

SNEL, VERS, LEKKER & LICHT!

20 recepten



MET LIEFDE GEMAAKT DOOR MANDY KNUVERS

Inhoud

Kabeljauw met Bieslook-Hüttenkäse	1
Vegetarische omelet uit de oven	2
Groentenoedels met gamba's	3
Bloemkool Risotto	4
Pittige Gamba's uit de oven	5
Luchtige eier'broodjes' (Oopsies)	6
Thaise Kipgehaktschijfjes	7
Biefstukpuntjes met gegrilde groenten	8
Zuurkool met shoarma	9
KipKerrie met Bloemkoolrijst	10
Kipshoarma schuitjes met homemade tzatzikisaus	11
Groentefrietjes	12
Gevulde puntpaprika met garnalen en prei	13
Ovenschotel met broccolipuree	14
Witlof salade met kaas en ei	15
Slanke maaltijdsalade	16
Kip Pilav	17
Tex-Mex 'tosti'	18
Pizza Brood	19
Sperziebonen met sategehakt	20



Ik geloof niet in restricties. Verbieden heeft nog nooit gewerkt, en het leven is te kort om niet te genieten. Mijn Geniet-Principe is simpel: eet meestal wat voedzaam is voor je lijf, en soms heel fijn voor je brein.

Variëren is het toverwoord. Want alles met 'TE' ervoor is meestal niet oké, behalve... TEvreden.

Ik deel graag mijn favoriete lichte gerechten 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 lunch of diner: You do you.



Kabeljauw met Bieslook-Hüttenkäse

ca. 310 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

1 bakje Hüttenkäse met bieslook & peterselie

400 gr snijbonen

2 stukjes kabeljauw

peper en zout

1 zure (of Kesbeke) augurk

1 tl kappertjes

Halve tl sambal

Bereiding

Snijd (of knip) de kappertjes en de augurk heel fijn, en meng deze voorzichtig door de Hüttenkäse. Breng eventueel extra op smaak met wat zwarte peper. Zet opzij.

Kruid de vis met peper en zout (of viskruiden). Bak de kabeljauw net gaar in wat roomboter. Dan blijft de vis het lekkerst van smaak en blijft ie mooi mals.

Wok de boontjes in wat ongezouten roomboter gaar, en voeg eventueel zuinig zout en wat sambal toe.

Verdeel de snijbonen over de twee borden. Leg op ieder bord een stuk kabeljauw en schep er een flinke portie Hüttenkäse topping op.



Vegetarische omelet uit de oven

ca. 330 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

1 courgette
1 ds champignons
1 el kruidenboter
4 eieren
1 el light kruidenroomkaas
Geraspte kaas, 30+
peper en zuinig zout
1 el Italiaanse kruiden

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snijd de groenten en bak deze in de kruidenboter met peper, zout en Italiaanse kruiden, op hoog vuur gaar.

Mix de 4 eieren met de kruidenroomkaas. Schep de groenten (zonder bakvocht) in een ovenschaal en schenk de eieren erover. Garneer met geraspte kaas, en eventueel nog wat peper.

Zet de omelet nu voor zo'n 20 minuutjes in de oven. De omelet is nu mooi gaar en bruin.



Groentenoedels met gamba's

ca. 195 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

1 courgette
1 komkommer
halve el ongezouten roomboter
2 teentjes knoflook
14 grote garnalen/gamba's
Zwarte peper en zuinig zout
3 el vers citroensap
1 el verse bladpeterselie, fijn gehakt
halve rode peper, zonder zaden en lijsten, fijn gesneden
citroenrasp (schil) ter garnering

Bereiding

Draai noedels van de komkommer en de courgette met een spiraalsnijder of julienne snijder. Zet opzij.

Doe wat van de boter in een klein(ere) pan. Bak hierin de garnalen gaar met wat peper en zout, en zet opzij.

Laat de rest van de boter heet worden in een wok en bak hierin kort de halve rode peper. Doe de groentenoedels erbij, draai er wat peper en zout overheen, en knijp de knoflook erboven uit. Wok voor zo'n 5 minuutjes. Schenk nu het citroensap erbij samen met de bladpeterselie.

Schep het nog even om en verdeel over 2 borden. Leg op iedere portie groentenoedels, 7 gebakken garnalen en garneer met citroenrasp.



Bloemkool Risotto

ca. 145 kcal per portie

Ingrediënten voor 1 portie:

¾ tl groentebouillon
1 el verse geitenkaas
80 gr bloemkoolrijst (vers of vriezer)
Klein handje rucola sla
Handje kastanjechampignons in kwarten
1 lente-ui in ringetjes
½ teentje knoflook, fijnggehakt
½ el olie of roomboter (ongezouten)
1 el peterselie, fijnggehakt
Zwarte peper

Bereiding

Verhit de olie in een pan en fruit de lente-ui en de knoflook circa 2 minuutjes. Voeg de champignons toe en bak deze 3-4 minuutjes en breng op smaak met wat peper. Doe vervolgens de bloemkoolrijst erbij en bak deze op hoog vuur kort mee.

Breng 100 ml water aan de kook en voeg hier de groentebouillon aan toe. Voeg nu beetje bij beetje de bouillon toe aan de bloemkoolrijst, en roer goed door. Ga net zo lang door tot de bloemkoolrijst beetgaar en lekker smeuïg is. Voeg dan de geitenkaas toe en meng goed door elkaar. Proef. Breng eventueel nog extra op smaak met peper en garneer met de rucola sla en verse peterselie.

Je kan er eventueel nog een stukje kip, witvis of ongepaneerde vegetarische vleesvervanger bij eten.



Pittige Gamba's uit de oven

ca. 340 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 personen:

350 gr grote garnalen
1 kleine courgette in schijfjes of blokjes
1 tomaat zonder zaden, in blokjes
3 tenen knoflook, fijngehakt
25 gr ongezouten roomboter
25 ml milde olijfolie
4 el zero chilisaus
1 tl chilipoeder
1 tl gerookt paprikapoeder
1 tl gedroogde oregano
1 tl tabasco
Peterselie, fijngehakt

Bereiding

Laat de garnalen eventueel alvast ontdooien en dep ze heel goed droog. Pak een steelpannetje en doe daar de boter en milde olijfolie in. Fruit hierin de knoflook zachtjes aan en voeg daarna de courgette- en tomaatblokjes, chilisaus, chilipoeder, paprikapoeder, oregano en tabasco toe.

Roer goed door, zet direct van het vuur, en laat helemaal afkoelen.

Pak twee ovenvaste schaalpjes. Verdeel de garnalen over de schaalpjes en giet de afgekoelde groentesaus erover. Bedek met folie en laat 2-3 uurtjes marineren in de koelkast. Zorg dat de oven is voorverwarmd op 200 graden zodra de garnalen uit de koelkast komen.

Zet de bakjes met folie voor zo'n 10 minuutjes in de oven, haal de folie eraf en laat het nog 5 minuutjes in de oven staan. Haal de bakjes uit de oven, en garneer met een beetje verse peterselie.

Tip: Lekker met een groene salade erbij of gebakken bloemkoolrijst! Volkoren stokbrood erbij om te dippen ook heerlijk.



Luchtige eier'broodjes' (Oopsies)

ca. 50 kcal per broodje

Ingrediënten voor 8 broodjes:

3 eieren

100 gr (geiten) roomkaas (light)

¼ tl zout

½ tl wijnsteenzuur bakpoeder

1 tl kruidenboter kruiden (of andere kruiden naar smaak)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 150 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Splits de eieren. Meng het eigeel goed (klontvrij) met de geitenroomkaas, het zout en de kruiden. Zet opzij. Klop de eiwitten samen met het bakpoeder in een vetvrije bak, tot mooie glanzende pieken.

Spatel rustig het gele eimengsel door de stijve eiwitten en houd het luchtig.

Schep 8 (redelijk) gelijke hoopjes, met wat tussenruimte op de bakplaat en schuif deze voor zo'n 20 minuutjes de oven in. Maak daarna de oven even open, draai eventueel de ovenschaal om (voorin/achterin), en druk de hoopjes wat aan. Je hoort ze dan wat sissen, dat is helemaal goed, hoe minder ze sissen hoe minder sponzig je er straks in bijt. Zet ze nog (voor tenminste) 15 minuutjes terug.

De broodjes zijn prima per stuk in te vriezen, of een dag of 3 te bewaren in een afgesloten bak in de koelkast. Dan vind ik ze dus belegd met bijvoorbeeld geitenkaas of vleeswaren naar keuze, mega lekker uit het broodrooster of tosti-ijzer. Blijf er dan goed bij, zodat ze mooi goudbruin blijven.



Thaise Kipgehaktschijfjes

ca. 210 kcal per portie

Ingrediënten voor 3 porties:

350 gr kipgehakt

2 tenen knoflook, geperst

10 gr koriander, fijngehakt

1 sjalot, heel fijn gesneden

1 tl zeer fijn gehakte rode peper (zonder zaden voor de milde variant)

2 tl (tamari) sojasaus

Zwarte peper en zout naar smaak

Ongezouten roomboter (om in te bakken)

Bereiding

Meng alle ingrediënten goed door elkaar, draai er circa 15 balletjes van, en druk deze plat tot schijfjes.

Doe wat roomboter of kokosolie in een braadpan, en braad de gehaktschijfjes mooi bruin en gaar.

Gezellig en handzaam fingerfood op een feestje, maar ook prima bij een frisse salade als avondmaaltijd of lunch. Ga je picknicken? Koud ook lekker!

Tip: Meng wat (zero) mayo met sojasaus en voila, je hebt een dipje.



Biefstukpuntjes met gegrilde groenten

ca. 355 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

250 gr biefstukpuntjes

250 gr champignons

250 gr cherrytomaatjes

1 rode ui

2 tenen knoflook, gekneusd

2 el vloeibare kokosolie, ontgeurd of ongezouten roomboter

1 el Italiaanse kruiden

zwarte peper en zout

peterselie (droog of vers)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd grote champignons doormidden en laat de kleintjes heel. Snijd de rode ui in halve ringen. Schil en kneus de knoflook.

Doe alle groenten nu bij elkaar in een royale kom. Kruid met peper, zout en de Italiaanse kruiden. Schenk de olie erbij en schud voorzichtig om.

Verdeel de groenten over een ovenschaal. Schuif deze schaal voor zo'n 20 tot 25 minuutjes in de oven.

Kruid de biefstukpuntjes met peper en zout. Bak ze op het laatste moment in een koekenpan of wok met wat roomboter, in zo'n 3 tot 5 minuutjes medium gaar.

Verdeel de biefstuk en de groenten over twee borden. Garneer met peterselie.

Tip: Deze gegrilde groenten zijn ook heerlijk met courgetti, op je favoriete pizzabodem of wrap met sla.



Zuurkool met shoarma

ca. 350 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

500 gr verse (bio) zuurkool
250 gr kip shoarma
1 ds (kastanje) champignons
1 kleine ui
1 rode paprika
geraspte 30+ kaas ter garnering
zwarte peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden. Vet een ovenschaal zuinig in met ongezouten roomboter.

Knijp de zuurkool goed droog en zet opzij.

Snijd de champignons, ui en paprika in stukjes. Bak deze groenten samen met het shoarmavlees in een pan gaar.

Schep dit in de ovenschaal en verdeel hier de zuurkool over. Dek de schotel af met de geraspte kaas. Draai er wat peper naar smaak over.

Zet dit voor zo'n 20 minuutjes in de oven. Dan is de kaas gesmolten en de schotel lekker warm.



KipKerrie met Bloemkoolrijst

ca. 325 kcal per portie

Ingrediënten voor 4 porties:

500 gr (bio) kippendijvlees
Kerriepoeder
Zwarte peper en zuinig zout
2 sjalotjes, gesneden
1.5 ds champignons, gesneden
100 gr (geiten) kruidenroomkaas
300 ml groentebouillon
2x 1 el arrowroot (bindmiddel)
Ongezouten roomboter
400 gr (of meer) bloemkoolrijst

Bereiding

Snijd de kip in kleine stukjes en kruid deze stevig met kerriepoeder, zwarte peper en een mespuntje zout.

Bak de sjalot samen met de champignons glazig in wat kokosolie en doe de kipstukjes erbij. Bak de kip mooi bruin en schenk er 200 ml bouillon bij en roer de roomkaas erdoor.

Meng 1 eetlepel arrowroot met wat van de overgebleven bouillon en schenk dit al roerend door de kipkerrie. Dit laat de saus binden. Wanneer dit (naar smaak) niet voldoende gebeurt, herhaal dit dan nog een keer.

Bak de bloemkoolrijst op hoog vuur met peper en zeezout naar smaak.

Tip: Ook lekker met courgetti.



Kipshoarma schuitjes met homemade tzatzikisaus

ca. 250 kcal per portie

Ingrediënten voor 1 portie:

100 gr kippen(dij)vlees in reepjes
Shoarmakruiden
80 gr sla (bladeren)
15 gr komkommer, fijngesneden met de kaasschaaf
20 gr tomaat, in stukjes gesneden
50 g halfvolle kwark
Tzatzikikruiden (dille, munt, knoflook)
½ teentje knoflook (of meer), geperst
10 gr komkommer, fijn geraspt zonder vruchtvlees
Klein beetje citroensap & zwarte peper

Bereiding

Bestrooi de kipreepjes met de shoarmakruiden en bak deze gaar. Meng de komkommer en tomaat door elkaar.

Doe de kwark, tzatziki kruiden, knoflook & geraspte komkommer in een schaal en meng dit goed. Breng op smaak met een piepklein beetje citroensap, peper & zuinig zout.

Verdeel de shoarma en tzatziki over de slabladeren, en garneer met komkommer en tomaat.



Groentefrietjes

ca. 150 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

2-3 Pastinaken (of 1 knolselderij)

Peper en zuinig zout

Aardappelkruiden (optioneel)

Bereiding

Was de pastinaken. Schil ze en snijd ze daarna in frieten, dun of wat dikker en bestrooi met de kruiden.

Leg de frietjes op een bakplaat in een voorverwarmde oven, of bak ze in de airfryer. 30 minuutjes in de oven op circa 180 graden, of zo'n 10 minuutjes in de airfryer. Schud tussentijds een keertje om.

Tip: Lekker met een suikervrije saus naar keuze, een salade en (runder)burger van de grill.



Gevulde puntpaprika met garnalen en prei

ca. 230 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

2 puntpaprika's
300 gr prei
200 gr grote garnalen
1 el kruidenroomkaas, light
Groentebouillon
peper & zuinig zout
ongezouten roomboter

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de puntpaprika's in de lengte doormidden en verwijder lijsten en zaden. Smeer de binnenkanten in met wat roomboter en breng op smaak met peper en zout.

Leg ze op de rug in een ovenschaal of op een bakplaat, en bak ze in zo'n 15 minuutjes gaar.

Snijd de prei in fijne ringetjes, en kook deze in zo'n 8 tot 12 minuutjes gaar in wat water met bouillonpoeder. Giet af, en schep er de eetlepel kruidenroomkaas doorheen. Houd dit warm.

Bak de grote garnalen in een braadpan met (kruiden)roomboter en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel nu de prei over de paprika's en leg hier de gebakken garnalen boven op. Serveer er eventueel nog een frisse salade bij.



Ovenschotel met broccolipuree

ca. 325 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

500 gr broccoli, in roosjes
200 gr vega gehaktballetjes, gebakken
2 kruidenbouillonblokjes, verkruimeld
peper
30+ geraspte kaas

Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Kook de broccoliroosjes in water met de verkruimelde bouillonblokjes in zo'n 6 minuutjes gaar. Giet goed af en schep de gekookte broccoli in een hoge kom. Pureer deze nu met de staafmixer en breng op smaak met wat peper.

Snijd de gebakken gehaktballetjes in vieren, en roer deze door de puree. Schep dit mengsel in een ovenschotel en garneer met geraspte kaas.

De liefhebber kan er nog wat peper over draaien. Zet dit nu in de oven tot de schotel warm en de kaas goed gesmolten is. Zo'n 15 minuutjes.

Tip: Geen vega gehaktballetjes? Je kunt ook gekruid runder- of kipgehakt naar keuze rul bakken, dit over de bodem van de ovenschaal verdelen en hier de puree opscheppen.



Witlof salade met kaas en ei

ca. 290 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

4 stronken witlof
2 hardgekookte eieren
1 klein sjalotje
1 augurk
100 gr mini geitenkaas bolletjes
1 eetlepel friteslijn mayonaise
2 el magere yoghurt
1 tl kerriepoeder
peper en zuinig zout
Bieslook ter garnering

Bereiding

Snijd de witlof (zonder hart) in kleine stukjes, was deze en laat goed uitlekken.

Snijd de sjalot en de augurk zeer fijn. Snijd de eieren wat grover. Meng nu in een bakje de yoghurt, mayonaise, kerriepoeder en eventueel nog wat peper en zout tot een dressing.

Meng dit door de witlof en schep hier voorzichtig de overige ingrediënten doorheen. Garneer met verse bieslook.

Tip: Fruit in je plan? Doe er dan een appeltje in blokjes doorheen, of mandarijnenpartjes.



Slanke maaltijdsalade

ca. 360 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

Ijsbergsla
150 gr kippendijvlees in stukjes (vega kipstukjes kan ook)
1 klein appeltje in plakjes
6 Cherry tomaatjes
Citroensap
2 eieren, gekookt
Peper & zuinig zout
Een plakje dingesneden 30+ kaas, scheuren

Voor de dressing:

2 ansjovisfiletjes
15 ml extra virgine olijfolie
5 ml olie (van de ansjovis)
½ eetl. mosterd
1 teentje knoflook, geperst
40 ml halfvolle yoghurt
1 eetl. limoensap

Bereiding

Kip met peper en zout bestrooien en gaar bakken in zuinig vet. Daarna met een scherp mes in plakjes snijden. Plakjes appel omschudden met wat citroensap zodat ze mooi van kleur blijven. Halveer de Cherry tomaatjes.

Voor de dressing doe je de mosterd, limoensap en knoflook in een maatbeker. Meng de twee soorten olie en voeg deze langzaam en al staafmixend toe tot je een soort dunne dressing krijgt. Daarna doe je de yoghurt, ansjovis en cayennepeper erbij en mix je opnieuw.

Verdeel de salade met de kipreepjes, ei, appel en halve Cherry tomaatjes over 2 borden, en garneer met de dressing en de kaas.

Tip: Je kunt ook een (volkoren) boterham in blokjes snijden en bakken in de pan. Zo maak je croutons.



Kip Pilav

ca. 380 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

250 gr kippendijvlees of vega kipstukjes

1 ui

2 tenen knoflook

1 puntpaprika

200 ml passata (tomatenpuree)

een duim verse gember

1 tl paprikapoeder

Mespuntje cayennepeper

1 tl zout

Zwarte peper naar smaak

1½ perzik (niet te rijp)

400 gr (of meer) bloemkoolrijst

½ el milde olijfolie

ongezouten roomboter

Bereiding

Snijd de kip in blokjes, en bak deze kort. Snipper de ui, en snijd de knoflook en de gember heel fijn. Snijd de puntpaprika in stukjes. Bak de puntpaprika samen met de ui glazig.

Doe nu de kip, ui, knoflook, paprika, tomatenpuree, gember, paprikapoeder, cayennepeper en zout in een pan en laat zo'n 10 minuutjes garen.

Schil de perziken en snijd deze in stukjes. Voeg de perzikstukjes samen met de olijfolie toe aan de pilav, roer goed door en houd de pilav warm op laag vuur. Proef, en breng eventueel op smaak met een draai zwarte peper.

Bak de bloemkoolrijst met peper en zout, in wat roomboter op hoog vuur gaar. Dat mag echt bakken! Verdeel de gebakken bloemkoolrijst over 2 borden, en schep de pilav erop.

Tip: Je kunt de perziken vervangen door zo'n 150 gram verse ananas, nectarines of verse abrikozen.



Tex-Mex 'tosti'

ca. 380 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

- 2 wraps (volkoren of koolhydraatarm)
- 150 gr gehakt naar keuze (kip, rund, vegetarisch)
- 5 tl (sambal) smeerkaas 20+
- 1 tomaat in kleine stukjes, zaadjes verwijderd
- 1 gele paprika in stukjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- ½ bosui, fijngesneden
- 3 tl olie of roomboter
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl knoflookpoeder
- Peper & zuinig zout

Bereiding

Meng het gehakt met de knoflook, tomaat, $\frac{1}{4}$ van de paprika en de kruiden. Bak het gehakt (zonder vet) rul.

Besmeer één wrap met de smeerkaas en de ander met een theelepel olie of boter en het gehaktmengsel. Verdeel de bosui eroverheen en leg de andere wrap er bovenop.

Verhit de rest van de olie of boter in een koekenpan en bak de wraps om en om totdat ze goudbruin gebakken zijn.

Snijd ze in vieren en garneer met bosui en/of alfalfa. Snijd de rest van de paprika in reepjes en serveer deze bij de tosti's.

Tip: Lekker met zero knoflook- of srirachasaus.



Pizza Brood

ca. 330 kcal per portie

Ingrediënten voor 1 portie:

2 volkoren boterhammen (of ander brood dat bij jou past)
1 flinke tomaat
1 el tomatenpuree
rode ui in fijne ringetjes
plakjes gerookte (of gekookte) kipfilet
geraspte (geiten)kaas
Italiaanse kruiden
peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Rooster 2 boterhammen. Besmeer ze met tomatenpuree, en leg hier wat plakjes kipfilet op. Bestrooi dit royaal met kaas en leg hier bovenop 2 plakjes tomaat. Garneer met peper en Italiaanse kruiden.

Leg dit pizzabrood nog enkele minuutjes in de oven, tot de kaas gesmolten is.

Eet er eventueel nog een kop verse soep of groene salade bij.



Sperziebonen met sategehakt

ca. 420 kcal per portie

Ingrediënten voor 2 porties:

400 gr sperziebonen
250 gr kipgehakt (of rundergehakt)
1 ui, fijngesneden
2 tenen knoflook, geperst
een duim verse gember, fijngeraspt
1 el ongezouten roomboter of kokosolie

Voor de saté-saus:

30 gr pindakaas (100% pinda)
1 el (tamari) sojasaus
1 tl vissaus
1 el zero ketchup
½ tl sambal (of meer naar smaak)
scheutje water
Zwarte peper

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en snijd ze in stukjes. Wok of stoom ze beetgaar in zo'n 6 tot 8 minuutjes, en zet opzij.

Verhit de boter in een wok of hapjespan en bak hierin de ui, knoflook en gember kort aan. Voeg het gehakt toe en bak dit rul en mooi bruin. Breng op smaak met zwarte peper.

Roer de pindakaas, sojasaus, vissaus, zero ketchup en sambal door het gehakt, en schenk er een scheutje water bij tot je een mooie gebonden saté-saus krijgt. Laat even pruttelen.

Schep de beetgare sperziebonen erdoor, meng alles goed en verdeel over 2 borden.

Tip: Ook heerlijk met gebakken bloemkoolrijst of een frisse komkommersalade. Strooi er voor de liefhebber wat verse koriander overheen.



Dankjewel knappe kanjer, dat je de tijd hebt genomen om mijn boekje 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 slechts 14,95. Mandy's Geniet-Principe. Check: www.puurenlekkerleven.nl

xoxo