

ONTBIJT Recepten

BANANENPANNEKOEKEN

INGREDIENTEN

- Een halve of een kleine banaan
- 1 ei (of gebruik als eivervanger: 1 eetlepel gemalen lijnzaad of chiazaad + 3 eetlepels water. In de koelkast zetten voor 30 minuten, zodat het een beetje plakkerig wordt)
- 3-4 eetlepels boekweitmeel
- 1 eetlepel lijnzaad (niet als je al lijnzaad hebt gebruikt als eivervanger)
- Scheutje (plantaardige) melk
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel of koek- of speculaaskruiden
- Snufje (keltisch) zeezout
- Halve eetlepel kokosolie (of boter) om in te bakken

Optioneel: fruit zoals stukjes appel, peer of een handje blauwe bessen.

INSTRUCTIES

Meng alles door elkaar met een blender, keukenmachine, staafmixer of handmixer. Je kunt het ook met de hand door elkaar kloppen, prak dan eerst de banaan met een vork goed fijn.

Doe dan eventueel het fruit erdoor in stukjes.

Smelt de kokosolie in een koekenpan en bak van het beslag 3 of 4 kleine pannenkoeken tegelijk in de pan. Zo kun je ze makkelijker omdraaien.

Tip: *bovenstaande ingrediënten zijn voor een portie. Maak gelijk meerdere porties en bewaar de pannenkoeken in de koelkast of vriezer.*

HOME MADE GRANOLA

INGREDIENTEN

De basis:

- 200 gram haver- of boekweitvlokken
- 150 gram gemengde ongezouten noten
- 30 gram sesamzaad
- 30 gram lijnzaad
- 30 gram zonnebloempitten
- 3 eetlepels kokosolie of olijfolie
- 1,5 theelepel kaneel of koek- of speculaaskruiden
- Liever gebruik je geen suiker of stropen, maar wil je een zoetere smaak? Gebruik dan 2 eetlepels honing, ahornsiroop of dadelstroop.

Extra:

- Rozijnen of ander gedroogd fruit (stukjes vijgen, abrikoos of dadel)
- Gojibessen
- Kokosrasp of -vlokken
- Cacao nibs

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 180 °C. Hak de noten in stukjes of doe ze kort in de blender. Doe alle ingrediënten (behalve de rozijnen) in een kom en roer door elkaar. Als je kokosolie gebruikt, laat het dan eerst even smelten in de oven of in een pannetje. Giet het mengsel op een met bakpapier beklede bakplaat en egaliseer de massa. Rooster het 15 minuten in de oven. Hou goed in de gaten of het niet te bruin wordt en schep de granola halverwege even om.

Haal de granola uit de oven en laat het afkoelen. Nu kun je er nog extra ingrediënten bijdoen, zoals rozijnen of ander gedroogd fruit en kokosvlokken- of -rasp. Bewaar in een goed afsluitbare pot. Het is ongeveer een maand houdbaar.

ONTBIJTCRUMBLE

Bereidingstijd: 10 minuten, oventijd: 20 minuten

INGREDIENTEN

- 1 appel
- 2 gedroogde abrikozen of een handje rozijnen
- kaneel
- 1 eetlepel kokosolie
- 1 theelepel honing
- 4 eetlepels havermout

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd de appel in stukjes. Snijd de abrikozen in stukjes. Doe de appel, abrikozen (of rozijnen) en kaneel in een ovenschaaltje.

Smelt de kokosolie en honing samen in een steelpan. Roer de havermout erdoor. Verdeel het havermoutmengsel over de appel en bak de crumble 20 minuten. Lekker met een schep kokosyoghurt of evt. Griekse yoghurt. Je kunt ook een deel van de havermout vervangen door gehakte noten.

(ZALM) EIPOTJE UIT DE OVEN

Met spinazie

Bereidingstijd: 15 minuten

INGREDIENTEN

- 50 gram gerookte zalm
- Enkele blaadjes verse spinazie (of waterkers)
- 2 cherrytomaatjes
- 1 ei
- 1 ovenvast schaaltje (inhoud circa 150 ml)

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200 °C. Vet het potje in. Snijd de zalm in reepjes en leg deze in het potje. Snijd de spinazie in reepjes en druk deze samen met de gehalveerde tomaatjes ook in het potje. Breek het ei boven het potje, strooi er peper over en zet het potje ongeveer 10 minuten in de oven, tot het ei gestold is maar de dooier nog vloeibaar.

BANANENBROOD

INGREDIENTEN

- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 150 gram volkoren spelt-, boekweit-, of havermeel (of een mix)
- 1,5 theelepel bakpoeder
- 4 dadels
- Snuf zout
- Een scheut (amandel-/kokos)melk
- Voeg evt. nog een hand noten of rozijnen toe

INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 175 °C. Ontpit de dadels en pureer ze samen met de bananen met een staafmixer of keukenmachine. Kluts de eieren erdoor.

Voeg de andere ingrediënten toe. Schep in een cakeblik en bak het bananenbrood ongeveer 40 minuten in de oven.

Tip: maak een of twee bananenbroden, snijd ze in plakken en bewaar ze in de vriezer. Ontdooi de avond van tevoren 2 plakken voor het ontbijt!