



Receptenboek voor Keesmakers

FLEUR BIJL, ASHLEY BOEL, MICHELLE LANGERAK, JESSICA VAN DER REE,
FEMKE VAN WERMESKERKEN, SHEÏSTA ZEBEDA

Bespreken



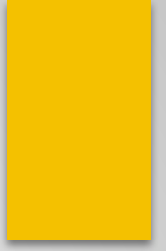
- ▶ The making-of → onderzoek & implementatie
 - ▶ Wensen/eisen Keesmakers
 - ▶ Enquête afgenomen onder keesgebruikers
 - ▶ Informatie uit eerdere enquête Keesmakers
 - ▶ Uitleg aan de lezer | Icoontjes
- ▶ Laten zien van concept receptenboek | uitreiking recepten
- ▶ Vragen
- ▶ Korte feedbacksessie



Wensen en eisen Keesmakers & consumenten

+ implementatie in receptenboek

Wensen/eisen **keesmakers**



Keesmakers: wensen/eisen



- ▶ Minimaal 15 recepten
- ▶ Voor alle maaltijden van de dag
- ▶ Suggestie: bepaalde gezondheidsvoordelen goed naar voren laten komen
- ▶ Gebruik van leuke, aansprekende teksten bij recepten
- ▶ Aanspreken verschillende doelgroepen: HERKENNING
- ▶ Geen medische claims/ geen ziektebeelden

Wensen/eisen keesmakers

- Verwerking resultaten -



- ▶ Min. 15 recepten → 39 recepten
- ▶ Alle maaltijden → JA
- ▶ Nadruk op gezondheidsvoordelen kees → Info verschillende diëten. Gebruik van icoontjes
- ▶ Leuke, aansprekende teksten bij recepten → Info verschillende diëten. Variatietips.
- ▶ Aanspreken verschillende doelgroepen: → Info verschillende diëten.
HERKENNING
- ▶ Geen medische claims/ geen ziektebeelden → Staat er NIET in

Wensen/eisen keesmakers en consumenten

Verschillende diëten:

- Verwerking resultaten -

- **Wat is cholesterol?**

- Uitleg 'goede' en 'slechte' vetten

- **Eiwitrijk dieet**

- Sporters / ondervoeding

- **Lactosevrij dieet**

- **Vegetarisch dieet**

- **Natriumarm dieet**

- Bloeddruk / minder goede werking nieren



39 recepten

JA

Info verschillende **diëten**. Gebruik van icoontjes

Info verschillende **diëten**. Variatietips.

Info verschillende **diëten**.

Staat er NIET in

Keesmakers: wensen/eisen



- ▶ Benoeming andere merken van producten
- ▶ Recepten: Schijf van Vijf-waardig
- ▶ gegevens
 - ▶ Aantal personen | bereidingstijd | voedingswaarden
- ▶ Lay-out: huisstijl
- ▶ Grootte receptenboek is vrijblijvend, maar moet handig in gebruik zijn/uitdelen diëtisten.
- ▶ Kwaliteit van receptenboek moet GOED zijn
- ▶ Drukversie als eindproduct is gewenst

Keesmakers: wensen/eisen



- Verwerking resultaten -

- ▶ Benoeming merken andere producten → Benoeming merken: Zaanse, Philadelphia, Zonnatura, Verstegen, Koopmans, Magioni, Abdij, Croma, Rivercote
- ▶ Schijf van Vijf-waardig → Veel gebruik van producten uit voorkeurs –en middenweg (van Voedingscentrum). Soms uitzondering.
- ▶ Gegevens → Ingrediënten | bereiding | voedingswaarden

Keesmakers: wensen/eisen



- Verwerking resultaten -

- ▶ Lay-out: huisstijl → Gebruik van logo, blaadjes, lettertypes
- ▶ Grootte: handig → Grootte: elk kantje is A5
- ▶ Kwaliteit = GOED zijn → Foto's scherp en goede kwaliteit. Studente Communicatie & multimedia design
- ▶ Druk-versie als eindproduct → Verwerking feedback / studente CMD is ermee bezig | Afleveren boek volgende week

Wensen/eisen **consumenten**

Resultaten enquête

Consumenten van kees → enquête

Resultaten

- ▶ 55% is niet op de hoogte van bestaand receptenboek
- ▶ N.a.v. die vraag gaf men de tip:
 - ▶ Méér marketing voor naamsbekendheid



Consumenten van kees → enquête

Resultaten

- ▶ Gemiddelde cijfers verschillende varianten:





Plakken gerijpt

8,0



**Plakken extra
gerijpt**

8,5



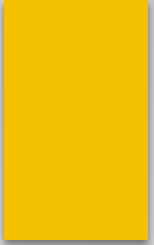
Plakken komijn

6,9



Geraspte kees

7,4



DUS: focus op

- **gerijpt,**
- **extra gerijpt**
- **geraspte kees**

Hoe gebruikt de consument kees?



- ▶ Op brood
- ▶ In een ovenschotel
- ▶ Door de pasta
- ▶ Als snack
- ▶ Door een salade
- ▶ Door een omelet

**Hiervan zijn dus ook
gerechten in het
nieuwe receptenboek**

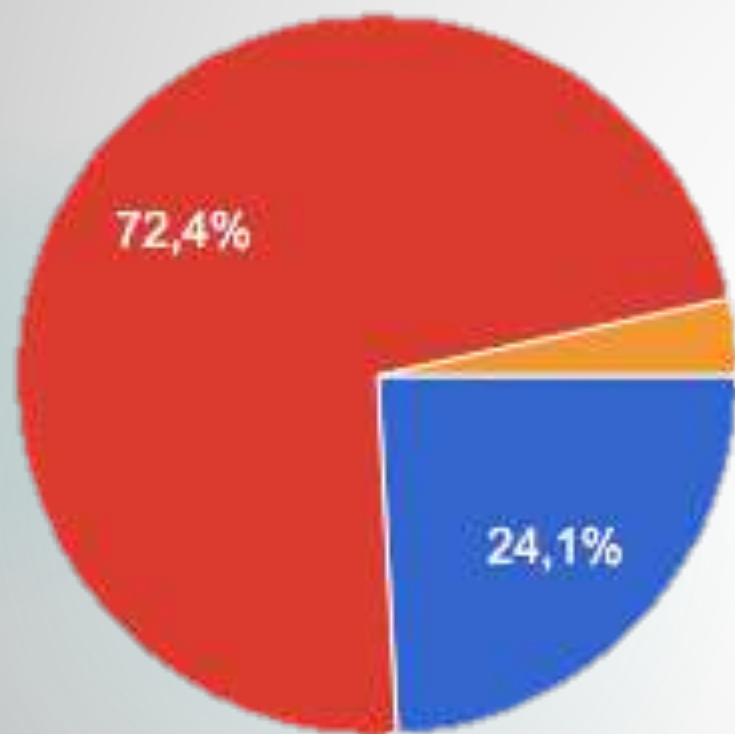
Voegt de consument bij het gebruik van kees kruiden toe?

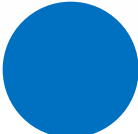
- ▶ 75,9% doet dit NIET

Reden...



Hoe beoordeelt u de smaak van gerechten waarin kees is verwerkt in vergelijking met diezelfde gerechten waarin gewone kaas is verwerkt?

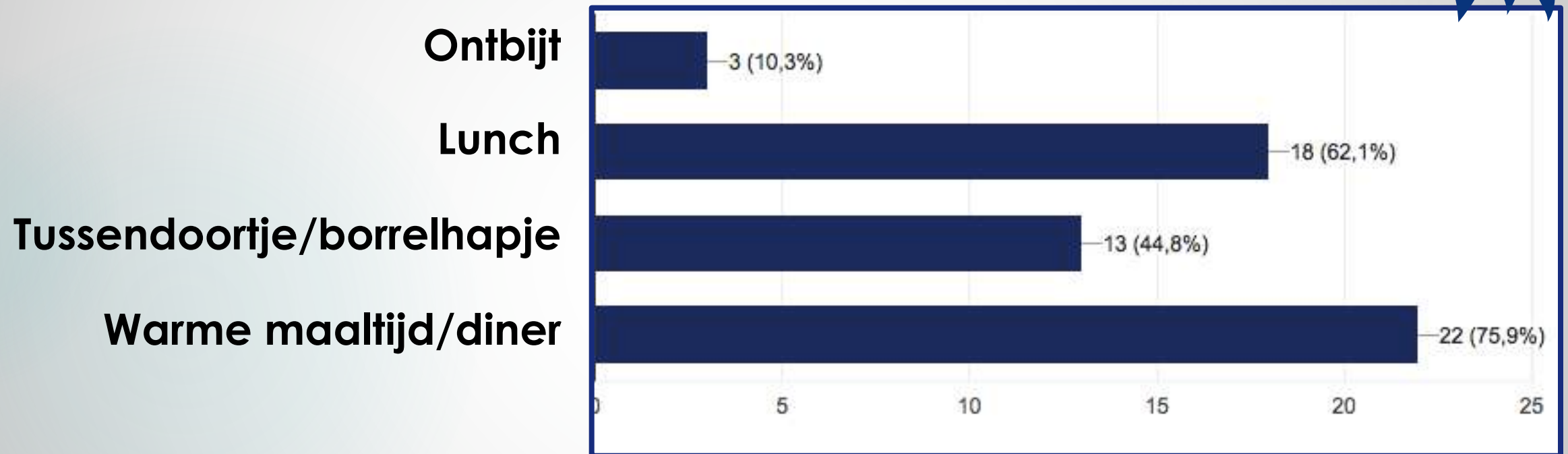


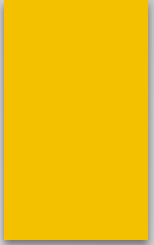
-  Net zo lekker
-  Lekkerder
-  Minder lekker

Conclusie

- ▶ Gebruik van veel kruiden hoeft dus niet perse om de smaak van kees beter te maken
- ▶ Maar het moeten wel lekkere gerechten worden
- ▶ DUS waar nodig zijn er lekkere kruiden gebruikt

Van wat voor soorten gerechten zou u graag meer recepten met kees willen verkrijgen?





Ontbijt	10%	7
Lunch	60%	7
Tussendoortje/borrelhapje	45%	7 snacks (ook borrelhapjes)
Warme maaltijd/diner	75%	10 diner, 8 bijgerechten

Wat wil de consument in het receptenboek?

- ▶ Bereidingstijd
- ▶ Voedingswaarde per portie
- ▶ Aantal personen
- ▶ Wat voor soort gerecht het is (bijv. lunch/diner)
- ▶ Keukenbenodigdheden



Wat wil de consument in het receptenboek?



- ✓ Bereidingstijd
- ✓ Voedingswaarde per portie
- ✓ Aantal personen
- ✓ Wat voor soort gerecht het is (bijv. lunch/diner)
- ✓ Keukenbenodigdheden

Tips of ideeën voor recepten met kees



- ▶ gezonde borrelhapjes
- ▶ een lekkere simpele keesfondue
- ▶ kees in een wrap/pannenkoek
- ▶ gevulde paprika
- ▶ hartige taart
- ▶ eenvoudige tosti
- ▶ pasta met geraspte kees

Tips of ideeën voor recepten met kees



- ✓ gezonde borrelhapjes
- ✓ een lekkere simpele keesfondue
- ✓ kees in een wrap/pannenkoek
- ✓ gevulde paprika
- ✓ hartige taart
- ✓ eenvoudige tosti
- ✓ pasta met geraspte kees

Eerdere enquête door Keesmakers



- ▶ Vrouw
- ▶ 45+
- ▶ Hoger opgeleid
- ▶ Bereid meer te betalen voor goede/gezonde voeding
- ▶ Geïnteresseerd in gezonde voeding
- ▶ Kunnen goed koken

Wat hebben we met al die informatie gedaan?

- ▶ Recepten zijn:
 - ▶ GEZOND!
 - ▶ ERG LEKKER!
 - ▶ Er zitten ook iets meer culinaire recepten bij
 - ▶ Maar ook makkelijke recepten
 - ▶ In sommige recepten gebruik gemaakt van 'bijzondere' producten
 - ▶ Bloemkool pizzabodem
 - ▶ Courgette-spagetti



Informatie in receptenboek



- ▶ Gezondheidsvoordelen van kees
- ▶ Herkenning door verschillende groepen
- ▶ Informatie van Voedingscentrum

- ▶ Diëten:
 - ▶ Wat is cholesterol?
 - ▶ Eiwitrijk dieet
 - ▶ Lactosevrij dieet
 - ▶ Vegetarisch dieet
 - ▶ Lactosevrij dieet

Wensen/eisen keesmakers en van momenten	
Verschillenden diëten:	
- Verwerking resultaten -	
- Wat is cholesterol?	
- Uitleg 'goede' en 'slechte' vetten	
- Eiwitrijk dieet	39 recepten
- Sporters / ondervoeding	JA
- Lactosevrij dieet	Info verschillende diëten . Gebruik van icoontjes
- Vegetarisch dieet	Info verschillende diëten . Variatietips.
- Natriumarm dieet	Info verschillende diëten .
- Bloeddruk / minder goede werking nieren	
- Geen medische claims/ geen ziektebeelden	Staat er NIET in

Icoontjes

- ▶ Basis: gezondheidsvoordelen kees
- ▶ **Gezondheidsvoordelen nóg meer laten uitkomen**
- ▶ In lijn met informatie over diëten in receptenboek
- ▶ Volgens de Warenwet
- ▶ **ZELF ONTWORPEN & dus UNIEK voor Keesmakers**
- ▶ Gerechten
 - ▶ Eiwitrijk gerecht
 - ▶ Natriumarm gerecht
 - ▶ Lactosevrij gerecht
 - ▶ Vegetarisch gerecht
 - ▶ Gerecht arm in verzadigde vetten



Eiwitrijk gerecht

- ▶ De voedingswaarde van het product moet voor minimaal 20 energie% uit eiwit bestaan.



Natriumarm gerecht

- ▶ Het product bevat niet meer dan 120 mg natrium per 100 gram.



Lactosevrij gerecht

- ▶ Het product mag maximaal 0,01 gram lactose per 100 gram bevatten.



Vegetarisch gerecht

- ▶ Wanneer er in het gerecht geen vlees is gebruikt.



Gerecht arm in verzadigde vetten

- ▶ De voedingswaarde van het product mag voor maximaal 10 energie% uit verzadigd vet bestaan.



Hoe ziet het receptenboek er dan uit?



- ▶ Laten zien concepten
- ▶ N.a.v. concepten:
 - ▶ Vragen
 - ▶ Feedbackronde



Het receptenboek (het concept)

Receptenboek

- ▶ Voorpagina
- ▶ Voorwoord
- ▶ Inhoudsopgave
- ▶ **Wat is kees?**
- ▶ **Assortiment**
- ▶ **Uitleg logo's**
- ▶ **Wat is cholesterol?**
- ▶ **Ontbijtgerechten**
- ▶ **Eiwitrijk dieet**
- ▶ **Lunchgerechten**
- ▶ **Lactosevrij dieet**
- ▶ **Dinergerechten**
- ▶ **Vegetarisch dieet**
- ▶ **Bijgerechten**
- ▶ **Natriumarm dieet**
- ▶ **Snacks**
- ▶ Achterkant

Opzet
voorkant

De lekkerste
recepten met



Voorwoord

Beste kees-gebruiker,

Dit nieuwe kookboek van Keesmakers bevat heerlijke en handige recepten met de verschillende smaken van kees. Het boek is voor iedereen die gezond wil eten en/of een dieet volgt. Hierdoor heeft u nog meer baat bij de gezondheidsvoordelen van kees. Daarbij hopen we u te inspireren om kees vaker én op een originele manier te gebruiken. Naast heerlijke recepten kunt u ook informatie vinden over bepaalde voedingsstoffen en diëten.

Dit receptenboek is gemaakt door studenten van de opleiding Voeding & Diëtetiek in opdracht van Keesmakers. Wij willen Keesmakers dan ook bedanken voor deze mogelijkheid om dit boek te maken. Ook willen we u als kees-gebruiker bedanken, want zonder u was het voor ons niet mogelijk geweest om dit te doen. We hopen dan ook dat u geniet van onze recepten, gebaseerd op úw wensen!

Met een gezonde groet,

Matthijs de Graaf
Gijs Jansen

Studenten Voeding & Diëtetiek:
Fleur Bijl
Ashley Boel
Michelle Langerak
Jessica van der Ree
Femke van Wermeskerken
Sheïstha Zebeda

20 april 2018, Leiden



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave

Voorwoord	2	Vegetarisch dieet	56
Wat is Kees?	4	Bijgerechten	57
Assortiment	6	Belegde aubergine	58
Uitleg logo's	7	Brood uit de oven	60
Wat is cholesterol?	8	Frittata met courgette en paprika	62
Ontbijtgerechten	9	Gesmoorde wortels met basilicum	64
Avocado op crackers	10	Gevulde tomaten	65
Avocado omelet	12	Keesdip	66
Aziatische omelet	13	Keestapenade	68
Broodje vijg	14	Nachos uit de oven	69
Havermout pannenkoekjes	16	Natriumarm dieet	70
Keeswafel	17	Snacks	71
Mini quiche	18	Fruitspies	72
Eiwitrijk dieet	20	Gevuld breekbrood	73
Lunchgerechten	21	Groentechips	74
Geroosterd brood met avocado	22	Kaasbrood rolletjes	75
Keesadillas	24	Power repen	76
Keesburger	26	Warme vijgen met honing	78
Open kees-appel sandwich	28	Zoete frietjes met kees dip	80
Regenboog groenten wrap	30		
Salade	32		
Vlamtosti	33		
Lactosevrij dieet	34		
Dinergerechten	35		
Aardappel courgetteschotel	36		
Bloemkoolpizza	38		
Broccolischtel met gratin	40		
Courgette spaghetti	42		
Crunchy kip burger	44		
Enchiladas	46		
Hartige zoete aardappeltaart	48		
Keesfondue	50		
Mexicaanse bonensoep	52		
Ovenschtel kabeljauw met keesgratin	54		

Assortiment

Assortiment



Plakken gerijpt
verpakt per 150 gram



Plakken extra gerijpt
verpakt per 150 gram



Plakken komijn
verpakt per 150 gram



Rasp extra gerijpt
verpakt per 100 gram



Monoplak extra gerijpt
verpakt per 20 gram



Monoplak gerijpt
verpakt per 20 gram



Wiel gerijpt
vers van het mes

Alleen verkrijgbaar in de kaaswinkel



Wiel extra gerijpt
vers van het mes Alleen verkrijgbaar in de kaaswinkel



Wiel komijn
vers van het mes Alleen verkrijgbaar in de kaaswinkel

kees is onder andere te koop bij:

Agrimarkt
Albert Heijn
Albert Heijn XL
Boni
Boon's Markt
Deen

Hoogvliet
Jumbo
Kaaswinkel
Linders
Plus

Let wel op! Niet alle
varianten van kees
zijn te koop bij elke
supermarkt

Wilt u kees online bestellen?

Kijk dan op de volgende
websites:
goudsekaasshop.nl
ah.nl
jumbo.com
hoogvliet.com
delekkerstekaas.nl

Wat is kees?

In kees vervangen we de melkvetten door **plantaardige oliën** die rijk zijn aan **onverzadigd vet**. De unieke samenstelling zorgt ervoor dat kees **50% minder verzadigd vet*** bevat. Daarom is kees goed voor je **cholesterol**. Bovendien bevat kees **25% minder zout*** en dat is goed voor je **bloeddruk**. Verschillende instanties staan positief ten aanzien van producten die minder verzadigd vet en minder zout bevatten, zoals kees van keesmakers. De **Hartstichting** en het **Voedingscentrum** moedigen initiatieven aan die dit bewerkstelligen. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk.

kees bevat 50% minder verzadigd vet* dan een 48+ kaas van vergelijkbare leeftijd, omdat de melkvetten worden vervangen door het voor kees speciaal bereide vetmengsel dat **100% plantaardig** is. Het vetmengsel is **non-trans** en **niet gehydrogeneerd** (gehard). De smaakontwikkeling wordt niet beïnvloed door dit vetmengsel (met onder andere zonnebloemolie en raapzaadolie) tijdens de rijping van kees.

De bovengrens voor de zout inname per dag is 6 gram (1 gram zout komt overeen met 0,4 gram natrium). Veel mensen krijgen **te veel zout** binnen terwijl minder zout eten gunstig is voor de bloeddruk. De zoutinname verminderen is niet altijd even gemakkelijk. Daarom is een stapsgewijze aanpak belangrijk; **elke gram telt**. Een product als kees kan daarbij helpen. In kees wordt het verlaagde natriumgehalte niet gecompenseerd met kalium. kees bevat 25% minder zout dan een gewone 48+ kaas van vergelijkbare leeftijd.

Kees: 1,4 gram zout per 100 gram

Goudse 48+ kaas: 2,1 gram zout per 100 gram



Kees heeft het Vegetarisch Keurmerk van de Vegetariërsbond, omdat kees wordt gestremd met **vegetarisch stremsel**.

Tijdens de rijping van kees zetten melkzuurbacteriën de **lactose** uit de melk om in **melkzuren**. Daarom bevatten harde kazen bijna geen lactose meer. Het rest percentage lactose dat overblijft is te verwaarlozen, op iedere 100 gram bedraagt de hoeveelheid minder dan **0,01 gram**. Hierdoor kunnen ook mensen met een lactose intolerantie alle varianten van kees **met een gerust hart** eten. Bij twijfel over lactose-intolerantie is het verstandig om eerst een diëtist te raadplegen.



De ingrediënten van kees:

Magere koemelk, plantaardige oliën (zonnebloempit, raapzaad, palm, sheanoot, suikerriet), zout, zuursel, vegetarisch stremsel en kleurstof (carotenen).

Per 100 gram	kees gerijpt	kees extra gerijpt
Energie (kcal)	396	403
Eiwitten (g)	27	29
Koolhydraten (g)	0	0
-waarvan suiker (g)	0	0
Vet (g)	32	33
-waarvan verzadigd (g)	9.6	9.9
-waarvan onverzadigd (g)	22.4	21.7
Voedingsvezels (g)	0	0
Natrium (mg)	560	600
Zout (g)	1.4	1.5
Calcium (mg)	1050	1160

Kees wordt gemaakt door **DOC kaas** in Hoogeveen van magere melk en plantaardige oliën. De koemelk wordt door boeren aan DOC geleverd. DOC is een van de ondertekenaars van het Convenant Weidegang. Daarmee ondersteunen zij de **weidegang** van de koeien want koeien houden van de **buitenlucht**. De boeren aangesloten bij DOC kaas worden aangemoedigd om het vee voor tenminste 6 uur per dag, 120 dagen per jaar buiten te laten **grazen**.

Keesmakers maakt door lidmaatschap van de **"GreenPalm"** organisatie alleen gebruik van RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) gecertificeerde duurzame palmolie.

Uitleg logo's

Ieder recept in dit receptenboek is gemaakt als aanvulling op een bepaald *gezondheidsvoordeel* die *kees* biedt. De voordelen waarop is gefocust, zijn: *arm aan verzadigde vetten*, *eiwitrijk*, *lactosevrij*, *natriumarm* en *vegetarisch*. Om aan te tonen in welke recepten dit terugkomt is gebruik gemaakt van logo's, die bij elk recept boven de titel terug te vinden zijn. In het volgende overzicht zijn alle gebruikte *logo's* weergegeven. Daarbij staat aan welke eisen elk recept moet voldoen om dit logo te mogen hanteren. De eisen voor de logo's zijn gehanteerd vanuit het *Voedingscentrum* en de *Warenwet*.

Arm aan verzadigde vetten

Het logo arm aan verzadigde vetten mag gebruikt worden, mits bij de aangegeven voedingswaarden maximaal 10% van de energie uit verzadigd vet bestaat.



Eiwitrijk

Het logo eiwitrijk mag gebruikt worden, mits bij de aangegeven voedingswaarden minimaal 20% van de energie uit eiwit bestaat.

Lactosevrij

Het logo lactosevrij mag gebruikt worden wanneer het gerecht minder dan 0,01 gram lactose per 100 gram bevat.



Natriumarm

Het logo natriumarm mag gebruikt worden wanneer het gerecht niet meer dan 120 mg natrium per 100 gram bevat.

Vegetarisch

Het logo vegetarisch mag gebruikt worden wanneer er in het gerecht geen vlees is verwerkt.



Let op bij allergie!

In dit receptenboek wordt bij de plaatsing van de logo's uitgegaan van de producten die vermeld staan in de ingrediëntenlijst. Toch is het verstandig altijd de productinformatie van producten te lezen. Dit in verband met allergieën, aanwezigheid van melkproducten, dierlijke bestanddelen en andere ingrediënten/voedingswaarden. Controleer dus altijd bij het gebruik van eigen producten of deze ook vrij zijn van bestanddelen waar u allergisch voor bent.

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een bouwstof dat wordt aangemaakt in het lichaam. Het wordt gemaakt van **vetten**, die je binnenkrijgt via de voeding. Er zijn twee soorten cholesterol: **LDL-cholesterol** ('slechte cholesterol') en **HDL-cholesterol** ('goede cholesterol'). Wanneer er te veel LDL-cholesterol in het lichaam zit, kan dit schadelijk zijn. Deze stof zorgt namelijk voor het dichtslippen van de aderen. **Hart en vaatziekten** kunnen het gevolg zijn. Het HDL-cholesterol zorgt er juist voor dat het LDL-cholesterol binnen de perken wordt gehouden. Wanneer u op uw cholesterol moet letten, zijn er twee zaken erg belangrijk, namelijk: **volgende beweging** en het **binnenkrijgen van voldoende onverzadigde vetten**. Genoeg beweging staat in verband met een lager risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. De hoeveelheid 'slecht cholesterol' neemt toe wanneer er verzadigde vetten worden gegeten. De hoeveelheid 'goed cholesterol' neemt toe wanneer er juist veel onverzadigde vetten worden gegeten. Waar zitten al die vetten in? Verzadigd vet zit vooral in **vlees en zuivelproducten** (kaas, kwark, roomboter). Ook in twee **plantaardige oliën** zit veel van dit 'slechte vet': palmolie en kokosolie. Onverzadigde vetten zitten vooral in **vis, noten, (olijf)olie en margarine**.

Wist u dat:

Kees in de **schijf van vijf** past? In de hoofdgroep 'zuivel' bevindt zich een subcategorie: 'kaasvervanger op basis van **plantaardige ingrediënten**'. Kees voldoet aan deze voorwaarden. Er in 2017 een beweegrichtlijn is opgesteld om Nederlanders meer te laten bewegen? Er wordt hierin aanbevolen om minstens **150 minuten** per week matig of intensief te bewegen. Dit is bijvoorbeeld 5 keer in de week een half uurtje wandelen. Daarnaast wordt aanbevolen 2 keer per week aan **spier- en botversterkende activiteiten** te doen, zoals krachttraining voor de botten of wandelen of hardlopen voor de spieren. Eten volgens de Schijf van Vijf gezondheidswinst oplevert? Je krijgt dan voldoende van alle voedingsstoffen binnen uit elk vak van de schijf. Dit betreft vetten, eiwitten, koolhydraten, vezels, vitaminen, mineralen en spoorelementen. Deze heb je nodig om je lichaam **gezond en fit** te houden.

Als u meer wilt weten over vet, cholesterol, beweging en de Schijf van Vijf kunt u de volgende website(s) bekijken:

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/cholesterol.aspx>
<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx#blok7>
<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx>
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx>
<https://www.allesoversport.nl/artikel/spier-en-botversterkende-oefeningen-zo-doe-je-dat/>



Ontbijtgerechten





Avocado omelet

Ingrediënten

- o 0,5 el basilicum
- o 0,5 el bieslook
- o 2 takjes tijm
- o 2 eieren
- o 25 ml halfvolle melk
- o 20 g geraspte kees gerijpt
- o 1 el olijfolie
- o 15 g spinazie
- o 5 g walnoten
- o 15 g hüttenkäse
- o halve geschilde avocado
- o 2 cherrytomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg

Bereiding

1. Snijd de *basilicum* en bieslook fijn en verwijder de blaadjes van de takjes tijm.
2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes *in vieren*.
3. Snijd de *avocado* in de lengte in plakken.
4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de *melk en kruiden* aan toe.
5. Klop het mengsel en voeg vervolgens de *geraspte kees* toe.
6. Verhit de olijfolie in een *pan*.
7. Bak het eimengsel op *laag vuur* in de pan.
8. Leg de omelet op een *plat bord*.
9. Beleg de omelet met de spinazie en de avocado reepjes gevolgd door de *hüttenkäse*, walnoten en cherrytomaatjes.
10. Klap de *omelet* dicht.

461 kcal

1 persoon

25 min





Avocado omelet

Ingrediënten

- 0,5 el basilicum
- 0,5 el bieslook
- 2 takjes tijm
- 2 eieren
- 25 ml halfvolle melk
- 20 g geraspte kees gerijpt
- 1 el olijfolie
- 15 g spinazie
- 5 g walnoten
- 15 g hüttenkäse
- halve geschilde avocado
- 2 cherrytomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg

Bereiding

1. Snijd de **basilicum** en bieslook fijn en vermal de blaadjes van de takjes tijm.
2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes **in vieren**.
3. Snijd de **avocado** in de lengte in plakken.
4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de **melk en kruiden** aan toe.
5. Klop het mengsel en voeg vervolgens de **geraspte kees** toe.
6. Verhit de olijfolie in een **pan**.
7. Bak het eimengsel op **laag vuur** in de pan.
8. Leg de omelet op een **plat bord**.
9. Beleg de omelet met de spinazie en de avocado reepjes gevolgd door de **hüttenkäse**, walnoten en cherrytomaatjes.
10. Klap de **omelet** dicht.

461 kcal

1 persoon

25 min

Icoontjes

Ingrediëntenlijst

Voedingswaarde per persoon / per portie

Bereidingswijze

Kort: aantal kcal, aantal personen/porties, bereidingsduur





Avocado omelet

Ingrediënten

- 0,5 el basilicum
- 0,5 el bieslook
- 2 takjes tijm
- 2 eieren
- 25 ml halfvolle melk
- 20 g geraspte kees gerijpt
- 1 el olijfolie
- 15 g spinazie
- 5 g walnoten
- 15 g hüttenkäse
- halve geschilde avocado
- 2 cherrytomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg

461 kcal

1 persoon

25 min

Bereiding

de blaadjes van de takjes tijm.

2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes *in vieren*.

3. Snijd de *avocado* in de lengte in plakken.

4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de *melk en kruiden* aan toe.

5. Klop het mengsel en voeg vervolgens de *geraspte kees* toe.

6. Verhit de olijfolie in een *pan*.

7. Bak het eimengsel op *laag vuur* in de pan.

8. Leg de omelet op een *plat bord*.

9. Beleg de omelet met de spinazie en de avocado reepjes gevolgd door de *hüttenkäse*, walnoten en cherrytomaatjes.

10. Klap de *omelet* dicht.

Icoontjes

Ingrediëntenlijst

Voedingswaarde per persoon / per portie

Bereidingswijze

Kort: aantal kcal, aantal personen/porties, bereidingsduur



Avocado omelet

Ingrediënten

- 0,5 el basilicum
- 0,5 el bieslook
- 2 takjes tijm
- 2 eieren
- 25 ml halfvolle melk
- 20 g geraspte kees gerijpt
- 1 el olijfolie
- 15 g spinazie
- 5 g walnoten
- 15 g hüttenkäse
- halve geschilde avocado
- 2 cherrytomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg

461 kcal

1 persoon

25 min

Bereiding

1. Snijd de **basilicum** en bieslook fijn en verwijder de blaadjes van de takjes tijm.
2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes **in vieren**.
3. Snijd de **avocado** in de lengte in plakken.
4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de **melk en kruiden** aan toe.
5. Klop het mengsel en voeg **geraspte kees** toe.
6. Verhit **in een pan**.
7. Het mengsel op **laag vuur** in de pan.
8. Leg de omelet op een **plat bord**.
9. Beleg de omelet met de spinazie en de avocado reepjes gevolgd door de **hüttenkäse**, walnoten en cherrytomaatjes.
10. Klap de **omelet** dicht.

Icoontjes

Ingrediëntenlijst

Voedingswaarde per persoon / per portie

Bereidingswijze

Kort: aantal kcal, aantal personen/porties, bereidingsduur



Avocado omelet

Ingrediënten

- 0,5 el basilicum
- 0,5 el bieslook
- 2 takjes tijm
- 2 eieren
- 25 ml halfvolle melk
- 20 g geraspte kees gerijpt
- 1 el olijfolie
- 15 g spinazie
- 5 g walnoten
- 15 g hüttenkäse
- halve geschilde avocado
- 2 cherrytomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg

Bereiding

1. Snijd de **basilicum** en bieslook fijn en verwijder de blaadjes van de **2 takjes tijm**.
2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes in plakjes.
3. Snijd de **avocado** in de lengte in plakken.
4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de **melk en kruiden** aan toe.
5. Klop het mengsel en voeg vervolgens de **geraspte kees** toe.
6. Verhit de olijfolie in een **pan**.
7. Bak het eimengsel op **laag vuur** in de pan.
8. Leg de omelet op een **plat bord**.
9. Beleg de omelet met de spinazie en de avocado reepjes gevolgd door de **hüttenkäse**, walnoten en cherrytomaatjes.
10. Klap de **omelet** dicht.

Icoontjes

Ingrediëntenlijst

Voedingswaarde per persoon / per portie

Bereidingswijze

Kort: aantal kcal, aantal personen/porties, bereidingsduur

461 kcal

1 persoon

25 min



Avocado omelet

Ingrediënten

- o 0,5 el basilicum
- o 0,5 el bieslook
- o 2 takjes tijm
- o 2 eieren
- o 25 ml halfvolle melk
- o 20 g geraspte kees gerijpt
- o 1 el olijfolie
- o 15 g spinazie
- o 5 g walnoten
- o 15 g hüttenkäse
- o halve geschilde avocado
- o 2 cherrytomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg

Bereiding

1. Snijd de **basilicum** en bieslook fijn en verwijder de blaadjes van de takjes tijm.
2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes **in vieren**.
3. Snijd de **avocado** in de lengte in plakken.
4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de **melk en kruiden** aan toe.
5. Klop het mengsel en voeg vervolgens de **geraspte kees** toe.
6. Verhit de olijfolie in een **pan**.
7. Bak het eimengsel op **laag vuur** in de pan.
8. Leg de omelet op een **plat bord**.
9. Beleg de omelet met de spinazie en de avocado reepjes gevolgd door de **hüttenkäse**, walnoten en cherrytomaatjes.
10. Klap de **omelet** dicht.



Icoontjes

Ingrediëntenlijst

Voedingswaarde per persoon / per portie

Bereidingswijze

Kort: aantal kcal, aantal personen/porties, bereidingsduur



Avocado omelet

Ingrediënten

- 0,5 el basilicum
- 0,5 el bieslook
- 2 takjes tijm
- 2 eieren
- 25 ml halfvolle melk
- 20 g geraspte kees gerijpt
- 1 el olijfolie
- 15 g spinazie

Bereiding

1. Snijd de basilicum, bieslook en tijm.
2. Breek de eieren in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes in vieren.
3. Snijd de avocado in de lengte in plakken.
4. Breng de eieren in een kom en voeg hier de melk, geraspte kees, olijfolie en de kruiden toe.

Een mooie foodfoto van goede kwaliteit

- 10 g nattemuse
- halve geschilde avocado
- 2 cherrytomaatjes

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg



Voorbeeld klein recept



Avocado op crackers

Ingrediënten

- o 0,5 el basilicum
- o 0,5 el bieslook
- o 2 takjes tijm
- o 2 eieren
- o 25 ml halfvolle melk
- o 20 g geraspte kees gerijpt
- o 1 el olijfolie
- o 15 g spinazie
- o 5 g walnoten
- o 15 g hüttenkäse
- o halve geschilde avocado
- o 2 cherrytomaatjes

Bereiding

1. Snijd de *basilicum* en bieslook fijn en verwijder de blaadjes van de takjes tijm.
2. Breek de walnoten in kleinere stukjes en snijd de cherrytomaatjes *in vieren*.
3. Snijd de *avocado* in de lengte in plakken.
4. Breek 2 eieren in een kom en voeg hier de *melk en kruiden* aan toe.
5. Klop het mengsel en voeg vervolgens de *geraspte kees* toe.

Voedingswaarde per persoon

Energie	461 kcal
Vet	36,7 g
Waarvan verzadigd	8,4 g
Koolhydraten	5,6 g
Eiwit	26,1 g
Zout	0,4 g
Natrium	316 mg
Kalium	769 mg



461 kcal

1 persoon

25 min

Bloemkoolpizza



Ingrediënten

- o 1 bloemkool pizza-bodem
- o 2 verse tomaten
- o 1 ui
- o 1 paprika
- o 2 plakken kees extra gerijpt
- o 10 g rucola
- o 1 teentje knoflook
- o 1 tl oregano
- o 0,5 el olijfolie
- o peper naar smaak

Voedingswaarde per portie

Energie	745 kcal
Vet	26 g
Waarvan verzadigd	6 g
Koolhydraten	91 g
Eiwit	32 g
Zout	3,2 g
Natrium	1272 mg
Kalium	1261 mg

745 kcal 1 persoon 45 min

Tip! Varieer in groenten en kruiden. Kies bijvoorbeeld eens voor broccoli, champignons, courgette of voor Italiaanse kruiden.

Bereiding

Tomatensaus

1. Breng een pan met water *aan de kook*.
2. Snijd aan de onderkant van de *tomaten* een kruisje. Leg de tomaten circa 30 seconden in het kokende water. Leg de tomaten in een bak koud water en ontvel deze.
3. Snijd de helft van de ui in kleine stukjes en doe deze samen met de olijfolie en oregano in een *koekenpan* en bak deze circa 2 minuten.
4. Snijd ondertussen de tomaten in 4 stukken. Zet de verwarmingsbron op een lage stand en voeg de tomaten bij de ui in de koekenpan. Roer af en toe. Stamp de tomaten fijn zodra deze zacht beginnen te worden. Houd dit op een laag pitje voor 20-30 minuten. Pureer het mengsel daarna met een staafmixer tot een *gladde saus*.

Pizza beleggen

5. Verwarm de oven voor op *215°C*.
6. Smeer geleidelijk de tomatensaus over de *bloemkoolbodem*, maar laat circa 0,5 cm van de rand vrij. Doe hier nog wat peper overheen voor de smaak.
7. Blend de twee plakken *kees extra gerijpt* tot een fijne massa. Strooi dit vervolgens over de tomatensaus.
8. Beleg de pizza met de andere *halve ui* (gesneden in halve ringen) en 1 paprika (gesneden in repen).
9. Doe de *pizza* voor 15 minuten in de oven.
10. Decoreer met *rucola* en serveer direct.



Bloemkoolpizza

Ingrediënten

- o 1 bloemkool pizza-bodem
- o 2 verse tomaten
- o 1 ui
- o 1 paprika
- o 2 plakken kees extra gerijpt
- o 10 g rucola
- o 1 teentje knoflook
- o 1 tl oregano
- o 0,5 el olijfolie
- o peper naar smaak

Voedingswaarde per portie

Energie	745 kcal
Vet	26 g
Waarvan verzadigd	6 g
Koolhydraten	91 g
Eiwit	32 g
Zout	3,2 g
Natrium	1272 mg
Kalium	1261 mg

745 kcal 1 persoon 45 min

Tip! Varieer in groenten en kruiden. Kies bijvoorbeeld eens voor broccoli, champignons, courgette of voor Italiaanse kruiden.



Bereiding

Tomatensaus

1. Breng een pan met water *aan de kook*.
2. Snijd aan de onderkant van de *tomaten* een kruisje. Leg de tomaten circa 30 seconden in het kokende water. Leg de tomaten in een bak koud water en ontvel deze.
3. Snijd de helft van de ui in kleine stukjes en doe deze samen met de olijfolie en oregano in een *koekenpan* en bak deze circa 2 minuten.
4. Snijd ondertussen de tomaten in 4 stukken. Zet de verwarmingsbron op een lage stand en voeg de tomaten bij de ui in de koekenpan. Roer af en toe. Stamp de tomaten fijn zodra deze zacht beginnen te worden. Houd dit op een laag pitje voor 20-30 minuten. Pureer het mengsel daarna met een staafmixer tot een *gladde saus*.

Pizza beleggen

5. Verwarm de oven voor op *215°C*.
6. Smeer geleidelijk de tomatensaus op de *bloemkoolbodem*, maar laat circa 1 cm van de rand vrij. Doe hier nog wat *kees* overheen voor de smaak.
7. Blend de twee plakken *kees extra gerijpt* tot een fijne massa. Doi dit vervolgens over de tomaten.
8. Beleg de pizza met de andere *halve ui* (gesneden in halve ringen) en 1 paprika (gesneden in repen).
9. Doe de *pizza* voor 15 minuten in de oven.
10. Decoreer met *rucola* en serveer direct.



Tip:

- Variatietip
- Lekker voor bij... (gerecht/moment)



Frittata met courgette en paprika

Ingrediënten

- o 1 courgette
- o 1 rode paprika
- o 2 teentjes knoflook
- o 1 ui
- o 2 el verse peterselie
- o 3 el olijfolie
- o 50 ml halfvolle melk
- o 8 eieren
- o 50 gr kees gerijpt

Voedingswaarde per portie

Energie	82 kCal
Eiwit	5,7 gr
Koolhydraten	2,6 gr
Vet	5,3 gr
Verzadigd vet	1,3 gr
Natrium	61 mg
Kalium	119,2 mg

82 kCal

15 stuks

25 min

Bereiding

1. Snijd de courgette in blokjes, ontpit de paprika en snijd deze ook in blokjes.
2. Snipper de ui, knoflook en de peterselie.
3. Verhit 1 el olijfolie in een koekenpan (met deksel).
4. Bak hierin de ui, de knoflook en de paprika 5 minuten op middel laag vuur.
5. Voeg de courgette toe en bak deze 5 minuten mee.
6. Zet het vuur uit, voeg de peterselie toe en roer de groenten om.
7. Doe de groenten in een bak en laat deze iets afkoelen.
8. Breek 8 eieren in een kom en voeg hier de melk en kees aan toe.
9. Voeg de groenten toe aan het eimengsel en mix goed door.
10. Doe 2 el olijfolie in een pan en verspreid de olie goed over de bodem.
11. Voeg het ei-groenten mengsel toe, doe de deksel op de pan en laat ongeveer 10 tot 15 minuten garen op laag vuur.
12. Wrik de frittata los wanneer deze gaar is en schuif hem op een bord.
13. Snijd de frittata in 15 stukjes.



Opzet
achterkant

De lekkerste recepten met **kees**[®]



"Het geheime ingrediënt is
altijd kees."

Fleur Bijl
Ashley Boel
Michelle Langerak
Jessica van der Ree
Femke van Wermeskerken
Sheïstha Zebeda

april 2018

Uitdelen alle recepten met foto's



Feedback

Wat vindt u van het concept?!

Verbeterpunten

- ▶ U krijgt deze PowerPoint toegestuurd



Afsluiting

- ▶ Afspraak inleveren fysiek eindproduct