



# DE GROENTEKEUKEN

*Émilie Franço*



## Goede start, ontbijt

Pannenkoek, granola's of broodjes

# INHOUD



**4**  
CHAI LATTE



**6**  
GREEN  
SMOOTHIE



**8**  
APPELCOMPOTE  
EXTRA



**10**  
HAZELNoot-  
PASTA



**12**  
ENERGY BALLS



**14**  
SUPERFOOD  
ENERGY BARS



**16**  
CHOCOLADE-  
GRANOLA



**18**  
QUINOLA



**20**  
BIRCHER  
MUESLI



**22**  
SMOOTHIE  
BOWL



**24**  
MANGO-KOKOS-  
CHIAPUDDING



**26**  
QUINOAPAP



**28**  
QUINOAPAP  
MET PARMEZAAN



**30**  
PANCAGES  
MET  
POMPOEN



**32**  
PANCAGES  
MET BANAAN



**34**  
DUTCH BABY  
PANCAKE  
MET APPEL



**36**  
VEGAN CRÊPES



**38**  
HARTIGE ZOETE-  
AARDAPPEL-  
WAFELS



**40**  
HAVERSCONES



**42**  
ONTBIJTKOEKJES



**44**  
KANEEL-  
BROODJES



**46**  
WENTELTEEFJES  
MET  
ROOD FRUIT



**48**  
WENTELTEEFJES  
MET  
CHAMPIGNONS



**50**  
BANANEN-  
BROOD



**52**  
ZOETE-  
AARDAPPELCAKE



**54**  
SMORRE-  
BROODJES



**56**  
AVOCADO  
TOASTS



**58**  
ONTBIJT-  
SANDWICH



**60**  
VEGAN OMELET



**62**  
GROENE  
SHAKSHOUKA

# BIRCHER MUESLI

VEGAN



## GROENTE & FRUIT

1 appel, royal gala  
rood fruit  
een paar muntblaadjes  
1 of 2 bananen



## VOORRAADKAST

50 g havervlokken  
1 el chiazaad  
120 ml amandelmelk  
120 g sojayoghurt  
1 el ahornsiroop  
1 snuf kaneel  
+ om te garneren:  
geraspte kokos  
een paar hazelnoten, gehakt  
ahornsiroop  
een paar pecannoten  
2-4 el ahornsiroop

Schil en rasp de appel. Meng de geraspte appel, de havervlokken, het chiazaad, de amandelmelk, sojayoghurt, ahornsiroop en kaneel in een kom.

Dek de kom af en zet hem een nacht in de koelkast.

Lepel de volgende dag het appel-yoghurtmengsel in twee kommen en strooi er het rode fruit, de kokos, gehakte hazelnoten en een paar muntblaadjes over of kies voor banaan en pecannoten.

Maak het af met 1 tot 2 eetlepels ahornsiroop in elke kom.



# MANGO-KOKOS- CHIAPUDDING

VEGAN & GLUTENVRIJ



## GROENTE & FRUIT

1 mango



## VOORRAADKAST

3 el chiazaad

100 ml kokosmelk

Doe het chiazaad en de kokosmelk in een kom. Laat het chiazaad 10 minuten wellen.

Schil de mango, snijd hem doormidden en verwijder de pit. Snijd een kwart mango in blokjes. Pureer de rest van de mango in de blender glad.

Lepel de mangopuree in 2 schaaltjes en verdeel het chia-mengsel erover.

Strooi er tot slot de mangoblokjes over.



# SMØRREBROODJES

VEGA



## GROENTE & FRUIT

- 1 tomaat
- 1 kleine chioggia-biet
- 1 avocado
- sap van ½ limoen
- een paar frambozen
- een paar munt- en kervelblaadjes
- een paar granaatappelpitten
- 1 lente-uitje



## VOORRAADKAST

- 6 sneden meergranen- of roggebrood
- gomasio (bij de toko)
- peper
- olijfolie



## ZUIVEL

- 2 el verse geitenkaas
- 2 el ricotta

Rooster de sneden brood en leg ze apart.

Was de tomaat en snijd hem in vieren. Was de biet, schil hem en snijd in dunne plakken. Snijd de avocado in tweeën, verwijder de pit en schil. Snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Besprenkel de avocado met de limoensap.

Bestrijk twee sneden met de geitenkaas en twee sneden met de ricotta. Schik de plakjes biet op de sneden met geitenkaas. Schik er wat frambozen en muntblaadjes op.

Verdeel de tomaat over de sneden met ricotta en schik er wat kervelblaadjes op.

Beleg de laatste 2 sneden met de plakken avocado en strooi er de granaatappelpitten over. Snijd het lente-uitje in dunne ringen en bestrooi alle sneden met wat lente-ui.

Maak het af met een flinke snuf gomasio, peper en wat druppels olijfolie.





# Goede start, ontbijt

30 recepten voor pannenkoek, granola's of broodjes



**Avocado-toast**  
**Chocoladegrano**  
**Smoothie bowl**  
**Bircher muesli**  
**Vegan crêpes**



## DE GROENTEKEUKEN

In De groentekeuken-serie vind je de lekkerste en makkelijkste groenterecepten voor elke maaltijd. Nooit eerder waren die 250 gram groente per dag zo eenvoudig te halen.



9 789021 574387

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

Utrecht/Antwerpen  
NUR 440