



GEZOND ONTBIJTEN

Lekker en energiek. Met meer dan 50 recepten!

Ineke Haisma

COLOFON

TEKST EN RECEPTEN:

Ineke Haisma

ONTWERP/VORMGEVING:

Yaël Malchi

FOTOGRAFIE:

Jurriaan Huting

FOOD:

Thea Spierings

STYLING:

Babette de Boer & Annet Veerbeek

KERAMIEK:

Lenneke Wispelwey

EINDREDACTIE:

Mandy van Lankveld

UITGEVERIJ:

Caplan

ISBN/EAN:

9789087241537

NUR:

441

Dit kookboek is bedoeld voor bewustwording over gezonde voeding, maar is geen vervanging van een arts of therapeut. De inhoud is bedoeld om de eigen kennis te vergroten en dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over de eigen gezondheid. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen altijd een therapeut of arts. De auteur en de uitgever zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt in geautomatiseerde gegevensbestanden, of door middel van druk, foto, fotokopie, digitalisering, microfilm, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7	4.8 Boekweitpannenkoek met walnotenspread	72
1. Leeswijzer	8	C. Kefir	74
2. Met de paplepel	12	5. Zuivelachtig	76
2.1 Havermoutpap van amandeldrink met appel en kaneel	14	5.1 Budwigpap met vijgen	78
2.2 Amandel-quinoa met blauwe bessen	16	5.2 Kwark met vanille en gebakken fruit	80
2.3 Rijstpap van geitenmelk met rood fruit en honing	18	5.3 Boerenyoghurt met nectarine, kokos en amandel	82
2.4 Quinoapap met gedroogd fruit en amandel	20	5.4 Griekse yoghurt met Meo's granola	84
2.5 Havermout-kiwipap met walnoot/amandel-crumble	22	5.5 Kwark en sinaasappelsap met kaneel en hazelnoten	86
2.6 Pap van boekweitgrutten met gepofte quinoa en rozijnen	24	5.6 Kefir met een salade van groen fruit	88
2.7 Havermout-banaanpap van kokosdrink	26	5.7 Sojayoghurt met aardbei en meloen	90
2.8 Pap van amaranth met Meo's granola	28	5.8 Geitenyoghurt met gebakken ananas en Meo's granola	92
A. Kiemkracht	30	D. Timemanagement	94
3. Breek een eitje	32	6. Fris en fruitig	96
3.1 Tuinkruidenomelet met radijskiemen en tomatensalsa	38	6.1 Fruitsalade met avocado	98
3.2 Mozzarella-omelet met pesto	40	6.2 Groene thee-smoothie	100
3.3 Roerei met bieslook, paprika en kurkuma	42	6.3 Rode grapefruit met muntthee	102
3.4 Spinazie-omelet met aardappel en feta	44	6.4 Sinaasappel-bietenshake	104
3.5 Eitjes in gebakken groenten met kurkuma	46	6.5 Fruitsoep met alfalfa	106
3.6 Spaans roerei met paprika, avocado en broccolikiemen	48	6.6 Sinaasappel-yoghurtdrink met lijnzaad	108
3.7 Zalmomelet met bieslook	50	6.7 Shake van artisjok en spinazie	110
3.8 Roerei met tomaat, bosui en zelfgemaakte mayonaise	52	6.8 Smoothie van (on)kruiden uit de tuin	112
B. Kruiden en specerijen	54	E. De boodschappen	114
4. Beslagen in de koekenpan	56	7. Broodje 'echt' gezond	116
4.1 Boekweitpannenkoekjes met rozijnenvulling	58	7.1 Broodje van boekweit en maïs	118
4.2 Havermout-henneppanzenkoekjes met avocadospread	60	7.2 Speltbroodje met sesam en lijnzaad	120
4.3 Wortelpannenkoekjes à la Martine	62	7.3 Zaden- en kruidencracker	122
4.4 Amaranthflensjes met hüttenkäsespread	64	7.4 Beppe's vruchtenbrood	124
4.5 Quinoa-speltpannenkoek met mierikswortelspread	66	7.5 Zonnig speltbrood	126
4.6 Banaan-havermoutpannenkoekjes met seizoensfruit	68	7.6 Emmie's noten-zadenbrood	128
4.7 Speltpannenkoek met pesto van munt, noten en sinaasappel	70	7.7 Appel-rozijnenbrood van rijstmeel	130
		7.8 Pompoenpit-vijgenbolletjes	132

F. In de vensterbank, tuin of balkon	134
--------------------------------------	-----

8. 'Lazy sunday' uit de oven	136
8.1 Gepocheerd eitje (au bain-marie)	138
8.2 Appel-pompoencrumble met walnoten	140
8.3 Gepocheerd eitje met zalm	142
8.4 Pruimen met sinaasappel-essence	144
8.5 Gepocheerd eitje in tomaat	146
8.6 Amandeldrink met knapperige zaden	148
8.7 Crunchy van appels en peren	150
8.8 Broodje van zaterdag met geitenkaas en vijgen	152

Ten slotte	155
------------	-----

Register	156
----------	-----





WAAROM DIT ONTBIJTBOEK

*"Wat moet ik nu gaan eten?"
"Ik mis recepten in je boek!"
"Waarom schrijf je geen kookboek?"*

Met verstand gezond

Deze reacties kreeg ik naar aanleiding van mijn boek *Met verstand gezond*. Dit boek vertelt wat je eigenlijk al had moeten weten, zoals:

- wat is ziek zijn en wat gaat eraan vooraf?;
- wat gebeurt er met je lichaamscellen wanneer je ziek bent?;
- wat doet goede en verkeerde voeding in en met je lichaam?;
- en wist je dat 70% van alle gezondheidsklachten voedingsgerelateerd is?

In gewone-mensen-taal

In *Met verstand gezond* wordt verteld wat de 13 ongelukken zijn die veroorzaakt worden door verkeerde voeding. Natuurlijk komen overgewicht en vermoeidheid daarbij zeker aan de orde. [Maar ook ... (en dan moet ik even gaan zoeken en het boek ligt thuis...)] Het boek vertelt in gewone-mensen-taal alles wat je over jezelf in relatie tot voeding moet weten. Zie het als een soort rijbewijs, dat je moet halen om ongelukken te voorkomen.

Ontbijt-je-gezond

Dit kookboek gaat over ontbijten en is de eerste uit een reeks gezondheids-kookboekjes. Door de manier waarop je ontbijt, leg je de basis voor de dag. Als je verkeerd start, dan heb je daar de hele dag last van en als je goed start, dan heb je daar de hele dag profijt en plezier van. Of je je wel kunt concentreren, wel of niet steeds honger hebt, moe, rusteloos of fit bent, dat bepaal je voor een groot deel door de wijze waarop je de ochtend begint. Goed, gezond ontbijten is dus erg belangrijk en is het waard om aandacht aan te besteden.

Eet smakelijk!

Met vriendelijke groet en... Met verstand gezond,

Ineke Haisma
Orthomoleculair therapeut

HAVERMOUTPAP VAN AMANDELDRIK

met appel en kaneel

500 ml amandeldrink

▽ 100 g havermout

1 zacht-zure appel

1 theel kaneel

klontje roomboter

1. Doe de amandeldrink en de havermout in een pan en breng dit zachtjes aan de kook. Roer door tot het een papje wordt (dit duurt circa 5 à 10 minuten). Je kunt in plaats van amandeldrink ook kiezen voor melk, rijstdrink of sojadrink.
2. Snijd ondertussen de appel in stukjes.
3. Verdeel de pap over de kommen, verdeel de appel erover en bestuif met wat kaneel en een klontje roomboter.

NOG EEN AANTAL VARIATIES OM DE PAP MEE TE VERRIJKEN:

- Lijnzaad, sesamzaad of chiazaad
- Reepjes mango of peer
- Rood fruit of rode bessen
- Rozijnen, stukjes abrikoos of gojibessen
- Noten als walnoot, amandelen of pecannoten
- Stukjes pure chocolade of stukjes kokos

Door gebruik van amandeldrink is extra suiker toevoegen niet nodig.

We kennen havermout en havervlokken. Het verschil is de grootte van de vlok. Bij havermout word de haverkorrel doormidden geknipt en daardoor heeft havermout een kortere kooktijd.



BANAAN-HAVERMOUTPANNENKOEKJES

met seizoensfruit

1 banaan

1 ei

1 scheutje kokosdrink

2 eetl haverhout

seizoensfruit om mee te garneren (rode besjes / blauwe besjes / aardbeien / frambozen etc.)

1 eetl kokosrasp

kokosvet om in te bakken

1. Doe de banaan, ei en kokosdrink in een blender en mix tot een glad beslag.
2. Voeg de haverhout toe en roer het beslag nog een paar keer om. Laat even rusten.
3. Verhit het kokosvet in een grote koekenpan en schep 2 lepels beslag in de pan, zodat er 2 pannenkoekjes tegelijk worden gebakken.
4. Wacht tot het geheel wat stevig aanvoelt en draai het om. Laat het geheel nog even doorgaren.
5. Serveer de pannenkoekjes met het fruit en bestrooi ze met kokosrasp.

TIP:

Snel en voedzaam. Bovendien heel geschikt voor kinderen.

