

Ingrediëntenlijst voor de 3 recepten:

1) No-bake Bosvruchtentaart [ontbijt]

Voor de bodem:

- 150 g notenmix (bijv. amandelen, walnoten, hazelnoten)
- 8 medjooldadels, ontpit

Voor de vulling:

- 200 g bosvruchtenmix (diepvries of vers)
- 6 blaadjes gelatine
- 350 g vanillekwark of yoghurt naar keuze
- 2 theelepels vanille extract
- Stevia (optioneel)

2) Taco's van Scampi met Mangosalsa [lunch]

Scampi

- 400 g gepelde scampi
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- 1/4 theelepel zout
- 1/4 theelepel knoflookpoeder

Mangosalsa

- 2 mango's, in blokjes gesneden
- 1 rode puntpaprika, in blokjes gesneden
- 1/2 rode ui, fijngehakt
- Sap van 1 limoen
- 1 eetlepel olijfolie
- Optioneel - ongeveer 4 eetlepels grofgehakte verse koriander
- Zout

Pittige zure room

- 6 eetlepels zure room
- 3 theelepels sriracha of een andere pittige saus

Overig:

- Tortilla wraps

- Bosui
- Verse koriander (optioneel)
- Partjes limoen

3) Kipkoekjes met Yoghurt-looksaus [diner]

Kipkoekjes:

- 500 g kip in kleine blokjes gesneden
- 2 eitjes
- 1 geraspte courgette
- 4x geraspte wortel
- 125 g geraspte mozzarella
- Kruiden: zout en peper (je kunt ook ui, knoflook of je favoriete kruiden toevoegen)

Looksaus:

- 200 g Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- 1 teentje geperste look
- handje verse dille