

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO



Baba ganoush

Baba ganoush is een heerlijke dip van aubergine, knoflook en tahin uit het midden oosten.

- 12 personen
- 0-15 minuten
- ontbijt

Ingrediënten

- 1 aubergine
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel tahin, zonder zout (sesampasta)
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel komijn of gerookt paprikapoeder

- 12 sneetjes volkoren stokbrood
- paprikapoeder



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALORIEËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



Bereiding

1. Was de aubergine en verwijder het groene kroontje.
2. Prik de aubergine aan alle kanten in met een vork. Leg de aubergine in een braadpan en sluit af met een deksel. Pof de aubergine op matig vuur in ca. 20 minuten gaar. De schil zal donker zijn geworden. Laat de aubergine in de gesloten pan afkoelen.
3. Schep het vruchtvlees uit de schil.
4. Pers het halve teentje knoflook er boven uit. Voeg de tahin, het citroensap en komijn of paprikapoeder toe en pureer het met de staafmixer tot een gladde saus.
5. Maak het op smaak met wat peper en eventueel nog wat citroensap.
6. Besmeer geroosterde sneetjes stokbrood met de baba ganoush en strooi er nog wat paprikapoeder over.

Ingrediënten over?

Tahin

Bewaar een pot tahin donker en koel. Gebruik een schone lepel om wat van de tahin uit de pot te scheppen. Dit voorkomt besmetting met bacteriën en schimmels.

Tahin is tot wel een jaar houdbaar.

Informatie over dit recept

Past in dieet

- Caloriearm
- Bij verhoogd cholesterol
- Bij diabetes

Voedingswaarden per persoon

Energie

Recept

40 kcal



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING
GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT
ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALDRIËN
PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER
IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100

PULSE HEALTHY FOOD MENU'S



PULSE
HEALTH STUDIO

Eiwit	2 gram
Koolhydraten	5 gram
Waarvan suikers	1 gram
Vet	1 gram
Waarvan verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram
Zout	0,1 gram

Recept

PULSE
HEALTH STUDIO



- 15 MINUTEN PULSE-EMS TRAINING GEEFT VERGELIJKBAAR RESULTAAT ALS 3 X 60 MINUTEN KRACHTTRAINING
- VERBRAND TOT WEL 1500 CALDRIEËN PER KEER
- STERK, SLANKER EN FITTER IN 6 MAANDEN TIJD

INFO@PULSEHEALTHSTUDIO.NL
WWW.PULSEHEALTHSTUDIO.NL
088 - 051 3100