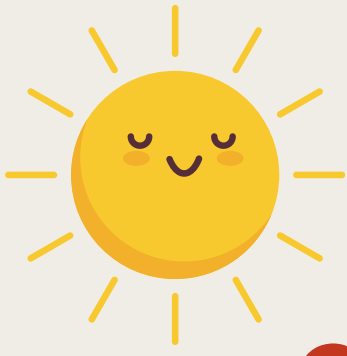


BREAKFAST CLUB



Een goede start van de dag!!



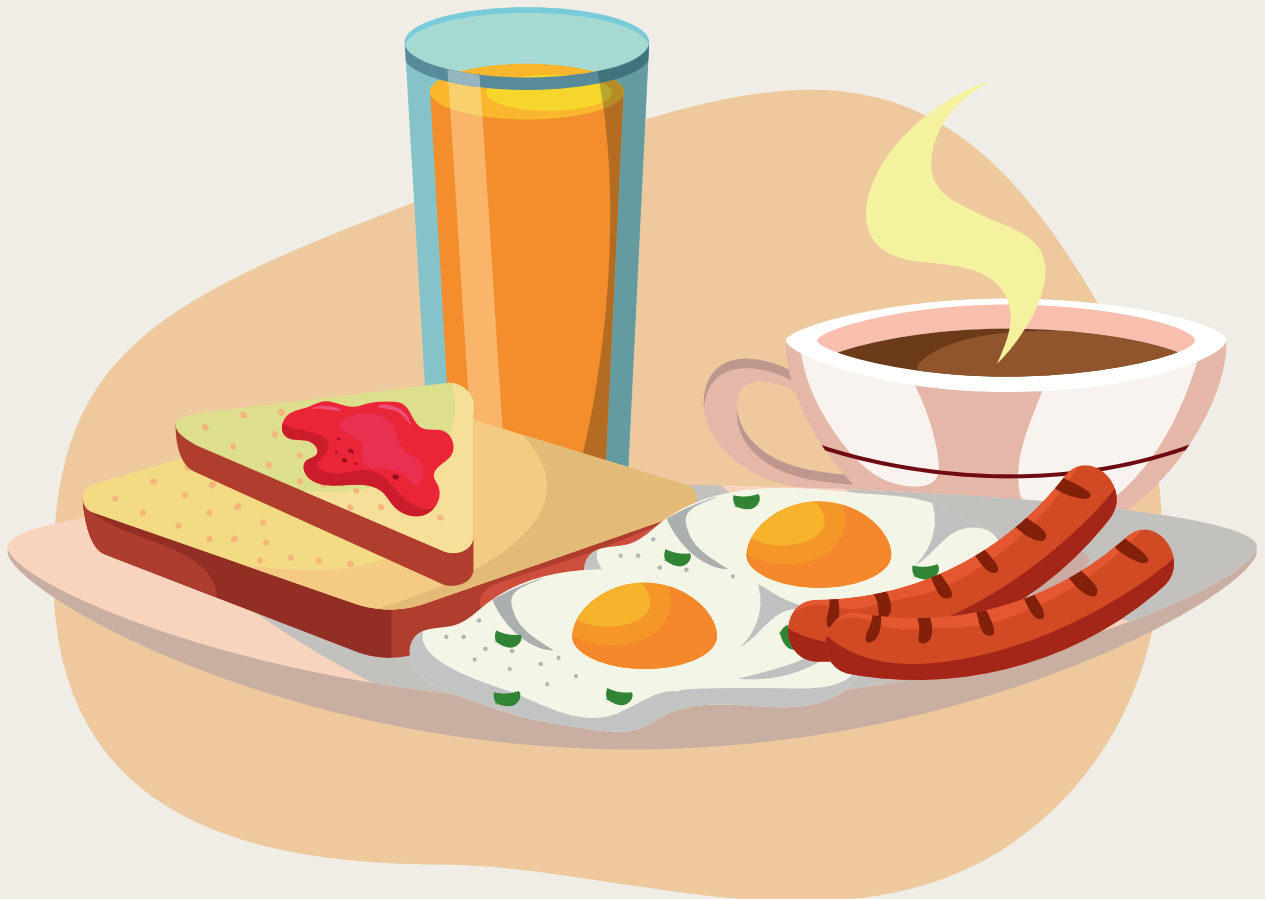


GOEDE MORGEN

Breakfast is Waiting

Vandaag focussen we op ontbijten, omdat...

- Het je de ultieme energie-boost geeft om je dag te beginnen.
- Het helpt om die vervelende energiedips en snoepdrang later op de dag te voorkomen.
- Het de motor van je lichaam direct aanzet en je spijsvertering aan het werk zet.
- Gezond ontbijten niet saai hoeft te zijn!!



FLUFFY PANNENKOEKEN



Portie: 3 kleine pannenkoeken (zie foto)

15 pannenkoeken:

- 675g magere cottage cheese;
- 6 eieren;
- 1 tl vanille-extract;
- 6 el suikervrije ahornsiroop;
- 225g cups zelfrijzende bloem;
- 90g pure chocolade (min. 70% cacao), fijngehakt.

1. Doe de cottage cheese, eieren, vanille-extract, suikervrije ahornsiroop en zelfrijzende bloem in een blender. Mix tot een glad beslag.
2. Hak de pure chocolade fijn en roer deze voorzichtig onder het beslag.
3. Verhit een pan op middelhoog vuur en vet deze eventueel licht in. Schep kleine hoopjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes ongeveer 2 à 3 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn.

Tip: Serveer met vers fruit, een lepeltje Griekse yoghurt of skyr en eventueel een beetje extra pindakaas of notenpasta voor een extra vullend ontbijt.

BANANENBROOD



12 personen:

- 4 rijpe bananen;
- 3 eieren;
- 160g speltbloem (of volkorenmeel);
- 80g amandelmeel;
- ½ zakje bakpoeder (± 8 g);
- Snuifje kaneel;
- 3 zachte dadels, ontpit.

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Week de dadels 5 minuten in warm water zodat ze zachter worden. Snijd ze vervolgens in stukjes.
3. Doe 3 bananen samen met de eieren, kaneel en dadels in een blender of keukenmachine en mix tot een glad beslag. Voeg de speltbloem, het amandelmeel en het bakpoeder toe en meng kort tot alles net gemengd is.
4. Giet het beslag in de cakevorm. Halveer de vierde banaan in de lengte en leg deze bovenop het beslag.
5. Bak het bananenbrood ongeveer 50 minuten in de oven. Controleer met een prikker of het brood gaar is. Laat volledig afkoelen alvorens in 12 plakken te snijden.

Tip: Serveer een plak bananenbrood met vers fruit, een lepeltje magere yoghurt en eventueel een beetje pindakaas of notenpasta voor een extra vullend en eiwitrijk ontbijt.





COTTAGE-EI MUFFINS

1. Snijd de kerstomaten en de wortel in kleine blokjes.
2. Doe de cottage cheese, de eieren en de spinazie in een grote kom. Voeg hieraan de gesneden groenten en de kruiden toe.
3. Meng alles goed door elkaar tot een egaal beslag.
4. Verdeel het beslag over muffinvormpjes in een muffinbakblik.
5. Verdeel de mozzarella in stukjes over de muffins.
6. Bak de muffins gedurende 15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.

10 Muffins:

- 250g cottage cheese
- 3 eieren
- 1 handje verse spinazie
- 1 handje kerstomaten
- ½ wortel
- 60g (light) mozzarella
- Kruiden: zout, peper, komijn, gerookt paprikapoeder en knoflook(poeder)



WORTEL MUFFINS



6 Muffins:

- 1 ei
- 60g magere Griekse yoghurt
- 60ml melk (halfvol/mager)
- ½ el vanille-extract
- 60g volkoren bloem
- ½ el bakpoeder
- snuifje zuiveringszout
- 1 el kaneel
- 30g zoetstof naar keuze (bv. Stevia)
- Geraspte wortels (hoeveelheid naar keuze)

1. Meng het ei, de magere Griekse yoghurt, de melk en het vanille-extract in een kom.
2. Roer de bloem, het bakpoeder, de bakpoeder, kaneel, gemberpoeder en de zoetstof erdoorheen tot een glad beslag.
3. Rasp de wortel en spatel dit door het beslag.
4. Verdeel het beslag over een muffinbakvorm (goed voor ongeveer 6 muffins).
5. Bak de muffins gedurende 15 tot 17 minuten op 175°C (350°F).
6. Meng de Griekse yoghurt met het vanille-eiwitpoeder voor de topping, verdeel dit over de afgekoelde muffins en bestrooi met een beetje kaneel.

Optioneel:

- 60 g Griekse yoghurt
- 15-20 g vanille-eiwitpoeder (protein powder)
- Kaneel (om bovenop te bestrooien)

Tip: Combineer deze 2 ontbijt ideeën met een magere yoghurt en wat fruit of een volkoren toast met avocado voor een volwaardige maaltijd.





OVERNIGHT OATS

1 Portie:

- 40g havermout;
- 1 el chiazaad ($\pm 12g$);
- 200 ml ongezoete Alpro Soya;
- Snufje zout (optioneel);
- $\frac{1}{2}$ banaan, in schijfjes;
- 1 el notenpasta 100% ($\pm 15g$).

1. Meng de havermout, chiazaad, Alpro Soya en eventueel een snufje zout in een afsluitbaar potje. Roer alles goed door en zet minstens 4 uur, of een hele nacht, in de koelkast.
2. Roer de notenpasta vlak voor het serveren door de overnight oats of gebruik deze als topping. Werk af met de bananen schijfjes.



WEETABIX ONTBIJTKOM



3 Porties:

- 6 Weetabix (2 per portie);
- 360 ml halfvolle melk;
- 400g magere Griekse yoghurt (0%);
- 2 à 3 el pindakaas ($\pm 40g$);
- 1 el honing of ahornsiroop;
- 135g chia-frambozenjam ($\pm 45g$ per portie).

1. Verkruiemel de Weetabix en verdeel over drie afsluitbare potjes. Giet in elk potje ongeveer 120 ml melk zodat de Weetabix licht kan weken.
2. Meng de Griekse yoghurt met de pindakaas en de honing of ahornsiroop tot een glad mengsel. Verdeel dit over de drie potjes.
3. Werk af met een laagje chia-frambozenjam. Zet de potjes minstens 2 uur, of een hele nacht, in de koelkast. Ideaal als snel ontbijt of om mee te nemen.

