



Feestelijke hapjes

Voor mensen met een
histamine beperking

Een korte introductie...

Heb je last van hoofdpijn, vermoeidheid, hartkloppingen en darmklachten? En kan de dokter geen oorzaak voor je klachten vinden? "Leer maar te leven met je klachten" wordt dan vaak geadviseerd. Een mogelijke oplossing kan het aanpassen van je voeding zijn!

Je klachten zouden van histamine overgevoeligheid of intolerantie kunnen komen. Intolerantie voor histamine komt voor bij zo'n 150.000 Nederlanders, vooral bij vrouwen. Bij histamine intolerantie reageert het lichaam overdreven op histamine. Door het eten van histaminerijke voedingsmiddelen, of histaminevrijmakende producten, verhoogt het gehalte aan histamine in het lichaam, wat diverse klachten kan veroorzaken

Cursus en recepten

Wanneer je histamine overgevoelig bent, dan is het volgen van een dieet de beste manier om van je klachten af te komen. Het [AllergiePlatform](#) kan je bij het volgen van je dieet op diverse manieren helpen. We delen graag deze recepten met je, maar op [AllergieKookboek.nl](#) staan er nog meer. Ook begeleiden we je graag met je dieet met behulp van [onze cursus](#).

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief of volg ons: [Facebook](#) of [Twitter](#), we houden je graag op de hoogte!

Met de feestelijke hapjes die beschreven worden in dit boek willen we laten zien dat je echt lekker kunt genieten terwijl je toch rekening houdt met je dieet.

Geniet ze!

Marloes Collins en Erica Herder, [AllergiePlatform.nl](#)

Auteurs: Marloes Collins, Erica Herder
Copyright: ©2013 AllergiePlatform.nl

We delen graag onze kennis, maar je mag dit boek **niet gratis verspreiden**. Als je wilt delen, verwijst mensen dan naar www.allergieplatform.nl waar ze het **gratis kunnen downloaden**.



Toast Eiersalade (16 stuks)

Ingrediënten:

4 sneden wit casinobrood
5 eieren
2 bosuien
80 gram zure room
(zee)zout



Bereidingswijze:

Kook de eieren in zeven minuten hard.

Snijd ondertussen de bosui in kleine stukjes en meng deze met de zure room. Houd een beetje bosui apart voor de garnering.

Koel de eieren af in koud water en pel ze. Haal de dooiers er uit (het eiwit gebruik je niet) en prak ze met een vork fijn. Meng de eidooier met het zure room mengsel. Voeg er, naar smaak, een beetje zout bij. Zet het tot gebruik in de koelkast.

Snijd de korsten van het brood en rooster het goudbruin in een broodrooster of onder de grill. Steek rondjes uit de toast en besmeer ze met de eiersalade. Garneer met stukjes bosui.



Mini kipsjes (12 stuks)

Ingrediënten:

200 gram kipfilet
1 eetlepel honing
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte natuurazijn
1 sjalot
tapasprikkers
zout

Bereidingswijze:

Pers de knoflook en hak de sjalot zeer fijn. Maak een marinade van de honing, knoflook, olijfolie, azijn en de sjalot.

Snijd de kipfilet in kleine blokjes en roer het door de marinade. Laat het een half uurtje, afgedekt in de koelkast, intrekken.

Bak de stukjes kip in de marinade goudbruin. Extra olie in de pan is niet nodig. Rijg drie stukjes kip aan elk prikkertje.

De spiesjes zijn zowel warm als koud erg lekker!



Mini fruitsalade (15 porties)

Ingrediënten:

1 appel
1 nectarine
1 klein trosje blauwe druiven
appeldiksap
amusebakjes

Bereidingswijze:

Snijd het fruit in kleine stukjes. Verdun de diksap met water.
Vul de bakjes met fruit. Vul het aan met de diksap om verkleuring van het fruit tegen te gaan.



Mini-omelet met zure room en radijs (18 stuks)

Ingrediënten:

- 6 eidooiers
- 100 ml. melk
- 2 eetlepels bloem
- 2 bosuien
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 3 radijzen
- zout
- 125 ml. zure room

Bereidingswijze:

Snijd de radijs en bosui in kleine stukjes. Roer de eidooiers, melk, bloem, bosui en een mespuntje zout door elkaar. Bak er kleine omeletjes van.

Serveer de omeletjes met een schepje zure room met daarop wat stukjes radijs.



Mini appelflappen (12 stuks)

Ingrediënten:

- 6 vellen koopman bladerdeeg origineel
- 1 appel (Goudreinet)
- 2 eetlepels ongezwavelde gedroogde cranberries
- 1 eetlepel suiker
- 1 eidooier
- 1 eetlepel melk
- 1 eetlepel zonnebloemolie

Bereidingswijze:

Laat de cranberries weken in warm water.

Laat het bladerdeeg ontdooien.

Verwarm de oven voor op 200°C (hete lucht: 180°C).

Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes. Verwarm de olie in een koekepan en bak de appelstukjes met een eetlepel suiker een paar minuten, tot ze bruin beginnen te worden. Laat ze afkoelen en roer de uitgelekte cranberries erdoor.

Snijd de bladerdeegvellen diagonaal overmidden. Leg op elk velletje een schepje appelvulling, maak de randjes nat met water en vouw het dicht, tot een driehoekje. Druk de randjes dicht met een vork.

Roer de eidooier en melk door elkaar en smeer de bovenkanten van de flappen er mee in. Bestrooi ze met een beetje suiker en bak ze in 15-20 minuten goudbruin.





Toast met knoflookboter (16 stuks)

Ingrediënten:

4 sneden wit casinobrood
100 gram ongezoeten roomboter, op kamertemperatuur
4 teentjes knoflook
zeezout

Bereidingswijze:

Snijd de korsten van het brood en rooster het in de broodrooster of grill goudbruin en snijd ze in vieren.

Roer de roomboter met de geperste knoflook en een beetje grof gemalen zeezout (naar smaak) met een vork door elkaar.

Besmeer de toast met de kruidenboter.



Gedroogde Appeltjes

Ingrediënten:

1 appel

Bereidingswijze:

Schil de appel en snijd hem in dunne plakjes.

Bekleed het ovenrooster met bakpapier en leg hier de schijfjes appel op. Droog de appeltjes in de oven, in ongeveer 4 uur bij 70°C (hete lucht: 60°C). Als ze nog niet helemaal droog zijn laat ze dan nog gerust een uurtje langer in de oven. Draai de stukjes elk uur even om.

In een afgesloten bakje kunt u de appeltjes lang bewaren.





Groentespiesjes met tzazikidip (20 spiesjes)

Ingrediënten:

1 komkommer
10 radijzen
5 wortels
1/4 bloemkool
100 gram kwark
2 teentjes knoflook
tapasprikkers

Bereidingswijze:

Spiesjes:

Was een halve komkommer en snijd deze in de lengte doormidden. Schraap de zachte binnenkant er met een lepel uit. Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de radijzen doormidden. Snijd de wortels in stukken van ongeveer twee centimeter lang. Snijd of breek kleine roosjes van de bloemkool. Rijg de groenten aan prikkertjes.

Tzaziki:

Was en rasp een halve komkommer (met schil!) en laat dit in een zeef uitlekken. Druk het vocht er goed uit en roer het door de kwark. Pers de knoflook er boven uit en voeg naar smaak zout toe. Roer alles goed door elkaar.



Gehaktballetjes

Ingrediënten:

- 350 gram rundergehakt
- 1/4 theelepel zout
- 2 beschuiten
- 2 eidooiers
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepel zonnebloemolie
- 1 sjalotje

Bereidingswijze:

Verkruimel de beschuiten. Snijd het sjalotje fijn.

Meng het gehakt met de beschuit, uitgeperste knoflook, sjalot, eidooiers en zout en draai er kleine gehaktballetjes van. Bak ze in een koekenpan met de olie gaar.



Olijf-mozzarella-komkommerspiesjes (10 stuks)

Ingrediënten:

1/2 komkommer

10 olijven

1/2 bol mozzarella

Tapasprikkers

Bereidingswijze:

Was de komkommer en snijd hem in plakken van ongeveer 1 centimeter dik. Snijd de mozzarella in stukjes.

Prik (van boven naar beneden) een olijf, stukjes mozzarella en een plakje komkommer op een prikker.

Onze handige adressen

www.AllergiePlatform.nl

Het startpunt voor al onze websites. Al onze kennis en informatie komt hier samen, met onder andere recepten, nieuwsberichten, informatie over allergie, coeliakie en nog veel meer.

www.AllergieKookboek.nl

Bestel op deze site diverse basisboeken: coeliakie, koemelk allergie, lactose overgevoeligheid, kippenei allergie, pinda/noten allergie etc. Bovendien veel gratis recepten en mogelijkheid om je recepten te delen met anderen!

www.Allergique.nl

Pure en zuivere multivitamines zonder allergenen. Géén vulmiddelen, geur-, kleur-, en smaakstoffen. Unieke samenstelling voor kinderen, volwassenen en voor tijdens de zwangerschap.

www.AllergieSupermarkt.nl

Enorm uitgebreide webwinkel met voeding, cosmetica, beddengoed en huishoudelijke artikelen. Ook het kinderboek: "Alles over mijn allergie" en het allergiekookboek "Het jaar rond met een allergie" zijn hier te bestellen!

www.GlutenvrijSupermarkt.nl

Gespecialiseerde webwinkel voor mensen met coeliakie.

www.Allergiedietist.nl

Op zoek naar een diëtist? Hier vind je een diëtist die meer ervaring heeft met coeliakie en allergie. Je kan zoeken per overgevoeligheid of bij per regio.

www.AllergieAcademie.nl

Nascholingen voor zorgprofessionals op het gebied van allergische aandoeningen. Geschikt voor alle zorgprofessionals die te maken hebben of krijgen met allergische patiënten.

www.DeVeiligheidEnSchadelijkheidVanE-nummers.nl

E-nummers zijn hot! In veel artikelen wordt gewaarschuwd voor het gebruik van E-nummers, wat is daar nu over bewezen? Uniek boek met wetenschappelijke info.

Graag tot ziens!

AllergiePlatform.nl

Postbus 244

3340 AE H.I. Ambacht