

INHOUD

Wat is porridge?	6	Gierst met kokos & blauwe bessen	34
Waarom is porridge goed voor je?	7	Gierst met pruimen & cashewmelk	36
Granen	9	Zilvervliesrijst met chai	38
Lekker crunchy	10	Zwarte rijst met kardemom	40
Warme porridge	12	Kokosrijst met granaatappel	42
Havermout met vanille, tahin & banaan	14	Rijst met amandelen, bramen & cacao	44
Havermout met peer & ahornnoten	16	Quinoa met vanille & peer	46
Havermout met cranberry's & amandelen	18	Quinoa met bosvruchten & pompoenpitten	48
Havermout met gepocheerde abrikoos	20	Boekweit met appel, tahin & dadel	50
Havermout met kaneelpruimen	22	Haver- & gerstvlokken met amandelen	52
Havermout met aardbeien, kokos & cacao	24	Luchtige porridge met bosvruchten	54
Havermout met frambozen & avocado	26	Quinoa & havermout met kokos	56
Gierst met hazelnoten, blauwe bessen & cacao	28	Haver, rogge & wortel	58
Gierst met banaan	30	Spelt & parelgort met banaan & dadels	60
Gierst met geroosterde vijg	32	Farro met geroosterde aardbeien	62
		Vier granen met amandelpasta	64
		Paleo-porridge met pruimen	66
		Gekiemde boekweit met vijgen	68

Boekweit met blauwe bessen & banaan	70	Rogge met appel & pijnboompitten	114
Boekweit met vanille-proteïnepoeder	72	Boekweit met granaatappel	116
Boekweit met nectarine, chia- & lijnzaad	74	Koude porridge	118
Amarant met saffraanpeer	76	Appel & rozijnen	120
Amarant met banaan, dadel & pecan	78	Boekweit met kokos	122
Amarant met bosvruchten & lavendel	80	Spicy pompoen	124
Smoothie-porridge	82	Pêche melba	126
Biet & bosvruchten	84	Tropisch fruit	128
Crunchy quinoa & cacao	86	Banaan & cacao	130
Citroen, chiazaad & amandelen	88	Wortel & amandelen	132
Polenta met abrikozen & frambozen	90	Aardbeien & pompoenpitten	134
Wortel & kaneel	92	Met noten	136
Banaan & pindakaas	94	Blauwe bessen & kurkuma	138
Cranberry & macadamia	96	Açai & lijnzaad	140
Amandelpasta & banaan	98	Chiazaad & granaatappel	142
Aardbeien & kiwi	100	Cashewnoten & kaneel	144
Perzik & hazelnoten	102	Pecannoten & pruimen	146
Mango & gojibessen	104	Cacao & pindakaas	148
Avocado & zonnebloempitten	106	Frambozen & amandelen	150
Ananas & kokos	108	Eiwitshot	152
Druiven & honing	110	Mango & gember	154
Rogge met spinazie & bosvruchten	112	Abrikozen & hennepzaad	156
		Register	158



HAVERMOUT MET KANEELPRUIMEN

Voor 1 kom – Voorbereiding 5 minuten – Bereiding 10 minuten



INGREDIËNTEN

250 ml amandelmelk • 50 g havervlokken • 1 theelepel kaneel
¼ theelepel zeezout • 1 eetlepel chiazaad

TOPPINGS: 1 pruim, ontpit en in vieren • 1 eetlepel ahornsiroop
¼ theelepel kaneel • 1 eetlepel pistachenoten • 1 theelepel gepeld hennepzaad
1 eetlepel cashewpasta

Kaneel zit bomvol antioxidanten en die helpen het lichaam tegen oxidatieve schade te beschermen.

EB Eiwitboost GE Geeft energie V Rijk aan vitaminen



Warm de pruim samen met de ahornsiroop, kaneel en 2 eetlepels water 3 minuten in een steelpan op laag vuur. Breng de amandelmelk in een andere pan aan de kook. Voeg de havervlokken, kaneel, het zout en chiazaad toe en laat alles 10 minuten pruttelen, tot het romig is. Schenk de porridge in een kom, schep de warme stukjes pruim erop en bestrooi met de rest van de toppings.

BIET & BOSVRUCHTEN

Voor 2 kommen – Voorbereiding 5 minuten – Bereiding 7 minuten



INGREDIËNTEN

230 ml hazelnootmelk • 90 g havermout
1 kleine, gekookte rode biet, gestroopt en in blokjes
160 g gemengde bosvruchten, vers of diepgevroren • 1 eetlepel rauwe honing
1 eetlepel tahin • 1 theelepel kokosolie, gesmolten

TOPPINGS: 1 eetlepel chiazaad • 1 eetlepel sesamzaad
1 eetlepel zonnebloempitten • 1 eetlepel gehakte geroosterde hazelnoten
1 perzik, ontpit en in plakjes • 2 takjes verse munt • 1 eetlepel rauwe honing

Bietjes zijn goed voor de galblaas, nieren en lever.

M Rijk aan mineralen **B** Stimuleert het bloed **GH** Goed voor de hersenen



Doe de hazelnootmelk en havermout in een steelpan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Zet het vuur laag en laat alles 5 minuten onder regelmatig roeren pruttelen. Pureer het mengsel met de rest van de porridge-ingrediënten in de blender glad. Schenk de porridge in kommen en voeg de toppings toe.

AVOCADO & ZONNEBLOEMPITTEN

Voor 2 kommen – Voorbereiding 5 minuten – Bereiding 7 minuten



INGREDIËNTEN

90 g havermout • 250 ml kokosmelk • 1 avocado, geschild en ontpit
1 eetlepel zonnebloempitten • 2 Medjoul-dadels, ontpit

TOPPINGS: 1 eetlepel geroosterde kokosflakes • 2 eetlepels pistache &
honing (zie p. 11) • 2 Medjoul-dadels, ontpit en in stukjes

Avocado's hebben een hoog gehalte aan vitamine E, ijzer en kalium. Ze bevatten ook veel goede vetten, die het cholesterol helpen verlagen.

H Voor een mooie huid **GH** Goed voor de hersenen **HB** Brengt de hormonen in balans



Breng de havermout en kokosmelk onder regelmatig roeren in een pan aan de kook. Zet het vuur laag en laat alles 5 minuten pruttelen. Doe het samen met de avocado, zonnebloempitten en dadels in de blender en pureer 1 minuut, of tot het mengsel zacht en romig is. Schenk in kommen en voeg de toppings toe.

BLAUWE BESSEN & KURKUMA

Voor 2 kommen of glazen – Voorbereiding 5 minuten + een nacht weken



INGREDIËNTEN

90 g havermout • 2 eetlepels gedroogde blauwe bessen • 360 ml amandelmelk
het sap van 1 citroen • 1 banaan, geprakt • 160 ml kokosyoghurt
1 theelepel gemalen kurkuma

TOPPINGS: 1 eetlepel blauwe bessen • 1 eetlepel boekweit & sesam (zie p. 11)

Kurkuma bevat curcumine en het is bewezen dat dat de hersencellen repareert.

⓪ Tegen ontstekingen Ⓥ Rijk aan vitaminen ⓑ Stimuleert het bloed



Doe de helft van de ingrediënten voor de porridge, behalve de yoghurt en kurkuma, in een kom en roer. Roer de andere helft met de kurkuma om in een andere kom. Zet de kommen afgedekt een nacht in de koelkast. Voeg de volgende ochtend de yoghurt aan de kom met kurkuma toe. Maak laagjes in glazen of kommen met de kurkuma-porridge, de gewone porridge en dan de toppings.