



Penguin  
Random  
House

**Writer** Kate Turner  
**Senior Editor** Michael Fullalove  
**Art Direction and Design** Sonia Moore  
**Senior Designer** Collette Sadler  
**Design Assistant** Philippa Nash  
**Nutritionist** Joy Skipper  
**Jacket Designer** Harriet Yeomans  
**Jacket Editor** Francesca Young  
**Pre-production Producer**  
Rebecca Fallowfield  
**Print Producer** Stephanie McConnell  
**Creative Technical Support**  
Sonia Charbonnier  
**Photography** Will Heap  
**Managing Editor** Lisa Dyer  
**Managing Art Editor**  
Marianne Markham  
**Art Director** Maxine Pedliham  
**Publishing Director** Mary-Clare Jerram

Oorspronkelijke titel: Superfood breakfasts  
Copyright © Dorling Kindersley Limited 2016  
A Penguin Random House Company

© 2017 Nederlandse uitgave:  
Uitgeverij TERRA  
Terra maakt deel uit van TerraLannoo bv  
Postbus 97  
3990 DB Houten, Nederland  
info@terralannoo.nl  
www.terralannoo.nl

Vertaling: Akkie de Jong/Vitataal  
Redactie en productie: Vitataal, Feerwerd  
Opmaak: Studio Spade, Voorthuizen  
Ontwerp omslag: hans delnoij grafisch ontwerp,  
Overpelt (B)

Eerste druk, 2017

ISBN 978 90 8989 xxx x  
NUR 441

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# SUPERFOOD

## ontbijt

Heerlijke recepten vol voedingsstoffen  
voor een goed begin van je dag



# INHOUD

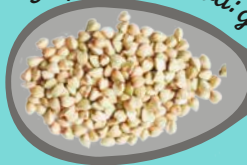


Waarom ontbijten zo goed voor je is .....	<b>8</b>
Een superfoodontbijt elke dag van de week .....	<b>10</b>
Ingrediënten om in huis te hebben .....	<b>12</b>
Recepten.....	<b>14</b>
Ons favoriete superfood .....	<b>60</b>
Register.....	<b>61</b>

*Top-superfood: fruit blz. 26*



*Top-superfood: granen en zaden blz. 34*



*Top-superfood: groenten blz. 46*



## *Kies een recept*

Kies voor je gezondheid en begin de dag zo goed mogelijk met een van deze 25 superfood-ontbijt-toppers.



Smoothies to go  
*op 3 manieren*  
Blz. 24



Chocolade-hazelnootpap  
Blz. 38



Veelkleurige  
groentefrittata  
Blz. 50



Quinoa-  
boekweitgranola  
Blz. 16



Gojibessen-  
rawnola  
Blz. 18



Amarant en bessen:  
ontbijtrepen  
Blz. 20



Green Goddess-  
sap  
Blz. 22



Bessen en chia:  
smoothie-in-een-kom  
Blz. 28



Tropisch fruit:  
smoothie-in-een-kom  
Blz. 30



Appel en boerenkool:  
smoothie-in-een-kom  
Blz. 32



Havermout  
*op 3 manieren*  
Blz. 36



Zoet kokosbrood met  
bessencoulis  
Blz. 40



Quinoa-  
superzaadbrood  
Blz. 42



Avocado, nori en  
notencreme op toast  
Blz. 44



Roerei met boerenkool  
en zwarte bonen  
Blz. 48



Mais-  
kikkererwtbeignets  
Blz. 52



Blauwebessen-  
haverpannenkoekjes  
Blz. 54



Ontbijtparfais  
*op 3 manieren*  
Blz. 56



Rijst en edamame:  
proteinepotjie  
Blz. 58

# Waarom ontbijten ZO GOED VOOR JE IS...

Een goede gezondheid begint bij het ontbijt. Wat we 's ochtends eten, beïnvloedt zowel ons energieniveau, humeur en geheugen als onze concentratie en slaap.

Maar uit onderzoek blijkt dat een goed ontbijt ook op de lange termijn heilzame effecten heeft: het risico op obesitas, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk en diabetes kan verkleind worden en onze levensverwachting verhoogd worden door simpelweg te ontbijten. Maar wát we eten is cruciaal.

Je kunt je dag niet beter beginnen dan met een uitgebalanceerd, voedzaam ontbijt vol

natuurlijk superfood. Dat bevat erg veel voedingsstoffen plus vitamines en mineralen die ons lichaam optimaal doen functioneren. Het moet voor circa 60 procent bestaan uit koolhydraten voor langdurige energie, voor 25 procent uit gezonde vetten voor een mooie huid en als brandstof voor laagintensief bewegen zoals wandelen, en voor 15 procent uit eiwitten om spieren op te bouwen en te herstellen.

Ons lichaam heeft trek na een nachklang vasten en een goed ontbijt levert ons voeding, zodat we ons goed voelen en er fantastisch





## *Sinaasappel-pistachenotenparfait*

uitzien. Het houdt ons ook langer verzadigd zodat we gezondere dingen kiezen als tussendoortje en bij de lunch.

Onderzoek heeft ook aangetoond dat het onverstandig is om het ontbijt over te slaan: mensen die dat doen, gaan snakken naar koolhydraten en consumeren meer zoetheid en suikerhoudende drankjes en minder groente en fruit. De effecten op je gezondheid stapelen zich dan snel op. Maar het beste is nog dat het zo gemakkelijk is om dagelijks een superfoodontbijt te eten, hoe druk je het ook hebt. Als je maar weet hoe...



‘Ontbijten is het geheim om  
*gezond te blijven...*  
onderzoek wijst uit dat je er slanker en  
**slimmer** door blijft.’

# Een superfoodontbijt ELKE DAG VAN DE WEEK

Behoor jij tot die 25 procent van de mensen die minder dan een minuut uittrekken om te ontbijten? Dan zal dit boek je leven radicaal veranderen. De recepten zijn namelijk samengesteld met een druk, modern leven in gedachten...

## Voor als je maar 2 minuten hebt voor de voorbereiding...

Havermout (blz. 36-37) smaakt heerlijk, zit boordevol goede dingen en je maakt er in een wip een ontbijt mee. Laat havervlokken gewoon een nacht wellen in de koelkast, dan kun je ze de volgende dag zo eten (of meenemen).



## Voor een lekker lui weekend...

Hoef je niet op tijd te letten, dan kan ontbijten een manier zijn om je te ontspannen en van iets speciaals te genieten. Tot de recepten voor een luie zaterdag- of zondagochtend behoren deze mais-kikkererwtenbeignets (blz. 52) en de blauwebessen-haverpannenkoekjes op blz. 54.

## Voor als je 's ochtends moet vliegen...



Iedereen heeft 's ochtends wel eens flinke haast. Daarom vind je overal in het boek recepten met het logo VOOR ONDERWEG. Dit staat voor een ontbijt to go; dat kan iets zijn wat je vooraf hebt gemaakt, zoals een ontbijtreep (blz. 20) of een smoothie (blz. 24-25) die je op het laatst in elkaar hebt geflanst.

Wat je ook kiest, je bent verzekerd van een supergezond en lekker ontbijt dat je echt goed doet.

## Voor een jong gezin...

Een ontbijt voor de kleintjes kan een hele uitdaging zijn. Maar geen enkel kind kan de vrolijke kleuren en frisse smaak weerstaan van de potjes (blz. 58-59), smoothies (blz. 24-25) en smoothies-in-een-kom (blz. 28-33), een soort gezonde versies van ijsjes. Laat hen de bovenkant zelf versieren met hun favoriete superfood.



## Wat zit er in een superfood-ontbijt?

De 25 recepten in dit boek bevatten geen gluten en geraffineerde suiker. Er zitten vaak rauwe of ontkiemde ingrediënten in en vele zijn vegetarisch en lactosevrij. Ze zitten allemaal vol natuurlijke superfoods, zoals:

**Granen**, zoals haver, amarant en quinoa.

**Noten**, zoals amandelen, walnoten en pistachenoten.

**Zaden**, zoals pompoenen- en zonnebloempitten en lijnzaad.

**Fruit**, zoals papaja, blauwe bessen en avocado.

**Groente**, zoals boerenkool, broccoli en spinazie.

**Peulvruchten**, zoals kikkererwten en zwarte bonen.

Voor die extra boost bevatten veel recepten **voedingssupplementen**, zoals açai, lucuma en spirulina. Te koop bij de natuurvoedingswinkel.

Voor een lijst van onze favoriete superfoods, zie blz. 60.

# Ingrediënten om IN HUIS TE HEBBEN

Diepvriesfruit, notenmelk en een beperkt assortiment kiemspruiten zijn allemaal kant-en-klaar te koop, maar je kunt ze veel beter zelf maken. Alleen chia-jam vind je niet in de winkel, maar dit basissuperfood maak je heel gemakkelijk zelf.

## Kiemspruiten

Laat zaden en granen ontkiemen, en hun voedingswaarde schiet omhoog.

**1** Doe het zaad of graan in een kom of pot samen met een dubbele hoeveelheid water en een snuf zout en laat het een nacht weken bij kamertemperatuur.

**2** Spoel het 's morgens goed af en laat het uitlekken. Doe het dan in een pot en zet die bij kamertemperatuur in het daglicht, maar uit de zon. Spoel tweemaal daags en laat uitlekken. De spruiten zijn klaar als ze even lang zijn als de bron. Dit duurt 12 uur tot 4 dagen. Ze blijven luchtdicht verpakt 2-3 dagen goed in de koelkast.



## Diepvriesfruit

Dit is de ideale manier om smoothies en smoothies-in-een-kom te koelen.

**1** Bekleed een bakplaat met bakpapier en spreid het schoongemaakte fruit erover uit. Bessen kun je heel invriezen, maar groter fruit moet je schillen en in plakjes snijden. Het mooie is dat je ook fruit als aardbeien en meloen kunt gebruiken; meestal zijn die niet goed in te vriezen maar omdat je ze pureert in een keukenmachine, geeft dat niet.

**2** Doe het bevroren fruit in een afsluitbare diepvrieszak met etiket; in de vriezer blijft het zes maanden goed.



## Chia-jam

Smaakt heerlijk in par-faits en havermout, maar is ook lekker op toast. Te maken met elk fruit dat je in huis hebt



**1** Snijd het fruit zo nodig in blokjes maar laat de schil zitten. Je hebt in totaal 150 gram nodig. Doe het in een steelpan met 2 eetlepels ahornsiroop en zet het 5 minuten op halfhoog vuur tot het bubbelt.

**2** Neem de pan van het vuur en prak het fruit met een vork. Roer er 2 eetlepels chiazaad door. Zet het vuur laag en laat het fruitmengsel onder af en toe roeren 5 minuten pruttelen.

**3** Neem de pan weer van het vuur, voeg 1 eetlepel citroensap toe en giet het mengsel in een pot. Draai het deksel erop als de jam goed koud is. Het recept levert circa 120 milliliter op. De jam blijft in de koelkast een week goed.

## Notenmelk

Notenmelk bevat geen cholesterol of verzadigd vet, maar wel veel gezonde vetten. Hazelnoten en amandelen zijn ideaal voor notenmelk. Je hebt een stuk kaasdoek nodig.

**1** Laat 150 gram noten een nacht weken in een dubbele hoeveelheid water. Giet en spoel ze af.

**2** Doe ze met 7,5 deciliter water in een blender of keukenmachine en laat die 30-60 seconden draaien, tot het mengsel eruitziet als koemelk met veel schuim.

**3** Leg het doek in een zeef boven een grote kom en schenk de melk erop. Laat die door de doek druppelen en knijp de rest er goed uit.

**4** Schenk de melk over in een glazen fles en bewaar hem maximaal drie dagen in de koelkast.



En nu

# 25 heerlijke superfood- ONTBIJT- recepten...



Let op het **voor onderweg**-logo  
voor een ontbijt to go





Deze supergezonde granola is heerlijk met notenmelk en vers fruit, maar smaakt ook prima op een smoothie-in-een-kom of gedurende de dag als zelfgemaakte energiereep.

# Quinoa-boekweit- GRANOLA

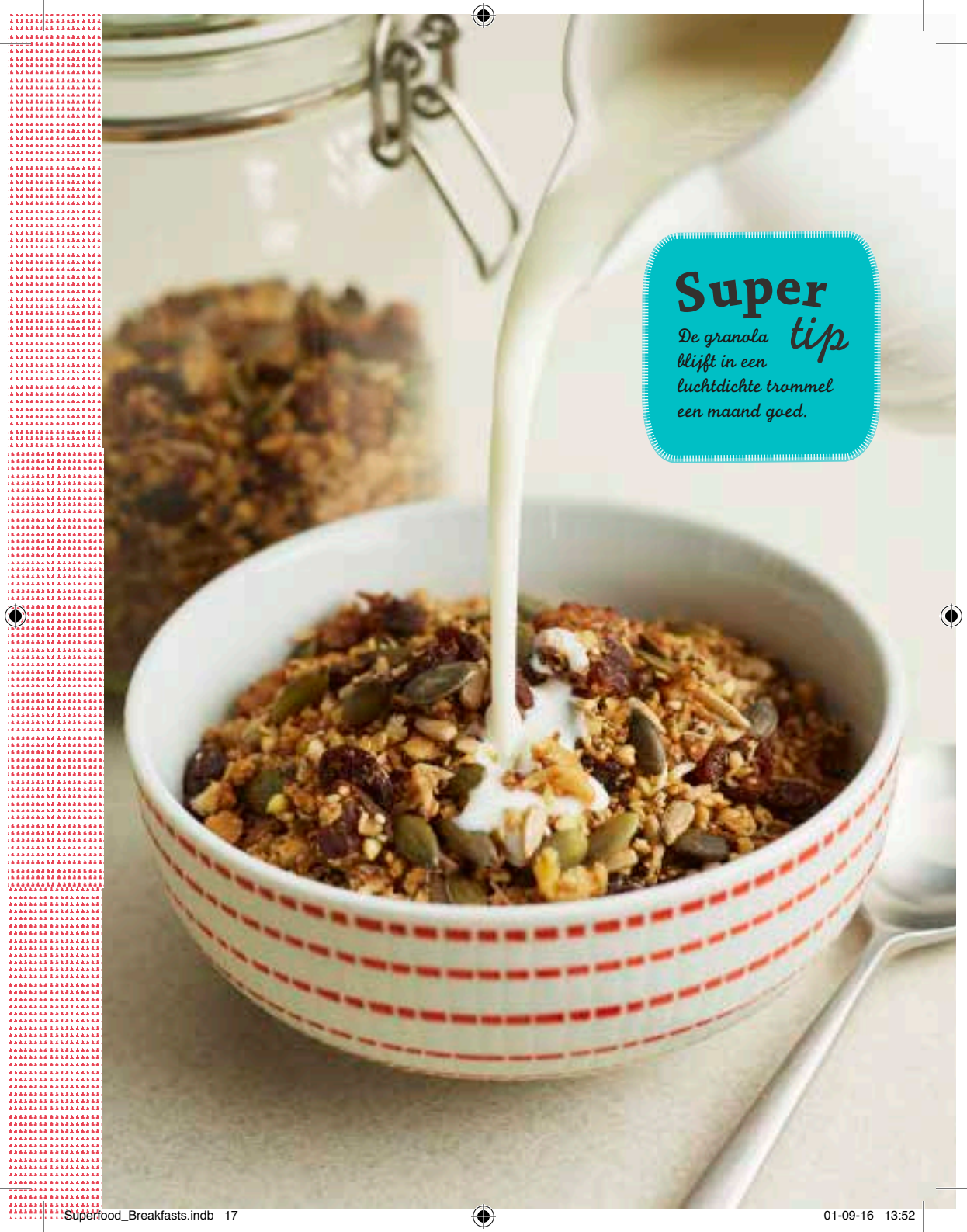
## VOOR 1 KG/10 PERSONEN

150 g ongekookte quinoa  
 115 g havervlokken  
 125 g boekweitgrutten  
 85 g zonnebloempitten  
 85 g pompoenpitten  
 85 g chiazaad  
 60 g gedroogd kokos  
 100 g gehakte walnoten  
 1 el kaneel  
 1 dl ahornsiroop  
 60 g kokosolie  
 2 tl vanille-extract  
 100 g rozijnen  
 50 g gedroogde abrikozen,  
 fijngehakt  
 notenmelk (zie recept op blz. 13),  
 voor erbij

- 1 Verwarm de oven voor op 160 °C. Bekleed twee of drie bakplaten met bakpapier.
- 2 Spoel de quinoa in een zeef af onder de koude kraan. Stort hem in een pan met 5 deciliter water. Breng aan de kook, dek de pan af en kook de quinoa in 12 minuten zachtjes beetgaar.
- 3 Laat de quinoa uitlekken en stort in een kom. Voeg haver, boekweit, pitten, kokos, walnoten en kaneel toe.
- 4 Meng de siroop, olie en vanille door elkaar in een pannetje op laag vuur. Roer het quinoamengsel erdoor en laat het 10 minuten weken.
- 5 Verdeel het in een 1 cm dikke laag over de bakplaten. Bak het 20 minuten en roer dan. Verlaag de oven-temperatuur naar 140 °C en bak nog 20 minuten. Roer en bak nog eens 20 minuten.
- 6 Meng de rozijnen en abrikozen en verdeel ze over de bakplaten. Laat de granola afkoelen en serveer hem direct, of bewaar in een luchtdicht afgesloten trommel.

Per persoon: **Calorieën** 495 • **Vet** 29,1 g • **Koolhydraten** 49,1 g • **Suikers** 18,1 g  
**Natrium** 23m g • **Vezen** 8,1 g • **Eiwit** 11,7 g • **Cholesterol** 0 mg





# Super

*De granola tip  
blijft in een  
luchtdichte trommel  
een maand goed.*

Dit vergt enige planning, want de boekweitgrutten en de zonnebloempitten moeten twee tot drie dagen ontkiemen. Maar het is het wachten waard, want ze zitten boordevol voedingsstoffen..

# Gojibessen- RAWNOLA

## VOOR 2 PERSONEN

15 g zonnebloempitten

(gewicht spruiten 30 g)

45 g ongekookte boekweitgrutten

(gewicht spruiten 75 g)

20 g hennepzaad

20 g sesamzaad

15 g chiazaad

15 g gojibessen

25 g dadels, gehakt

30 g rozijnen

¼ tl kaneel

## VOOR ERBIJ

2 dl amandelmelk

(zie recept blz. 13)

rauwe honing, naar smaak

1 perzik, in plakjes

1 kiwi, in plakjes

**1** Doe de zonnebloempitten en boekweitgrutten in aparte grote, schone glazen potten met een snuf zout. Dek de zaden af met een dubbele hoeveelheid water en laat ze 8 uur weken. Giet af en spoel de inhoud en de potten schoon.

**2** Doe de pitten en grutten terug in de potten en laat ze onafgedekt 2-3 dagen ontkiemen. Spoel ze twee keer per dag in een zeef af onder de koude kraan en doe ze terug in de potten. Zonnebloemspruiten zijn klaar als ze circa 1 cm lang zijn; die van boekweit zijn iets korter.

**3** Meng de spruiten met de zaden, het gedroogde fruit en de kaneel in een mengkom.

**4** Verdeel de rawnola over twee kommen. Serveer met amandelmelk en een sliertje rauwe honing en geef de plakjes fruit erbij.

Per persoon: Calorieën 407 • Vet 18 g • Koolhydraten 52,9 g • Suikers 27,6 g

Natrium 12 mg • vezels 9,4 g • Eiwit 13 g • Cholesterol 0 mg



Minder bekend dan quinoa maar even rijk aan eiwitten: amarant, die mueslirepen een extra bite geeft. In een luchtdicht afgesloten trommel blijven ze wel een week goed.

# Amarant en bessen: ONTBIJTREPEN

## VOOR 16 STUKS

175 g ongekookte amarant  
(geweld gewicht 250)  
100 g havervlokken  
50 g rozijnen  
50 g gedroogde cranberry's  
35 g zonnebloempitten  
35 g pompoenpitten  
25 g chiazaad  
2 tl kaneel  
3 el kokosolie  
3 el ahornsiroop  
100 g tahin  
100 g banaan, geprakt  
1 el lucumapoeder (naar keuze)  
125 g blauwebessen-chia-jam  
(zie recept blz. 13)  
30 g gojibessen  
30 g geschaafde amandelen  
50 g pistachenoten, grof gestampt

**1** Wel de amarant 8 uur in een dubbele hoeveelheid water met 1 theelepel zout. Giet en spoel af.

**2** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een bakplaat van 30 x 19 cm met bakpapier.

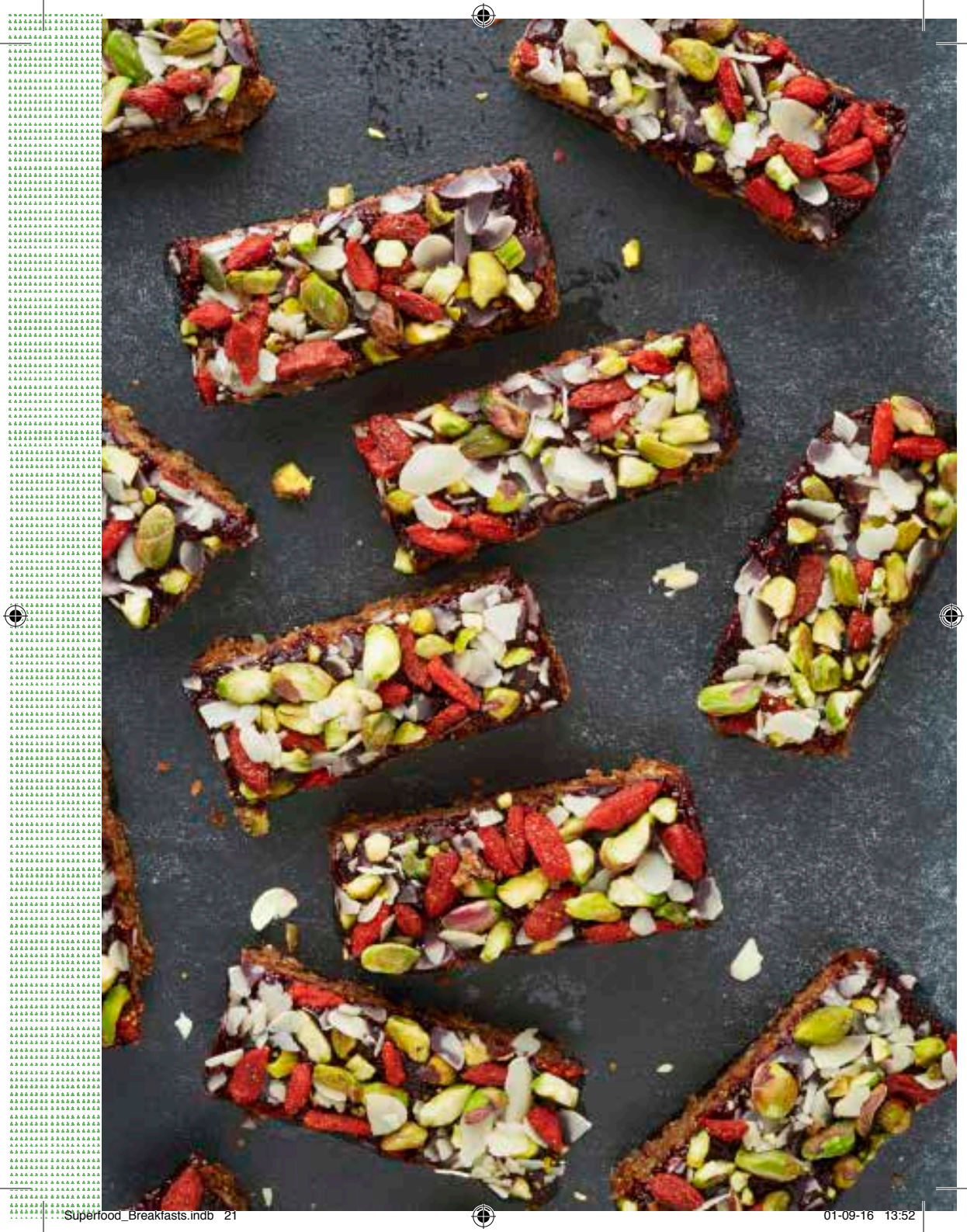
**3** Doe de amarant in een keukenmachine met de haver, het gedroogde fruit, de pitten en zaden en de kaneel. Meng kort.

**4** Smelt de kokosolie en ahornsiroop in een kleine pan op halfhoog vuur. Roer de tahin erdoor en voeg van het vuur af de banaan toe.

**5** Doe de massa in de keukenmachine en meng alles. Verdeel het over de bakplaat en druk het stevig aan met een lepel. Bak circa 45 minuten, tot een in het midden gestoken mes er schoon uit komt. Laat de koek 10 minuten afkoelen op de bakplaat.

**6** Bestrijk de koek met chia-jam, strooi de bessen en noten erover en druk die erin. Laat helemaal afkoelen en snijd de koek dan in repen.

Per reep: Calorieën 229 • Vet 11,9 g • Koolhydraten 26 g • Suikers 12,5 g  
Natrium 22 mg • Vezels 4,6 g • Eiwit 5,7 g • Cholesterol 0 mg



Wil je ziekte voor zijn en je immuunsysteem versterken, neem dan een glas green goddess-sap. Doe er matchapoeder bij als je denkt dat je geheugen en concentratievermogen een boost nodig hebben.

# Green goddess- SAP

## VOOR 2 PERSONEN

60 g spinazie  
45 g boerenkool  
175 g bleekselderij  
500 komkommer  
100 g broccoli, roosjes en stronk  
2 el citroensap  
85 g avocadvruchtvlies  
15 g waterkers  
1 tl matchapoeder (naar keuze)  
rauwe honing, naar smaak

**1** Hak de spinazie, boerenkool, selderij, komkommer en broccoli grof en pers alles in een sapmachine.

**2** Draai het sap glad in een krachtige blender of keukenmachine samen met het citroensap, de avocado en waterkers en desgewenst het matchapoeder.

**3** Voeg naar smaak honing toe, schenk het sap in twee glazen en serveer.

## Super

Roer er voor *tip*  
een extra  
stoot vitamine C  
2 deciliter versgeperst  
ananassap door.

Per persoon: **Calorieën** 146 • **Vet** 9,8 g • **Koolhydraten** 7,2 g • **Suikers** 6,2 g  
**Natrium** 122 mg • **Vezels** 8,9 g • **Eiwit** 7,1 g • **Cholesterol** 0 mg



• voor •  
onderweg

De simpelste manier om volop fruit en groente binnen te krijgen is een voedzame mengdrink. Deze maaltijden-in-een-pot neem je mee als energiestoot.

# SMOOTHIES TO GO

## WERKWIJZE

- 1 Doe alle ingrediënten in een blender of keukenmachine en draai ze glad.
- 2 Schenk het sap in twee glazen en drink het direct, of schenk het in twee potten met deksel en neem die mee.



## Papaja en wortel

Droom je van een supergave huid? De vele antioxidanten in papaja helpen je huid te beschermen tegen schade door vrije radicalen.

### VOOR 2 PERSONEN

#### INGREDIËNTEN

- 350 g rijpe papaja, ontdaan van zaadjes en vruchtvlees eruit geschept
- 2,4 dl wortelsap (ca. 550 g rauwe wortels, geperst)
- 100 g banaan, gehakt
- 2 el limoensap
- 1 tl fijngehakte gemberwortel
- ¼ gemalen kurkuma
- ½ tl baobabpoeder (naar keuze)

Per persoon: **Calorieën** 149 • **Vet** 0,4 g  
**Koolhydraten** 38,3 g • **Suikers** 28,3 g • **Natrium** 68 mg  
**Vezels** 4,6 g • **Eiwit** 3,1 g • **Cholesterol** 0 mg





## Bessen en bieten

Bieten, een vast onderdeel van detox- en afslankdiëten, worden hier gecombineerd met het superfood blauwe bessen.

### VOOR 2 PERSONEN

#### INGREDIËNTEN

- 100 g blauwe bessen
- 100 g frambozen
- 125 g rauwe bieten (ongeschild), fijngehakt
- 30 g spinazie
- 1 tl fijngehakte gemberwortel
- 1 tl kaneel
- 2 dl water
- ½-1 tl spirulina-poeder (naar keuze)
- rauwe honing, naar smaak

*Per persoon:* Calorieën 73 • Vet 0,5 g

Koolhydraten 14,7 g • Suikers 12 g • Natrium 69 mg

Vezels 4,9 g • Eiwit 3,7 g • Cholesterol 0 mg



## Watermeloen en venkel

Er is veel te zeggen voor watermeloen, vooral na een workout. De aminozuren die erin zitten, helpen spierpijn te voorkomen.

### VOOR 2 PERSONEN

#### INGREDIËNTEN

- 400 g watermeloenvruchtvlies, grof gehakt
- 200 g venkel, grof gehakt
- 50 g aardbeien
- 1 el chiazaad
- 1 el basilicumblaadjes
- 1 el muntblaadjes
- 1 el limoensap
- 1 tl macapoeder (naar keuze)

*Per persoon:* Calorieën 160 • Vet 5,5 g

Koolhydraten 25,8 g • Suikers 18,1 g • Natrium 21 mg

Vezels 9,8 g • Eiwit 4,7 g • Cholesterol 0 mg

# TOP-SUPERFOOD

## Fruit

### GOJIBESSEN

Vitamine A, B2 en C plus antioxidanten, selenium en meer ijzer per gram dan biefstuk.



- helpen **beschermen** tegen kanker
- zouden de levensverwachting **verhogen**
- **stimuleren** het immuunsysteem (een van de redenen waarom gojibessen zo populair zijn bij beroemdheden)

### BLAUWE BESSEN

Vitamine K en C plus vezels, mangaan en veel antioxidanten. Andere gezonde eigenschappen zijn dat ze:



- het zicht **verbeteren**
- de bloeddruk **verlagen**
- het geheugen **bevorderen**
- helpen **beschermen** tegen kanker en hart- en vaatziekten

### AVOCADO

Vitamine A, C, D en E, plus B-vitamines, kalium, enkelvoudig onverzadigde vetzuren en foliumzuur. Zou:



- de huid **gezond houden**
- depressiviteit **tegengaan**
- cholesterol **verlagen**
- het risico op hart- en vaatziekten **verkleinen**



## KIWI

Vitamine C en E plus vezels, magnesium, kalium, koper en zink. Kan helpen:



- huid, haar en nagels gezond **te houden**
- de ijzeropname te **verbeteren**
- het risico op hart- en vaatziekten te **verkleinen**



## BANAAN

Vitamine A, B, C en E plus kalium, fosfor, selenium en antacida. Zou helpen:

- hoge bloeddruk te **stabiliseren**
- depressiviteit te **verlichten**
- te **beschermen** tegen maagzweren



## PAPAIA

Vitamine A en C plus B-vitaminen, antioxidanten, kalium, koper, magnesium en vezels. Zou:

- de bloeddruk **verlagen**
- het risico op hart- en vaatziekten **verkleinen**
- wondgenezing **verbeteren**



## ANANAS

Vitamine C, B-vitaminen plus vezels, foliumzuur, pantotheenzuur, koper en mangaan. Kan helpen:

- de bloedsuiker te **reguleren**
- het immuunsysteem te **ondersteunen**
- het prikkelbare-darmsyndroom te **verlichten**



## KOKOS

B-vitaminen, calcium, kalium, koper, mangaan, ijzer en laurinezuur. Zou helpen:

- beroertes en alzheimer te **voorkomen**
- te **beschermen** tegen hart- en vaatziekten door het niveau van 'goede' HDL-cholesterol te verhogen.

Dit is een geweldig idee: neem een traditionele smoothiemix, maak die flink dik en leg je favoriete fruit erop, plus een combinatie van knapperige zaden, pitten of granen. Je lijf zal je dankbaar zijn.

# Bessen en chia: SMOOTHIE-IN-EEN-KOM

## VOOR 2 PERSONEN

- 100 g ingevroren frambozen
- 100 g ingevroren blauwe bessen
- 2 dl notenmelk  
(zie recept blz. 13)
- 100 g rijpe banaan
- 50 g avocadovruchtvlees
- 2 el chiazaad
- 2 el açai-bessenpoeder  
(naar keuze)

## TOPPING

- ½ kleine mango, geschild en in plakjes
- 1 el geschaafde amandelen
- 20 g frambozen
- 1 el pompoeppitten
- 1 el gedroogde moerbeibessen

**1** Doe de ingrediënten voor de smoothie in een krachtige blender of keukenmachine en draai ze glad. Schep de massa in twee kommen.

**2** Leg de plakjes mango in een *starbust*-patroon op de helft van het oppervlak en schik de amandelen, frambozen, pompoeppitten en moerbeibessen in strepen op de andere helft.

**Super tip**  
Voor een intense anti-oxidantenboost vervang je de ingevroren frambozen en blauwe bessen door evenveel ingevroren açai-bessenpulp.

Per persoon: Calorieën 616 • Vet 40,7 g • Koolhydraten 55,6 g • Suikers 31,5 g  
Natrium 35 mg • vezels 25,9 g • Eiwit 15,8 g • Cholesterol 0 mg



Sta je op terwijl het buiten grijs is en denk je dat je immuunsysteem wel een boost kan gebruiken, probeer dan deze smoothie-in-een-kom, boordevol vitamine C en ontstekingsremmers.

# Tropisch fruit: SMOOTHIE-IN-EEN-KOM

## VOOR 2 PERSONEN

150 g ingevroren mango

75 g ingevroren ananas

75 g verse papaja

2 dl versgeperst sinaasappelsap  
(of uit een pak)

2 el hennepzaad

¼ tl gemalen kurkuma

1 el lucumapoeder (naar keuze)

## TOPPING

pitten van ½ passievrucht

½ kiwi, in plakjes

1 el kokosvlokken

1 klein plakje papaja, in stukjes

1 tl bijenpollen

1 el cashewnoten

1 tl gojibessen

1 kleine plak watermeloen, in  
blokjes

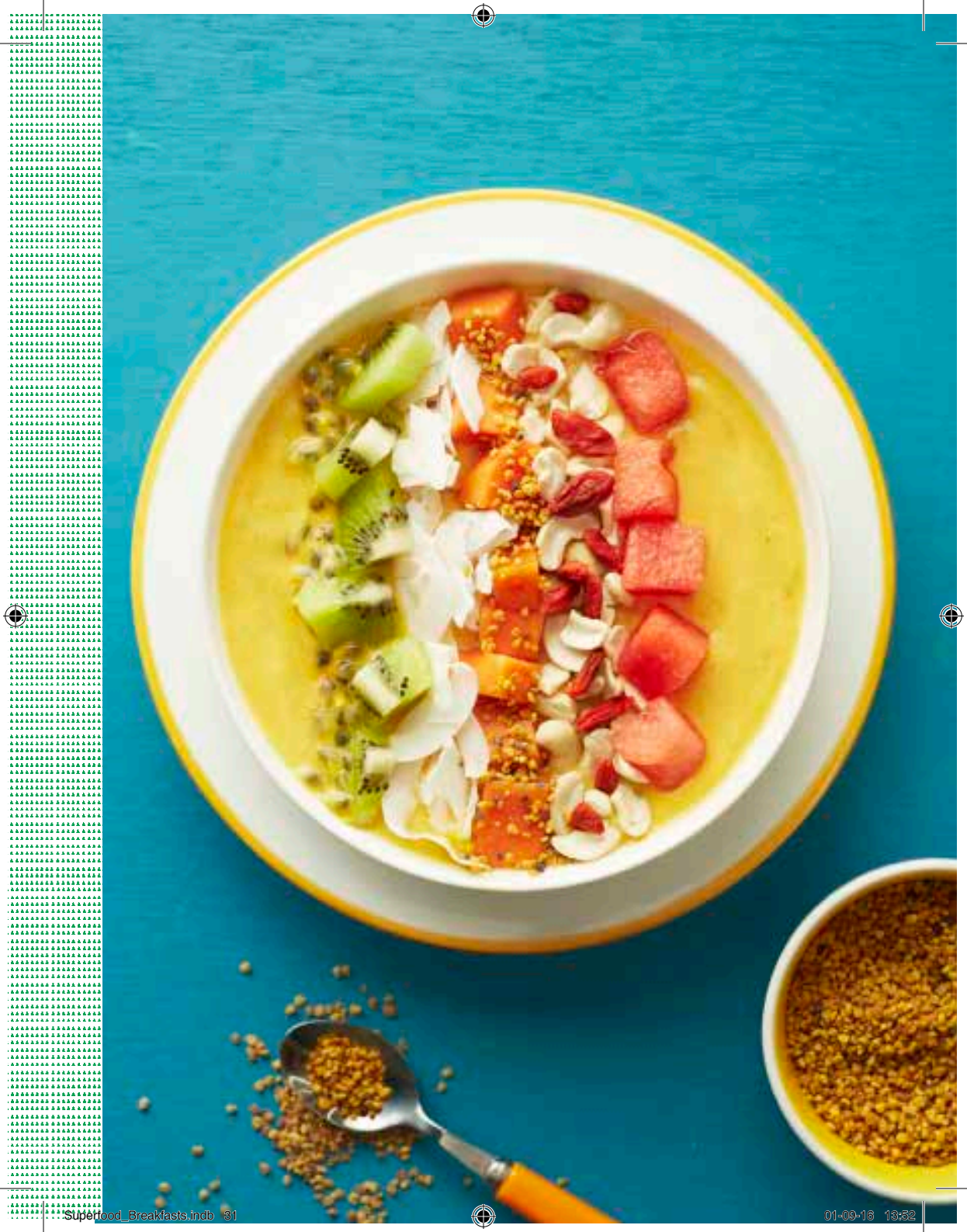
**1** Doe de ingrediënten voor de smoothie in een krachtige blender of keukenmachine en draai ze glad.

**2** Schep de smoothie in twee kommen en schik de toppings erop in banen.

**‘GOED  
tegen VER-  
KOUDEID  
en GRIEP’**

Per persoon: Calorieën 475 • Vet 22,1 g • Koolhydraten 56,5 g • Suikers 40,4 g

Natrium 21 mg • Vezels 8,2 g • Eiwit 17 g • Cholesterol 0 mg



Boerenkool is een echte voedingsstoffenkampioen en dus ideaal voor een smoothie. Houd je niet zo van de smaak, geen probleem: de appel speelt hier de hoofdrol.

# Appel en boerenkool: SMOOTHIE-IN-EEN-KOM

## VOOR 2 PERSONEN

100 g boerenkool, dikke stelen verwijderd

85 g appel (met schil), gehakt

50 g avocadvruchtvlies

30 g alfalfaspruiten

150 g ingevroren banaan

150 g ingevroren aardbeien

1,5 dl amandelmelk  
(zie recept blz. 13)

1 tl moringapoeder (naar keuze)

rauwe honing, naar smaak

## TOPPING

20 g blauwe bessen

1 tl sesamzaad

1 el granaatappelpitten

20 g appel (met schil), in kleine blokjes

20 g frambozen

1 tl zonnebloempitten

**1** Doe de ingrediënten voor de smoothie in een krachtige blender of keukenmachine en draai ze glad. Proef en voeg desgewenst de honing toe.

**2** Schep de smoothie in twee kommen. Schik de toppingrediënten erop in banen.

‘**3** VAN DE *wijf* per dag ALS ONTBIJT’

Per persoon: **Calorieën** 248 • **Vet** 9,8 g • **Koolhydraten** 35,9 g • **Suikers** 31,9 g  
**Natrium** 27 mg • **Vezels** 8,5 g • **Eiwit** 6,7 g • **Cholesterol** 0 mg





# TOP-SUPERFOOD

## Granen en zaden



### QUINOA

Mangaan, magnesium en fosfor, plus alle essentiële aminozuren die ons lichaam nodig heeft. Hartvriendelijke quinoa:

- is **glutenvrij** (dus goed voor mensen met een tarweallergie en coeliakie)
- helpt migraine **verlichten**
- **verlicht** constipatie
- **verlaagt** cholesterol

### LIJNZAAD

Rijk aan B-vitamines, vezels, magnesium en omega 3-vezuren. Onderzoek suggereert dat lijnzaad:

- cholesterol en hoge bloeddruk **verlaagt**
- de spijsvertering **bevordert** dankzij de vele vezels
- de huid en het haar **voedt**

### HENNEPZAAD

Vitamine E plus magnesium, zink, calcium, veel eiwitten en een krachtige ontstekingsremmer. Het helpt:

- het energieniveau te **reguleren**
- het immuunsysteem te **stimuleren**
- je langer een verzadigd gevoel te **geven**





## ZILVERVLIESRIJST

Vitamine B3 plus magnesium mangaan en veel vezels, selenium en lecithine.

- helpt een gezond lichaamsgewicht te **houden**
- **verlicht** astma
- helpt migraine en galstenen te **voorkomen**
- **verlaagt** cholesterol



## AMARANT

Vitamine A en C plus vezels, calcium, kalium, ijzer en alle negen essentiële aminozuren.

Amarant helpt:

- te **beschermen** tegen hart- en vaatziekten en kanker
- pijn te **verlichten** en ontsteking te remmen
- het energieniveau te **verhogen**
- de bloeddruk te **verlagen**



## CHIAZAAD

Vol energieleverende vezels plus antioxidanten en veel omega 3-vetzuren en met vijf keer zoveel calcium als in koemelk. Chiazaad kan helpen:

- cholesterol te **verlagen**
- de bloedsuiker te **stabiliseren**
- de hartfunctie te **verbeteren**



## BOEKWEIT

Mangaan, magnesium, koper, fosfor en tryptofaan (voor een goede nachtrust). Boekweit met een lage GI helpt:

- energiepieken te **voorkomen** die kunnen leiden tot stemmingswisselingen, ontstekingen en gewichtstoename
- het cholesterolniveau te **normaliseren**



## HAYER

Bevat B-vitamines plus veel proteïne, oplosbare vezels, zink, calcium, magnesium en ijzer. Havervlokken zouden:

- je energie op peil **houden**
- de spijsvertering **stimuleren**
- **goed zijn** voor je huid, nagels en haar
- je concentratie **verbeteren**

Roer 's avonds wat simpele ingrediënten door elkaar, ga naar bed en laat je ontbijt zichzelf klaarmaken. Havermout, een nachtelijk succes.

# NACHTELIJKE HAVERMOUT

## WERKWIJZE

**1** Doe de basisingrediënten in een pot, roer ze zachtjes door elkaar, sluit de pot en zet hem een nacht (circa 8 uur) in de koelkast.

**2** Strooi de volgende ochtend de topping erover en peuzel alles op.

## Super

*Heb je liever tip  
een warm ontbijt,  
warm je havermout  
dan op en voeg daarna  
de topping toe.*



## Bosvruchten en lijnzaad

Lijnzaad, walnoten en gojibessen leveren een eiwitrijk ontbijt. De vele antioxidanten in de bessen gaan veroudering tegen.

## VOOR 1 PERSOON

BASISINGREDIËNTE	TOPPING
50 g havervlokken	3g bramen
1,5 dl amandelmelk (zie recept blz. 13)	30 g blauwe bessen
60 blauwe bessen	30 g frambozen
1 el gojibessen	2 tl bijenpollen
1 el lijnzaad	rauwe honing, naar smaak
20 g gehakte walnoten	
1 tl kaneel	
1 tl baobabpoeder (naar keuze)	

Per persoon: Calorieën 550 • Vet 26,8 g  
Koolhydraten 62,6 g • Suikers 25,8 g • Natrium 13 mg  
Vezels 19,5 g • Eiwit 18,4 g • Cholesterol 0 mg



## Pindakaas, ahornsiroop en banaan

Net als avocado's en olijfolie zit pindakaas vol gezonde vetten. Voeg de maca toe voor een extra energieboost.

### VOOR 1 PERSOON

#### BASISINGREDIËNTEN

50 g havervlokken  
1,75 dl amandelmelk (zie  
recept blz. 13)  
1 el chiazaad  
1 el ahornsiroop  
1 tl macapoeder (naar  
keuze)

#### TOPPING

30 g ongezoeten pindakaas  
½ banaan, in plakjes  
1 el quinoa-  
boekweitgranola  
(zie recept blz. 16) of een  
goede kwaliteit uit de  
winkel  
4 aardbeien, in plakjes  
1 tl cacao'nibs  
rauwe honing, naar smaak

*Per persoon:* Calorieën 810 • Vet 38,8 g  
Koolhydraten 98,1 g • Suikers 45,2 g • Natrium 126 mg  
Vezels 20,8 g • Eiwit 22,3 g • Cholesterol 0 mg



## Appel, kardemom en granaatappel

Met de noten en zaden, die langzaam energie vrijgeven, heb je geen last meer van die dip halverwege de ochtend.

### VOOR 1 PERSOON

#### BASISINGREDIËNTEN

50 g havervlokken  
1 dl appelsap  
60 g appel  
(met schil), geraspt  
1 el hennepzaad  
20 g hele amandelen  
¼ tl gemalen kardemom  
1 tl bietenpoeder  
of 1 el bietensap  
1 tl açai-poeder (naar keuze)

#### TOPPING

2 el granaatappelpitten  
¼ appel (met schil), in plakjes  
2 el pistachenoten, gestampt  
rauwe honing, naar smaak

*Per persoon:* Calorieën 630 • Vet 35,2 g  
Koolhydraten 58,6 g • Suikers 31,6 g • Natrium 98 mg  
Vezels 9,7 g • Eiwit 21,1 g • Cholesterol 0 mg

Jazeker, je kunt chocolade eten bij het ontbijt. De natuurlijkste vorm daarvan is cacao, vol antioxidanten en serotonine voor een heerlijk gevoel. Soms is iets lekkers nog goed voor je ook.

# Chocolade-hazelnoot-

# PAP

## VOOR 2 PERSONEN

60 g havervlokken

3,5 dl hazelnootmelk (zie

recept blz. 13)

75 g banaan, in plakjes

2 el ahornsirop

1 el rauwe cacao

1 el gestampte hazelnoten

## TOPPING

1 el gestampte hazelnoten

1 el gestampte cacaonibs

½ banaan, in plakjes

ahornsirop, naar smaak (naar keuze)

**1** Doe de havervlokken, hazelnootmelk, banaan, ahornsirop, cacao en hazelnoten in een pan op halfhoog vuur. Breng aan de kook onder constant roeren met een houten lepel.

**2** Zet het vuur laag en laat alles, regelmatig roerend, 5 minuten pruttelen, tot de pap de gewenste dikte heeft (voeg meer hazelnootmelk toe als je de pap iets dunner wilt).

**3** Schep de pap in kommen, bestrooi hem met de toppingrediënten en sprenkel er naar keuze wat meer ahornsirop over. Serveer direct.

Per persoon: **Calorieën** 397 · **Vet** 15,1 g · **Koolhydraten** 60 g · **Suikers** 40,6 g

**Natrium** 4 mg · **Vezen** 5,6 g · **Eiwit** 7,1 g · **Cholesterol** 0 mg



## Super

*tips*  
Noten en  
nibs kun je goed  
vermalen met vijzel  
en stamper. Of doe ze  
in een plasticzak en  
sla erop met een  
deegroller.

Dit moet een uur de oven in, maar je kunt het een dag van tevoren maken. In een luchtdicht afgesloten trommel blijft het wel een week goed. Heerlijk als je het roostert, maar ook gewoon zo.

# Zoet kokosbrood MET BESSENCOULIS

## VOOR 1 BROOD/16 SNEETJES

85 g kokosmeel  
85 g volkorenrijstmeel  
2 tl bakpoeder  
2 tl kaneel  
125 g gedroogd kokos  
75 g kokosolie  
1,5 dl ahornsiroop  
3 eieren, losgeklopt  
3 dl notenmelk (zie recept blz. 13)  
1 tl vanille-extract  
150 g verse of diepvriesbessen

## TOPPING

500 g yoghurt  
150 g verse bessen  
75 g walnoten, gehakt  
rauwe honing, naar smaak

**1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een broodvorm van 900 gram met bakpapier.

**2** Meng het kokos- en rijstmeel, bakpoeder, de kaneel en het gedroogde kokos in een grote mengkom.

**3** Verwarm de olie en siroop in een pannetje, voeg het meelmengsel toe en roer goed.

**4** Klop in een andere kom de eieren, notenmelk en vanille door elkaar. Spatel voorzichtig door het meel.

**5** Giet het beslag in de vorm en bak het in 1 uur goudbruin; een in het midden gestoken mes moet er schoon uit komen. Laat 10 minuten afkoelen in de vorm en stort het brood dan op een rooster.

**6** Doe de bessen in een pannetje met ½ eetlepel water en breng aan de kook. Laat op laag vuur 5 minuten pruttelen en prak de bessen dan met een vork.

**7** Rooster de sneetjes brood en serveer ze met de bessencoulis en toppingrediënten.

*Per persoon:* **Calorieën** 230 • **Vet** 15,8 g • **Koolhydraten** 15,5 g • **Suikers** 10,3g  
**Natrium** 102 mg • **Veuzels** 5,2 g • **Eiwit** 5,8 g • **Cholesterol** 39,6 mg





Boordevol eiwitten en omega 3-oliën: zaden zijn goed voor je algehele gezondheid. In dit superfoodbrood geven ze bovendien veel extra smaak en bite.

# Quinoa- SUPERZAADBROOD

## VOOR 1 BROOD/15 SNEETJES

300 g quinoa  
(geweld gewicht 500 g)  
2 el ahornsirop  
200 g boekweitmeel  
1 el bakpoeder  
2 tl zout  
1 el macapoeder (naar keuze)  
50 g bruin lijnzaad  
50 g pompoenpitten  
50 g zonnebloempitten  
2 eieren, losgeklopt  
3 el gemengde zaden, om te bestrooien

**1** Laat de quinoa 8 uur wellen in een dubbele hoeveelheid water met 2 theelepels zout. Giet en spoel af.

**2** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed de bodem en wanden van een broodvorm van 900 gram met bakpapier.

**3** Draai de quinoa met de ahornsirop in een keukenmachine of blender tot een glad beslag.

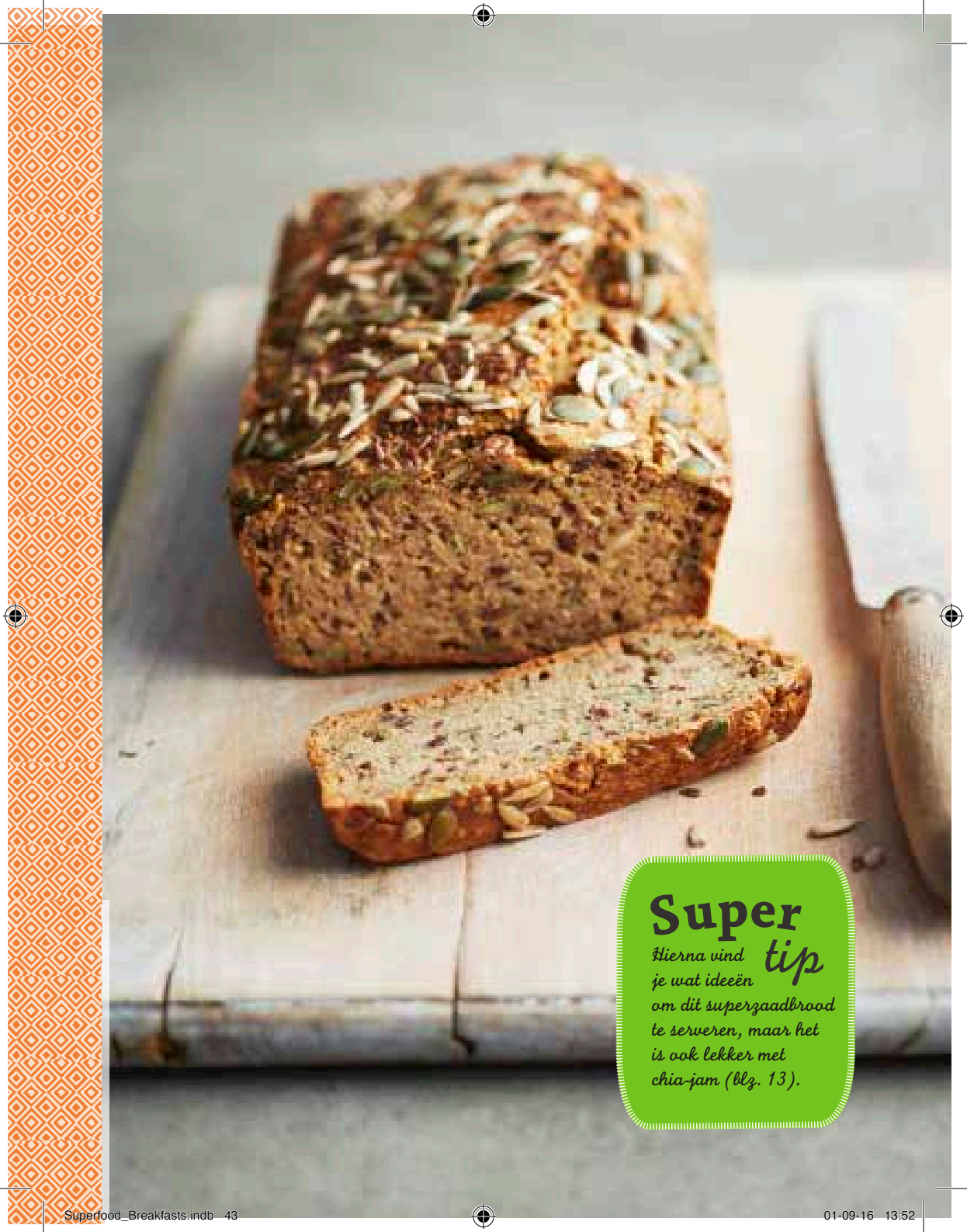
**4** Voeg het meel, bakpoeder, zout en eventueel macapoeder toe en meng ze door het beslag. Voeg beetje bij beetje 1,4 deciliter water toe.

**5** Doe het beslag over in een grote mengkom. Roer eerst de zaden en spatel dan de eieren erdoor. Schep in de bakvorm en strooi de extra zaden erover.

**6** Bak het brood in circa 1 uur goudbruin; een in het midden gestoken mes moet er schoon uit komen.

**7** Laat 5 minuten afkoelen in de vorm. Stort het brood op een rooster en laat het helemaal afkoelen.

**Per snee:** Calorieën 223 • Vet 9,1 g • Koolhydraten 29,2 g • Suikers 4,3 g  
Natrium 336 mg • vezels 2,8 g • Eiwit 8,1 g • Cholesterol 25,8 mg



## Super tip

Hierna vind je wat ideeën om dit superzaadbrood te serveren, maar het is ook lekker met chia-jam (blz. 13).

Elk van deze ingrediënten is een superster: avocado's bevatten gezonde vetten, nori is rijk aan mineralen en in paranoten zit veel selenium om je immuunsysteem te ondersteunen.

# Avocado, nori en NOTENCRÈME OP TOAST

## VOOR 3 PERSONEN

6 sneetjes quinoa-superzaadbrood  
(zie recept blz. 42) of een goede  
kwaliteit brood uit de winkel

1½ avocado, in plakjes

9 kerstomaten, in plakjes

3 el norizeewier, gescheurd

1 el sesamzaad

een paar takjes basilicum

## NOTENROOM

115 g paranoten

2 el citroensap

1 el olijfolie

**1** Doe voor de notenroom de ingrediënten in een blender of keukenmachine en draai ze tot een pasta. Stop het apparaat zo nodig af en toe om de wand af te schrapen. Voeg beetje bij beetje 2 eetlepels heet water toe tot je een dikke room hebt. Breng die op smaak met zout en peper.

**2** Rooster het brood en besmeer het met notenroom. Beleg met avocado, tomaat, nori, sesamzaad en basilicum.

**Super tip**  
Je kunt de notenroom van tevoren maken; luchtdicht verpakt blijft hij in de koelkast een week goed.

Per persoon: **Calorieën** 929 • **Vet** 66,4 g • **Koolhydraten** 62,4 g • **Suikers** 11 g

**Natrium** 692 mg • **Vezels** 12,9 g • **Eiwit** 24,7 g • **Cholesterol** 51,7 mg



# TOP-SUPERFOOD

## Groenten



### BOEREN-KOOL

Vitamine K, A, B6 en C plus mangaan, koper, ontstekingsremmers en antioxidanten.

Voordelen:

- **bescherm**t tegen kanker en osteoporose
- **houdt** je lever gezond
- **verbetert** de spijsvertering



### VENKEL

Vitamine C plus veel vezels, foliumzuur, mangaan, kalium, niacine, calcium, ijzer en fosfor. Volgens onderzoek zou venkel helpen:

- de bloeddruk te **verlagen**
- huidschade door vervuiling en de zon te **voorkomen**
- de kans op hart- en vaatziekten en kanker te **verkleinen**



### ZOETE AARDAPPEL

Vitamine A en C plus een goede bron van B-vitaminen, vezels, kalium en mangaan.

Kan helpen:

- je beter te **ontspannen**
- een gezonde huid en de collageengroei te **bevorderen**
- je energie **op te peppen** zonder bloedsuikerpieken

## WORTELS

Vitamine A, B6, C en K plus foliumzuur, mangaan, vezels en kalium.

Aangetoond is dat wortels:

- cholesterol **verlagen**
- de ogen gezond **houden** (omna had gelijk!)
- de kans op kanker en diabetes **verkleinen**



## BROCCOLI

Vitamine K, E, A, B6 en C plus chroom, kalium, mangaan en vezels. Zou:

- cholesterol en het risico op hartziekten **verlagen**
- **helpen** bij ontgiftiging
- huidschade door vervuiling en de zon **tegengaan**

## SPINAZIE

Vitamine K, A, B2 en C plus ijzer, foliumzuur, mangaan en magnesium. Spinazie helpt:

- de energie en vitaliteit **op te pepen**
- botten en ogen gezond te **houden**
- bloedarmoede **tegen te gaan**



## ERWTEN EN BONEN

Vitamine K, A, C, B1 en B6 plus thiamine, mangaan, vezels, koper en fosfor. Ze helpen:

- je immuunsysteem te **ondersteunen**
- spieren en botten gezond te **houden**
  - je een verzadigd gevoel te **geven** zodat je niet gaat snacken



## RODE BIET

Vitamine A en C plus veel vezels, calcium, ijzer, mangaan en kalium. Rode biet zou:

- helpen **beschermen** tegen kanker
- de spijsvertering **ondersteunen**
- de darmen gezond **houden**
- cholesterol **verlagen**





Boordevol proteïne en energiegelovende vitamine B12: eieren behoren tot het voedzaamste eten dat we kennen. Geen wonder dat wordt aanbevolen twee tot drie eieren per week te eten.

# Roerei met BOERENKOOLEN EN ZWARTE BONEN

## VOOR 2 PERSONEN

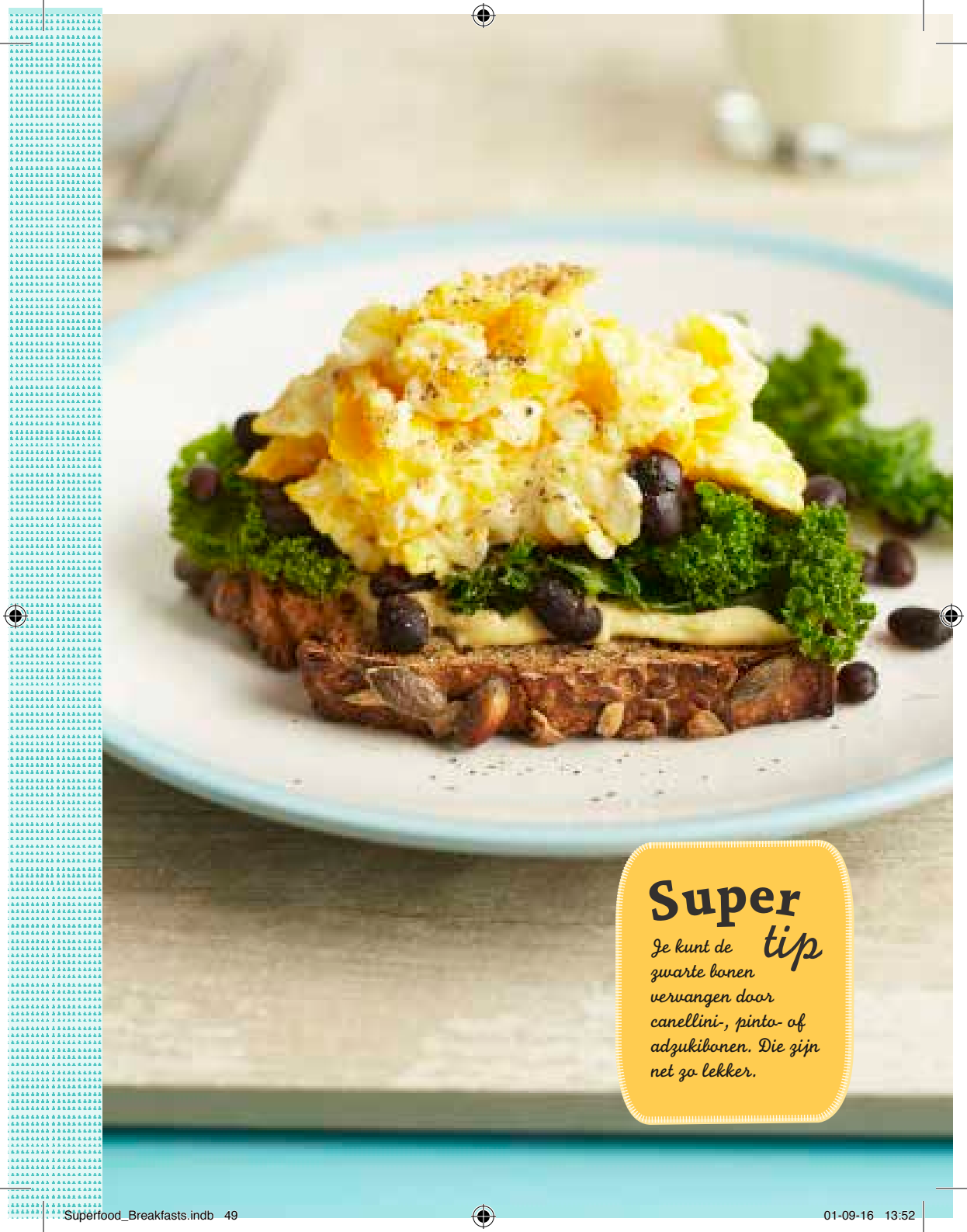
- 35 g boerenkool, fijngehakt, dikke stelen verwijderd
- 4 el zwarte bonen uit blik
- 2 sneetjes quinoa-superzaadbrood (zie recept blz. 42) of een alternatief uit de winkel
- 1 tl kokosolie
- 2 eieren
- 2 el hummus
- kneepje limoen
- snuf cayennepeper (naar keuze)

- 1** Leg de boerenkool en bonen in een stoompan op hoog vuur en stoom ze tot de boerenkool begint te slinken (circa 4 minuten).
- 2** Rooster intussen het brood onder de grill.
- 3** Verhit de olie in een kleine koekenpan op halfhoog vuur. Breek de eieren in de pan en bak ze, af en toe roerend, tot ze gaar zijn.
- 4** Bestrijk de toast met de hummus en beleg met de boerenkool en bonen. Voeg een kneepje limoen toe, dan het roerei, zout en eventueel een snuf cayennepeper.

Per persoon: **Calorieën** 512 • **Vet** 20,7 g • **Koolhydraten** 59,7 g • **Suikers** 6 g  
**Natrium** 615 mg • **vezels** 10,5 g • **Eiwit** 26,1 g • **Cholesterol** 218,3 mg







## Super

*Je kunt de **tip**  
zwarte bonen  
vervangen door  
canellini-, pinto- of  
adzukibonen. Die zijn  
net zo lekker.*

Deze voedzame, heerlijke frittata is een fantastische manier om nog meer groente in je dieet te krijgen. Er zit zoete aardappel in, die een lage GI heeft, waardoor je je langer verzadigd voelt.

# Veelkleurige groente- FRITTATA

## VOOR 4 PERSONEN

1 el kokosolie of olijfolie  
 50 g rode ui, gesnipperd  
 3 tenen knoflook, gekneusd  
 ½ tl kaneel  
 ½ tl gemalen kurkuma  
 ½ tl paprikapoeder  
 250 g zoete aardappels (met schil),  
 in kleine blokjes  
 45 g rode paprika, in dunne  
 reepjes  
 50 g broccoli, fijngehakt  
 50 g verse of diepvriesdoperwten  
 20 g spinazie, fijngehakt, taaie  
 stelen verwijderd  
 20 g boerenkool, fijngehakt,  
 taaie stelen verwijderd  
 4 eieren  
 1 dl amandelmelk  
 (zie recept blz. 13)

**1** Verhit de olie onafgedekt in een koekenpan van 20-25 cm op halfhoog vuur. Fruit hierin de ui in 2 minuten glazig.

**2** Voeg de knoflook en specerijen toe en bak ze 2 minuten. Voeg nu de zoete aardappel toe. Roer, zet het vuur laag en stooft alles afgedekt 10 minuten.

**3** Voeg de groenten en een scheutje water toe en roer goed. Stooft het geheel afgedekt 2-3 minuten, tot de bladgroenten beginnen te slinken.

**4** Klop intussen de eieren en melk door elkaar in een kom en voeg zout en peper naar smaak toe.

**5** Verdeel de groenten gelijkmatig over de pan en giet het eimengsel erover. Bak dit onafgedekt 10-15 minuten, tot de onderkant van de frittata is gestold.

**6** Verhit de grill tot matig heet en zet de pan er 4-5 minuten onder zodat de bovenkant stolt. Haal onder de grill vandaan, snijd de frittata en serveer.

*Per persoon:* **Calorieën** 187 • **Vet** 9,4 g • **Koolhydraten** 17,5 g • **Suikers** 5,6 g  
**Natrium** 107 mg • **Vezels** 4,3 g • **Eiwit** 9,4 g • **Cholesterol** 192,5 mg



Kikkererwtenmeel vormt de basis van deze overheerlijke beignets. Het bevat heel weinig vet en geen gluten maar wel veel eiwitten, vezels, ijzer en antioxidanten.

# Mais-kikkererwten- BEIGNETS

## VOOR 8 STUKS/2 PERSONEN

- 65 g kikkererwtenmeel
  - ½ tl bakpoeder
  - ½ tl paprikapoeder
  - 1 ei, losgeklopt
  - 60 ml amandelmelk (zie blz. 13)
  - 140 g verse of diepvriessuikermais
  - 35 g rode paprika, in blokjes
  - 35 g lente-ui, in ringetjes
  - 1 el fijngehakte rode chilipeper
  - 1 el gehakte koriander
  - 1-2 el kokosolie
- SALSA**
- 1 middelgrote tomaat, in blokjes
  - 1 kleine avocado, in blokjes
  - 1 el gehakte koriander
  - 1 el limoensap
  - 1 tl fijngehakte rode chilipeper
  - 1 tl tarwegraspoeder (naar keuze)

- 1** Doe de ingrediënten voor de salsa in een kleine kom, roer ze door elkaar en zet weg.
- 2** Doe voor de beignets het meel, bakpoeder en paprikapoeder in een grote mengkom.
- 3** Klop het ei en de melk door elkaar in een aparte kom en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep dit met een houten lepel door het meelmengsel.
- 4** Voeg de suikermais, rode paprika, lente-ui, chilipeper en koriander toe. Het beslag moet vrij dik zijn.
- 5** Verhit 1 eetlepel kokosolie in een koekenpan op halfhoog vuur. Schep 2 volle eetlepels beslag per beignet in de pan en laat het beslag uitlopen tot circa 1 cm dikte (je moet waarschijnlijk bakken in twee porties en meer kokosolie in de pan doen). Bak de beignets in circa 2 minuten goudbruin, keer ze met een spatel en bak ze nog 2 minuten.
- 6** Haal de beignets uit de pan en serveer ze met de salsa erbij.

Per persoon: **Calorieën** 463 • **Vet** 26,8 g • **Koolhydraten** 44,8 g • **Suikers** 11,4 g

**Natrium** 386 mg • **Vezels** 8,1 g • **Eiwit** 11,7 g • **Cholesterol** 96,2 mg



## Super tip

Je kunt het beslag van tevoren maken tot en met stap 3. Luchtdicht verpakt blijft het in de koelkast drie dagen goed.

Serveer deze pannenkoekjes met je favoriete toppings. Of geef ze een hartige draai: vervang de blauwe bessen in het beslag door geraspte wortel en kies als topping groenten, zaden en tahin.

# Blauwebessen- HAVERPANNENKOEKJES

## VOOR 6 PANNENKOEKJES/2 PERSONEN

60 g havervlokken

2 eieren

100 g hüttenkäse

1 tl kaneel

¼ tl bakpoeder

1 tl macapoeder (naar keuze)

50 g blauwe bessen

1-2 tl kokosolie

### TOPPING

85 g blauwe bessen

2 el pompoenpitten

2 el pecannoten

2 tl cacaonibs

ahornsiroop of rauwe honing,  
naar smaak

125 g yoghurt

**1** Doe de havervlokken, eieren, hüttenkäse en kaneel, het bakpoeder en eventueel macapoeder in een krachtige blender of keukenmachine en draai alles tot een glad beslag.

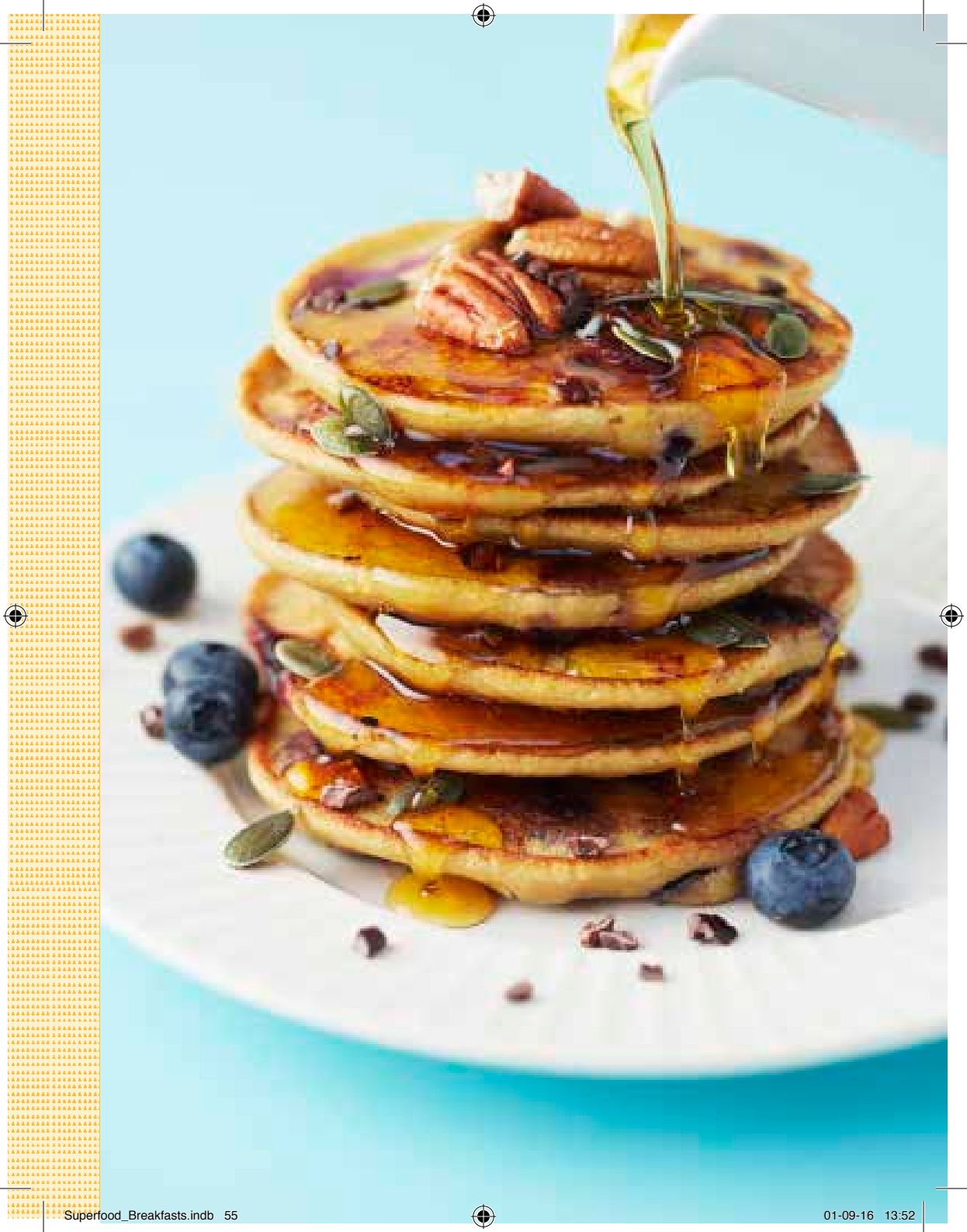
**2** Schep het in een mengkom, roer voorzichtig de blauwe bessen erdoor en laat het beslag 10 minuten rusten.

**3** Verhit 1 theelepel kokosolie in een koekenpan op halfhoog vuur. Schep 2 eetlepels beslag per pannenkoek in de pan en laat het uitlopen tot een dikte van 1 cm (je moet waarschijnlijk bakken in twee porties en meer kokosolie in de pan doen). Bak ze in 3-4 minuten goudbruin, keer ze met een spatel en bak ze nog 2 minuten.

**4** Laat ze op een bord glijden, strooi de bessen, pitten, noten en cacaonibs erover en besprenkel ze met siroop of honing. Serveer met een dot yoghurt.

Per persoon: Calorieën 803 • Vet 56,8 g • Koolhydraten 42,8 g • Suikers 19,5 g

Natrium 338 mg • Vezels 9,2 g • Eiwit 31,5 g • Cholesterol 207,4 mg



Houd je van romige desserts in laagjes, dan zul je smullen van deze superfood-ontbijtparfaits. Zo wordt elke ochtend speciaal.

# ONTBIJT- PARFAITS

## WERKWIJZE

**1** Wissel de ingrediënten voor je parfait af in laagjes, maar laat bovenaan ruimte voor de topping.

**2** Strooi als kroon op de parfait de toppingrediënten erover.

**Super tip**  
*Lactosevrij dieet? Gebruik kokosyoghurt in je parfaits. Die vind je in de natuurvoedingswinkel.*



## Granola en bessen

Aardbeien zijn goed tegen vermoeidheid, dankzij het hoge gehalte aan vitamine C die helpt het ijzer dat erin zit op te nemen.

### VOOR 1 PERSOON

#### INGREDIËNTEN LAAGJES

100 g aardbeien, gehakt  
75 g quinoa-boekweitgranola  
(zie recept blz. 16) of een  
alternatief uit de winkel  
135 g Griekse yoghurt  
75 g bramen-chia-jam  
(zie recept blz. 13)

#### TOPPING

1 tl zonnebloempitten  
1 tl cacoonibs  
rauwe honing, naar smaak

*Per persoon:* **Calorieën** 640 • **Vet** 35 g

**Koolhydraten** 66,6 g • **Suikers** 36,4 g • **Natrium** 230 mg

**Vezels** 14,7 g • **Eiwit** 19,2 g • **Cholesterol** 18,9 mg





## Amandel en perzik

Geef deze energieboom een zoete twist door 1 theelepel vanille-extract en 2 theelepels rauwe honing door de yoghurt te roeren.

### VOOR 1 PERSOON

#### INGREDIËNTEN LAAGJES

- 135 g Griekse yoghurt
- 75 g blauwe bessen
- 2 el geschaafde amandelen
- 2 el cashewnoten
- 1 perzik, in blokjes

#### TOPPING

- een paar frambozen
- 1 tl hennepzaad
- rauwe honing naar smaak



## Sinaasappel en pistache

Deze pittige smakenexplosie maakt je wakker en de pistachenoten bevatten naast eiwitten evenveel kalium als een banaan.

### VOOR 1 PERSOON

#### INGREDIËNTEN LAAGJES

- 1 grote sinaasappel, in kleine stukjes
- 135 g kwark of Griekse yoghurt
- 30 g pistachenoten, licht gestampt
- 1 kiwi, in blokjes
- 75 g frambozen-chiajam (zie recept blz. 13)

#### TOPPING

- 1 tl pompoenpitten
- 1 tl chiazaad
- rauwe honing, naar smaak

*Per persoon:* Calorieën 443 • Vet 28,5 g  
Koolhydraten 31,4 g • Suikers 24,9 g • Natrium 209 mg  
Vezels 5,2 g • Eiwit 17,1 g • Cholesterol 18,9 mg

*Per persoon:* Calorieën 581 • Vet 32,8 g  
Koolhydraten 56,7 g • Suikers 44,1 g • Natrium 368 mg  
Vezels 18,2 g • Eiwit 19,6 g • Cholesterol 18,9 mg

Heerlijk op zichzelf, maar samen nog lekkerder: rijst en bonen vormen een van de allerbeste eiwitbronnen (even goed als vlees). Maak kennis met dit dynamische duo.

# Rijst en edamame: PROTEÏNEPOTJE

## VOOR 1 PERSOON

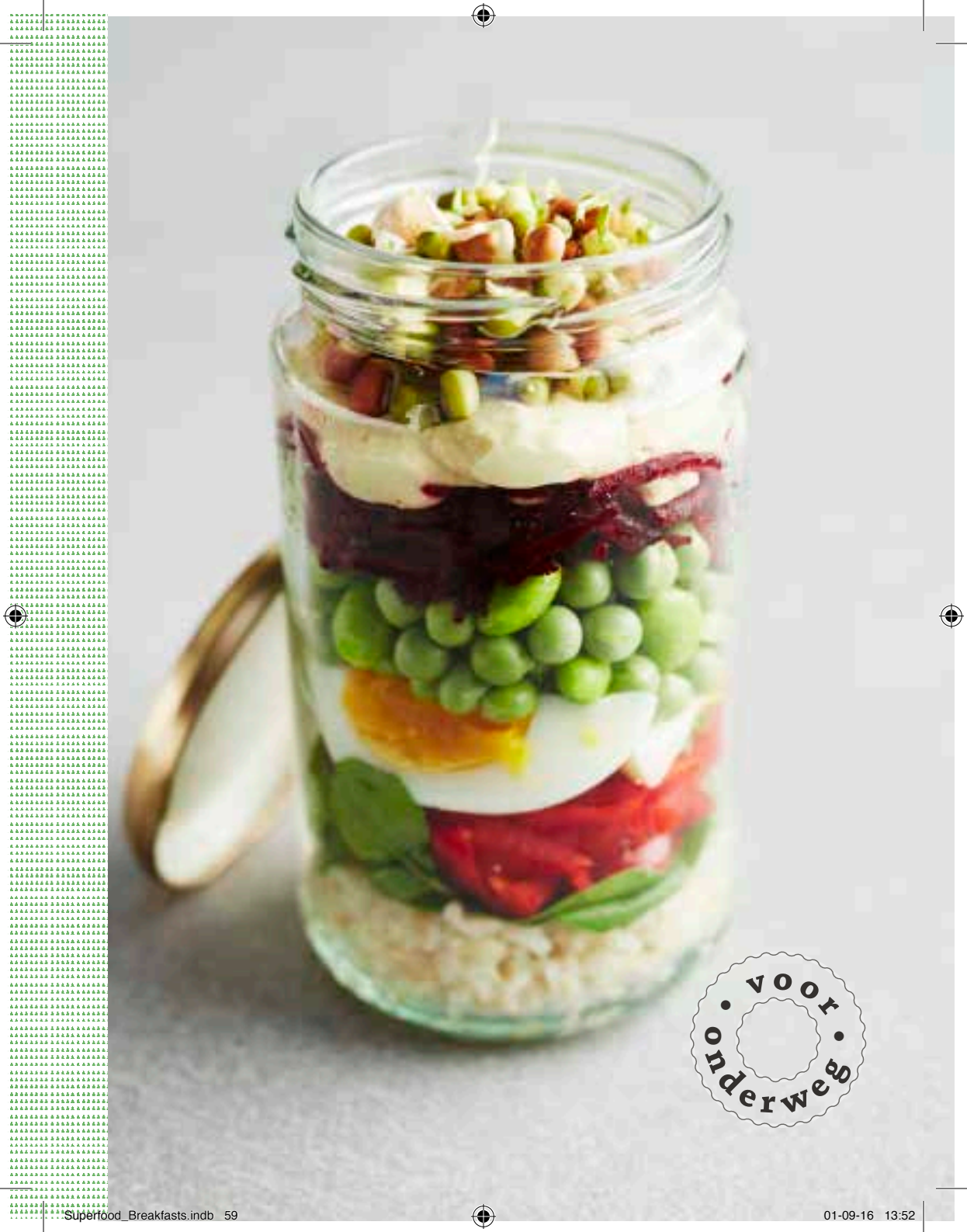
- 4 el versgekookte zilverviesbasmatirijst
- 15 g gemengde spinazie en waterkers
- 45 g rode paprika, in dunne reepjes
- 1 hardgekookt ei, in vieren
- 1 el verse doperwten
- 1 el edamame
- 20 g geraspte rode biet
- 3 el hummus
- 2 el taugé
- olijfolie, voor erbij
- appelciderazijn, voor erbij

**1** Leg de gekookte rijst onder in een grote glazen pot en daarop in laagjes de spinazie en waterkers, rode paprika, het ei, de erwten en bonen, biet, hummus en taugé.

**2** Breng op smaak met zout en peper en schenk er een flinke scheut olijfolie en appelciderazijn over. Draai het deksel op de pot, pak een vork en je kunt je ontbijt zo meenemen.

**‘GEEFT je  
LANGER een  
VOL GEVOEL’**

Per persoon: **Calorieën** 333 • **Vet** 15,6 g • **Koolhydraten** 31,1 g • **Suikers** 7,2 g  
**Natrium** 508 mg • **Vezen** 8 g • **Eiwit** 18,6 g • **Cholesterol** 192,5 mg



• voor •  
• onderweg •

# Ons favoriete superfood

## Fruit (vers)

Aardbei  
Ananas  
Appel  
Avocado  
Banaan  
Blauwe bessen  
Citroen  
Dadels  
Frambozen  
Granaatappel  
Kiwi  
Kokos  
Limoen  
Mango  
Nectarine  
Papaja  
Passievrucht  
Perzik  
Sinaasappel  
Tomaat  
Watermeloen  
Zwarte bessen

## Fruit (gedroogd)

Abrikoos  
Cranberry's  
Gojibessen  
Moerbeibessen  
Rozijnen

## Granen en peulvruchten

Amarant  
Boekweit  
Havervlokken  
Kikkererwten

Quinoa  
Zilvervliesrijst  
Zwarte bonen

## Groenten

Bleekselderij  
Boerenkool  
Broccoli  
Chilipeper  
Doperwten  
Knoflook  
Komkommer  
Lente-ui  
Paprika  
Rode biet  
Snijbonen  
Sperziebonen  
Spinazie  
Suikermais  
Ui  
Venkel  
Waterkers  
Wortel  
Zeewier  
Zoete aardappel

## Kruiden

Basilicum  
Koriander  
Munt  
Peterselie

## Noten en zaden

Amandelen  
Cashewnoten

Chiazaad  
Hazelnoten  
Hennepzaad  
Lijnzaad  
Paranoten  
Pecannoten  
Pinda's  
Pistachenoten  
Pompoenpitten  
Sesamzaad  
Walnoten  
Zonnebloempitten

## Specerijen

Cayennepeper  
Gember  
Kaneel  
Kardemom  
Kurkuma  
Paprikapoeder

## Diversen

Ahornsiroop  
Appelciderazijn  
Bijenvollen  
Eieren  
Hüttenkäse  
Kwark  
Melk  
Yoghurt  
Olijfolie  
Tahin  
Vanille-extract  
Rauwe honing

## Voedingssupplementen

### Açaí

Bevat vitamine A en C plus calcium, ijzer en antioxidanten. Geeft energie en ondersteunt het immuunsysteem.

### Baobab

Bevat veel vitamine C, magnesium, calcium, kalium, thiamine en ijzer. Daardoor geweldig om na het sporten je elektrolyten mee aan te vullen. Bevordert ook de algehele gezondheid.

### Lucuma

Een goede bron van vitamine A, ijzer, kalium, calcium en magnesium. Heeft een lage GI en kan dus helpen de bloedsuikerspiegel te stabiliseren.

### Maca

bevat veel vitamines, aminozuren en mineralen en sporenelementen. Goed voor de energie, het immuunsysteem en de huid.

### Matcha

Rijk aan vitamine A en C plus antioxidanten en selenium. Bevordert de concentratie en het energieniveau en verlaagt cholesterol.

### Moringa

Gaat veroudering tegen doordat het ijzer, magnesium, zink, en vitamine A, C en E bevat. Verhoogt ook het energieniveau.

### Spirulina

Bijzonder rijk aan proteïne en veel B-vitamines. Spirulina helpt de ogen gezond te houden en verbetert de huid.

### Tarwegras

Rijk aan vitamine A, B, C, E en K plus kalium, magnesium, ijzer en calcium. Stimuleert de spijsvertering en helpt bij hoest en verkoudheid.



# Register

## A-B

aardbeien 12, 25, 32, 37, 56  
 abrikozen, gedroogde 16  
 açaipoeier 28, 37, 60  
 ahornsiroop 13, 16, 20, 37, 38,  
 40, 42, 54  
 amandelen 20, 28, 37, 57  
 amarant 20, 35  
 ananas 30, 27  
 appel 32, 37  
 appelciderazijn 58  
 appelsap 37  
 avocado 22, 26, 28, 32, 44, 52  
 banaan 20, 24, 27, 28, 32, 37, 38  
 baobabpoeier 24, 36, 60  
 basilicum 25, 44  
 bessen 12, 13, 40  
 bieten 25, 37, 47, 58  
 bietenpoeier 37  
 bijenpollen 30, 36  
 blauwe bessen 20, 25, 26, 28,  
 32, 36, 54, 57  
 bleekselderij 22  
 boekweit 16, 18, 35, 37, 56  
 boekweitmeel 42  
 boerenkool 22, 32, 46, 48, 50  
 bonen 47, 48, 58  
 bramen 36, 56  
 broccoli 22, 47, 50

## C-D

cacao 37, 38, 54, 56  
 cashewnoten 30, 57  
 cayennepeper 48  
 chiazaad 13, 16, 18, 20, 25, 28,  
 35, 37, 56, 57  
 chilipeper 52  
 citroensap 13, 22, 44  
 cranberry's, gedroogde 20  
 dadels 18  
 doperwten 47, 50, 58

## E-F

eieren 40, 42, 48, 50, 52, 54, 58  
 frambozen 25, 28, 32, 36, 57

## G-H

gember 24, 25  
 gojibessen 18, 20, 26, 30, 36  
 granaatappelpitten 32, 37  
 havervlokken 16, 20, 35, 36, 37,  
 38, 54  
 hazelnooten 38  
 hennepzaad 18, 30, 34, 37, 57  
 honing, rauwe 18, 22, 25, 32,  
 36, 37, 40, 54, 56, 57  
 hummus 48, 58  
 hüttenkäse 54

## K-L

kaneel 16, 18, 20, 25, 36, 40,  
 50, 54  
 kardemom 37  
 kiemspruiten 12, 32, 58  
 kikkererwtmeel 52  
 kiwi 18, 27, 30  
 knoflook 50  
 kokos 16, 27, 30, 40  
 kokosmeel 40  
 kokosolie 16, 20, 40, 48, 50, 52,  
 54  
 komkommer 22  
 koriander 52  
 kurkuma 24, 30, 50  
 kwark 57  
 lente-ui 52  
 lijnzaad 34, 36, 42  
 limoensap 24, 25, 48, 52  
 lucumapoeier 20, 30, 60

## M-N

macapoeier 25, 37, 42, 54, 60  
 mango 28, 30

matchapoeier 22, 60  
 meloen 12  
 moerbeibessen, gedroogde 28  
 moringapoeier 32, 60  
 munt 25  
 notenboter 20, 37  
 notenmelk 13, 16, 18, 28, 32,  
 36, 37, 38, 40, 50, 52

## O-P

olijfolie 44, 58  
 papaja 24, 27, 30  
 paprika 50, 52, 58  
 paprikapoeier 50, 52  
 paranoten 44  
 passievrucht 30  
 pecannoten 54  
 perzik 18  
 pindakaas 37  
 pistachenoten 20, 37, 57  
 pompoenpitten 16, 20, 28, 42,  
 54, 57

## Q-R

quinoa 16, 34, 37, 42, 44, 48,  
 56  
 rijst, zilverlies- 35, 58  
 rijstmeel 40  
 rozijnen 16, 18, 20

## S-T

sesamzaad 18, 32, 44  
 sinaasappelsap 30  
 spinazie 22, 25, 47, 50, 58  
 spirulinaoepoeier 25, 60  
 suikermais 52  
 tahin 20  
 tarwegraspoeier 52, 60  
 tomaat 44, 52

## U

ui 50

## V-Y

vanille-extract 16, 40  
 venkel 25, 46  
 walnoten 16, 36, 40  
 waterkers 22, 58  
 watermeloen 25, 30  
 wortels 24, 47  
 yoghurt 40, 54, 56, 57

## Z

zeewier 44  
 zoete aardappel 46, 50  
 zonnebloempitten 16, 18, 20,  
 32, 42, 56

## De auteur

**Kate Turner** maakt al decennia heerlijk, gezond voedsel voor haarzelf en haar gezin. Ze houdt van goede, pure, lekkere maaltijden die je een goed gevoel geven, vol natuurlijke energie zitten en supersnel en eenvoudig te maken zijn. Kate heeft gezondheids- wetenschappen gestudeerd en deelt haar ideeën over eten, voedsel zoeken, tuinieren en haar gezin op Instagram en haar blog [homegrownkate.com](http://homegrownkate.com). Eerder verscheen van haar ook *Energy bites*. Dank aan haar kinderen Stanley, Scarlet en Tommy, de scherpste critici en het beste proef- en testteam, en naar haar partner Will, voor al het andere.

