm de grill of grillpan voor op 200 graden. Bestrijk de perzikhelften met de olijfolie.
- 2 Leg de perzik met de snijkant naar beneden op de grill en bak hem 3 tot 5 minuten, tot er mooie grillstrepen verschijnen en de perzik licht karamelliseert. Snijd elke helft daarna in dunne partjes.
- 3 Verdeel de mozzarella over het flatbread en bestrooi met peper en zout.
- 4 Zet de grill iets lager, op 175 graden. Leg het flatbread erop en sluit de grill. Laat het 3 tot 5 minuten bakken, tot de mozzarella gesmolten is en de onderkant licht knapperig.
- 5 Schep de gegrilde perzikpartjes op het flatbread, druppel er hot honey over en werk af met de verse basilicum. Snijd in punten en serveer meteen, zolang het warm is.

Tip: Dit flatbread is op zijn lekkerst direct na het maken, zolang de kaas nog zacht en de bodem nog knapperig is.

Voedingswaarde ca. 495 kcal per portie (1 flatbread).



puurenlekkerleven.nl



Dankjewel knappe kanjer,
dat je de tijd hebt genomen om mijn lunchboekje 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