Ontbijt recepten

PUUR POWER PROOF

EN VOORGEPROEFD EN GOEDGEKEURD
DOOR FEMMETJE

Zelf granola maken

Veel mensen zijn dol op ontbijtgranen uit de supermarkt. Deze bevatten vaak veel suiker. Met dit receptje kun je zelf bepalen hoeveel suiker (honing) je toevoegt. Je hebt het zelf in de hand. En dat betekent een stuk minder suiker in je ontbijtkom, dan de kant-en-klare ontbijtgranen uit de supermarkt. Weer een stapje richting minder suiker dus! Maar honing bevat ook suiker, dus eet dit af en toe en niet dagelijks.

Aan de slag!

De basis is havervlokken of havermout (voor een fijnere granola). Daar voeg je grofgehakte noten, pitten en zaden aan toe.Je kunt elke keer als je granola maakt variëren. Je husselt het door de haver. Wij husselen ook wat kaneel door de haver. **Als laatste** roer je er een beetje honing doorheen. Elke honing is goed, want in de oven verhit je het toch.

Oven voorverwarmen op 180 graden.
Je spreidt alles uit over een ovenplaat met bakpapier. En bakt in 10 tot 15 minuten de granola af (elke oven is anders, dus let op dat het niet verbrandt).

Na het afkoelen kun je nog 1 of meerdere van de volgende ingrediënten toevoegen:

Stukjes dadel
Stukjes chocolade (van een reep chocolade van 70%)
Of cacao nibs
Stukjes gedroogde abrikoos
Rozijnen
Cranberries
Moerbeibesjes

Je kan het een paar dagen bewaren in een afgesloten pot of vershoudbak, maar vers is het lekkerste natuurlijk

Lekker in de yoghurt of kwark met vers fruit zoals stukjes appel of schijfjes banaan

Feest ontbijtje in het weekend!

Heb je wat meer tijd dan kun je dit receptje ook eens proberen. De smoothie zo gemaakt. Je blendt een rijpe banaan, met een beetje bevroren rood fruit en een scheut amandelmelk of water.

Ziet dit er niet uit als een feestje?

Super easy banaan - ei - kaneel receptjes

Met 1 geprakte rijpe banaan en 2 geklutste eitjes en een snuf kaneel kun je vele variaties maken. Zoals muffins, pannekoeken, poffertjes en wafels.

De banaan maakt zoet. Kaneel geeft extra smaak. Daarnaast zijn eieren en bananen super voedzaam. En je hebt alleen een mengkom en een vork nodig om het beslag te maken. Geen keukenmachines die afgewassen moeten worden dus ;-)

Receptje 1: muffins

De basis is bij elk recept dat je de overrijpe banaan met een vork prakt. Klontjes mogen in het beslag blijven, dat is juist lekker en zoet. Door de geprakte banaan kluts je 2 eieren en roer je met de vork een snuf kaneel. Dit beslag giet je in je ingevette muffinblik of gebruik papieren muffinvormpjes in je muffinblik. En bak af in 20 – 25 min op 180 graden.Als ze zo bruin zijn als op de foto zijn ze goed.

Receptje 2: pannenkoeken of poffertjes of wafels

Door het beslag kun je nog wat granen roeren. Daardoor wordt het beslag dikker en steviger. Dat werkt beter voor het omkeren in de pan en geeft meer verzadiging. Gebruik bijvoorbeeld havermout, speltmeel of boekweitmeel. Dat is beter voor de darmen en voedzamer dan tarwe.

De perfecte pannenkoek bak je klein. Want dit beslag is breekbaar in de pan, dus gebruik een kleine pan of maak 3 kleine pannenkoekjes in de grote pan. Dan breken ze niet bij het omkeren.

Dit is koud ook heel lekker. Dus maak er een paar extra en bewaar een paar dagen in een afgesloten bak in de koelkast. Handig om mee te nemen voor onderweg of naar je werk.

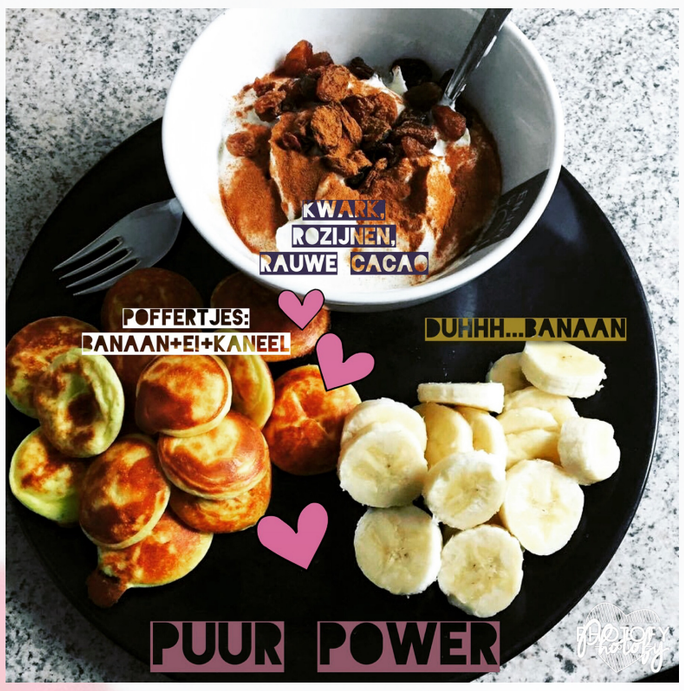
Feest ontbijtjes in het weekend!

Het ziet eruit alsof je uren in de keuken hebt gestaan. Alsof je een topchef bent uit Parijs ;-)

In werkelijkheid is dit zo gemaakt.

Ik denk dat niemand zo'n bordje kan weerstaan!

Het is natuurlijk zo dat je zelf kunt kiezen wat je op het bord legt. Banaan kun je vervangen voor ander fruit. En in de yoghurt kun je zoveel lekkers stoppen. Ik geef daar een paar tips voor op de volgende bladzijde.



Ook lekker met een dot yoghurt of kwark en met vers fruit en eventueel een beetje honing als je nog moeten wennen aan minder zoet. Kaneel strooien geeft ook een smakelijk uiterlijk en het oog wil ook wat.

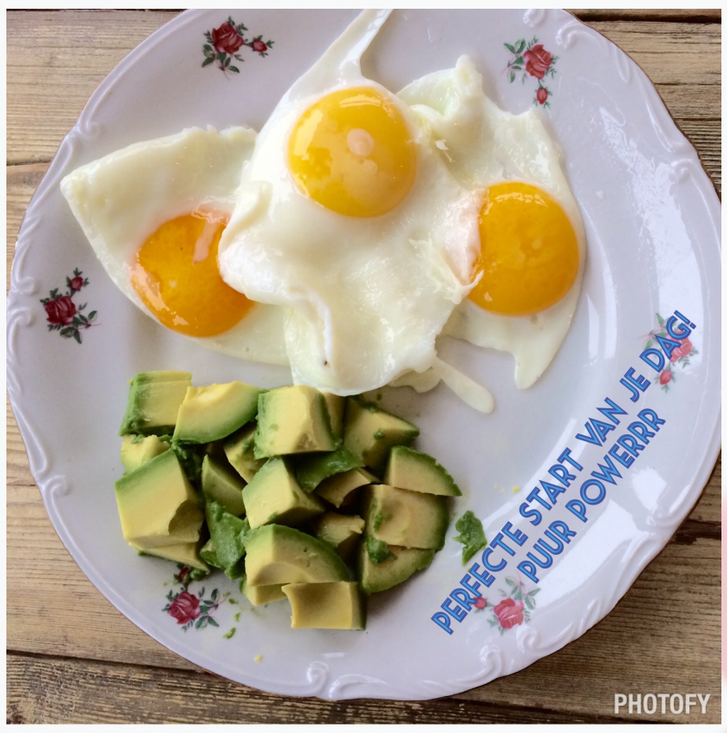
Super lekker om een pannekoekje te bakken met geraspte appel (ipv banaan) en kaneel door het beslag!

1 ei
1 geraspte appel
30 gram speltmeel of boekweitmeel
Snuf kaneel

EEN EI HOORT ERBIJ

Super simpele recepten, maar oh zo voedzaam en lekker

De groentenomelet. Rens Kroes heeft deze in haar kookboek staan. Vul je omelet met je favoriete groenten en je hebt een heerlijk ontbijt.



Of bak een paar eieren en eet daar avocado bij. Je kunt er nog een paar tomaatjes ook aan toevoegen.

Vet de muffinvorm in met kokosolie en vul het met bijvoorbeeld:
+ gerookte zalm, grof gesneden spinazie en bieslook
+ olijven (in partjes gesneden), gedroogde tomaatjes
+ geraspte courgette en cherrytomaatjes
+ feta, doperwtjes en muntblaadjes
+ gerookte zalm, spinazieblaadjes (fijn gesneden) en geitenkaas
etc etc (zoek je eigen favorieten)

Voor ongeveer 7 muffins gebruik je 4 eieren. Je klopt de eieren los met wat zout en peper. Maar je kunt er ook knoflook, Italiaanse kruiden ed doorheen roeren.

De oven verwarm je voor op 180 graden. In 20 minuten zijn ze klaar.

LET OP: het is heel normaal dat de muffins in de oven enorm rijzen en dan als je ze uit de oven haalt en ze koelen af, weer helemaal inzakken.

Yoghurt of kwark met ...

Heb je weinig tijd dan is een schaaltje kwark of yoghurt (koe, geit of kokos) met wat simpele ingrediënten zo gemaakt. Maak een buffetje op je aanrecht met wat leuke potten gevuld met noten en zaden. Of in de keukenla of keukenkast.

OF JE PAP LUST

Ook als je geen fan bent van pap, probeer het toch eens.

Je kunt de pap 'aankleden' met stukjes vers fruit als je het opdient. Zoeten kan eventueel met een beetje honing (met mate). Maar fruit maakt ook al lekker zoet hoor!

Gebruik geen Brinta, maar Teff of havermout.
Teff en haver is namelijk glutenvrij en dus gemakkelijker verteerbaar en rustiger voor de darmen. En zit barstensvol met nutriënten. De smaak is hetzelfde als Brinta.(Let op, heb je coeliakie dan moet er echt glutenvrij op de verpakking staan, want dan weet je zeker dat de teff of haver niet besmet is geraakt met gluten tijdens het oogsten of verpakken in de fabriek)

En gebruik geen koemelk, maar een ongezoete plantaardige melk. Warm de melk op in een pannetje en doe daar beetje bij beetje de teff bij tot de pap de juiste dikte krijgt die jij lekker vindt. Even doorroeren en klaar!

Simpel, snel en super voedzaam!

Teff en havermout kun je in de supermarkt kopen en ook in natuurvoedingswinkels. Het kost niet veel en is lang houdbaar.

DEEL JOUW RECEPTEN EN TIPS IN DE FACEBOOKGROEP: PUUR POWER RECEPTEN SAMEN DELEN

Ga de recepten van dit boekje allemaal eens testen en maken. En ga op zoek naar je eigen favorieten. En probeer de recepten steeds verantwoorder te maken de komende maanden. Het hoeft niet meteen perfect, want waarschijnlijk ben je nog zo gewend aan suiker en zoetige smaken. Bouw het af.

En heb je tips die voor jou werken, of een lekker recept, deel het alsjeblieft in de facebookgroep: PUUR POWER RECEPTEN samen delen. Want daarmee help je andere mensen ook. Zoals jij ook geholpen bent met hun tips.

Super tof! Veel succes en ik zie je in de facebookgroep he.

Liefs Aniek

NOTE Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.