



# GLNP



## .01 SPECULAASBROKKEN

(295 kcal en 17 g eiwit) 12 stukken

### INGREDIËNTEN

- 300 g zelfrijzend bakmeel
- 120 g donkerbruine suiker
- 2 el speculaaskruiden
- snuf zout
- 130 g koude, harde (room)boter
- 25 ml melk
- 1 ei
- amandelen ter garnering
- 300 ml PROSource Neutraal

### HOE MAAK JE HET?

Meng het zelfrijzend bakmeel, suiker, speculaaskruiden, PROSource en de boter tot een stevige bal. Je kunt het direct verwerken, maar een nacht rusten zorgt ervoor dat de kruiden beter tot hun recht komen. Rol het deeg uit en garneer met de halve amandelen. Meng het ei met de melk en bestrijk de speculaas ermee en bak in 35 minuten gaar op 170 graden.

## .02 HAVERMOUTAPPELCRUMBLE

(590 kcal en 24 g eiwit) 2 porties

### INGREDIËNTEN

- 90 g havermout
- 100 ml volle melk
- 50 g roomboter
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 grote appel (of 2 kleintjes)
- 1 eetlepel kaneel
- 1 zakje PROSource Neutraal
- 2 bolletjes vanille-ijs

### HOE MAAK JE HET?

Schil de appel en snijd deze in kleine blokjes, meng met de kaneel, melk en de PROSource en vul een ovenschaaltje hiermee. Knead in een ander schaalte de havermout de boter en de vanillesuiker door elkaar en verspreid dit over het appelmengsel. Bak 20 minuten in de oven op 180 graden en serveer warm met één bolletje ijs per persoon.

*Extra: Ook lekker met een handje nootjes en/of gewelde rozijntjes*



## .03 TOMATENSOEP

(per portie 240 kcal en 19 g eiwit) 8 porties

### INGREDIËNTEN

- 1 kg tomaat en 1 blik gezeefde tomaten
  - 2 rode paprika's
  - 1 potje wortels
  - 1 el bruine suiker
  - 2 zongedroogde tomaatjes
  - 2 tenen knoflook
  - 1 zakje PROSource Neutraal
  - 0,5 L kippenbouillon
  - Kruiden naar wens
- bijvoorbeeld: 1 tl oregano, 1 bosje basilicum, 2 takjes tijm, en een klein beetje sambal*

### HOE MAAK JE HET?

Verwarm de oven voor en halveer de tomaten, de paprika's in kwarten en de uien in ringen en besprenkel de ui met tijm, zout/peper en de suiker en bak 20-25 minuten in de oven. Blender ondertussen de bouillon en de wortel en warm op samen met de overige kruiden en de gezeefde tomaten. Pureer de tomaten, paprika en de uien en meng met het bouillonmengsel. Voeg na 5 minuten koken per kop 1 zakje PROSource toe en klaar is je soep!



## .04 ERWTENSOEP

(835 kcal en 57 g eiwit)  
(kleine portie voor ouderen: 420 Kcal en 28,5 g eiwit)

### INGREDIËNTEN

- 1,5 l water
- 1 tl zout
- 400 g spliterwten
- 2 speklapjes
- 1 schouderkarbonades
- 1 laurierblaadje (optioneel)
- 1 knolselderij
- 1 grote aardappel kruimig
- 25 g selderij
- 1 fijne rookworst
- 1 zakje PROSource Plus Neutraal per soepkom

### HOE MAAK JE HET?

Smelt een klontje boter en bak de karbonades en de speklapjes. Breng in een andere pan 1,5L water met de zout, spliterwten en laurierblaadjes aan de kook. Snijd ondertussen de knolselderij in kleine blokjes, de prei in reepjes, de aardappel in blokjes en de wortel in plakjes. Voeg zodra het water kookt de groenten toe en de speklapjes en laat dit 1,5-2 uur koken. Haal het vlees uit de pan en snijd het in stukjes: je zult merken dat dit ook makkelijk kan door het met een vork uit elkaar te plukken. Snijd de rookworst in plakjes en voeg deze toe aan de soep. Laat dit een paar minuten meewarmen en de soep is af. Serveer in een kommetje en voeg dan de PROSource Plus toe.



## .05 APPELMOES

(kcal 310 en 16,5 g eiwit)

### INGREDIËNTEN

- 2 zoete appels
- 1 tl kaneel (meer/minder naar wens)
- 1 zakje PROSource Neutraal

### HOE MAAK JE HET?

Hoe maak je het? Schil 2 appels en snijd ze in blokjes. Breng ze aan de kook in een klein scheutje water tot de appels zacht zijn. Prak eventueel wat stukjes als je dit lekkerder vindt. Voeg de PROSource toe en breng op smaak met kaneel. Natuurlijk kun je ook een portie uit een pot appelmoes/appelcompote warm maken.



## .06 PANNA COTTA

(304 kcal en 11 g eiwit) 4 porties

### INGREDIËNTEN

- 1,5 blaadje gelatine
- 200 ml slagroom
- 200 ml volle melk
- 1 kaneelstokje
- 2 porties PROSource Nocarb Bosbessenpunch
- 1 sinaasappel
- 1 el suiker

### HOE MAAK JE HET?

Laat eerst de gelatine in een schaalte koud water weken. Verwarm ondertussen de room, melk en het kaneelstokje 5-10 minuten zonder te koken. Voeg de PROSource Nocarb Bosbessenpunch toe en laat vervolgens de gelatine oplossen in de warme room. Giet het mengsel in puddingvormpjes (of naar boven wijduitopende glazen). Laat eerst even afkoelen en vervolgens 2 uur in de koelkast. Maak ondertussen een soort siroop door een sinaasappel dun te schillen en deze in reepjes te snijden. Pers de sinaasappel uit en breng het sap aan de kook met een eetlepel suiker en de schillen. Laat na 5 minuten koken deze siroop afkoelen en bedek de panna cotta ermee als ze uit de vormpjes zijn.



## .07 HERFSTCOCKTAIL

(432 kcal en 19 g eiwit) per portie

### INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 1 el mangoblokjes (vriezer)
- 65 ml Griekse yoghurt
- 100 ml appelsap
- 35 ml slagroom
- 1 el gemalen kaneel
- 1 zakje PROSource Neutraal

### HOE MAAK JE HET?

Door simpelweg alle ingrediënten met elkaar te mixen in de blender. Hoe langer je blendt, hoe gladder de structuur. De peer kun je schillen, maar dit hoeft niet persé, kies wat jou lekker lijkt.

