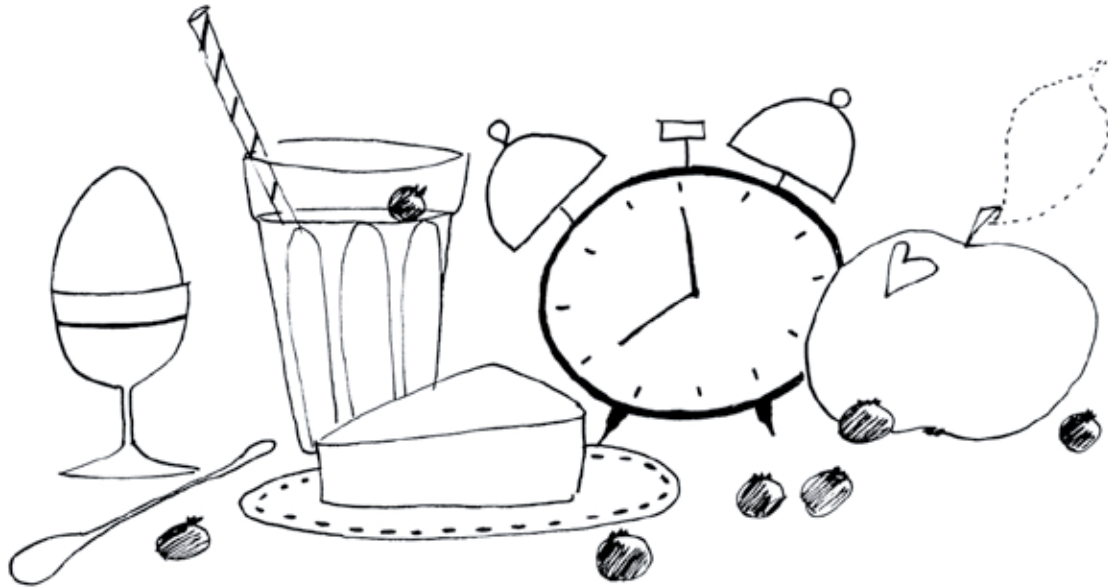


Recepten



2.1 ONTBIJT

Soms is het niet een kwestie van nieuwe recepten bij de hand hebben voor het ontbijt, maar gewoon net even anders tegen het ontbijt aan kijken. Wij zijn als Nederlanders gewend om de dag meestal te beginnen met veel koolhydraten uit granen, suiker en melkproducten. Dit zijn drie voedingsmiddelen waar het lichaam flink wat mee te stellen kan krijgen. Dus wat zeg je ervan als we het ontbijt eens 'wakker schudden' en de dag beginnen met brandstof in plaats van vulling?

Ontbijt Frittata

INGREDIËNTEN

2 el boter of kokosolie
8 eieren
1 grote zoete aardappel, geschild
en in plakjes gesneden
2 in plakken gesneden courgettes
1 rode paprika, in stukjes
gesneden
2 el verse peterselie
Zout en peper naar smaak

TIP:

Als je deze frittata als lunch wilt eten, neem er dan een flinke groene salade bij voor extra voedingswaarde.



Deze frittata maak je de avond ervoor, of op een ander moment dat je gelegenheid hebt. Hij is koud namelijk heerlijk en je kunt er eindeloos mee variëren. Kies voor zoete aardappels, groenten van het seizoen en biologische eieren voor de hoogst mogelijke voedingswaarde. Maak er vervolgens een feestje van met verse kruiden, specerijen en vers fruit eraan.

BEREIDINGSWIJZE

Vorbereiding: 10 minuten • Bereiding: 25 minuten
Hoeveelheid: 4 porties

- Verwarm een koekenpan op een middellaag tot laag vuur.
- Doe de boter of kokosolie in de pan en voeg de zoete aardappel toe.
- Bak ongeveer 8 minuten.
- Voeg de courgette en paprika toe en bak nog 4 minuten.
- Kluts ondertussen de eieren en zorg ervoor dat er veel lucht in het mengsel komt.
- Breng de eieren op smaak met zout en peper en schenk dit vervolgens in de pan.
- Draai het vuur laag en laat het mengsel 10 minuten zachtjes garen.
- Zet de pan daarna nog even onder de grill in je oven of gebruik een plat bord om de frittata om te draaien.
- Snijd de frittata in punten en serveer direct met de verse peterselie of later als het afgekoeld is.

Roerei

INGREDIËNTEN

2 eieren
Zout en peper naar smaak
Boter of kokosolie om in
te bakken

TIP:

Voeg verse kruiden en geiten-
kaas toe tijdens het klutsen.

Een roerei maken kost letterlijk maar vijf minuten tijd. Je kunt het ei neutraal laten, maar je kunt er voor de variatie ook wat geraspte kaas, blokjes tomaat of spek aan toevoegen. Het enige aandachtspunt bij bereiden is dat je het niet te lang moet laten stollen. Daar wordt het ei rubberachtig van. Als ik denk dat het ei bijna klaar is, maar nog niet helemaal, draai ik het vuur uit. Zo gaart het ei nog even na zonder al te snel te bakken.

BEREIDINGSWIJZE

Voorbereiding: 2 minuten • Bereiding: 5 minuten
Hoeveelheid: 2 porties

- Smelt op middelhoog vuur de boter of kokosolie.
- Kluts de eieren met zout en peper en schenk ze in de pan.
- Laat even stollen en roer vervolgens 1 minuut om, totdat de eieren gestold zijn.
- Serveer direct.



Smoothie

van rood fruit

Smoothies zijn snel, makkelijk en heel divers. En dus prima aan te passen aan jouw budget en smaak. Deze roodfruitsmoothie is ontzettend lekker en zit bomvol antioxidanten. Ik koop en pluk altijd rood fruit voor de vriezer omdat ik het dan langer kan bewaren en alleen maar hoeft te pakken wat ik nodig heb.

INGREDIËNTEN

150 ml melk of yoghurt naar keuze

2 el bevroren rood fruit

2 el kokosolie

Optioneel: 1 el honing, kokosbloesemsuiker of stevia

TIP 1:

Bij de groothandel kun je nog weleens heel grote verpakkingen rood fruit voor in de vriezer vinden. Vaak stukken voordeliger dan bij de supermarkt.

TIP 2:

Pluk tijdens het bessenseizoen veel meer dan je direct nodig hebt. Bramen, frambozen, aardbeien en bessen kun je allemaal zo invriezen.

BEREIDINGSWIJZE

Voorbereiding: 2 minuten • Bereiding: 2 minuten

Hoeveelheid: 200 ml (1 portie)

- Doe alle ingrediënten in een blender en meng goed.
- Serveer direct of neem mee in de auto of naar het werk.

