ONTBIJT en LUNCH tips!

ONTBIJT

1. Warme Havermoutpap met banaan en appel

250 ml water, melk of sojamelk
50 gr. Havermout
1 Banaan in plakjes
1 Appel in kleine stukjes
Kaneel

Doe de havermout samen met de melk of water in een pan en verwarm het tot dat de havermout zacht is geworden. Optioneel: Framboosjes of andere fruitsoorten ook lekker met ongebrande en ongezouten noten.

ONTBIJT

2. Mug cake

Mug cake is heel makkelijk zelf te maken en het is lekker, snel klaar en voedzaam.
Basis ingrediënten zijn:

1 banaan
1 ei
3 eetlepels havermout
optioneel: 1 eetlepel honing (naar smaak)

1. Prak de banaan met een vork in een glazen schaaltje.
2. Voeg de ei, havermout en eventueel de honing erbij en klop het tot een glad beslag.
3. Zet het schaaltje in de magnetron op 900 watt 2 minuten.

En klaar is je Mug cake.

Kiep de Mug cake om op een bord en serveer het met vers fruit en/of noten/rozijnen. Je kunt eindeloos variëren en ook eventueel de rozijnen, noten, chocolade (puur) zaadjes er al door heen roeren.

Stap 1

Stap 2

Stap 3

Stap 4

ONTBIJT

3. Granola met yoghurt, kwark of melk

250 ml yoghurt/kwark of melk
50 gr. Granola
1 eetlepel honing

Granola kun je ook vervangen voor Muesli. Je kunt eventueel extra toevoegen vers fruit en noten. Granola zelfmaken zie pagina 6.

LUNCH

1. Volkorenbrood met pindakaas

2. Milkshake / Eiwitshake / Smoothie

1 banaan
250 ml melk of sojamelk

Benodigdheden: Blender
Voor een Eiwitshake voeg je (1 scoop 28 gr. naturel) Proteïne Whey poeder toe.
Voor de milkshake kun je varieren met chocolade melk met banaan of melk met fruit van het seizoen. Voor de smoothie gebruik je yoghurt of kwark.

3. Omelet

OM ZELF TE MAKEN

Granola

Er gaat niets boven knapperige granola, zeker als je granola dan ook nog eens bomvol goede voedingsstoffen zit.

Wat heb je nodig

250 gr havervlokken
100 gr pecan noten
75 gr pompoen pitten
75 gr walnoten
60 gr kokosolie
3 eetl gebroken lijnzaad
50 gr geraspte kokos
1 eetl kaneel
snuf zout
optioneel: 2 eetl ahornsiroop

En hoe maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Hak de walnoten en pecannoten in grove stukjes.
Doe alle ingredienten behalve de kokosolie en eventueel de ahornsiroop in een grote kom en hussel door elkaar. Smelt de kokosolie en verdeel dit al scheppend door het granola mengsel. Voeg nu ook de ahornsiroop toe en meng goed door.

Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het mengsel over de gehele bakplaat.
Bak in 20-22 minuten mooi goudbruin. Laat het mengsel echt goed afkoelen en schep het dan in een luchtdichte pot of bak.