



1

BREAKFAST



GRAMPA'S OLD FASHIONED BREAKIES ♥ ADD A ROSE FOR A LONGER LIFE

GRAMPA'S HEALTHY DETOX BREAKFAST ♥ ON THE GO BREAKFAST

Ik ben absoluut een ochtendmens. Ik ben het meisje dat uit bed springt, de muziek aanzet en dankbaar naar de glinsterende ochtenddauwshow knipoogt terwijl de koffie aan het doorlopen is.

OCHTEND WIL ZEGGEN: ME-TIME!

Een koffietje zetten, een bad laten vollopen, een yoghurt met granola eten, de koffie mee naar het bad, zeven minuten weken in het water en dromen over wat de dag me brengt, de juiste outfit kiezen en me opmaken. Een zalig ritueel! Ik kan makkelijk een uur vroeger opstaan, gewoon om het mezelf gezellig te maken.

Ik eet dan ook altijd 's ochtends. Ik denk maar zo: mijn computer kan ook niet zonder volle batterij. Hetzelfde voor mijn hersenen: om ze goed te laten functioneren moet ik ze injecteren. En niet enkel met koffie, maar ook met lekker en voedzaam eten. Ik pleit er dus resoluut voor om jezelf elke ochtend in de watten te leggen: je lichaam te gunnen om wakker te worden en energie op te doen. Een momentje rust voor het leven echt begint.

Mijn bompma Maurice dacht er net zo over. Na zijn ochtendgymnastiek trok hij fluitend naar de keuken voor zijn porridge, waar hij elke dag een andere toets aan gaf.

De voordeur openen is na zo'n ochtend net als het theaterdoek dat opengaat. Hello world! Klaar om je te veroveren!

♥
'I LOVE TO SLEEP BECAUSE
IT'S LIKE A TIME MACHINE
TO BREAKFAST'





WENTELTEEFJES OF VERLOREN BROOD

MET BANANEN, MAPLE SYRUP, GEKARAMELLISEERDE
PECANNOTEN EN KANEEL

• • •
Pure verwennerij en ultiem rendement! Je oude brood kan je aan de vogeltjes geven, maar je kan er ook verloren/gewonnen brood mee maken. Bompa Maurice deed het allebei: als wij hem de vogeltjes eten zagen geven, wisten we: "Yes! Straks wentelteefjes!" Je kan ze basic eten met suiker, of je kan er iets extra's aan toevoegen. Laten we maar voor het tweede gaan, want het is zó lekker!

BEREIDING

- Kluts de eitjes los in een mengschaal en voeg de melk toe. Meng alles tot een vloeibare massa.
- Doe je boterhammen één voor één in de schaal en laat ze telkens even weken. Hoe lang hangt af van de dikte van je boterham. Ik verkies altijd dikke tartines, dus die mogen een minuutje weken. Test of je boterham helemaal doordrenkt is door er even in te knijpen. Zijn ze sappig, dan zijn ze klaar om te bakken.
- Terwijl je boterhammen weken, kan jij de pecannoten al karamelliseren. Zet je oven op 160 °C en doe de noten in een mengkom. Voeg maple syrup en cacao poeder toe en meng alles goed door elkaar. Zorg ervoor dat de pecannoten allemaal mooi blinken. Nog een snufje zout erbij, even mengen en ready. Verspreid de noten over een bakplaat en laat ze 10 minuutjes bakken.
- Terug naar de boterhammetjes: die zijn nu klaar om te bakken. Doe olijfolie in de pan en bak de boterhammen hier één voor één in. Als ze klaar zijn langs één kant (het eigeel wordt harder en goudbruin), draai ze dan om en laat ze nog even bakken. Leg ze als ze helemaal klaar zijn nog even in een afgesloten pan/kom/schaal, zodat ze warm blijven en zodat jij de andere boterhammen kan bakken.
- Pel hierna de bananen, snij ze in schijfjes en bak ze kort aan weerszijden in de pan, gedurende 7 minuten in totaal.
- Haal de gekaramelliseerde noten uit de oven.

2 personen vegetarisch makkelijk 15 min

INGREDIËNTEN

- 3 eitjes
- 1 dl melk
- 2 boterhammen
- 1 handje pecannoten
- 2 el maple syrup (ahornsiroop)
- 1 el cacao poeder
- zout
- olijfolie
- 2 bananen
- snufje kaneel



AFWERKING

- Schik de boterhammen op een bord en schep de gebakken bananen eroverheen.
- Strooi de gekaramelliseerde noten over de banaantjes en werk af met wat maple syrup naar wens. Strooi daarover nog een beetje kaneel.

ROSE WATER PANNA COTTA

...

Wat?! Panna cotta als ontbijt? Jazeker! Ik serveer het vooral als ik gasten verwacht. Als extraatje, omdat het ontbijt na een logeerpartij best feestelijk mag zijn. Mijn bezoek is altijd verrast door de combinatie van rozenwater en zoute pistachenootjes met zachte panna cotta. Je lijkt instant een keukenprinses/prins, maar je hoeft er helemaal niet zoveel voor te doen. Ook fijn: je kan er voldoende maken en ze vier dagen bewaren in de koelkast. Dan heb je de dag nadien nog panna cotta helemaal voor jezelf!

BEREIDING

- Week de blaadjes gelatine in water. Breng ondertussen de room samen met de suiker en vanillestok aan de kook. De suiker moet goed gesmolten zijn.
- Zet het vuur af en voeg de geweekte gelatineblaadjes toe. Roer goed tot de gelatine gesmolten is.
- Haal de vanillestok eruit en voeg een eetlepel rozenwater toe.
- Giet het mengsel over in je potjes, bedek ze met keukenfolie en laat minimaal 3 uur in de koelkast opstijven.

BEREIDING HONINGSIROOP

- Neem een busje honing en knijp deze volledig uit in een klein kookpannetje. Breng heel kort aan de kook tot de honing heel lopend is.
- Pers de volledige pompelmoes uit over de honingsaus.
- Snij het vanillestokje doormidden en schraap de vanille eruit. Doe de vanille mee in de kookpot en laat nog even rustig op een zacht vuur staan zodat alles mooi kan blenden.
- Haal van het vuur en giet alles over in een andere pot/fles. Gebruik een zeef om de pompelmoesvelletjes te verwijderen.
- Laat afkoelen: klaar! Deze honingsiroop kan je nu gebruiken voor je wafels, pannenkoeken, granola, panna cotta... Ideaal!

4 personen  vegetarisch  makkelijk  10 min

INGREDIËNTEN

PANNA COTTA

- 3 blaadjes gelatine van 3 g
- 5 dl room met minimaal 40% vetgehalte
- 45 g kristalsuiker
- 1 vanillestok
- 1 el rozenwater

HONINGSIROOP

- 1 busje honing
- 1 pompelmoes
- 1 vanillestok
- 5 el rozenwater

.....

AFWERKING

- Nadat alles is afgekoeld in de frigo kan je over de panna cotta wat honingsiroop doen en garneren met pistachenootjes. Heb je roosjes in huis? Die mag je er mee over doen. Roosjes kan je nog voor veel recepten gebruiken in dit boek. (Die kan je gaan halen bij de Chinees of de theewinkel, of gewoon online!) Yum!



‘LIFE IS SHORT,
EAT DESSERT FIRST’



ROSE WATER BRUSSELSE WAFELS

...

Als er iets is waar mijn boma Maurice trots op was als hij het ons op zondagmiddag voorschotelde, dan waren het zijn krokante, luchtige Brusselse wafels. Hij vond dat elke Belg een wafelijzer in huis zou moeten hebben. Wafels zijn de trots van ons land, net als frietjes!

Ik parfumeer mijn eten graag, en ook deze wafels. Voor een lang en gelukkig leven: add roses. Je zal je wafels nooit meer zonder willen eten!

BEREIDING

- Meng de bloem met de eitjes en de melk in een mengschaal. Klop alles tezamen tot je een mooie gladde massa krijgt.
- Los de gist op in lauw water. (Geen koud water, anders kan de gist niet rijzen.) Giet de opgeloste gist bij het deeg.
- Smelt de boter en giet bij het deeg.
- Snij het vanillestokje doormidden en schraap de vanille eruit. Voeg toe aan het deeg, samen met de suiker en het zout. Meng alles goed.
- Laat het deeg 30 minuten rijzen.
- Bak de wafels in een super heet ijzer. Door ze heel heet te bakken, krijg je krokante wafels.

AFWERKING

- Snij het fruit en strooi het over de wafels. Een toefje Griekse yoghurt, wat bloedsuiker en klaar! Voeg ook nog wat honingsiroop toe voor extra subtiele zoetheid (zie p. 44 bij granola met honingsiroop).

4 personen vegetarisch makkelijk 15 min

INGREDIËNTEN

500 g bloem
5 eitjes
5 dl melk
25 g gist
35 ml lauw water
300 g boter
1 vanillestok
10 g suiker
snufje zout

AFWERKING

rood fruit
Griekse yoghurt
bloedsuiker

'I LIKE HASHTAGS BECAUSE
THEY LOOK LIKE WAFFLES #'