



**EEN** CLAUDIA  
VAN AVERMAET  
**DAGELIJKSE  
PORTIE  
POWER**  
**IN 30 MINUTEN**

**Lannoo**

## De extra stappen in je portie power

<b>STAP 1 - GEEN DIEET, GEEN REGELS</b>	<b>12</b>	Jouw gezonde basis	<b>28</b>
Maar waarom blijven we maar diëten?	12	De power basis	30
Hoe kun je leren genieten van het hier en nu?	14	<b>STAP 4 - HOUD HET EENVOUDIG</b>	<b>40</b>
Wat is je gezondste gewicht?	14	Hoe houd jij het eenvoudig?	41
Waar loopt het fout tijdens je dieet?	15	<b>STAP 5 - LOVE THAT BODY!</b>	<b>42</b>
Are you into ... pizza en wijn?	17	Aanvaard je lichaam	42
Wat als je een emotionele eter bent?	18	Hoe krijg je een positief lichaamsbeeld?	43
Slecht of goed voedsel?	19	<b>STAP 6 - TIME TO MOVE</b>	<b>45</b>
Tijd om te stoppen met diëten	21	Neem ook voldoende rust	46
<b>STAP 2 - LUISTER NAAR JE LICHAAM</b>	<b>22</b>	<b>STAP 7 - EASY POWER PREPS</b>	<b>47</b>
Luister naar je hongergevoel	23	Hoe begin je aan je foodprep?	47
Hoe gebruik ik de hongerschaal?	23	Foodprep in je koelkast	48
Mijn juiste gewicht, bestaat dat?	25	Foodprep in je diepvries	50
Al die hormonen!	25	Foodprep in je voorraadkast	50
<b>STAP 3 - KLAAR VOOR JE GEZONDE BASIS</b>	<b>27</b>	Mijn favoriete snacks	55
De basis van de powerlevensstijl	27		

# Recepten

## BASIS & FOODPREPS

Pistachepesto & dillemayonaise	58
Granolapops	60
Vanille-chiapudding	61
Chocolate caramel granola	62
Caramel pasta	62
Creamy klassieke hummus	64
Chiazaad- en sesamzaadcrackers	65
Fast banana pancakes	67
3 x Pop-it!	68

## ONTBIJT

Quick wake up	72
Rodevruchtenwafeltjes	75
Amandel-vanillewafeltjes	77
Appel-havermoutglasjes	79
Creamy havermoutpudding	80
Aardbeiensalade met kaneel	81
Twistbowl met chocolade-crunchgranola	83
Chocolate caramel jars	84
Chocolate power bowl	87
Snelle kaneelpannenkoeken	88
Mini-ontbijtpizza's	91
Vanille-bulgurpudding	92
Purple rain	95
Mango nicecream met powerballs	97
Happy parfait breakfast	98
Appel-havermoutbowl	100
Dutch power pancake	103
Bananenmoelleux met chocolade	104
Creamy kiwismoothie	107
Havermout-vanillebowl	108

56

## LUNCH

Zoete aardappel-currysoep	112
Fast wraps	115
Citroen-ricottapasta	116
Snelle bloemkoolschotel	118
Tartaar van zalm & aardbei	120
Zoete aardappel-currybowl	123
Spring in a bowl	124
Koolraaptagliatelle met zalm	126
Granaatappel-komkommersalade	129
Power tonijnpasta	130
Regenboog-tomatensalade	132
Power panzanella	134
Knolseldersoep met pijnboompitten	137
Power poké bowl	138
Lentetorentje	140
Power quinoa-maaltijdsoep	142
Speltbowl met kip	145
Caesarsalade met zalm	146
Pasta met romige wortelsaus	148
Power orzosalade	150
Dille-kikkererwtensalade	152

110

## DINNER

Gepofte zoete aardappel met kip en cashewpesto	156
Courgettebootjes	158
Power tortilla de patatas	161
Halloumi met geroosterde groenten	163
Kabeljauw puttanesca	164
Zoete aardappel met appel en kalfsworst	167
Zoete aardappelburger	168

154

Ribeye met rozemarijn en groentespies	170
Power broccoli-ovenshotel	172
Bloemkoolrijst met champignons en zalm	174
Aubergineboot met groenten en spekjes	177
Varkenshaasje met heerlijke padden- stoelensaus	179
Roodbaarsfilet met pistachepesto	180

## **SNACKS** **182**

Naanbrood met dips & spreads	185
Zachte pretzels	186
Snicker bliss balls	187
Power pepernoten	189
Courgetteballetjes	190

## **DESSERTS** **192**

Pompoentiramisu	195
Chocolate swirl cupcakes	196
Power macarons	198
Chocopudding	201
Power petit-beurretaart	203
Chocolate coconut cookies	204
Frambozentaart	206
Stracciatella cheesecake jars	208
Power wortelmuffins	210
Chocolade-pompoenbrownies	213
Haverhout-chocoladekoeken	214

## **WEEKENDVIBES** **216**

Haverhout-honingbroodje	218
Chocoladebrioche	220
Koolraap-wortelrösti met gebakken eitje	222
Zuiderse parelcouscous met zalm	224
Popeye spinazietaart	227
Gehaktballetjes met erwtjes en zoete aardappelfrietjes	229
Koollasagne	230
Bananen-notenbrood	233
Power zadengebak	235
Chocolate kiss	236

Index **238**

Colofon **240**



**FAST:** Een makkelijk recept dat in 15 minuten klaar is.



**FOODPREP:** Dit receptje kun je nog eens gebruiken of elders gebruiken.



**VEGGIE:** Dit recept bevat geen vlees of vis.



**VEGAN:** Door bepaalde ingrediënten weg te laten of te vervangen, wordt dit een vegan recept.



**POWER:** Dit recept geeft je lichaam een energiestoot.



**FOODINTUÏTIE:** Hier focus je op een goede relatie tussen voeding en je gedachten.



**KIDS:** Ideaal voor de kids.



## Dagelijkse portie power

Ik kruip voor de achtste keer in mijn pen en dat voelt heerlijk, geloof me. En dat heb ik allemaal te danken aan jou en de vele andere lezers van mijn boeken! Ik vind het heerlijk om mensen te zien stralen en weer energie te doen krijgen. Het is zalig om je mailbox te openen met mails waarin mensen getuigen dat het ook anders kan, dat ze zich plots goed in hun vel voelen en meer energie uitstralen. *Een dagelijkse portie power* was een groot succes, dus een opvolger kon niet uitblijven ...

In dit boek wil ik je bewustmaken van je relatie met voeding, je lichaam en je mindset. Dat deed ik ook al in mijn vorige boeken, maar deze keer ga ik nog dieper in op een gezonde relatie met voeding.

Zonder dat je geobsedeerd raakt door termen als *goede* en/of *slechte* voeding.

Zonder dat je constant op die weegschaal moet staan.

Zonder dat je met een sapjes- of theekuur moet starten (dat is zo een hel voor je lichaam!).

De trend rond voeding draait momenteel rond het heen en weer slingeren tussen verschillende diëten, denk maar aan keto, paleo, raw, Atkins, altijd volgens een ander scenario of plan. Maar wat mij ook opvalt: het wordt telkens extremer. Daar maak ik me vooral zorgen over.

Tijd dus voor een andere aanpak! In dit boek leren we op een bewuste manier naar ons lichaam luisteren. Je lichaam geeft je immers zoveel aan op een intuïtieve manier aan de hand van dat befaamde buikgevoel, en dat is voor iedereen uniek en persoonlijk.

We leren luisteren naar: 'Hoeveel honger heb ik?',

'Met welke voeding voelt mijn lichaam goed aan?', 'Wil ik mijn lichaam blijven uithongeren?', 'Wil ik calorieën blijven tellen? Of kies ik voor de zachte aanpak met mijn lichaam?', 'Hoe voel ik geen druk om die gezonde keuzes te maken?'

Klaar voor jouw basis? Klaar om met gemak gezond te eten? Ik denk het wel! Ik zal hier met jou mijn jarenlange ervaring delen en het is veel eenvoudiger dan je denkt. We zullen geen voedselgroepen schrappen, we zullen geen calorieën tellen en we gaan niet voor ingewikkelde recepten. In de plaats daarvan leren we luisteren naar ons lichaam.

Je zult leren voelen waar je NOOD aan hebt. Je lichaam zal veranderen, maar ook je jarenlange eetpatroon. Sta eens stil bij wat je echt wilt en wat je lichaam aangeeft, zo kun je perfect bijsturen waar nodig. Kijk niet zozeer naar wat je kunt elimineren, maar eerder naar wat je kunt toevoegen om meer energie te krijgen!

Beschouw je lichaam als je woning: dat wat je eet, is je brandstof of zijn je bakstenen. Van een of twee slechte stenen zal je huis niet invallen, maar hoe beter je fundering, hoe energieke en steviger je huis zal zijn. Vergeet niet, het schrappen van voedingsstoffen gaat ook gepaard met het weggooien van andere nutriënten die je lichaam nodig heeft, dus dat doe je maar beter niet.

Jouw *portie power* staat gelijk aan geen stress, je goed voelen over je lichaam en genieten van elk moment. Hoe doe je dat dan? Heel simpel, je eet alles wat je lichaam MEER energie geeft.

Jij wordt de expert op het vlak van jouw lichaam! Besef dat er geen perfectie bestaat; een eetpatroon is heel individueel en veel complexer (persoonlijke voorkeur, genetisch en medisch gekleurd ...) dan je denkt.

Misschien ben je al enkele jaren geleden het contact met je lichaam verloren of kwijtgeraakt. Na jaren van diëten zijn je hongergevoel en het ik-heb-genoeg-signaal helemaal uit evenwicht. Alleen al het horen van de boodschap 'luister naar je lichaam' werkt dan nog meer frustrerend of helemaal niet. Ik wil je graag helpen om samen met jou te ontdekken wat wél voor je werkt. Je bewust worden van je lichaam kun je leren en vormt echt een boost voor een gezonde levensstijl.

Alles vraag tijd en geduld, maar samen gaan we ervoor!

Liefs,

*Claudia*





# De extra stappen in je portie power

STAP 1

Geen dieet, geen regels

STAP 2

Luister naar je lichaam

STAP 3

Klaar voor je gezonde basis

STAP 4

Houd het eenvoudig

STAP 5

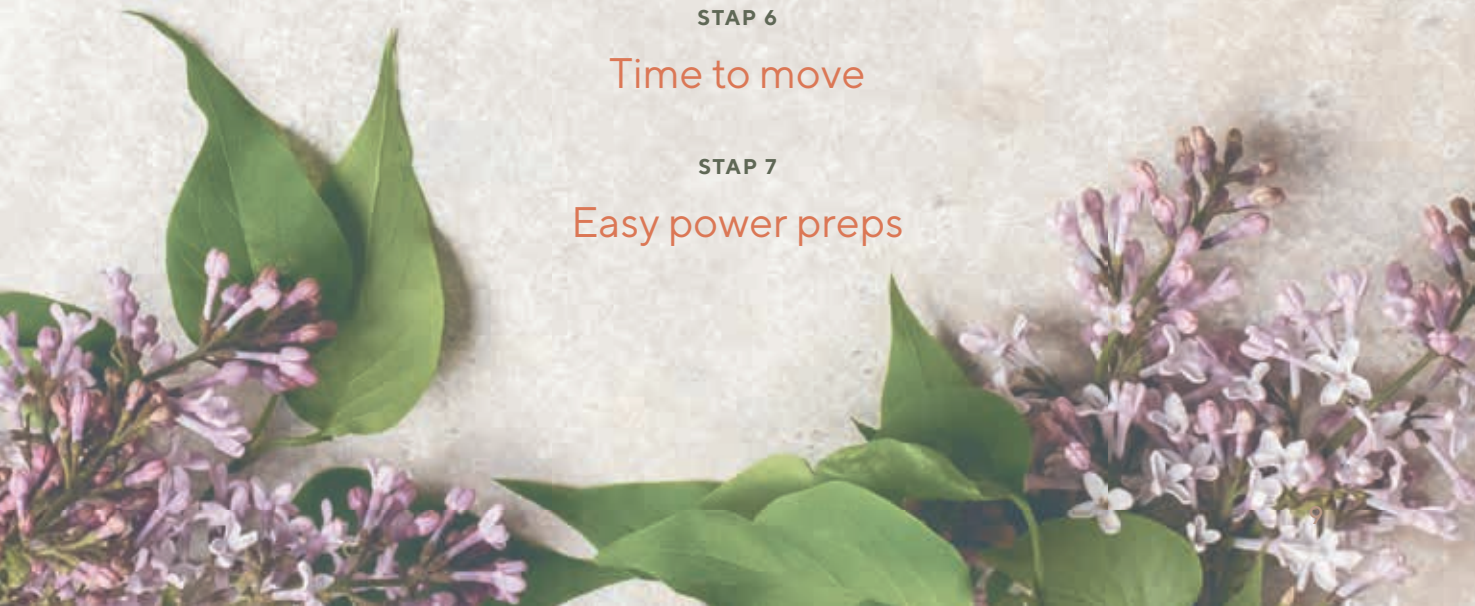
Love that body

STAP 6

Time to move

STAP 7

Easy power preps



## STAP 1

# Geen dieet, geen regels

Diëten blijft populair in onze maatschappij. Je volgt een plan en volgens dat plan schaf je shakes, pillen, sapjes of andere aanbevolen producten aan of moet je allerlei voedingsstoffen schrappen. Je bent veel geld en hopelijk ook gewicht kwijt, maar voelt je vaak ook ellendig tijdens of na het volgen van zo'n dieet. Of misschien net niet, maar beland je daarna toch weer op het verkeerde pad ...

Als mensen aan mij vragen met welk dieet ze het meest afvallen, dan is mijn antwoord heel eenvoudig: of je nu voor een ketodieet, soepdieet, sapdieet, koolhydraatarm dieet (weg met pasta, brood en aardappelen) of voor een vastenperiode kiest, het zal allemaal ongeveer hetzelfde resultaat geven voor je gewichtsverlies. Van elk dieet dat je volgt, val je meestal af. Daardoor is vijftig procent van de mensen constant op dieet. Maar hoe lang kun je dat in werkelijkheid volhouden, dat chronisch diëten? Meestal maar vijf weken, zo blijkt uit de cijfers. Daarna komen we weer op hetzelfde of een hoger gewicht uit. Helaas, maar het is de waarheid!

## **MAAR WAAROM BLIJVEN WE MAAR DIËTEN?**

Steeds meer mensen worstelen met hun gewicht. Volgens de media, de dieetboeken of de alge-

mene norm bestaat er zoiets als een standaardvorm van schoonheid en dat is het liefst zo dun mogelijk. Voilà ... Momenteel verschuift deze norm gelukkig lichtjes naar normale, natuurlijke vormen en maten.

Lang geleden was het echter helemaal anders en werden vrouwelijke, ronde vormen geëerd en vereerd. Het symbool voor al het vrouwelijke was de cirkel, een vorm zonder begin en einde. Alles wat rond of golvend was, zoals de vorm van de aarde, de natuurlijke golven van een vrouwelijk lichaam, maar ook de golven van de seizoenen, de golven van eb en vloed en de menstruatiecirkel, werd als mooi beschouwd. Vrouwen hier op aarde werden geëerd voor hun power. Maar metertijd veranderde alles en werd de lijn belangrijker dan de cirkel. De lijn met een begin- en een eindpunt, met een boven- en een onderkant, met een bodem en een top. We werden rationeler, het moest allemaal logischer en sneller gaan en veel minder intuïtief. En nu proberen we dus die lijn aan te houden door mager te worden en onze ronde vormen te verbergen. Dat maakt dat we soms gefrustreerde vrouwen zijn die een strijd voeren met voeding en met de drang om mager te zijn. Dat zit dus, voor alle duidelijkheid, niet in onze natuur of in onze vrouwelijke spirit als we naar de geschiedenis kijken.

Er wordt nog altijd heel veel waarde gehecht aan het uiterlijk. Als je dun bent, hoor je erbij en word je graag gezien (of dat laten ze ons toch geloven). Al die prachtige foto's in magazines of de vele voor-en-na-foto's (plus zoveel kilogram en min zoveel kilogram) en perfecte foodfoto's op sociale

media maken dat je je vertrouwen in jezelf en je lichaam kwijtraakt. Terwijl het bij zulke foto's vooral draait om geld verdienen; verder gaat het echt niet. Denk maar aan de foto's waarbij afslankproducten worden gepromoot: die zijn niet alleen schadelijk voor je lichaam, maar ook voor je mindset. Er bestaat immers geen thee die je laat afslanken, wat ze ook beweren. Het is zelfs gevaarlijk voor je darmflora en kan schadelijke bijwerkingen hebben. Veel mensen die zo'n producten hebben gebruikt, hebben mij al verteld hoe slecht hun bloedwaarden achteraf waren.

Als ik spreek over gezondheid bedoel ik niet *dun* of *mager* worden. *Dun* staat niet gelijk aan gezond en *vol* staat niet gelijk aan ongezond. Laat dat voor eens en altijd duidelijk zijn!

We blijven ook diëten uit angst. Want we doen het al jaren, wat maakt dat we bang zijn om te stoppen. We hebben ook geen idee hoe het anders kan. We denken dat we niet meer kunnen eten zonder deze regels, anders stoppen we onszelf gewoon vol taart, chocolade, snoep ... en valt ons eetpatroon helemaal in duigen.

Geloof me: doe even een stap achteruit en bekijk het eens van een andere kant. Geeft diëten je echt wat je wilt na al die jaren? Zeg niet onmiddellijk ja, maar lees verder ...

## WAT IS HET BELANG VAN JE BMI?

Je BMI (Body Mass Index) geeft weer of er een gezonde verhouding bestaat tussen je lichaamsgewicht en je lengte, maar zegt niets over je gezondheid. Het BMI-getal is nooit bedoeld om te gebruiken als een gezondheidsindicator: het houdt geen rekening met je leeftijd, je spiermassa en je hoeveelheid vetmassa.

Als je spiermassa hoger is dan gemiddeld, dan kan dat zich ook uiten in een hoog BMI. Het is belangrijk om dat te weten, want momenteel wordt dat getal wel gehanteerd als motivator om gewicht te verliezen. Of ook: om je te beschamen ... Een uitspraak zoals 'Wow, is jouw BMI zo hoog?' doet ons al helemaal even opschrikken. Je kunt dus iemand heel gemakkelijk labelen of in een hokje indelen zonder daarbij extra info over zijn of haar lichaam te geven.

## IK GEEF EERST EEN VOORBEELD OVER MEZELF:

Ik wil gelukkig zijn en **iets waardevols bereiken in mijn leven**. Om dat te bereiken, hoef ik niet slank te zijn of te worden, ik moet enkel mijn lichaam leren accepteren. Ik hoef niet constant keuzes te maken tussen een peer of frietjes (terwijl ik voortdurend die stemmetjes hoor die me zeggen: 'Nee, doe het niet!', 'Ja, doe het wel!').

Jaren geleden at ik zo weinig mogelijk en ging ik extreem sporten, maar viel ik weinig of niets af. Nu eet ik veel meer (en heel wat lekkere dingen!) en sport ik nog altijd, ik weeg hetzelfde, zie er strakker uit maar het belangrijkste is: ik heb veeeeel meer energie.

## **HOE KUN JE LEREN GENIETEN VAN HET HIER EN NU?**

Nu is het aan jou. Welke waarden zijn voor jou belangrijk? Misschien is het wel het volledig kunnen leven in het hier en nu en daar volop van kunnen genieten? Makkelijk gezegd, maar hoe doe je dat? Hoe zet je die mooie woorden ook om in de praktijk?

Ja, natuurlijk werken diëten, zolang jij je voortdurend aan al die regels kunt houden. Maar kun jij je hele leven sapjes drinken? Jezelf uithongeren? Geen pasta of brood meer eten? Misschien wel, misschien ook niet. Of misschien is het voor jou wel haalbaar, maar leef je dan nog? En vind je het ook leuk? Voel je je daar goed bij? En wat zegt je gezondheid of je lichaam hier zelf over? Het zijn allemaal vragen die je jezelf op dit moment eens mag stellen.

Geloof me, de beste manier om af te vallen is door niet te focussen op je gewichtsverlies. Hoeveel uren kun je besteden aan voedsel en je gewicht? Heel wat! Hoeveel keer per dag denk je aan eten en gaan er gedachten door je hoofd zoals 'ik mag geen koek', 'ik mag geen chocolade', 'ik moet nog op dit letten'... Daardoor creëer je voor jezelf een negatieve balans en een negatieve relatie met voeding.

Wat is hier belangrijk? Je meer bewust zijn van jezelf en je lichaam: ieder lichaam is anders. Misschien reageert jouw lichaam niet zo goed op bepaalde voedingsstoffen en schrap je daarom die voedingsstoffen uit je menu. Ik denk aan een gluten- of koemelkallergie of een opgeblazen gevoel

na het eten van pasta ... Prima! Dat kan best. Pas dit dan zeker aan voor je lichaam! Heb je last van iets? Of weet je het niet? Probeer dan zoveel mogelijk te variëren met de verschillende voedselgroepen. Kijk of je lichaam al dan niet positief reageert.

Verleg je focus naar een gezondere en gelukkigere levensstijl, zo zul je zien dat je lichaam veel meer comfort zal krijgen, je minder obsessies hebt rond voeding en je lichaam uiteindelijk toch op zijn ideale gewicht zal komen. Jouw gewicht volgt namelijk meer bochten en is ingewikkelder dan je denkt.

## **WAT IS JE GEZONDSTE GEWICHT?**

Mijn huidige gewicht is nog nooit zo hoog geweest. Toch voel ik me energieke, fitter en zie ik er strakker uit dan ooit. Ik volg geen dieet, ik moet me niets ontzeggen en, ook heel belangrijk, ik maak me geen zorgen over wat ik wel of niet mag eten. Hmm, ja Claudia, maar jij hebt de goede genen ... Klopt. Ieder lichaam is uniek, maar de relatie met voeding blijft belangrijk voor elk individu en dat geldt dus ook voor jou.

Besef dat JIJ de echte voedingsdeskundige bent voor je lichaam. Je lichaam heeft honger als het meer energie nodig heeft en het zal je ook aangeven wanneer je genoeg hebt. Je zult gezondere voeding geen straf meer vinden als je stopt met denken dat dit MOET of dat NIET MAG.

Bij je *gezondste* gewicht voel je meer energie, ben je gelukkig en zijn je hormonen weer in

balans. Dat gezondste gewicht is misschien niet altijd het cijfer dat jij wilt zien op de weegschaal. Het is het gewicht dat je lichaam wil hebben, omdat het zich daarmee op zijn best voelt, zowel fysiek als mentaal.

Hoeveel diëten heb jij in je leven al geprobeerd? Bij iedere start is je motivatie torenhoog, maar na een paar dagen of weken zakt je toren meer en meer in elkaar. Het is moeilijker dan je dacht, je verliest geen of amper gewicht, sporten is toch niks voor jou ...

En toch probeer je elke keer opnieuw te starten en denk je: 'Dit keer houd ik het wel vol.' Daardoor creëer je niet alleen een slechte relatie met voeding, maar ook met je lichaam. Je voelt je ellendig, je denkt dat het aan jou ligt en jij de enige bent die niet voldoende wilskracht heeft, terwijl het gewoon het diëten is dat NIET werkt.

Vandaar dit boek. Het is tijd voor een andere aanpak, eentje waarbij je vooral luistert naar je lichaam. Verleg je focus deze keer op vertrouwen en houden van je lichaam, op gezondheid en op het bereiken van een gezond gewicht.

Mijn voedingstips gaan dit keer verder in de richting van jouw mindset. Dat wil zeggen dat ik je niet zal vertellen wat je moet eten, maar dat jij jezelf die vragen zult stellen.

Vragen zoals: 'Wil jij dit écht eten?' Voeding gaat niet over WEL/NIET, het gaat over hoe jij je erbij zult voelen. Je mag dus alles eten, zolang jij je er goed bij voelt. Dat komt niet goed, hoor ik je al denken ☺! Geen zorgen, ik help je op weg!

## WAAR LOOPT HET FOUT TIJDENS JE DIEET?

- Je mag NIET veel eten, anders zul je niet afvallen. Logisch, maar jezelf uithongeren zorgt voor een slecht humeur, weinig energie en kan eindigen in ziekte of problemen met je immuunsysteem.
- Tijdens je dieet heb je zin in chocolade, chips, taart, donuts, wijn, ijs en wie weet wat nog allemaal. Logisch, want hoe meer je denkt dat je iets niet mag eten, hoe meer zin je erin krijgt en hoe groter de kans wordt dat je uiteindelijk toch nog met die zak chips op de bank belandt. (Niets fout mee, maar volgens de dieetnormen *not done*, dus je mindset raakt alweer geblokkeerd.)
- Bij elk dieet dat je volgde, werd je relatie met voeding en je lichaam slechter. Je faalde en je geloofde steeds minder in jezelf en je lichaam. Dat gaan we terug proberen te herstellen.
- Tijdens feestjes of bij verjaardagen wist je niet wat te doen: wel of geen stuk taart, mag dit of dat wel? Het plezier was al gestopt voor je op het feestje aankwam. Ontspannen feesten is wel anders. Of net het omgekeerde: je ging totaal los en at je propvol waardoor je achteraf met een ellendig gevoel zat.
- Je metabolisme vertraagt tijdens je dieet. Maaltijden overslaan, en vooral crashdiëten, zorgen ervoor dat je metabolisme vertraagt. Dat komt omdat je hersenen ook signalen krijgen van je lichaam dat je honger hebt, waardoor je lichaam je calorieën langzamer en minder zal verbranden. Dit is een beschermingsmechanisme van je lichaam om te voorkomen dat je zou verhongeren. Je lichaam

**1 pot**

Werk: 5 minuten

# Pistachepesto & dillemayonaise

---

**VOOR DE PISTACHEPESTO**

60 g pistachenootjes  
40 g spinazie  
20 g basilicum  
20 g parmezaan  
200 ml olijfolie  
peper en zout

Maak de pesto. Doe alle ingrediënten van de pistachepesto in de blender en pureer tot een pesto. Voeg eventueel extra olijfolie bij indien nodig. Kruid met peper en zout.

**VOOR DE DILLEMAYONAISE**

1 eidooier  
1 eetlepel mosterd  
koolzaadolie of zonnebloemolie  
4 takjes dille  
peper en zout

Meng de eidooier met de mosterd. Voeg er dan een scheutje koolzaadolie of zonnebloemolie aan toe. Snijd de takjes dille fijn over de mayonaise. Kruid met peper en zout en/of verse kruiden.







## 8 à 10 pancakes

Werk: 5 à 10 minuten

# Fast banana pancakes

2 bananen  
1 ei  
250 ml amandelmelk of andere  
plantaardige melk  
200 g speltmeel  
1 eetlepel honing  
2 eetlepels MCT-olie of kokosolie

Doe de bananen, het ei en de amandelmelk in de blender en mix het geheel. Voeg er het speltmeel, de honing en de olie aan toe. Mix nogmaals. Verwarm je pan met een beetje olie en bak kleine pancakes.



### POWER

MCT-olie is het deel van kokosolie dat vloeibaar blijft. MCT staat voor Medium Chain Triglyceride of middellange ketenvetzuren. Ze zijn makkelijker te verteren voor je lichaam en dus ook een goede brandstof voor je power-fabriekjes (je energie). MCT vraagt voor de vertering van je vetten, in tegenstelling tot andere vetten, ook geen energie van je lever of gal. Ga op zoek naar een MCT-olie met een mix van C8 en C10 of enkel C8 is nog beter!



### FOODPREP

Maak deze pancakes in je foodprep.

**1 grote pot**

Werk: 5 minuten

Oven: 10 minuten

**3 × Pop-it!****VOOR PINK POP-IT**

80 g gepofte rijst  
 2 eetlepels kokosolie  
 2 eetlepels honing  
 4 eetlepels gevriesdroogde  
 aardbeien en/of frambozen

- Doe alle ingrediënten in een grote kom en mix alles door elkaar.
- Neem een vel bakpapier en verspreid het mengsel. Bak in de oven gedurende 10 minuten op 120 °C.

**VOOR BOOST POP-IT**

80 g gepofte rijst  
 2 eetlepels olijfolie  
 2 eetlepels honing  
 ½ theelepel currypoeder  
 1 theelepel kurkumapoeder  
 een snufje peper

- Doe alle ingrediënten in een grote kom en mix alles door elkaar.
- Neem een vel bakpapier en verspreid het mengsel. Bak in de oven gedurende 10 minuten op 120 °C.

**VOOR CHOCO POP-IT**

80 g gepofte rijst  
 2 eetlepels kokosolie  
 2 eetlepels honing  
 3 à 4 theelepels cacao poeder

- Doe alle ingrediënten in een grote kom en mix alles door elkaar.
- Neem een vel bakpapier en verspreid het mengsel. Bak in de oven gedurende 10 minuten op 120 °C.

*Let's pop it together!*

*Je kunt deze in een afgesloten pot  
 2 à 3 weken bewaren in de kast.*



## 2 personen

Werk: 5 à 10 minuten

# Quick wake up

---

2 bevroren bananen  
2 eetlepels chiazaad  
200 ml plantaardige melk  
4 eetlepels koffie  
2 eetlepels cacao poeder  
1 eetlepel honing

### VOOR DE TOPPING

gevriesdroogde aardbeien  
en/of frambozen  
kokosschilfers  
cacaonibs  
choco pop-it zie p. 68  
zonnebloempitten  
kandjijsiroop

Haal van je foodprep de bevroren bananen uit de diepvriezer en doe ze in je blender. Doe er het chiazaad, de plantaardige melk, de koffie, het cacao poeder en de honing bij. Mix alles tot een chocoladesmoothie. Dresseer met de topping of naar jouw smaak!



### FOODPREP

Bevroren bananen: leg 2 à 3 bananen zonder schil in een plastic zakje in je diepvries.





## 6 à 8 kleine wafeltjes

Werk: 15 minuten

# Rodevruchten- wafeltjes

150 g havermoutmeel  
 75 g appelmoes (suikervrij)  
 ½ theelepel bakpoeder  
 60 ml amandelmelk of andere  
 plantaardige melk  
 2 theelepels honing  
 40 g rodevruchtenmengeling  
 (diepvries)  
 1 eetlepel kokosolie

- Geen havermoutmeel in huis? Mix jouw havermoutvlokken fijn in de blender, zo maak je havermoutmeel.
- Doe het havermoutmeel in een grote kom en meng er de appelmoes en het bakpoeder onder. Giet er langzaam de amandelmelk en de honing bij. Warm de bessen even op in een pannetje tot ze zacht zijn.
- Zet je wafelijzer aan tot het heel warm is. Wrijf in met kokosolie. Doe er 1 eetlepel deeg op en 1 eetlepel rode vruchten. Bak de wafels en serveer lauwwarm.



### KIDS

Laat de kids meehelpen bij het bakken van de wafeltjes. Maak een extra portie om mee te nemen naar school.



### FOODPREP

Je kunt deze wafels ook invriezen. Laat ze ontdooien en stop ze even in de broodrooster.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

#### TEKST, RECEPTEN & FOTOGRAFIE

Claudia Van Avermaet

p. 8, 17, 20, 31 en 44: Stefanie Faveere

#### REDACTIE

Sofie Vanherpe

#### VORMGEVING

quod. voor de vorm. – Leen Depooter





Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact opnemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, 2021

D/2021/45/243 – NUR 450 / 440

ISBN 978 94 014 7445 0

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

-  thepowerloft
-  ClauVanAvermaet
-  claudiavanavermaet
-  Claudia Van Avermaet

#### EERDER VERSCHENEN



978 94 014 4093 6



978 94 014 4984 7



978 94 014 5199 4



978 94 014 6139 9



978 94 014 6034 7



978 94 014 6645 5