



**GEZOND EN
GEVARIIEERD ETEN**

ONTBIJT RECEPTEN

MODULE 2

Voedingscoach aan Huis



Boterhammen met magere kaas en jam

voor 1 persoon, 300 kcal

2 sneetjes volkorenbrood dun besmeerd met halvarine
1 met een plak beleggen 30+ kaas of 20+ Friese nagelkaas
1 met een dun laagje jam
thee of koffie zonder suiker

Volkoren knäckebröd met ei en hüttenkäse

voor 1 persoon, 260 kcal

2 sneetje volkoren knäckebröd
1 dun besmeerd met halvarine en belegd met 1 gekookt ei
1 met hüttenkäse en plakjes aardbei, banaan of peer
Glas halfvolle melk (1½ dl)

Granola met yoghurt en fruit

voor 8 personen, 347 kcal

ingrediënten

200 gram havermout
50 gram cashewnoten, grof gehakt
40 gram pompoenpitten
1 eetlepel chiazaad
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel vanille-aroma
2 eetlepels ahornsiroop
800 ml 0% vet Griekse yoghurt
600 gram diepvriesfruit
bakpapier

bereiding

Verwarm de oven voor op 150 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Meng de havermout, de cashewnoten, de pompoenpitten, de chiazaad en het kaneelpoeder. Roer het vanillearoma en de ahornsiroop erdoorheen.
Verdeel het havermoutmengsel in 1 laag over de bakplaat.
Bak 30 - 35 minuten in de oven. Schep af en toe om.
Laat de granola volledig afkoelen.
Serveer met de Griekse yoghurt en het diepvriesfruit.

Lekker met een kopje (groene) thee.

Yoghurt met muesli en fruit

voor 1 persoon, 320 kcal

Een schaaltje (1½ dl) halfvolle yoghurt
met 4 eetlepels muesli
met een handje rozijnen
en met een mandarijn in partjes (of fruit van het seizoen)
thee of koffie zonder suiker

Roggebrood met appelstroop en 20+ smeerkaas

voor 1 persoon, 300 kcal

2 sneetjes donker roggebrood
1 dun besmeerd met halvarine en appelstroop
1 besmeerd met magere of 20+ smeerkaas
glas karnemelk (1½ dl)
thee of koffie zonder suiker

Quinoa met peer

voor 1 persoon, 494 kcal

ingrediënten

50 gram ongekookte quinoa
1 peer, in stukjes
20 gram rozijnen
4 halve walnoten, grof gehakt
theelepel kaneel
wat honing

bereiding

Tip! Kook wat extra quinoa aan het begin van de week en zet dit in de koelkast. Dan heb je altijd quinoa beschikbaar voor het ontbijt van morgen of een salade.

Doe de ongekookte quinoa in een zeef en houd deze onder de koude kraan. Hiermee zorg je dat de zaden 'open' gaan staan en makkelijker kunnen koken. Daarna doe je de quinoa in een pan. Vul de pan vervolgens met 100 ml water. Zet het gas vol, wanneer het water kookt, zet je het gas laag en roer je alles af en toe goed door. Wacht tot vrijwel al het vocht is verdwenen. De quinoa is goed wanneer het er wat glazig uitziet.
Meng de peer, de rozijnen, de walnoten, het kaneel en wat honing er door en genieten maar.

Lekker met een kopje thee

Budwigcrème

voor 1 persoon, 270 kcal

ingrediënten

½ eetlepel lijnzaad
1 eetlepel havervlokken
1 eetlepel hazelnoten
1 eetlepel pompoenpitten
het sap van een halve citroen
½ banaan, in stukjes
100 gram appel, in stukjes
70 gram magere ricotta
snufje kaneel

bereiding

Maal de havervlokken, het lijnzaad, de pompoenpitten en de hazelnoten in een keukenmachine. Meng de ricotta met het citroensap in een schaaltje. Doe de mix bij het ricottamengsel met de banaan- en appelstukjes. Meng het goed en bestrooi met kaneel.

Serveer aan tafel.

Lekker met een kopje groene thee.



Ontbijtrepen

voor 16 stukken, 163 kcal

Ingrediënten

250 gram medjool dadels
2 theelepels kaneelpoeder
75 gram goji bessen
75 gram pompoenpitten
150 gram lijnzaad
50 gram cacao nibs
25 gram chia zaad
25 gram cornflakes
100 gram havermout

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bekleed een bakblik van 20 cm x 20 cm met bakpapier.

Ontpit de dadels en doe ze in een kleine steelpan. Voeg de kaneelpoeder en 325 ml koud water toe. Breng aan de kook en laat het 5 minuten zachtjes doorkoken. Doe het gas uit en roer het mengsel met een vork goed door tot een compote achtige puree ontstaat.

Doe de overige ingrediënten in een grote schaal. Voeg de dadelpuree toe en meng alles goed.

Giet het mengsel in het bakblik en 30 minuten in de voorverwarmde oven, tot het stevig en goudbruin is. Laat de cake afkoelen in het bakblik voordat je de cake in 16 repen snijdt.

Speltwafels met oude kaas en avocado

voor 2 personen, 361 kcal

Ingrediënten

1 avocado
6 speltwafels
2 pruimtomaat
50 gram oude kaas
peper naar smaak

Bereiding

Snijd de avocado doormidden en lepel het vruchtvlees uit de schil. Verdeel de avocado over de speltwafels, snijd de pruimtomaaten in plakken en verdeel deze over de avocado. Garneer de wafels met de oude kaas en peper naar smaak.



Bircher muesli met peer en cranberries

voor 8 personen, 190 kcal

Ingrediënten

100 gram havervlokken
2 eetlepels chiazaad
1 eetlepel pompoenpitten
350 ml melk, koemelk, sojamelk etc.
1 eetlepel ahornsiroop
een paar druppels vanille extract
een beetje citroensap
2 rijpe peren
een snufje kaneelpoeder
een handvol gedroogde cranberries

Bereiding

's avonds: doe de havervlokken, het chiazaad en de pompoenpitten in een schaal. Giet de melk erover. En voeg de ahornsiroop, het vanille extract en het citroensap toe. Meng het goed en dek de schaal af. Zet de schaal in de koelkast.

's morgens: snijd de peer in kleine stukjes. En voeg ze toe aan het havermoutmengsel. Strooi er kaneel over en voeg de zure kersen of de cranberries toe.

Lekker met een kopje groene thee.

Pancake met rozijnen

voor 8 personen, 190 kcal

Ingrediënten

350 ml melk
250 gram bloem
30 gram margarine
2 eieren
½ zakje gist
1 theelepel suiker
25 gram rozijnen
zout

Bereiding

Zeef de bloem boven een kom. Voeg een snufje zout, de suiker en de gist toe.

Klop de eiwitten tot schuim en klop de eidooiers los. Meng in een andere kom de melk en de boter au bain-marie. Voeg de eidooiers, het bloemmengsel toe. Goed mengen. En tot slot de geslagen eiwitten.

Meng alles goed en voeg de rozijnen toe.

Smelt een beetje boter in een pan met anti-aanbaklaag. En bak in de pan de pannenkoekjes gaar en aan beide kanten bruin tot het beslag op is.

Lekker met een kopje thee



Muffin met citroen

voor 6 personen, 316 kcal

Ingrediënten

200 gram volkoren bloem
70 gram maïzena of aardappelzetmeel
2 eieren
20 gram stevia
70 ml zonnebloemolie
1 rasp van een citroen
½ zakje gist met vanille

Bereiding

Meng het ei met de stevia.
Zeef de bloem, de maïzena en de gist. En voeg het toe aan het ei-steviamengsel.
Voeg ook de olie toe en maak er een homogeen mengsel van zonder klontjes.
Voeg de citroenschil toe en meng nogmaals goed.
Vul 6 silicone muffinvormpjes.
En bak de muffins in een op 180 graden voorverwarmde oven in 15 – 20 minuten gaar.

Lekker als ontbijt als je in het weekend later bent opgestaan met koffie met melk, fruit van het seizoen en 4 amandelen.

Overnight oats met chia en fruit

voor 1 persoon, 500 kcal

Ingrediënten

50 gram havermout
1 eetlepel chia zaad
water of melk
fruit in stukjes, naar keuze
topping naar keuze, bijvoorbeeld noten, rozijnen, goji bessen, kokosvlokken etc.

Bereiding

Doe de havermout en het chia zaad in een schaaltje en vul met een beetje water zodat het net onder water staat. Zet de hele nacht in de koelkast.

De volgende ochtend roer je het goed door en doe je er wat extra water bij. Snij een stuk fruit in stukjes en een topping en mix het erdoor.

Ontbijtshake

voor 2 personen, 220 kcal

Ingrediënten

1 mango, 200 g aardbeien of een stuk (water)meloen
1½ dl sinaasappelsap
2 dl magere yoghurt
6 eetlepels Brinta

Bereiding:

Schil de mango en snijd het vruchtvlees rondom de pit weg. Pureer het fruit in de keukenmachine of staafmixer en klop het schuimig met het sinaasappelsap, de yoghurt en de Brinta.
Verdeel de shake over 2 hoge glazen.



Gekookte eieren met dukkahbruschetta

voor 4 personen, 390 kcal

Ingrediënten

8 eieren
8 sneetjes volkorenbrood
½ avocado
2 eetlepels dukkah

Bereiding

Doe de eieren in een kookpan en giet er water bij tot alle eieren onder water staan. Breng aan de kook en laat circa 5 minuten koken.
Rooster ondertussen het volkorenbrood bruin. Besmeer het brood met de avocado die je hebt fijngeprakt, bestrooi met de dukkah en snijd het brood in reepjes. Serveer de eieren met de dukkahbruschetta.

Lekker met een kopje thee

Dukkah

10 hazelnoten, 1 theelepel sesamzaad, ½ theelepel komijnzaad, Mespunt korianderzaad en peper
Hak de hazelnoten grof.
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan goudgeel. Voeg het sesamzaad, het komijnzaad en de koriander toe en rooster dit al omscheppend tot het gaat geuren.
Maak het mengsel in een vijzel of met een blender wat fijner en maak de dukkah op smaak met wat peper



Kiwi pudding

voor 1 persoon, 147 kcal

ingrediënten

200 ml amandelmelk zonder suiker
1 kiwi
1 theelepel agar-agarpoeder
1 theelepel stevia

bereiding

Schil de kiwi en snijd in stukjes. Doe de kiwi met de amandelmelk, de stevia en de agar-agar in de blender en maak er een gladde massa van.

Doe het mengsel in een pan en breng aan de kook. Laat 2 minuten zachtjes koken. Laat afkoelen en giet het mengsel in een puddingvormpje. Laat het puddinkje opstijven in de koelkast.

menusuggestie

Lekker met groene thee, 3 rijstwafels met jam zonder suiker en 2 hazelnoten.

Schaaltje yoghurt met granaatappel

voor 1 persoon, 98 kcal

ingrediënten

150 gram dikke magere yoghurt
2 eetlepels granaatappelpitjes
1 theelepel stevia
1 theelepel kaneelpoeder

bereiding

Doe de yoghurt in een schaaltje met de stevia en de kaneel. Meng goed en voeg dan de granaatappelpitjes toe. Meng nog eens goed. Serveer met nog een beetje kaneelpoeder als je dat lekker vindt.

menusuggestie

Lekker met (groene) thee of koffie, 3 rijstwafels met jam zonder suiker en 4 amandelen.

Volkorencake met sinaasappel en specerijen

voor 10 personen, 183 kcal

ingrediënten

130 gram volkoren meel
120 gram amandelmeel
100 gram rietsuiker
2 eieren
1 zakje gist
het sap van 2 sinaasappelen en de schil van 1 sinaasappel
½ theelepel kaneelpoeder
½ theelepel gemberpoeder

bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden.
Meng met de mixer de eieren met de suiker. Klop 12 minuten tot er een licht en schuimig mengsel is ontstaan.
Voeg de suiker, het sinaasappelsap en de sinaasappelrasp toe. En meng.
Meng het volkoren meel, het amandelmeel, de specerijen en de gist door het eimengsel.
Doe het beslag in een beboterde cakevorm en bak in 35 – 40 minuten gaar.

menusuggestie

Maak het ontbijt af met fruit van het seizoen, een schaaltje magere naturel yoghurt, 4 amandelen en (groene) thee.

Havermoutpap met druiven

voor 1 persoon, 248 kcal

ingrediënten

250 ml rijstmelk, zonder toegevoegde suiker
1 theelepel stevia
2 eetlepels havermout
½ theelepel kaneelpoeder
een handje druiven

bereiding

Doe de melk met de stevia in een steelpannetje. Breng aan de kook. Voeg dan de havermout toe. Meng goed en laat het een minuut of 5 doorkoken tot de gewenste dikte is bereikt. Serveer met wat kaneel en decoreer met de gehalveerde druiven.

menusuggestie

Lekker met (groene) thee of koffie en 4 amandelen.

Volkorenboterham met hüttenkäse en zalm

voor 4 personen, 229 kcal

ingrediënten

125 gram hüttenkäse
1 eetlepel verse bieslook, fijngesneden
1 eetlepel verse peterselie, fijngesneden
1 theelepel geraspte citroenschil
4 sneetjes volkorenbrood
50 gram rucola
80 gram gerookte zalm

bereiding

Meng de hüttenkäse met de bieslook, peterselie en de citroenrasp.
Rooster het volkorenbrood tot het bruin is. Verdeel het hüttenkäsemengsel over het brood. Verdeel de rucola en de gerookte zalm erover.

menusuggestie

Lekker met (groene) thee



Chiazaad- frambozensmoothie

voor 2 personen, 211 kcal

ingrediënten

1 banaan, in schijfjes
75 gram frambozen (diepvries)
375 ml magere melk
85 ml 0% vet Griekse yoghurt
2 theelepels chiazaad
2 theelepels honing

bereiding

Doe alle ingrediënten in een blender en maal tot een dikke romig mengsel.
Giet de smoothies in glazen en serveer direct.

Zoete yoghurtcrème met peer

voor 2 personen, 159 kcal

ingrediënten

200 gram 0% vet Griekse yoghurt
1 eetlepel stevia
1 peer geschild
het sap van een ½ citroen
1 eetlepel amandelmeel
snufje kaneelpoeder

bereiding

Meng in een schaalje de Griekse yoghurt met de stevia. Pureer in de blender de peer met het citroensap en het amandelmeel. Meng het perenmengsel door de yoghurt. Verdeel de yoghurt over twee schaaljes. En bestrooi met een snufje kaneelpoeder.

menusuggestie

Lekker met een kopje (groene) thee en 3 volkoren biscuitjes.

Bananenbrood

voor 10 personen, 280 kcal

ingrediënten

3 rijpe bananen, geprakt met een vork
100 gram boter
300 gram volkorenmeel
2 eieren
80 gram rietsuiker
50 gram pure chocolade, gehakt
50 gram rozijnen
150 gram magere melk
2 theelepels bakpoeder

bereiding

Verwarm de oven voor op 190 graden.
Klop de eieren met de suiker tot een romig mengsel. Voeg de zachte boter er aan toe.
Meng het volkorenmeel en het bakpoeder door het eimengsel.
Voeg de melk en de geprakte bananen erdoor.
Roer de rozijnen en de chocolade door het beslag.
Doe het beslag in een ingevette cakevorm en bak in een uur gaar.

menusuggestie

Lekker met (groene) thee, een vrucht van het seizoen, een schaalje magere yoghurt en 5 amandelen.

Metabolisme stimulerend ontbijt

voor 1 persoon, 395 kcal

ingrediënten

30 gram havervlokken
1 eetlepel goji- of bosbessen
1 eetlepel rozijnen
1 peer
1 eetlepel amandelen
1 eetlepel lijnzaad
200 ml halfvolle melk, sojamelk kan ook

bereiding

snijd de peer in stukje en doe ze in een schaalje.
Voeg de andere ingrediënten toe en laat het voor het serveren een paar minuten staan.
Als je wilt kun je de ingrediënten ook pureren en consumeren als shake.

Notenmuesli

voor 1 persoon, 392 kcal

ingrediënten

25 gram ongezouten gemengde noten, wat je lekker vindt
3 eetlepels volkoren tarwe-, haver- of boekweitvlokken
1 peer of ander fruit van het seizoen
1 eetlepel fruitbeleg* naar keuze
150 ml magere yoghurt

bereiding

Hak de noten. Verhit de vlokken 2 minuten in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen.
Schil het fruit en snijd in stukjes.
Meng alle ingrediënten door elkaar.

* fruitbeleg is jam zonder suiker



Ayurvedische havermoutpap

voor 1 persoon, 150 kcal

ingrediënten

300 milliliter melk, havermelk, rijstmelk of sojamelk
3 eetlepels havermoutvlokken (fijn)
10-15 rozijnen of 3 gedroogde pruimen
mespuntje gemalen kaneel
mespuntje gemalen kardemom
mespuntje gemalen gemberpoeder of een stukje verse gember
heel klein snufje zout
stukje sinaasappelschil of een paar geconfijte snippertjes

bereidingswijze

Doe alle ingrediënten op in een pannetje en breng het aan de kook. Laat de pap 5 minuten koken en zet het vuur uit. Laat het 5 minuten staan om af te koelen en dik te worden. Schenk de pap in een schaal of bord en serveer.

Geroosterd brood met ricotta, noten en abrikoos

voor 1 persoon, 248 kcal

ingrediënten

2 sneetjes volkoren brood
70 gram magere ricotta
1 eetlepel gehakte noten
2 theelepels honing
1 gedroogde abrikoos, fijngesneden

bereiding

Rooster de boterhammen.
Meng de honing en de ricotta. Voeg de noten en abrikoos toe en meng.
Verdeel het ricotta-mengsel over de geroosterde boterhammen.

Lekker met koffie, thee of koffievervanger en fruit van het seizoen.

Engels ontbijt

voor 2 personen, 485 kcal

ingrediënten

375 gram aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
bakspray
4 tomaten, doormidden gesneden
1 theelepels gedroogde oregano
200 gram kastanjechampignons, in plakjes
415 gram baked beans in tomaten saus
2 grote eieren
½ eetlepel fijn gehakte peterselie, om te garneren
zout en peper

bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de aardappelen 10 minuten in water met een beetje zout. Giet de aardappelen af en spreid ze uit over een met bakpapier bedekte bakplaat. Bespray de aardappelblokjes met de bakspray. Breng op smaak met zout en peper. Bak de aardappelblokjes 20 – 25 minuten tot ze goudbruin zijn. Leg de tomaten op een bakplaat, bedekt met bakpapier, strooi er de oregano over. En naar smaak een beetje zout en peper. Beetje bakspray. Bak de tomaten mee in de oven met de aardappelen, ongeveer 15 – 20 minuten. In de tijd dat de aardappelen en de tomaten in de oven staan. Gaan we verder. In een koekenpan met een anti-aanbaklaag bak je op hoog vuur de champignons met een beetje bakspray. Ongeveer 5 – 6 minuten of tot lichtbruin. Voeg de baked beans toe. Meng het goed. En laat het goed warm worden. Dat duurt ongeveer 5 minuten. Pocheer of kook de eieren in een steelpan in licht kokend water. 4 - 5 minuten voor een zacht ei. En 8 – 10 minuten voor een stevig ei. Verdeel de aardappelblokjes, de tomaten en het bonen- en champignonmengsel over de borden. Leg het ei er boven op. Maal er een klein beetje zwarte peper over en bestrooi met peterselie. En serveer.

Lekker met een kopje thee.



Appelkwark

voor 2 personen, 230 kcal

ingrediënten

2 eetlepels rozijnen
het sap van 1 sinaasappel
2 eetlepels muesli
2 kleine appels
200 gram halfvolle of magere
kwark

bereiding

Was de rozijnen en laat ze in het sinaasappelsap wellen.
Strooi de muesli in een koekenpan met een anti aanbaklaag.
Bak de muesli op niet te hoog vuur bruin en krokant. Laat het afkoelen.
Schil de appels en snijd in kleine blokjes.
Meng er direct de rozijnen met het sap door, dan verkleurt de appel niet.
Verdeel de helft van de appelblokjes met rozijnen over 2 schaaltes.
Meng de rest van de appel door de kwark. Schep dit op de appelblokjes.
Verdeel de muesli er over.

Lekker met een kopje thee.



Voedingscoach aan huis