

Uit de keukens van FAJAH

Uit het tweede boek van Fajah Lourens krijgen de lezers van *Amsterdam XXXL* een voorproefje in de vorm van twee recepten. Hoe je op gewicht komt met chocoladecups? Lees het in *Killerbody 2, Receptenboek*.



PROTEÏNE CHOCOLADECUPS MET BANAAN EN PINDAKAAS

Smelt de helft van de chocolade au bain-marie of in de magnetron en voeg een klein beetje zeezout toe.

Giet een laagje gesmolten chocolade in vier siliconen muffinvormpjes. Zorg dat de bodem en de zijkanten helemaal bedekt zijn met chocolade. Zet de vormpjes ongeveer 10 minuten in de vriezer.

Hou de overgebleven chocolade apart. Meng voor de vulling alle overige ingrediënten.

Haal de muffinvormpjes weer uit de vriezer en vul ze met de banaan-proteïne-vulling.

Smelt de overgebleven chocolade opnieuw en giet deze over de vulling.

Zet de chocoladecups nog ongeveer 45 minuten in de vriezer.

Benodigheden

Voor 6 chocoladecups.

- 115 g pure chocolade (minstens 70% cacaobestanddelen)
- snufje grof zeezout
- 50 g MKBM whey banaan (proteïnepoeder)
- 1 banaan, geprakt
- 25 g pindakaas
- 1 tl vanille-extract
- 1 el ahornsiroop
- ook nodig: vier siliconen muffinvormpjes.

VISKOEKJES VAN KABELJAUW

Kook de aardappels gaar, giet ze af en laat ze afkoelen. Snijd de aardappels in stukjes.

Dep de vis goed droog met keukenpapier en snij de filet in grove stukken.

Doe de vis en de knoflook in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde dikke puree. Schep de puree in een kom en roer de aardappels en de overige ingrediënten, behalve de olie, erdoor. Vorm met je (vochtig gemaakte) handen zes viskoekjes van de massa.

Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de viskoekjes aan beide kanten tot ze goudbruin en gaar zijn.

BENODIGDHEDEN

Voor 6 viskoekjes.

- 400 g kruimige aardappels, geschild
- 400 g kabeljauwfilet
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- ½ ei
- 20 g bloem
- 2 tl dille
- 2 tl peterselie
- 2 tl knoflookpeper
- 1 bosui, fijngesneden
- peper en zout
- ½ el olijfolie
- ook nodig: blender of keukenmachine

Website en instagram? Website en instagram? Website en instagram? Website en instagram? /



TERUG OP GEWICHT MET CHOCOLADECUPS



In 2016 verscheen van de hand van Fajah Lourens het dieetboek *Killerbody*, waarin ze voedings- en trainingschema's voor sporters behandelt. *Killerbody 2* verscheen in januari 2017, met honderd recepten. Het derde boek, *Killerbody 3, Back in Shape*, met recepten om kersverse moeders weer op gewicht te laten komen, is verschenen in maart 2018. Lourens heeft haar eigen sublabel bij Sapph genaamd *Sapph by Faya*. Ook brengt ze eigen mode- en fitnessproducten uit onder het merk *MKBM* (Mykillerbodymotivation).