EIWITRIJKER MET COTTAGE CHEESE

GRATIS RECEPTENBUNDEL

VOOR ONTBIJT - LUNCH - BELEG - DIPS EN WARME MAALTIJD

© 2025 EIWITRECEPTEN - COTTAGE CHEESE
SARAVERMEIREN.BE

gewoon gezond MET SARA

COTTAGE CHEESE - HÜTTEKASE

Waarom is cottage cheese echt GOUD!

1. Neutraal van smaak & makkelijk te combineren
Cottage cheese heeft een milde, frisse smaak die zich makkelijk aanpast aan wat je ermee combineert. Je kan het zowel hartig als zoet gebruiken, van toast met harissa tot een bowl met fruit en kaneel. Ideaal dus voor wie niet houdt van sterke smaken of zware kazen.

2. Rijk aan hoogwaardige eiwitten
Gemiddeld 11 -12 g eiwit per 100 g, en meer dan een gemiddeld potje platte kaas! Daardoor is het perfect om je maaltijd of snack eiwitrijker te maken zonder dat het zwaar aanvoelt. Eiwitten helpen bij een langer verzadigd gevoel, spierbehoud én herstel na beweging of ziekte.

3. Veel eiwit voor weinig anders..
Cottage cheese is één van de producten met de beste eiwit-/calorie-verhouding. Een potje van 200 g bevat ± 24 g eiwit voor slechts ± 180 kcal. Dat maakt het ideaal als basis voor ontbijt, lunch, of een snelle snack zonder overdaad.

4. Veelzijdig & makkelijk te pimpen
Gebruik het puur, als beleg, of verwerk het in warme en koude gerechten:
pasta, dips, wraps, pancakes, desserts, smoothies … alles kan.
En het leukste? Je kan het volledig op smaak brengen zoals jij wil: met kruiden, pesto, sambal, fruit of notenpasta.

ONTBIJT INSPIRATIE

COTTAGE CHEESE PANCAKES

Ingrediënten (1 pers):
- 2 eetlepels havermout
- 100g cottage cheese (= +/- 3 el)
- 2 eieren
- Fruit als topping

Bereiding:
- Mix met staafmixer alles door elkaar van havermout, cottage cheese en eieren.
- Snij ondertussen het fruit.
- Serveer de pannenkoekjes met het fruit erop bovenop en

≈ 25 g eiwit

COTTAGE CHEESE BAKED OATS

Ingrediënten:
- 100 g cottage cheese
- 40 g havermout
- ½ banaan
- 1 ei
- 1 tl kaneel
- 1 handje blauwe bessen

Bereiding:
- Alles mixen. In ovenschaaltje gieten. 20 min bakken op 180 °C.

≈ 26 g eiwit

BELEG & DIPS INSPIRATIE

Per 100 gram cottage cheese zal een portie 12 g eiwit bevatten, een portie mag zeker ook verdubbeld worden bij het beleg voor meer eiwit! Aangezien de calorieën vrij laag zijn t.o.v. de macronutriënten, zal je niet snel echt overdaad doen.

COTTAGE-TZATZIKI

Ingrediënten:
- 100 g cottage cheese
- ¼ komkommer (geraspt)
- ½ teentje look (geperst)
- Wat munt en citroensap
- Snufje zout

Bereiding:
- Alles mengen tot frisse dip. Serveren op toast of bij groenten.

≈ 12 g eiwit

FRISSE BESSENMIX

Ingrediënten:
- 100 g cottage cheese
- 1 handje blauwe bessen
- ½ tl vanille of kaneel

Bereiding:
- Mengen en koud serveren.

≈ 12 g eiwit

TOMAAT-BASILICUMSPREAD

Ingrediënten:
- 100 g cottage cheese
- ½ tomaat (in blokjes)
- Verse basilicum
- Peper naar smaak
- optioneel: lepeltje pesto

Bereiding:
- Alles roeren tot smeuïge spread.

≈ 12 g eiwit

ZOET-PIKANTE DIP

Ingrediënten:
- 100 g cottage cheese
- ½ tl honing of agave
- Snuf chilivlokken

Bereiding:
- Kort mengen. Lekker bij crackers of rauwkost.

≈ 12 g eiwit

LUNCH INSPIRATIE

WRAP MET COTTAGE CHEESE & GEROOSTERDE GROENTEN

Ingrediënten:
- 1 volkoren wrap
- 100 g cottage cheese
- 100 g gegrilde groenten
- Handje rucola
- 1 hardgekookte ei

Bereiding:
- Vul de wrap met alle ingrediënten en rol op. Smakelijk!

≈ 23 g eiwit

TOAST DELUXE

Ingrediënten:
- 2 sneden volkoren brood
- 100 g cottage cheese
- ½ avocado
- 1 gekookt ei

Bereiding:
- Toast beleggen met cottage cheese, avocado en ei.

≈ 27 g eiwit

WARME MAALTIJD INSPIRATIE

COTTAGE PESTO PASTA

Ingrediënten:
- 40 - 60 g volkoren pasta (kleine eter, iets meer als je een grote eter bent)
- 100 g kippenblokjes of mozzarella bolletjes
- 200 - 250 g gegrilde paprika / tomaatjes
- 1 tl olijfolie
- 100 g cottage cheese + scheutje melk
- 1 el pesto
- Snufje zout en zwarte peper

Bereiding:
- Kook de pasta beetgaar.
- Snij de paprika in reepjes en de tomaatjes in 2.
- Besprek met olie en kruid met peper en zout.
- Gril de paprika en tomaatjes voor 20 minuten op 170°C.
- Bak ondertussen de kipfilet goudbruin in olijfolie, kruid met peper en zout. (Of gebruik in de plaats mozzarella bolletjes).
- Giet de pasta af als deze klaar is.
- Cottage cheese blenden met pesto en scheutje melk. Mengen onder warme pasta, vlees en groenten.

≈ 31 g eiwit

SNELLE COTTAGE LASAGNA

Ingrediënten:
- 100 g cottage cheese
- 100 g spinazie
- 3 lasagnevellen (volkoren)
- 100 g zelfgemaakte pasta saus (uit jouw diepvries zodat het snel kan gaan)
- 20 g geraspte kaas

Bereiding:
- Bak de spinazie even aan, zodat deze mee tussen de lasagne lagen kan.
- Maak laagjes van pastasaus - cottage cheese - spinazie en lasagne vellen.
- Werk af met een laagje gemalen kaas.
- Dan nog 25 min bakken op 180 °C.

≈ 29 g eiwit

smakelijk

Hopelijk heb je iets aan de inspiratie uit deze cottage cheese receptenbundel!

Laat het me gerust weten & stuur me zeker een foto van je gerechtje via Instagram.

Binnenkort komt er nog een E-book aan met allemaal eiwitrijke recepten! Stay tuned voor meer! Door deze bundel aan te vragen sta jij automatisch op de e-mail lijst voor dit receptenboek.

@gewoongezond.sara

nood aan meer info?

Je bent altijd welkom voor 1-1 begeleiding in de praktijk of online.

Wens je graag wat info? Maak gerust een gratis kennismakingsgesprek.

PLAN JE AFSPRAAK

gewoon gezond

MET SARA

COLOFON

TEKST, REALISATIE, VORMGEVING
Sara Vermeiren

FOTO'S
Sara Vermeiren
Leen Van de Sande Fotografie
Floor Bogaerts Fotografie

INSTAGRAM
@gewoongezond.sara

WEBSITE
www.saravermeiren.be

VRAGEN OF OPMERKINGEN?
graag mailen naar info@saravermeiren.be

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ewoon ezond

MET SARA

© 2025 EIWITRECEPTEN - COTTAGE CHEESE
SARAVERMEIREN.BE

ewoon ezond
MET SARA