

INHOUD

INLEIDING	4
ZOETE KLASSIEKERS	
<i>Toast met roomkaas & aardbeien</i>	10
<i>Toast met kersen</i>	12
<i>Bananenbrood</i>	14
<i>Paleo-brood</i>	16
<i>Luchtige zadenbroodjes</i>	18
<i>Toast met frambozen & cacao</i>	20
<i>Wentelteeftjes met appel & kaneel</i>	22
<i>Wentelteeftjes met kokos & cranberry's</i>	24
<i>Wentelteeftjes met banaan</i>	26
<i>American pancakes</i>	28
<i>Boekweitpannenkoekjes met banaan</i>	30
<i>Pannenkoekjes met gebakken perziken</i>	32
<i>Wafels</i>	34
<i>Crêpes</i>	36
<i>Muesli met chiazaad</i>	38
<i>Luxe muesli</i>	40
<i>Bircher muesli</i>	42
<i>Granola</i>	44
<i>Broodpudding</i>	46
<i>Pudding met chia & vruchten</i>	48
<i>Pudding met chia & chai</i>	50
<i>Cake met koffie & vijgen</i>	52
<i>Tulband</i>	54
<i>Minicakejes met citroen & kokos</i>	56
<i>Appelmuffins met lijnzaad</i>	58
<i>Cookies met chocoladepepita's</i>	60
<i>Brownies</i>	62
<i>Chocoladetaart zonder bloem</i>	64
<i>Griekse yoghurt met aardbei & rabarber</i>	66
<i>Yoghurt met kurkuma, honing & mango</i>	68
<i>Rijstepap met banaankrokantjes</i>	70
<i>Fruitsalade met kokos</i>	72
<i>Vijgen, ricotta, honing & munt</i>	74
<i>Grapefruit met roze-peperkorrels</i>	76

EIEREN	
<i>Omelet met zalm</i>	80
<i>Roerei met bacon</i>	82
<i>Toast met roerei</i>	84
<i>Zachtgekookt ei met asperges</i>	86
<i>Zachtgekookt ei met toast, rucola & pesto</i>	88
<i>Gebakken eieren met chorizo</i>	90
<i>Eggs benedict met zalm</i>	92
<i>Eieren & aubergine met boerenkool</i>	94
<i>Spekrolletjes met ei</i>	96
<i>Ontbijt-frittata</i>	98
<i>Muffins met ei & bacon</i>	100
SMOOTHIEBOWLS	
<i>Amandel & bosvruchten</i>	104
<i>Amandel, chia & bosvruchten</i>	106
<i>Amandel, mango & matcha</i>	108
<i>Amandel & cacao</i>	110
<i>Kokos, bosvruchten & lijnzaad</i>	112
<i>Kokos & havermout</i>	114
<i>Blauwe bes & havermout</i>	116
<i>Havermout & granaatappel</i>	118
<i>Mango & yoghurt</i>	120
<i>Über banaan</i>	122
<i>Banaan & bosvruchten</i>	124
<i>Banaan & boekweit</i>	126
<i>Lekker blauw</i>	128
<i>Spinazie & braam</i>	130
<i>Mango & aardbei</i>	132
<i>Roze feestje</i>	134
<i>Pompoen & papaja</i>	136
<i>Bleu lavendel</i>	138
<i>Kefir & cashew</i>	140
<i>Pinda & cacao</i>	142
<i>Pistache & ahorn</i>	144

PORRIDGE	
<i>Havermout met cranberry's & amandelen</i>	148
<i>Havermout met gepocheerde abrikoos</i>	150
<i>Havermout met aardbeien, kokos & cacao</i>	152
<i>Haver- & gerstevlokken met amandelen</i>	154
<i>Haver, rogge & wortel</i>	156
<i>Luchtige porridge met bosvruchten</i>	158
<i>Gierst met hazelnoten, blauwe bessen & cacao</i>	160
<i>Gierst met banaan</i>	162
<i>Gierst met geroosterde vijg</i>	164
<i>Gierst met kokos & blauwe bessen</i>	166
<i>Kokosrijst met granaatappel</i>	168
<i>Rijst met amandelen, bramen & cacao</i>	170
<i>Quinoa met bosvruchten & pompoenpitten</i>	172
<i>Spelt & parelgort met banaan & dadels</i>	174
<i>Vier granen met amandelpasta</i>	176
<i>Boekweit met blauwe bessen & banaan</i>	178
<i>Boekweit met nectarine, chia- & lijnzaad</i>	180
<i>Amarant met banaan, dadel & pecan</i>	182
<i>Crunchy quinoa & cacao</i>	184
<i>Banaan & pindakaas</i>	186
<i>Perzik & hazelnoten</i>	188
REGISTER	190

GENIET VAN EEN GOED ONTBIJT

Inspiratie bieden om de dag goed te kunnen beginnen met een overheerlijk, voedzaam ontbijt – dat is het doel van dit boek! Geroosterd brood, wentelteefjes, pannenkoeken, wafels, muesli, pudding, muffins... De lijst zoete klassiekers voor bij het ontbijt is eindeloos. Je kunt ze naar wens nog combineren met een van de heerlijke recepten op basis van fruit of yoghurt, voor extra vitaminen en romigheid.

Voor wie graag iets hartigs eet bij het ontbijt, zijn eieren een uitkomst. Ook daarmee zijn talloze variaties mogelijk. Omelet, roerei, gekookt ei, gebakken of benedict – je zult in dit boek beslist volop recepten vinden die jouw hartige trek zullen stillen, elke dag opnieuw. Eieren zijn rijk aan proteïnen en arm aan koolhydraten, en daarmee vormen ze een prima bondgenoot om je dag gezond mee te beginnen.

Een nieuwe manier om een smoothie bij het ontbijt te nemen, is met een lepel in plaats van met een rietje. De smoothie-bowl zal je steeds weer aangenaam verrassen. In plaats van yoghurt of melk met ontbijtgranen in een kom te doen, schenk je er een smoothie in die rijk is aan voedingsstoffen. Daarna garneer

je de kom met fruit en krokante granola. Om je smoothie dikker en tegelijk romiger te maken kun je een bevroren banaan of andere diepvriesvruchten gebruiken of een paar ijsblokjes toevoegen.

Porridge is de naam voor ‘pap nieuwe stijl’. Net als bij traditionele pap gaat het om een warm mengsel op basis van geplette granen, zoals haverhout, tarwe, rijst of gerst of, tegenwoordig steeds vaker, pseudo-granen als amarant, gierst, quinoa of boekweit. Een regelmatige consumptie van pap en/of porridge is heel goed voor je gezondheid vanwege de vezels en proteïnen die erin zitten; die zijn goed voor je spijsvertering, beschermen je hart en brengen je bloedsuikergehalte in balans. De recepten die je hier vindt, zijn voor zowel traditionelere papsoorten als voor moderne varianten met allerlei extra ingrediënten.

Dankzij dit boek heb je nu de beschikking over vele smakelijke en creatieve recepten, en heb je altijd een goed ontbijtidee voorhanden.



MUESLI MET CHIAZAAD

bereiding: 5 minuten
weektijd: 1 nacht



38

voor 1 persoon

1 eetlepel chiazaad
1 eetlepel lijnzaad, zonnebloempitten en
gemalen amandelen, gemengd
het sap van 1 sinaasappel
1 eetlepel yoghurt
¼ appel, julienne gesneden
8 à 10 blauwe bessen
1 theelepel zonnebloempitten



39

werkwijze

Meng in een kom het chiazaad en het lijnzaadmengsel. Schenk het sinaasappelsap erbij. Dek af en zet een nacht in de koelkast. Garneer de volgende ochtend met yoghurt, appeljulienne, blauwe bessen en zonnebloempitten.

PANNENKOEKJES MET GEBAKKEN PERZIKEN

bereiding: 20 minuten



voor 4 personen (royale porties)

125 g volkorenmeel
½ theelepel bakpoeder
een snufje zout
1 ei
1 theelepel gesmolten kokosvet of plantaardige olie
+ wat extra

150 ml amandeldrink of koemelk
1 theelepel vanille-extract
6 rijpe perziken, ontveld
3 eetlepels boter
1 theelepel kaneel
180 ml ongezoet appelsap



werkwijze

Meng met een garde het meel, het bakpoeder en het zout in een kom. Maak in het midden een kuiltje en doe daar het ei, de theelepel vet of olie, de drink of melk en het vanille-extract in. Meng goed. Rasp 2 perziken en meng de rasp door het beslag. Verwarm een beetje olie in een grote koekenpan, veeg het teveel aan olie weg en leg er drie eetlepels voor drie pannenkoekjes in. Laat deze bakken totdat ze aan de onderkant goudkleurig zijn. Keer ze om en laat deze kant nog 30 seconden bakken. Laat ze op een bord glijden en dek ze af met aluminiumfolie. Snijd de overige perziken in tweeën, haal de pit eruit en snijd deze in plakjes. Laat ze in de boter bakken totdat ze zacht beginnen te worden. Voeg de kaneel en het appelsap toe, en roer als het mengsel begint te borrelen en indikt. Doe er, zo nodig, boter of appelsap bij om een goede saus te krijgen. Serveer de pannenkoekjes met de perziken en druppel er wat saus over.

EGGS BENEDICT MET ZALM

voorbereiding: 20 minuten

bereiding: 5 minuten



92

voor 2 personen

- 3 eidooiers
- 1 eetlepel citroensap
- 140 g gesmolten boter
- ½ theelepel rodewijnazijn
- 4 eieren
- 20 g babyspinazie
- 40 g gerookte zalm
- zout en peper



93

werkwijze

Meng in een blender de eidooiers, het citroensap en een snufje zout gedurende 20 à 30 seconden. Voeg op lage snelheid beetje bij beetje de gesmolten boter toe en meng nog enkele seconden (= hollandaisesaus). Breng in een steelpan 350 ml water aan de kook. Voeg de rodewijnazijn en dan een voor een de eieren toe. Kook ze 2 à 3 minuten. Verdeel de spinazie en de gerookte zalm over twee borden. Garneer met de eieren en hollandaisesaus en breng op smaak met zout en peper.

ONTBIJT-FRITTATA

voorbereiding: 5 minuten

bereiding: 15 minuten



98

voor 2 personen

- 5 eieren
- 125 ml crème fraîche
- 8 asperges
- 1 handvol muntblaadjes, fijngeknipt
- 50 g babyspinazie
- 100 g feta
- 1 eetlepel olijfolie
- zout en peper



99

werkwijze

Klop in een kom de eieren los met de crème fraîche en zout en peper. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Bak in een ovenbestendige koekenpan de asperges en muntblaadjes 2 minuten in de olijfolie. Voeg de spinazie en 75 g feta toe. Schenk het eiermengsel erover en bestrooi met de rest van de feta. Breng op smaak met zout en peper. Bak de frittata op laag vuur. Zet hem zodra de eieren gestold zijn nog 2 minuten in de oven, voor een goudbruin kleurtje. Snijd de frittata in kwarten en verdeel over twee borden.

LEKKER BLAUW

voorbereiding: 5 minuten



128

voor 1 persoon

85 g blauwe bessen, diepgevroren
1 bevroren banaan, in plakjes
1 eetlepel pindakaas
120 ml ongezoete plantaardige drink (noten-, soja-, rijst- of haverdrink)

topping

1 eetlepel geraspt kokos, geroosterd
1 theelepel gojibessen
1 theelepel chiazaad
1 eetlepel gehakte walnoot
1 eetlepel cacaonibs
1 eetlepel blauwe bessen



129

werkwijze

Pureer alle ingrediënten, behalve die voor de topping, in een blender tot een romig mengsel. Schenk dit in een kom en bestrooi met topping.

YOGHURT MET KURKUMA, HONING & MANGO

bereiding: 10 minuten + 5 minuten rusten

68



voor 2 personen

2,5 cm kurkuma, geschild en geraspt
1 eetlepel citroensap
500 g volle Griekse yoghurt
1 mango, geschild en in stukjes
40 g honing (of honingraat)

69



werkwijze

Roer de kurkuma en het citroensap in een kom door elkaar. Laat circa 5 minuten rusten. Verdeel de yoghurt over twee grote kommen, verdeel de mango en het kurkumamengsel erover en serveer met de honing.