



Overheerlijk Ontbijt

Heleen Quantrill
Eet Goed, Voel je Goed

25 Heerlijke en Nieuwe
Ontbijtrecepten

'Overheerlijk Ontbijt' is een e-kookboek in de receptenboekencollectie van Eet Goed, Voel je Goed. Andere boeken in deze collectie zijn:

- o Voedingstherapie Receptenboek
- o Lekker Gluten- en Suikervrij
- o Eet Goed, Voel je Goed
- o Zin in Zomer!

Copyright 2014 | Heleen Quantrill, Eet Goed
Voel je Goed
Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gedeeld of opnieuw verkocht worden zonder geschreven toestemming van de auteur. Alle recepten zijn origineel.

Hoewel dit een e-boek is, is het bedoeld als persoonlijk bezit van de koper. Voel je vrij om recepten te delen met vrienden, maar het schendt de auteursrechten om dit e-boek in zijn geheel door te sturen of een recept over te nemen en online te publiceren zonder de bron te vermelden.

Overheerlijk Ontbijt

De vroege ochtend is altijd een druk moment. Klaarmaken voor werk en school, honderd dingen tegelijk onthouden en uitvoeren... Goed ontbijten schiet er zo wel eens bij in. In dit e-boek heb ik 25 heerlijke en makkelijke ontbijtrecepten verzameld om dat drukke moment van de dag net iets plezieriger te laten verlopen.

Ik heb geprobeerd de recepten zo voedzaam mogelijk te maken, maar heb me hierdoor niet laten leiden door een bepaald dieet of voedingswijze. Als je een allergie of intolerantie hebt, pas dan het recept naar eigen inzicht aan. Gezien de weinig complexe recepten, verwacht ik niet dat dit een heel groot probleem zal zijn.

Veel kook- en eetplezier en geniet van de ochtend!

Inhoud

OVERHEERLIJK ONTBIJT	3
VUL JE VOORRAADKAST	6
NOTENPASTA	6
AMANDELMEEL	6
HAVERMOUT	7
HAVERMEEL	7
MELK	7
CHIA ZAADJES	8
SANTEN/ KOKOSROOM	8
KOKOSMEEL	8
KOKOSMELK	8
KOKOSOLIE	9
EXTRA VERGIENE OLIJFOLIE	9
NOTEN	9
KRUIDEN EN SPECERIJEN	10
ZOETMIDDELEN	10
LEKKER LEPELEN - PAP EN SAUS	12
APPELMOES	13
BOSBES 'HAVERMOUT'	15
AARDBEI KOKOS 'HAVERMOUT'	16
BANAAN 'HAVERMOUT'	17
BESSEN & KOKOS HAVERMOUT UIT DE OVEN	18
GEROOSTERDE BANAAN CHAI HAVERMOUT UIT DE OVEN	20
SMOOTHIES EN SHAKES	22

CHOCOLADE SMOOTHIE	23
GEWELDIG GROENE SMOOTHIE	24
OOK GEWELDIG GROENE SMOOTHIE	25
TROPISCHE SMOOTHIE	26
AARDBEI KOKOSSMOOTHIE	27
CITRUS BOSBES SHAKE	28
KOEKJES, WAFELS & PANNENKOEKEN	29
APPEL ONTBIJTKOEKJES	30
CRANBERRY APPEL ONTBIJTKOEKJES	32
HAVERMEEL WAFELS	33
KRUIDIGE POMPOEN PANNENKOEKJES	35
CHOCOLADE PANNENKOEKJES	37
BOSBES PANNENKOEKJES MET BOSBESSAUS	39
EIEREN, GROENTEN EN FRUIT	41
PERFECTE ROEREI	42
ZOETE KOKOS ROEREI	43
GRIEKSE ROEREI	44
ROEREI MET ZALM	45
ERWTJES EN KAAS FRITTATA	46
WORTEL EN COURGETTE FRITTATA	48
WARM FRUIT MET GEMBER	50
WAAR KOOP JE?	51

Vul je Voorraadkast

Een goed begin is het halve werk. Dus zorg dat je voorraadkast juist die producten bevat waarmee je zo aan de slag kan. Hieronder noem ik mijn favoriete 'go-to' producten die ik altijd op voorraad heb.

Notenpasta

Notenpasta wordt gemaakt door noten fijn te malen tot er een romige massa ontstaat. Ik gebruik notenpasta in plaats van pindakaas. Er zijn verschillende soorten notenpasta, maar waar ik altijd op let, is dat er maar één ingrediënt in zit: noten (en eventueel wat zout).

Amandelmeel

Amandelmeel wordt gemaakt van geblancheerde amandelen die heel fijn gemalen zijn. Er is ook amandelmeel waar de vliesjes van de amandelen nog in zit, maar ik heb daar geen goeie ervaringen mee. De textuur en smaak zijn toch anders. Ik gebruik amandelmeel ter vervangen van regulier meel. Dit doe ik 1 op 1. Amandelmeel is rijk aan eiwitten en gezonde vetten en vult erg goed. Bak amandelmeel nooit hoger dan 180 graden, anders verbrandt het.

Havermout

In de supermarkt vind je voornamelijk fijne havermout. Deze is snel gaar. Voor koekjes en ovengebakken havermout gebruik ik vaak grove havermout omdat deze een lekkere structuur heeft.

Havermeel

Sinds een paar maanden maak ik regelmatig gebruik van havermeel. De smaak is nootachtig en de textuur heerlijk luchtig en sponzig. Perfect voor pannenkoeken en wafels. Havermeel kun je kant-en-klaar kopen (zie achterin dit boekje), maar ook zelf maken door fijne havervlokken nog fijner te malen in een blender of koffiemolen.

Melk

Wij gebruiken geitenmelk en kokosmelk bij ons thuis. Maar (zelfgemaakte) amandelmelk, hazelnootmelk of rijstemelk zijn ook prima vervangers. In de winkel zijn ze vrij duur en zitten er vaak nog andere toevoegingen in die je niet per se zou willen. Probeer het daarom eens zelf te maken. Dit is eenvoudiger dan je zou denken en erg lekker!

Chia Zaadjes

Chiazaadjes zijn rijk aan Omega-3 vetzuren en als ze in melk of sap geweekt wordt, krijg je een ietwat steviger textuur in bijvoorbeeld smoothies of pap.

Santen/ Kokosroom

Santen is een blok solide kokosvlees. Als je het bekijkt zie je een deel kokosvet en een deel kokosvlees. Santen is 100% puur kokos en daarom erg geschikt om kokosmelk van te maken of om warme gerechten mee te verrijken.

Kokosmeel

Kokosmeel wordt gemaakt van gedroogd kokosvlees dat fijn gemalen wordt. In dat proces worden de vetten verwijderd, waardoor er een mooi, droog meel ontstaat. Kokosmeel moet dus niet verward worden met kokosrasp, dat is eigenlijk een heel ander product.

Kokosmelk

Kokosmelk is het vocht dat achterblijft wanneer kokosvlees in water geweekt wordt. Het ene merk voegt hier niets aan toe en het andere merk voegt verdikkingsmiddelen en

zelfs suiker toe. Let hier dus op als je kokosmelk koopt. Je kan ook heel eenvoudig zelf kokosmelk maken met santen.

Kokosolie

Kokosolie is een heel bijzonder vet, omdat het rijk is aan verzadigde vetzuren, maar deze vetzuren zijn juist van groot belang voor onze gezondheid. Ik kies meestal voor niet ontgeurde kokosolie en gebruik het in bakken en braden.

Extra Vergiene Olijfolie

Goede olijfolie is rijk aan Omega-9 en moet niet verhit worden. Gebruik olijfolie om over salades te schenken of om dressings mee te maken. Bewaar olijfolie in een donkere, glazen fles op een koele plaats.

Gebruik zogenaamde 'milde olijfolie' om in te bakken. Deze is perfect om frittatas in te bakken

Noten

Rauwe noten geven een heerlijke crunch aan veel gerechten en ook tijdens het ontbijt zijn ze erg lekker. Bewaar rauwe noten op een koele, donkere plaats of zelfs in de

koelkast of vriezer als je een grote hoeveelheid hebt gekocht. De vetzuren in noten kunnen namelijk snel ranzig worden.

Kruiden en Specerijen

Geen keuken is compleet zonder een goede collectie kruiden en specerijen. Achterin dit boekje lees je waar ik mijn heerlijke kruidenmengsels koop en ik raad je aan daar ook eens te gaan kijken. Verse kruiden zijn ook erg lekker en hebben ook gezondheidsvoordelen. Kijk dus of je een aantal in een zonnige vensterbank kunt kweken.

Zoetmiddelen

Zoetmiddelen blijven discutabel. Iedereen heeft een mening over welk zoetmiddel geschikt is en welke niet. Ik raad je aan zelf je onderzoek hierover te doen en de feiten voor jezelf op een rijtje te zetten zodat je een goede beslissing kan nemen. Hoewel zoetmiddelen evengoed een belangrijke plek in de keuken innemen, ben ik wel van mening dat elk zoetmiddel ongezond is, wanneer het in grote hoeveelheden geconsumeerd wordt. Beperk dus de momenten waarop je extra zoet gebruikt en kies eerst voor fruit om de zoete smaak te krijgen.

In dit boekje maak ik beperkt gebruik van honing, ahornsiroop en oerzoet. Deze bevallen mij het best. Uiteraard staat het je vrij om deze te vervangen door je eigen zoetmiddel naar keuze of weg te laten.

Als je meer informatie wilt over hoe je bepaalde ingrediënten kunt vervangen, verwijs ik je graag naar onderstaand artikel op mijn blog.

<http://www.eetgoedvoeljegoed.com/2013/11/vervangers-in-de-keuken.html>

Lekker Lepelen - Pap en Saus

Appelmoes

16 porties

Appelmoes is eigenlijk een keukenwondermiddel. Het is heerlijk zoet en heeft geen extra suiker nodig, je kan het zo eten of met wat havermout, gebruiken in baksels om zo zoet en ei te vervangen en het zorgt ervoor dat de baksels lekker smeuïg zijn. Maak veel appelmoes en vries dit in porties in. Zo heb je er lang plezier van!

15 - 20 zoet-zure appels (liefst biologisch)

6 el citroensap

1 ½ tl kaneel

½ tl nootmuskaat

5 steranijs

1. Als je biologische appels hebt, was deze dan alleen even af en snijd de appels in stukken. Verwijder het klokhuis.
2. Als je reguliere appels hebt, was deze dan goed en schil ze. Snijd de appels in stukken en verwijder het klokhuis.
3. Doe de appels in een ruime pan met de specerijen en citroensap.
4. Draai het vuur laag en laat de appels met de deksel er op ongeveer 1 uur

koken of tot de appels gaar zijn en met een vork tot moes te drukken zijn.

5. Pureer de appels met een vork of staafmixer en laat afkoelen.
6. Gebruik naar behoefte.

Bosbes 'Havermout'

1 portie

Deze 'havermout' is graanvrij omdat er gebruik is gemaakt van kokosrasp. Het geeft een romig eindresultaat en is door de kokos al licht-zoet van smaak.

2 el kokosrasp

1 el pompoenzaadjes

1 el chiazaadjes

50 gram walnoten

1 tl kaneel

250 ml kokend water

¼ tl zeezout

Een handvol bosbessen, vers of bevroren

1. Doe alle ingrediënten en de helft van de bosbessen in een blender en maal goed door elkaar.
2. Schenk de pap in een kom en roer de overige bosbessen erdoor.
3. Serveer direct.

Aardbei Kokos 'Havermout'

2 porties

Gebruik eens kokosmeel om pap van te maken! Omdat kokosmeel de neiging heeft om het vocht in een recept op te zuigen, wordt deze pap ook lekker stevig. Pas de verhoudingen in dit recept heel voorzichtig aan als je zelf wilt experimenteren. Kokosmeel droogt snel uit!

350 ml kokosmelk

5 el kokosmeel

2 eieren

¼ tl zeezout

1 el aardbeienjam zonder suiker

1 el kokosolie

5 - 7 aardbeien, vers of bevroren

1. Doe de eerste vijf ingrediënten in een steelpan en breng zachtjes aan de kook.
2. Voeg de kokosolie toe en roer deze goed door.
3. Laat nog 3 minuten zachtjes pruttelen en wat dikker worden.
4. Serveer met de aardbeien.

Banaan 'Havermout'

2 porties

Als havermout niet jouw ding is, maar je ook geen kokosmeel in huis hebt, is dit een superlekkere en snelle pap zonder granen. Het is binnen 5 minuten klaar en bevat ingrediënten die je hoogstwaarschijnlijk gewoon in je voorraadkast hebt liggen.

400 ml kokosmelk

1 banaan

Handvol rauwe noten

½ tl kaneel

2 eieren

1. Doe alle ingrediënten in een blender en maal fijn.
2. Schenk over in een steelpan en warm het even op. Hoe langer je het op het vuur laat, hoe dikker het wordt.
3. Verdeel over twee kommen en voeg eventueel vers fruit of extra noten toe.

Bessen & Kokos Havermout uit de Oven

8 - 10 porties

Deze pap maak je de avond van te voren in de oven. Als hij uit de oven komt, lijkt hij nog niet gaar, maar als je hem een nacht laat staan, wordt hij nog wat dikker. Eventueel kun je aparte porties 's ochtends wat opwarmen

250 gram havermout

½ tl gemberpoeder

½ tl zeezout

1 liter melk naar keuze

400 ml kokosmelk

250 gram bosbessen, rode bessen, bramen of frambozen (of een combinatie), vers of bevroren

25 gram kokosvlokken of -rasp

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (Elektrisch)
2. Neem een ovenschaal en vet deze in met kokosolie.
3. Doe alle ingrediënten, behalve het fruit en de kokosrasp, in de ovenschaal er roer even door.
4. Voeg als laatste de bessen en kokos toe en roer nog even voorzichtig om.
5. Bak de havermout in 1 uur bijna gaar.

6. Laat iets afkoelen en zet in de koelkast of op een andere koele plaats.
7. Serveer de volgende ochtend met vers fruit, honing of gehakte noten.

Geroosterde Banaan Chai Havermout uit de Oven

8 porties

Dit recept is iets bijzonders! Je maakt het eenvoudig van te voren, maar de smaken zijn echt iets apart. Perfect voor guur weer en lange zondagochtenden.

3 bananen, in plakjes gesneden

1 el kokosolie, gesmolten

300 gram havermout

1 liter melk naar keuze

400 ml kokosmelk

4 Chai theezakjes

1 kaneelstokje

½ tl zeezout

20 gram amandelen, grof gehakt

25 gram rozijnen

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Leg de banaanplakjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met kokosolie.
3. Rooster de banaan 30 minuten, totdat deze begint te karameliseren.
4. Breng ondertussen de melk aan kook met het kaneelstokje.
5. Draai het vuur uit en doe de theezakjes erbij.

6. Laat 10 minuten trekken en verwijder dan de kaneelstok en theezakjes.
7. Draai de temperatuur van de oven naar 160 graden (als de banaan klaar is).
8. Prak de helft van de bananen met een paar eetlepels van de hete melk tot er een dikke pasta ontstaat.
9. Neem een ruime kom en meng hierin deze pasta, de hete melk, havermout en zout.
10. Schenk het mengsel in een ingevette ovenschaal en verdeel de overige banaanplakjes hierover.
11. Bedek de ovenschaal losjes met wat aluminiumfolie en bak in ongeveer 45 minuten gaar.
12. Serveer de havermout met de amandelen en rozijnen.

Smoothies en Shakes

Chocolade Smoothie

2 porties

Laten we dit hoofdstuk maar direct goed beginnen met deze Chocolade Smoothie! Door de avocado en kokosmelk zit deze smoothie tjokvol gezonde vetten. Je zit er dan ook lang vol van!

250 ml kokosmelk

1 avocado

2 el cacao poeder

3 Medjool dadels

1 el chiazaadjes

Cacaonibs, ter decoratie

Rauwe noten, grof gehakt

1. Pureer de eerste vijf ingrediënten in een blender.
2. Verdeel over twee glazen en maak af met cacaonibs en noten.

Geweldig Groene Smoothie

2 porties

Groene Smoothies zijn hip! En met goed recht, want met de juiste ingrediënten zijn ze ontzettend gezond en een geweldig begin van de dag.

3 grote boerenkoolbladeren, nerf verwijderd
1 bevroren banaan, in stukken
400 ml melk naar keuze
1 el honing (optioneel)

1. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer.
2. Schenk in bekertjes en serveer.

Ook Geweldig Groene Smoothie

2 porties

2 grote handen vol verse spinazie

400 ml melk naar keuze

200 gram bevroren ananas, in stukjes

1. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer.
2. Schenk in bekertjes en serveer.

Tropische Smoothie

2 porties

Tropische smaken zijn heerlijk en hebben geen extra zoet nodig. Je kan het fruit vers gebruiken, maar door bevroren fruit te gebruiken, krijg je een milkshake idee!

400 ml kokosmelk

1 bevroren banaan, in stukjes

250 gram bevroren mango, in stukjes

Gedroogde tropische fruitstukjes zonder toegevoegde suiker

1. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer.
2. Schenk in bekertjes en garneer met gedroogde fruitstukjes.
3. Serveer direct.

Aardbei Kokossmoothie

2 porties

Notenpasta in smoothies geeft een erg lekkere smaak en extra textuur. Gebruik notenpasta naar eigen smaak en voorkeur.

12 bevroren aardbeien

300 ml kokosmelk

½ tl kaneel

3 el notenpasta

1. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer.
2. Schenk in bekertjes en serveer.

Citrus Bosbes Shake

2 porties

Wij zijn gek op sinaasappels, maar zelfs bij ons blijven er wel eens een paar liggen! Ik gebruik deze sinaasappels dan in een heerlijke citrusshake met bevroren bosbessen.

200 gram bevroren bosbessen

2 Sinaasappels, geschild en in stukken

50 ml melk naar keuze of yoghurt

Een paar ijsblokjes

Water, om eventueel te verdunnen

1. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer.
2. Schenk in bekertjes en serveer.

Koekjes, Wafels & Pannenkoeken

Appel Ontbijtkoekjes

16 koekjes

Deze koekjes vullen erg goed en zijn ideaal om mee te geven of te nemen als het 's ochtends erg druk is. Maak er dus een grote hoeveelheid van en vries per portie in. Zo heb je 's ochtends snel een ontbijt klaar.

250 gram appel, in stukjes gesneden (liefst biologisch)

2 el boter of kokosolie

1 tl kaneel

¼ tl zeezout

125 ml yoghurt

125 ml melk naar keuze

1 ei, geklutst

4 el notenpasta

300 gram havermeel

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Smelt de boter of kokosolie in een steelpan en voeg hier de appel, kaneel en zout aan toe. Roer door.
3. Draai het vuur laag en laat de appels zacht worden.
4. Meng in een ruime kom de yoghurt, melk, ei en notenpasta.
5. Voeg hier de havermeel aan toe en roer even goed door.

6. Doe nu de zachte appels in het mengsel en roer nog even goed door.
7. Gebruik een kleine ijsschep om mooie, gelijkmatige hoopjes beslag op een bakplaat met bakpapier te verdelen.
8. Bak de koekjes in ongeveer 18 minuten gaar en goudbruin.

Cranberry Appel Ontbijtkoekjes

16 koekjes

Deze ontbijtkoekjes smaken naar herfst, oogsttijd en appels plukken. Kies voor gedroogde cranberries zonder toegevoegde suiker.

150 gram havermout, grof
100 gram kokosrasp
1 el chiazaadjes
½ tl zeezout
1 tl kaneel
80 gram amandelen, grof gehakt
100 gram gedroogde cranberries
3 rijpe bananen, geprakt
1 el honing

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng alle ingrediënten in een ruime kom.
3. Gebruik een kleine ijsschep op mooie hoopjes deeg op een bakplaat met bakpapier te verdelen.
4. Bak de koekjes in ongeveer 20 - 25 minuten gaar en goudbruin.

Havermeel Wafels

4 porties

Wafels zijn een groot favoriet bij ons thuis. En ze zijn makkelijk te maken, want de machine of het wafelijzer doet het werk voor je! Ik gebruik tegenwoordig havermeel voor mijn wafels. Havermeel geeft een heerlijk luchtige textuur. Precies wat je wilt met wafels.

200 gram havermeel

30 gram kokosmeel

½ tl zeezout

1 tl bicarbonaat

300 ml karnemelk

2 grote eieren, geklutst

100 ml yoghurt

2 el boter of kokosolie, gesmolten

1. Doe alle droge ingrediënten in een ruime kom en roer even de klontjes er uit.
2. Neem een schenkbeker en doe hier de karnemelk, eieren en yoghurt in.
3. Roer dit even door en schenk bij het meel.
4. Meng het beslag tot het mooi glad is en zet het even apart.

5. Verwarm nu het wafelijzer op het fornuis of elektrisch.
6. Vet het wafelijzer in en schenk een beetje beslag er in.
7. Bak een paar minuten aan beide kanten en herhaal dit proces tot het beslag op is.

Wafels kun je heel goed invriezen. Maak een stapel met een stukje bakpapier ertussen en vries zo in. Op die manier kun je de makkelijk los krijgen en per stuk ontdooien.

Kruidige Pompoen Pannenkoekjes

4 porties

In de herfst en nog lang daarna, zijn pompoenen volop te krijgen. Pompoen is erg gezond, geeft een licht-zoete smaak aan baksels en is heel eenvoudig te verwerken. Deze pannenkoekjes zijn daar een goed voorbeeld van!

125 gram havermeel

1 tl bicarbonaat

¼ tl zeezout

¼ tl kaneel

¼ tl koekkruiden

2 el ahornsiroop of honing

1 ei

250 ml melk naar keuze

200 gram pompoenpuree

Boter of kokosolie om in te bakken

1. Doe alle droge ingrediënten in een ruime kom en roer even de klontjes er uit.
2. Neem een schenkbeker en doe hier de melk, het ei en pompoenpuree in.
3. Roer dit even door en schenk bij het meel.
4. Meng het beslag tot het mooi glad is en zet het even apart.

5. Verhit nu een koekenpan en smelt hier de boter of kokosolie in.
6. Gebruik een saus- of juslepel om gelijke hoeveelheden beslag in de pan te schenken.
7. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin en herhaal dit proces tot het beslag op is.

Zelf pompoenpuree maken is heel eenvoudig. Klik op de onderstaande link voor een tutorial.

<http://www.eetgoedvoeljegoed.com/2011/09/hoe-rooster-je-een-pompoen-in-10.html>

Chocolade Pannenkoekjes

8 porties

Moederdag, Valentijnsdag, Sinterklaas, verjaardag, zomaar... Deze Chocolade Pannenkoekjes zijn echt een verwennerij! Maar laat je niet weerhouden om ze alleen voor een speciaal moment te maken. Maak elke dag speciaal!

225 gram havermeel

1 ½ tl bicarbonaat

¼ tl zeezout

25 gram cacaopoeder

100 gram oerzoet

250 ml melk naar keuze

2 el gesmolten boter of kokosolie

2 eieren, geklutst

Extra boter of kokosolie om in te bakken

1. Doe alle droge ingrediënten in een ruime kom en roer even de klontjes er uit.
2. Neem een schenkbeker en doe hier de melk, eieren en gesmolten boter of kokosolie in.
3. Roer dit even door en schenk bij het meel.
4. Meng het beslag tot het mooi glad is en zet het even apart.

5. Verhit nu een koekenpan en smelt hier de boter of kokosolie in.
6. Gebruik een saus- of juslepel om gelijke hoeveelheden beslag in de pan te schenken.
7. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin en herhaal dit proces tot het beslag op is.

Voor een extra decadent ontbijt, serveer je deze pannenkoekjes met verse slagroom en vers fruit!

Bosbes Pannenkoekjes met Bosbessaus

4 porties

Ik weet het, bosbessen spelen een grote rol in dit boekje. Maar dat heeft een goeie reden! Bosbessen zitten tjokvol anti-oxidanten en ze vriezen erg mooi in. Op die manier kun je het hele jaar door genieten van hun smaak en gezondheidsvoordelen. Plus, ze zijn gewoon erg lekker bij het ontbijt.

Voor de Pannenkoekjes:

225 gram havermeel

1 ½ tl bicarbonaat

¼ tl zeezout

100 gram oerzoet

250 ml melk naar keuze

2 el gesmolten boter of kokosolie

2 eieren, geklutst

200 gram bosbessen, bevroren

Extra boter of kokosolie om in te bakken

Voor de Bosbessensaus:

250 gram bosbessen

2 el rood fruit diksap

Eventueel extra water

1. Doe alle droge ingrediënten in een ruime kom en roer even de klontjes er uit.
2. Neem een schenkbeker en doe hier de melk, eieren en gesmolten boter of kokosolie in.
3. Roer dit even door en schenk bij het meel.
4. Meng het beslag tot het mooi glad is en roer de bosbessen er voorzichtig door.
5. Verhit nu een koekenpan en smelt hier de boter of kokosolie in.
6. Gebruik een saus- of juslepel om gelijke hoeveelheden beslag in de pan te schenken.
7. Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin en herhaal dit proces tot het beslag op is.
8. Maak nu de bosbessensaus door alle ingrediënten hiervoor in een steelpan-netje te doen en het 10 minuten zachtjes te laten pruttelen.
9. De saus is klaar als de bosbessen geknapt zijn.
10. Serveer bij de pannenkoekjes.

Eieren, Groenten en Fruit

Perfekte Roerei

2 porties

Roerei is heel eenvoudig en erg snel klaar te maken. Binnen 5 minuten ligt het op je bord! Volg deze stappen om perfecte roerei te produceren. Ik maak het al jaren op deze manier en krijg alleen maar complimenten!

4 eieren

Een stukje boter

Scheutje melk of room naar keuze

Snufje zeezout

Geraspte kaas, verse kruiden, zwarte peper (optioneel)

1. Kluts de eieren met het zout en de melk.
2. Verhit de boter in een koekenpan op middelhoog vuur.
3. Schenk de eieren in de pan en laat even stollen.
4. Na 1 minuut mag je gaan roeren.
5. Roer de eieren nog 1 minuut om en draai het vuur uit.
6. Voeg nu de optionele ingrediënten toe en serveer.

Zoete Kokos Roerei

4 porties

Roerei is niet nieuw en eigenlijk heel eenvoudig om snel klaar te maken. Maar deze variant is lekker zoet en net even wat anders!

2 grote eieren

Scheutje kokosmelk

3 eiwitten

Honing naar smaak

25 gram kokosrasp

Snufje zeezout

Kokosolie om in te bakken

1. Kluts alle ingredienten behalve de kokosolie om in te bakken door elkaar.
2. Smelt de kokosolie in een koekenpan en als deze heet is, schenk je de eieren in de pan.
3. Laat even een minuut bakken en roer dan om tot je roerbakeieren krijgt.
4. Serveer met toast naar voorkeur en vers fruit.

Griekse Roerei

4 porties

Roerei is ook erg geschikt om groenten in mee te bakken. En deze Griekse variant is heerlijk romig en friszuur vanwege de feta.

8 eieren

2 el water

1 tl citroensap

3 el Hüttenkase

2 handen vol verse spinazie, grof gehakt

120 gram cherrytomaatjes, gehalveerd

120 gram feta of zachte geitenkaas

Zeezout en zwarte peper naar smaak

Milde olijfolie om in te bakken

1. Neem een kom en kluts hierin de eieren met het water, citroensap en Hüttenkase.
2. Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en doe een beetje olijfolie in de pan.
3. Schenk de eieren in de pan en laat een minuut met rust.
4. Voeg de spinazie, tomaatjes en kaas toe en roer een paar minuten om.
5. Breng op smaak met zout en peper en serveer direct.

Roerei met Zalm

4 porties

Dit recept ontstond toevallig toen we in Frankrijk op een camping stonden. We wilden de volgende dag naar huis toe en dus moest de koelbox aardig leeggemaakt worden. We vonden o.a. eieren en gerookte zalm. Manlief maakte er een heerlijk camping gerecht van dat we daarna ook regelmatig thuis maakten.

6 - 8 eieren

120 gram gerookte zalm, in stukjes

Zout en zwarte peper naar smaak

Boter om in te bakken

1. Kluts de eieren.
2. Verhit de boter in een koekenpan en als de bubbeltjes verdwenen zijn, schenk je de eieren in de pan.
3. Laat een minuut bakken.
4. Voeg de zalm toe en roerbak nog 2 - 3 minuten.
5. Breng verder op smaak met zout en peper en serveer direct.

Erwtjes en Kaas Frittata

8 -10 porties

Frittata is ook een geweldige manier om extra groenten binnen te krijgen tijdens het ontbijt. En je kan het heel goed van te voren maken, want frittata leent zich prima om koud gegeten te worden.

6 eieren

3 eiwitten

125 ml melk naar keuze

100 gram geraspte kaas naar keuze

1 prei, schoongemaakt en in kleine ringen gesneden

2 teentjes knoflook, uitgeperst

1 el olijfolie

125 gram doperwtjes, vers of ontdooid

Zeezout en zwarte peper naar smaak

Extra: Kiemen, tabasco, rucola

1. Neem een ruime koekenpan waar je ook een deksel bij hebt die er overheen past.
2. Verhit hierin de olijfolie op middelhoog vuur.
3. Fruit de prei tot deze glazig wordt.
4. Voeg de knoflook toe en bak even tot de knoflook gaat geuren.
5. Voeg nu de erwtjes toe.

6. Kluts ondertussen de eieren en eiwitten door elkaar met de melk en geraspte kaas.
7. Schenk de eieren op de prei, erwtjes en knoflook.
8. Draai de pan wat rond om te zorgen dat de eieren gelijk verdeeld zijn.
9. Bak ongeveer 5 minuten, of tot de frittata los komt van de randen van de pan.
10. Doe de deksel op de pan, draai het vuur laag en laat nog 10 minuten gaar.
11. Als je het aandurft, kun je de frittata halverwege omkeren, maar dit is niet noodzakelijk.
12. Als de bovenkant van de frittata droog is, is hij gaar.
13. Serveer met kiemgroenten, scherpe saus en rucola of bewaar in de koelkast en eet uit het vuistje.

Wortel en Courgette Frittata

4 porties

Frittata's zijn perfect voor drukke ochtenden omdat je ze van te voren klaar kan maken. En door groenten te gebruiken die in seizoen en makkelijk te verwerken zijn, maak je het jezelf nog makkelijker!

2 el olijfolie

150 gram wortel, in kleine stukjes

150 gram courgette, in kleine stukjes

1 ui, gesnipperd

6 eieren

250 ml melk naar keuze

½ tl zeezout

100 gram geraspte kaas naar keuze

Bieslook, naar smaak

1. Neem een koekenpan en verhit hierin de olijfolie op een middelhoog vuur.
2. Bak de ui, wortel en courgette tot de ui glazig wordt.
3. Kluts ondertussen de eieren en eiwitten door elkaar met de melk en geraspte kaas.
4. Schenk de eieren op de groenten
5. Draai de pan wat rond om te zorgen dat de eieren gelijk verdeeld zijn.

6. Bak ongeveer 5 minuten, of tot de frittata los komt van de randen van de pan.
7. Doe de deksel op de pan, draai het vuur laag en laat nog 10 minuten garen.
8. Als je het aandurft, kun je de frittata halverwege omkeren, maar dit is niet noodzakelijk.
9. Als de bovenkant van de frittata droog is, is hij gaar.
10. Serveer direct of laat afkoelen en eet uit het vuistje.

Warm Fruit met Gember

2 porties

Als ik een koutje op voel komen of mijn kinderen in de lappenmand zitten, maak ik dit ontbijt. Het is verwarmend, kruidig en bevat gezonde ingrediënten om ons snel weer beter te laten voelen.

1 appel, liefst biologisch, in stukjes

¼ grapefruit, in stukjes

2 cm verse gember

150 ml water

3 kardamompeulen

2 kruidnagels

6 muntblaadjes, gesnipperd

1. Kook het water met de gember
2. Als het water kookt, voeg je de appel, grapefruit en specerijen toe.
3. Doe de deksel op de pan en laat 5 minuten zachtjes pruttelen.
4. Schenk alles in een kom en bestrooi met de muntblaadjes.
5. Drink vooral ook het kruidige water, dat is het beste deel!

Waar koop je?

Alle melen en kruidenmengsels koop ik online bij www.gekruid.nl of in de natuurvoedingswinkel.

De noten en gedroogde vruchten koop ik bij www.gezondenotenkopen.nl

Kokosolie, cacao, notenpasta en oerzoet koop ik bij www.biologischetoko.nl

Voor meer informatie over het gebruik van de verschillende producten verwijs ik graag naar mijn website www.eetgoedvoelje-goed.com

Copyright 2014 | Heleen Quantrill, Eet Goed
Voel je Goed
Alle rechten voorbehouden