



Broodnodige inspiratie... zonder brood!

Broodvervangers

Volg je een koolhydraatarm of lowcarb dieet? Ben je gevoelig voor gluten? Wil je bewuster omgaan met je calorie-inname? Of ben je dat brood elke dag bij het ontbijt of bij de lunch gewoonweg ... beu? Dan zijn deze broodvervangers ideaal voor jou!

Brood is al eventjes in opspraak. Vanwege de koolhydraten, vanwege de calorieën én vanwege de gluten. Maar toch eten we graag brood. Want het is lekker, voedzaam en het zorgt voor een verzadigd gevoel. Wat moet je nu doen?

Zoals vaak geldt: alles mag, maar met mate. Voor die dagen waarop je dus even geen brood wilt eten, ontdek je in dit artikel 5 recepten voor broodvervangers. En dat zonder hongerig en met tijdgebrek door het leven te gaan!

Lowcarb amandelcrackers

Deze heerlijke crackers zijn klaar snel klaar én je hebt er maar 5 ingrediënten voor nodig. Ook perfect om te serveren als je bezoek hebt. Want geef toe: je eigen homemade crackers serveren – da's best indrukwekkend!

- Vervangt: crackers, toast of zelfs chips
- Lekker bij: de apero met [hummus](#) of [guacamole](#), bij soep of groter versneden bij de lunch met kaas, charcuterie of een [homemade smeersalade](#).
- [Klik hier voor het recept van koolhydraatarme amandelcrackers](#)



Zoete aardappeltoast

Er zijn twee nadelen aan deze vervanger van toast: ze zijn veel te snel op en ze zijn het lekkerst als ze pas uit de oven komen. Niet zo ideaal om mee te nemen voor de lunch... maar wel perfect als verwenontbijt in het weekend. Maak ze één keer, en je wilt niets anders meer!

- Vervangt: sneetjes brood, crackers
- Lekker bij: het ontbijt of als apero, met [bietenhummus](#) of [guacamole](#).
- [Klik hier voor het recept van lowcarb zoete aardappeltoast](#)



Wraps van lijnzaad

Laat je niet afschrikken door de lange receptbeschrijving. Deze lijnzaadwraps zijn supermakkelijk om te maken. Ons lukte het van de eerste keer. En ze zijn superlekker! Hiermee steel je de show tijdens lunchtijd.

- Vervangt: tortilla wraps, taco's
- Lekker bij: elk gerecht waar je normaal tortilla wraps of taco's voor nodig hebt.
- [Klik hier voor het recept van koolhydraatarme wraps van lijnzaad](#)



Broccolibrood

Deze 'sneetjes' bak je stuk voor stuk in de pan of in één keer in de oven. Da's superlekker, gezond en gemakkelijk. Bovendien kan je de sneetjes per portie invriezen. Tip: Ben je geen fan van kaas? Laat de emmenthaler weg en voeg een extra ei toe.

- Vervangt: sneetjes brood
- Lekker bij: de lunch, belegd met kaas, charcuterie of een [homemade smeersalade](#) .
- [Klik hier voor het recept van lowcarb broccolibrood](#)



Groene wraps

Mooie groene frisse bladeren, gevuld met allerlei lekkers. Daar kan je iedereen toch mee bekoren? Onze favoriete vullingen: smos, eiersalade, tonijnsalade, BLT of kip caesar. Meeneemtip: rol de gevulde bladeren stevig op met behulp van boterhammenpapier en bewaar in de koelkast.

- Vervangt: broodje, burgerbroodjes, taco's, tortilla wraps
- Lekker bij: alles waar je normaal tortilla's of taco's voor nodig hebt, of vul ze met de ingrediënten voor een burger en vouw rondom dicht.
- [Klik hier voor het recept van koolhydraatarme wraps van salade](#)

