

10 MCT Rezepten



OPTIMUM
KETO

Dit is een publicatie van

Optimum Keto

Postbus 6048

5700 ES Helmond

Dit receptenboekje is een uitgave van Optimum Keto en is zorgvuldig samengesteld om onze lezers te informeren over de ketogene levensstijl. Hoewel wij ons inzetten om betrouwbare en nuttige informatie te verstrekken, is Optimum Keto niet aansprakelijk voor eventuele fouten, onnauwkeurigheden of gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van deze publicatie.

Het auteursrecht van dit e-book behoort toe aan Optimum Keto. Geen enkel deel van deze uitgave mag worden gereproduceerd, verspreid of overgedragen in enige vorm of door enige middelen, zoals fotokopiëren, opnemen, of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Optimum Keto, behalve in het geval van korte citaten toegestaan onder het auteursrecht voor recensies en niet-commercieel gebruik.

Inhoudsopgave

Bulletproof Koffie	4
Smoothie met Avocado en Spinazie	6
Keto Pannenkoeken	8
Keto Chocolade Mousse	10
Energierijke Keto Snackrepen	12
Keto Brood	14
Keto Pesto	16
Kokos Chocolademelk met Collageen	18
Kaneel Smoothie	20
Pinda Fatbombs	22



Bulletproof Koffie

Ingrediënten voor 1 koffie:

- 1 kop hete, sterke koffie (ongeveer 240 ml)
- 1 schepje Pure C8 MCT Powder
- 1 eetlepel grasboter
-

Bereidingswijze:

1. Bereid een kop hete, sterke koffie.
2. Voeg de hete koffie toe aan een blender samen met de Pure C8 MCT poeder en de grasboter.
3. Voeg zoetstof naar smaak toe.
4. Blend op hoge snelheid voor ongeveer 30 seconden tot het mengsel romig en goed gecombineerd is.
5. Schenk de koffie in een mok en geniet direct.

Macronutriënten (per koffie):

- **Calorieën:** 126 kcal
- **Koolhydraten:** 0 gram
- **Eiwitten:** 0 gram
- **Vetten:** 14 gram



Smoothie met Avocado en Spinazie

Ingrediënten voor 1 smoothie:

- 1 middelgrote avocado
- Een handvol verse spinazie (ongeveer 30 gram)
- 1 schepje Pure C8 MCT poeder
- 1 kopje ongezoete amandelmelk (ongeveer 240 ml)
- Zoetstof naar keuze (zoals stevia of erythritol), hoeveelheid naar smaak

Bereidingswijze:

1. Halveer de avocado, verwijder de pit, en schep het vruchtvlees uit de schil.
2. Voeg de avocado, verse spinazie, Pure C8 MCT poeder, en amandelmelk toe aan een blender.
3. Voeg zoetstof naar smaak toe.
4. Blend tot een gladde en romige smoothie.
5. Serveer de smoothie direct voor de beste smaak en voedingswaarde.

Macronutriënten (per kop koffie):

- **Calorieën:** 300 kcal
- **Koolhydraten:** 5 gram
- **Eiwitten:** 4 gram
- **Vetten:** 27 gram



Keto Pannenkoeken

Ingrediënten voor 4 porties (twee pannenkoeken per portie):

- 1 kop amandelmeel (ongeveer 100 gram)
- 4 grote eieren
- 1/4 kop ongezoete amandelmelk (ongeveer 60 ml)
- 1 schepje Pure C8 MCT poeder
- 1 theelepel bakpoeder
- Een snufje zout
- Optioneel: zoetstof naar keuze (zoals stevia of erythritol), hoeveelheid naar smaak

Bereidingswijze:

1. Meng in een grote kom het amandelmeel, eieren, amandelmelk, Pure C8 MCT poeder, bakpoeder, en een snufje zout tot een glad beslag. Voeg naar wens zoetstof toe.
2. Verwarm een pan op middelhoog vuur en vet licht in met kokosolie of boter.
3. Schep kleine hoeveelheden van het beslag in de pan om pancakes te vormen. Bak tot de bovenkant van de pancakes bubbels begint te vertonen, draai ze dan om en bak de andere kant tot ze goudbruin zijn.
4. Serveer warm.

Macronutriënten (per pannenkoek):

- **Calorieën:** 285 kcal
- **Koolhydraten:** 3 gram
- **Eiwitten:** 12 gram
- **Vetten:** 23 gram



Keto Chocolade Mousse

Ingrediënten voor 2 porties:

- 1 kop zware room (ongeveer 240 ml)
- 2 eetlepels cacaopoeder (ongeveer 10 gram)
- Zoetstof naar keuze (zoals stevia of erythritol), hoeveelheid naar smaak
- 1 schepje Pure C8 MCT poeder

Bereidingswijze:

1. Doe de zware room in een middelgrote mengkom.
2. Voeg het cacaopoeder en de zoetstof naar keuze toe.
3. Begin met kloppen op lage snelheid en voeg geleidelijk het Pure C8 MCT poeder toe.
4. Klop het mengsel op hoge snelheid tot het stijf en luchtig is.
5. Verdeel de mousse over 4 kleine kommetjes of glazen.
6. Laat de mousse minimaal 1 uur opstijven in de koelkast voor het serveren.

Macronutriënten (per portie):

- **Calorieën:** 250 kcal
- **Koolhydraten:** 2 gram
- **Eiwitten:** 2 gram
- **Vetten:** 26 gram



Energierijke Keto Snackrepen

Ingrediënten voor 10 repen:

- 1 kop gemalen noten (bijvoorbeeld amandelen, walnoten, of pecannoten) (ongeveer 150 gram)
- 1/2 kop ongezoete geraspte kokos (ongeveer 40 gram)
- 2 eetlepels cacao poeder (ongezoet)
- 1 schepje Pure C8 MCT poeder
- 1/4 kop gesmolten kokosolie (ongeveer 60 ml)
- Zoetstof naar keuze (zoals stevia of erythritol)

Bereidingswijze:

1. Meng in een grote kom de gemalen noten, ongezoete geraspte kokos, cacao poeder en Pure C8 MCT poeder.
2. Voeg de gesmolten kokosolie en zoetstof naar keuze toe. Meng goed tot een homogeen mengsel ontstaat.
3. Bekleed een vierkante of rechthoekige bakvorm met bakpapier.
4. Druk het mengsel stevig in de bakvorm, zodat het gelijkmatig verdeeld is.
5. Zet de bakvorm in de koelkast en laat de mix voor ten minste 2 uur opstijven, tot de repen hard zijn.
6. Snijd het opgestijfde mengsel in 10 gelijke repen.

Macronutriënten (per reep):

- **Calorieën:** Ongeveer 220 kcal
- **Koolhydraten:** 2 gram k
- **Eiwitten:** Ongeveer 7-10 gram
- **Vetten:** 20 gram



Keto Brood

Ingrediënten voor 12 porties:

- 2 kopjes amandelmeel (ongeveer 200 gram)
- 1 theelepel bakpoeder
- 5 grote eieren
- 1 schepje Pure C8 MCT poeder
- Een snufje zout voor de smaak

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. In een grote kom, combineer het amandelmeel met het bakpoeder en een snufje zout.
3. Voeg de eieren en Pure C8 MCT poeder toe aan de droge ingrediënten. Meng goed tot een glad beslag ontstaat.
4. Bekleed een broodvorm met bakpapier of vet het in met een beetje kokosolie.
5. Giet het beslag in de voorbereide broodvorm.
6. Bak in de voorverwarmde oven voor ongeveer 45 minuten, of tot het brood goudbruin is en een ingebrachte tandenstoker er schoon uitkomt.
7. Laat het brood volledig afkoelen voordat je het in plakken snijdt.

Macronutriënten (per portie):

- **Calorieën:** 190 kcal
- **Koolhydraten:** 2 gram
- **Eiwitten:** 7 gram
- **Vetten:** 16 gram



Keto Pesto

Ingrediënten voor 8 porties:

- 2 kopjes vers basilicumblad (ongeveer 50 gram)
- 1/2 kop Parmezaanse kaas, fijngeraspt
- 1/3 kop pijnboompitten
- 2 teentjes knoflook
- 3/4 kop extra vergine olijfolie
- 1 schepje Pure C8 MCT Powder
- Zout en zwarte peper naar smaak

Bereidingswijze:

1. Plaats basilicum, Parmezaanse kaas, pijnboompitten, en knoflook in een keukenmachine of blender. Pulseer enkele keren tot de ingrediënten grof gehakt zijn.
2. Terwijl de machine loopt, voeg je langzaam de olijfolie toe tot de pesto glad is.
3. Voeg het schepje Pure C8 MCT poeder toe en meng kort om alles goed te integreren. Breng op smaak met zout en peper.
4. Bewaar de pesto in een luchtdichte container in de koelkast of gebruik direct.

Macronutriënten (per portie):

- **Calorieën:** 241 kcal
- **Koolhydraten:** 1 gram
- **Eiwitten:** 3 gram
- **Vetten:** 25 gram



Kokos Chocolademelk met Collageen

Ingrediënten voor 1 portie:

- 240 ml amandelmelk (of een andere keto-vriendelijke melk naar keuze)
- 2 eetlepels cacao poeder
- 1 schepje Pure C8 MCT Powder (ongeveer 11 gram)
- 1 schepje Optimum Collageen (ongeveer 10 gram)
- 1 tot 2 eetlepels keto-vriendelijke zoetstof zoals erythritol, naar smaak
- 1 eetlepel extra vergine kokosolie

Bereidingswijze:

1. Amandelmelk Verwarmen: Verwarm de amandelmelk in een pan op middelhoog vuur tot het bijna kookt, zonder het aan de kook te brengen.
2. Cacao Toevoegen: Voeg de cacao poeder toe aan de warme amandelmelk en roer goed door tot het volledig is opgelost.
3. MCT Poeder en Collageen Toevoegen: Strooi het Pure C8 MCT poeder en het Optimum Collageen in het mengsel en blijf roeren tot beide volledig zijn opgelost en goed gemengd.
4. Kokosolie en Zoetstof Toevoegen: Voeg de kokosolie en de keto-vriendelijke zoetstof toe. Blijf roeren tot de kokosolie is gesmolten en het mengsel goed gemengd is.
5. Serveren: Giet de warme drank in een mok. Serveer direct voor een warme drank.

Macronutriënten (per portie):

- Calorieën: 300 kcal
- Vetten: 26,5 gram
- Eiwitten: 15 gram
- Koolhydraten: 2,5 gram



Kaneel Smoothie

Ingrediënten voor 1 smoothie:

- Ingrediënten: 240 ml amandelmelk
- 1 schepje Pure C8 MCT Poeder (ongeveer 11 gram)
- 1 schepje Optimum Collageen (ongeveer 11 gram)
- 2 ijsblokjes
- ½ theelepel kaneel
- Natuurlijke zoetstof zoals erythritol, naar smaak

Bereidingswijze:

1. Voeg de amandelmelk, Pure C8 MCT poeder, Optimum Collageen, kaneel, en natuurlijke smaakstoffen toe aan een blender met hoge snelheid.
2. Voeg de ijsblokjes toe. Blend het geheel tot het goed gemengd is.
3. Serveer gekoeld en geniet ervan!

Macronutriënten per portie:

- Calorieën: 147 kcal
- Vetten: 11 gram
- Eiwitten: 11 gram
- Koolhydraten: 1 gram



all

Pinda Fatbombs

Ingrediënten voor 10 balletjes:

- 4 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels slagroom
- 1/4 kopje amandelmeel
- 1 eetlepel kokosmeel
- 2 theelepels Erythritol
- 1 theelepel cacao poeder
- 1/2 theelepel vanille-extract
- 1 schep Pure C8 MCT Poeder (11g)
- 1 eetlepel ongezoete geraspte kokos, om in te rollen

Bereidingswijze:

1. Voeg alle ingrediënten, behalve de geraspte kokos, in een kom.
2. Meng het tot alles goed gecombineerd is en vorm met je handen balletjes.
Rol deze vervolgens door de geraspte kokos.
3. Geniet ervan als ze gekoeld zijn!

Macronutriënten per balletje:

- Calorieën: 88 kcal
- Vetten: 8 gram
- Eiwitten: 3 gram
- Koolhydraten: 1 gram

Optimum Keto

Postbus 6048

5700 ES Helmond

Dit receptenboekje is een uitgave van Optimum Keto en is zorgvuldig samengesteld om onze lezers te informeren over de ketogene levensstijl. Hoewel wij ons inzetten om betrouwbare en nuttige informatie te verstrekken, is Optimum Keto niet aansprakelijk voor eventuele fouten, onnauwkeurigheden of gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van deze publicatie.

Het auteursrecht van dit boekje behoort toe aan Optimum Keto. Geen enkel deel van deze uitgave mag worden gereproduceerd, verspreid of overgedragen in enige vorm of door enige middelen, zoals fotokopiëren, opnemen, of andere elektronische of mechanische methoden, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Optimum Keto, behalve in het geval van korte citaten toegestaan onder het auteursrecht voor recensies en niet-commercieel gebruik.