



# *Ruud 's Kookboek*

***Ontbijtgerechten II v6.2***

## Inhoudsopgave.

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie. ....	4
Amandelbrood. ....	5
Amerikaans gehaktbrood (airfryer). ....	6
Ananassalade. ....	7
Appel muesli (granola) chips (airfryer). ....	8
Appel-pannenkoekjes. ....	9
Appel-yoghurt-pannenkoeken. ....	10
Argentijnse kaasbollen. ....	11
Avocadotoast met geraspt ei. ....	12
Bananenbrood 1. ....	13
Bananenpannenkoekjes met havermout. ....	14
Bietensmoothie. ....	15
Boterham romige kruidenspread. ....	16
Börek. ....	17
Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahorn-siroop room. ....	18
Croissantjes met truffelroerei. ....	19
Egg in the hole (airfryer). ....	20
Eiwitrijke havermout wafels. ....	21
French toast - wentelteefjes. ....	22
Gebakken eieren met ham en kaas. ....	23
Gerookte forelfilet met rode bietensalade. ....	24
Gerstmuesli met aardbeien. ....	25
Good ol' boterham. ....	26
Grapefruitsap met half droge bruisende champagne. ....	27
Griesmeel pap of -pudding. ....	28
Hartige krans met gehakt. ....	29
Havermout met appel (voor onderweg). ....	30
Havermoutpap geraspte appel, walnoten en kaneel. ....	31
Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen. ....	32
Healthy power omelet. ....	33
Hüttenkäse met kaneel en noten. ....	34
Hüttenkäse met noten. ....	35
Kaassalade. ....	36
Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr. ....	37
Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje. ....	38
Magere kwark met limonadesiroop. ....	39
Matcha-mangosmoothie. ....	40
Muesli kwarkbollen. ....	41
Omelet met diverse paddestoelen. ....	42
Ontbijt smoothie. ....	43
Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag). ....	44
Oosterse omelet. ....	45
Oude kaas omeletjes met tuinkers. ....	46
Pancakes - Amerikaanse ontbijtpannenkoeken. ....	47
Petulla - Albanese oliebol. ....	48
Roerei (magnetron). ....	49
Roggebroodsandwich met aardbeien. ....	50
Roodfruit-smoothie met verse munt. ....	51
Scones met cranberry-sinaasappel-jam. ....	52
Shakshuka. ....	53
Speculaas-banaan pancakes. ....	54
Speculaas-cruffins. ....	55
Spiced ginger latte smoothie. ....	56
Spinazie-omelet. ....	57
Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer). ....	58
Valentijnsharten. ....	59
Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood. ....	60
Winter booster smoothie met grapefruit. ....	61
Zalm met kruidenkaas. ....	62
Zalmschoonheid (airfryer). ....	63
Zoete Deens biersoep (Øllebrød). ....	64
Zwitserse eieren. ....	65



## Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.



**Menugang:** Ontbijtgerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl, Dekamarkt

### Ingrediënten

100 ml amandeldrink  
30 g amandelschaafsel  
100 g frambozen,  
diepvries-  
250 g kwark, magere,  
0% vet, aardbei-  
framboos

- blender of staafmixer  
- ijsblokjesvorm

**Bereidingstijd:** 10-15  
min.

**Vriestijd:** 8 uur

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** -

**Eiwit:** - g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

### Voorbereiding.

Giet de avond van tevoren de amandeldrink in de ijsblokjeshouder en laat het bevriezen.

Rooster de amandelen in een droge, koekenpan goudbruin.

Laat de amandelen afkoelen en zet ze afgedekt weg.

### Bereiding.

Pureer de ijsblokjes bevroren amandeldrink, de frambozen, 2/3 van de geroosterde amandelen en de frambozenkwark in de mengbeker van een blender of staafmixer kort tot een schuimige smoothie.

Schenk de smoothie direct in 2 glazen en bestrooi ze met de overige amandelen.

Serveer ze met een lepel of rietje.

### Tip:

Geen tijd om de amandeldrink voor dit recept in te vriezen? Drink hem dan zo koud mogelijk.

## Amandelbrood.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** dr. Atkins

### Ingrediënten

- azijn  
1 tl bakpoeder  
60 g boter, room-  
3 eieren  
200 ml kaas, room-  
250 g meel, amandel-  
¼ tl zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Laat de roomboter smelten  
Mix de boter, de eieren, de roomkaas, de bakpoeder en het zout in de keukenmachine. Voeg een klein scheutje azijn toe om het bakpoeder beter te 'activeren'.  
Verwarm de oven voor op 180-190°C.  
Voeg het amandelmeel toe en mix het nogmaals.  
Kneed, als het deeg heel hard wordt, het verder met de handen.  
Vet een cakevorm in en bestrooi de bodem met amandelmeel (dan laat ie beter los).  
Plaats het deeg in de vorm plaatsen en druk het aan met de handen.  
Bak het brood ca. 1 uur in de oven.  
Test met een mes of het brood gaar is (blijft het plakken, dan moet het iets langer).  
Haal het brood uit de oven.  
Maak met een spatel het brood los van de vorm.  
Laat het brood goed afkoelen, anders zakt het in elkaar.

### Tip:

Variëer eens met sesamzaad, cacao poeder, etc.



## Amerikaans gehaktbrood (airfryer).



**Menugang:** Lunch-, na-, ontbijtgerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

250 g bloem  
100 g boter  
1 ei  
7 g gist  
100 ml melk, lauw  
5 g suiker  
5 g zout

#### Voor de vulling:

1 ei, om in te smeren  
1 ei, voor de vulling  
500 g gehakt, h-o-h  
2 tn knoflook  
- kruiden, vlees-, naar keuze  
2 dl room  
1 ui

### Bereiding.

Maak van de ingrediënten van het deeg een brooddeeg.

Maak dan een ronde ring met in het midden de gist en de kleine stukjes boter.

Giet in de ring de lauwe melk en het ei en kneed het tot een soepel deeg.

Laat dit minimaal 1 uur rijzen onder een vochtige doek in een kom.

Breng het gehakt op smaak met kruiden naar eigen keuze.

Vet een vuurvaste schaal, die in je Airfryer past, in.

Rol de plak deeg uit tot bijna het dubbele van de schaal (zie foto).

Leg de deegplak in de schaal en vul hem op met het gehakt mengsel.

Rol met een deegroller de restanten van het deeg eraf en decoreer de schaal naar eigen keuze (let op dat hij niet te hoog wordt).

Bestrijk het gehaktbrood met het opgeklopte ei.

Bak het gehaktbrood in de Airfryer (160°C-45 min.).



### Tips:

Vervang het gehakt een keer door lever en breng dit op smaak met truffel en champignons. Je kunt ook kleine schaalpjes vullen en er zo een tussengerechtje van maken.

Bereidingstijd: - min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g

Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Ananassalade.



**Menugang:** Bij-, ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2006-  
04

### Ingrediënten

1 ananas  
8 bl basilicum, verse  
1 honing, vloeibare  
125 g mascarpone  
2 el sap, citroen-  
1 zk suiker, vanille-  
  
- grillpan

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 175  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 20 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Lekker frisse salade voor bij een sneetje geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als avondmaal.*

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.  
Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.  
Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarponedressing eroverheen.  
Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.  
Strooi dit mengsel over de ananassalade.  
Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

## Appel muesli (granola) chips (airfryer).



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

2 appels  
1 citroen, sap van  
1 el honing  
100 g muesli  
2 el pindakaas  
- yoghurt, magere

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*We weten allemaal dat we een heel ontbijt kunnen maken in de Airfryer; van broodjes bakken tot eieren koken en toast maken. Voor de mensen die liever een schaalpje muesli (granola) met magere yoghurt willen maken kan dat ook in de Airfryer. Heerlijk met een geroosterde appel en wat pindakaas is dit de ideale starter in de morgen. Pindakaas bevat zeer veel vitamines K.A.D.E..*

Was de appels en snijd ze in plakken van 5 mm dik.

Haal ze door het sap van de geperste citroen. Smeer de appelplakken in met de pindakaas en leg op 4 plakken wat muesli.

Maak er een soort burger van en leg ze in een voorverwarmde Airfryer (200°C / 5 min.).

Doe de rest van de muesli met wat yoghurt in een schaalpje.



## Appel-pannenkoekjes.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** BudgetKoken.eu

### Ingrediënten

2 appels, grote, geschild, in dunne plakjes  
- boter of olie  
2 eieren  
1 tl kaneel  
400 ml melk  
200 g pannenkoekenmix  
2 el suiker

**Vorb. tijd:** 15 min.  
**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de pannenkoekenmix in een grote mengkom.

Voeg de melk en eieren toe en mix het geheel tot een glad beslag.

Is het beslag te dik?

Voeg dan een beetje extra melk toe tot de gewenste dikte bereikt is.

Je kunt de appels schillen en in dunne plakjes snijden, terwijl je beslag rust.

Meng in een kleine kom de suiker en de kaneel en bestrooi de appelplakjes ermee (dit zorgt niet alleen voor extra smaak, maar helpt ook om de appels een licht gekarameliseerde textuur te geven tijdens het bakken).

Verhit een beetje boter of olie in een koekenpan op een middelhoog vuur.

Schep een kleine hoeveelheid beslag in de pan en leg enkele appelplakjes op het beslag voordat de bovenkant begint te stollen.

Bak de pannenkoek tot de onderkant goudbruin is, draai hem dan voorzichtig om en bak de andere kant.

### Tips:

- Serveer de warme appelpannenkoekjes met een beetje poedersuiker of je favoriete siroop.
- Een bolletje vanille-ijs erbij kan ook fantastisch zijn als dessert.

## Appel-yoghurt-pannenkoeken.



Menugang: Ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

2 appels (Jonagold)  
200 g bloem, tarwe-  
2 eieren  
2 el honing  
4 el olie, olijf-, milde  
75 ml water  
350 g yoghurt, Griekse  
stijl, 10%  
- zout

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 520  
Eiwit: 13 g  
Koolhydraten: 57 g  
w/v suikers: 20 g  
Natrium: - mg  
Vet: 24 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 9 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: 0,2 g

### Bereiding.

Zeef de bloem met evt.een snuf zout boven een grote beslagkom.  
Voeg de eieren en 150 g yoghurt toe en roer het geheel met een garde tot een glad beslag.  
Schenk er nogmaals 150 g yoghurt en het water erbij en roer het opnieuw glad.  
Boen de appels schoon en verwijder met de appelboor het klokhuis.  
Snijd 12 ringen van 1 cm dik uit de appels.  
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.  
Prik 1 voor 1 de helft van de appelringen aan een vork en doop ze helemaal in het beslag.  
Draai ze een beetje rond, zodat het beslag gelijkmatig wordt verdeeld.  
Bak ze vervolgens 6 min. op een middelhoog vuur (keer na 3 min.).  
Herhaal dit met de rest van de appelringen.  
Besprenkel de appelpannenkoeken met de honing en serveer ze met de rest van de yoghurt.

### Tip:

Lekker met gemalen kaneel.

## Argentijnse kaasbollen.



**Menugang:** Bij-, lunch-, ontbijtgerecht  
**Keuken:** Argentijnse  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Receptenbundel.nl

### Ingrediënten

1 ei  
350 g bloem  
3 el boter  
170 g kaas, belegen,  
geraspte  
180 ml melk

**Bereidingstijd:** 40 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Meng het ei, de melk, de kaas en de boter in een grote kom.  
Voeg de bloem toe en kneed het geheel tot een deeg gedurende 2 min. op een met bloem bestoven werkblad.  
Rol het deeg tot balletjes van ca. 5 cm doorsnede en leg ze op een met bakpapier belegde bakplaat  
Bak de kaasbollen in de voorverwarmde oven ongeveer 10-15 min. (tot ze goudbruin zijn).

## Avocadotoast met geraspt ei.



**Menugang:** Ontbijt-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande,  
Boodschappen, SPAR

### Ingrediënten

2 avocado's  
1 el bieslook, fijngehakt  
4 sn brood, volkoren-  
1 citroen, rasp/sap van  
2 eieren  
2 el olie, olijf-, extra  
vergin  
4 tl sriracha

- rasp, grove

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 350  
**Eiwit:** 9 g  
**Koolhydraten:** 17 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 4 g  
**Vezels:** 6 g  
**Groente:** 90 g  
**Zout:** 0,8 g

### Bereiding.

Kook de eieren 8 min. in kokend water.  
Giet ze af en spoel ze af onder de koude kraan.  
Prak intussen het vruchtvlies van de avocado's  
fijn met een vork in een kom.  
Breng de avocado op smaak met 1 el olijfolie,  
de citroenrasp, 1 el citroensap, wat zout en  
versgemalen peper.  
Pel de gekookte eieren.  
Rooster de boterhammen en besprenkel ze met  
de rest van de olijfolie.  
Besmeer ze met een dikke laag van de geprakte  
avocado.  
Rasp de gekookte eieren grof boven de  
boterhammen.  
Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.  
Garneer ze met de sriracha en bieslook.

## Bananenbrood 1.



Menugang: Lunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

225 g bakmeel,  
zelfrijzend  
500 g bananen, rijpe,  
geprakt  
85 g boter  
2 eieren, losgeroerd  
¼ tl soda, dubbelkool-  
zure  
175 g suiker, basterd-,  
gele  
100 g walnoten, grof  
gehakt  
¼ tl zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Bekleed een broodvorm van 1 l inhoud met  
ingevet bakpapier.  
Zeef het meel met de soda en het zout.  
Roer de boter zacht met de suiker.  
Klop er beurtelings was losgeroerd ei en wat  
meel door.  
Meng er de overige ingrediënten door tot u een  
glad mengsel hebt.  
Schep het deeg in de vorm.  
Bak het brood 1 uur 25 min. (tot het goudbruin  
en ook van binnen stevig is).

## Bananenpannenkoekjes met havermout.



Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
AllesOverSportVoeding.be

### Ingrediënten

1 banaan  
2 eieren  
4 el havermout  
2 el honing  
1 tl olie, plantaardige  
2 el siroop, ahorn-

### Bereiding.

*Een ideaal ontbijt voor een intensieve  
trainingsdag.*

Prak de banaan heel fijn met een vork.

Klop de eieren los.

Meng ze met de banaan, de havermout en de  
honing.

Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag  
en bak kleine pannenkoekjes met het beslag.

Serveer de pannenkoekjes met ahornsiroop.

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g



## Bietensmoothie.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht, tussen-  
doortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** PaleoLeven.nl

### Ingrediënten

1 banaan, bevroren  
100 g bessen, blauwe  
2 bieten, gekookte,  
koude  
200 ml water

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.

## Boterham romige kruidenspread.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekker gezond  
Magazine

### Ingrediënten

12 spr bieslook  
1 boterham, volkoren  
- halvarine  
1 hv rucola  
1 el zuivelspread, light

### Bereiding.

Was de bieslook en snijd de sprieten fijn.  
Besmeer de boterham met halvarine en  
zuivelspread.  
Verdeel de bieslook en rucola over de  
boterham.

**Bereidingstijd:** 5-10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 15 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 3 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,5 g

## Börek.



Menugang: Bij-, hoofd-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: Albanese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: DeBalkan.nl

### Ingrediënten

50 g boter, gesmolten  
500 g deeg, filo-  
1 ei  
200 g kaas, feta-  
100 ml melk  
- peper, naar smaak  
200 g spinazie  
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Laat de spinazie slinken in een pan met een beetje olie.  
Knijp daarna het overtollige vocht eruit en hak de spinazie fijn.  
Verkruimel dan de fetakaas en meng deze met de gehakte spinazie in een kom.  
Leg een vel filodeeg in de ovenschaal en bestrijk deze met gesmolten boter.  
Leg aansluitend een tweede vel filodeeg op het eerste vel en bestrijk ook met boter.  
Herhaal dit proces met nog 8 vellen filodeeg.  
Verdeel vervolgens het spinazie-feta mengsel gelijkmatig over het laatste vel filodeeg.  
Vouw de zijken van het filodeeg dan naar binnen en rol het deeg op tot een strakke rol.  
Bestrijk de bovenkant van de börek daarna met gesmolten boter.  
Bak de börek vervolgens in de voorverwarmde oven gedurende 30 min. ( tot het goudbruin en knapperig is).  
Haal de börek uit de oven en laat het enkele min. afkoelen voordat je het in plakjes snijdt.  
Serveer de börek warm.

## Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahornsiroop room.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: \*\*\*

Bron: Lidl

### Ingrediënten

50 g bessen, blauwe  
½ el boter, room-, om in te vetten  
2 eieren  
50 g frambozen  
1 Kerststol (1kg)  
450 ml room  
150 ml siroop, ahorn-  
1 el suiker  
1 zk suiker, vanille-  
1 snf zout

- ovenschaal of bakvorm

Bereidingstijd: 55 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.

Vet een ovenschaal of bakvorm in met de boter.

Snijd de luxe stol in halve plakken.

Kluts de eieren met 200 ml room, de suiker, de vanillesuiker en een snufje zout los in een ruime kom.

Haal de plakken luxe stol door het mengsel en zet ze in de ovenschaal of bakvorm.

Giet het restant roommengsel over de plakken. Bak de stol in de voorverwarmde oven 30 min. af tot het room-eimengsel is gestold.

Klop intussen 250 ml room lobbijg met 50 ml ahornsiroop.

Haal de broodpudding uit de oven en schenk de resterende ahornsiroop erover.

Laat het gerecht 10 min. afkoelen en versier het met de frambozen en de blauwe bessen.

## Croissantjes met truffelroerei.



**Menugang:** Brunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
Coöp

### Ingrediënten

1 el boter  
50 g crème fraîche  
4 croissants, open-  
gesneden  
6 eieren  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, fijn-  
gehakt  
1 el tapenade, (truffel-)  
- zout

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 370  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 19 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 14 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,8 g

### Bereiding.

Klop de eieren met de crème fraîche en (truffel)tapenade los met een vork. Verhit de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin. Zet de warmtebron laag en roer totdat het ei net niet helemaal gestold is. Breng het ei op smaak met zout en versgemalen peper. Bestrooi het ei met de peterselie en schep het roerei op de croissantjes.

## Egg in the hole (airfryer).



**Menugang: Lunch-,  
ontbijtgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Airfryerrecepten 3**

### Ingrediënten

**1 sn brood**  
**1 ei**  
**- kaas, geraspte**  
**- peper, versgemalen**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

*Sommige hapjes uit de Airfryer zijn zo makkelijk te maken in zo weinig tijd. Neem nou bijvoorbeeld 'Egg in the Hole'. Dit is een gebakken ei in een boterham waar een rondje uit is gestoken. Dit wordt gebakken met een laagje kaas in de Airfryer.*

Zet het bakje in de Airfryer en maak dit heet (5 min.-200°C).

Strooi wat geraspte kaas op de bodem van het bakje en bak dit (5 min.-200°C).

Steek met een glas een gat uit een boterham en leg deze op de kaas.

Tik een ei in het gat en bestrooi naar wens met geraspte kaas.

Bak dit af (6 min.-200°C).



## Eiwitrijke havermout wafels.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijt-, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** EefjesFinest.com

### Ingrediënten

4 snf bakpoeder  
- bakspray  
4 eieren  
40 g eiwitpoeder,  
vanille-  
4 eiwitten  
140 g havermout, fijne  
4 snf kaneel  
4 sch melk  
4 snf zout

- wafelijzer

### Optioneel voor de toppings:

- fruit  
- jam, bosbessen-  
- plakjes banaan met  
pindakaas  
- yoghurt met granola

### Bereiding.

Verwarm het wafelijzer voor.  
Voeg alle ingrediënten bij elkaar en meng ze goed door elkaar.  
Spray bij iedere wafel het wafelijzer in met de bakspray.  
Bak van het beslag 8 wafels (2-3 min.; als de wafels lichtbruin zijn, zijn de wafels klaar!  
Leg ze op 4 borden en serveer ze met een topping (naar ieders zin).

### Tips:

- Maak de havermout fijn met een keukenmachine.
- Je kunt de havermout ook vervangen door een andere meelsoort zoals amandel, spelt, of boekweit.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## French toast - wentelteefjes.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

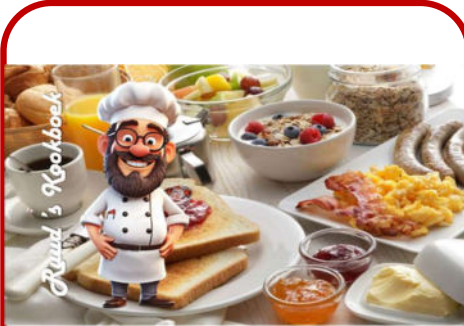
80 g boter  
8 sn brood, wit, oud-  
bakken  
3 eieren  
6 mp kaneel  
2½ dl melk (evt. lauw)  
(4 tl suiker)

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Klop de eieren los met (evt. de suiker), de kaneel en de melk.  
Snijd de bovenkant van de sneetjes brood recht af.  
Haal de sneetjes brood aan beide kanten door het eimengsel.  
Leg de sneetjes brood op elkaar en bedruip ze nog een keer.  
Laat boter lichtbruin worden in een koekenpan.  
Bak de sneetjes brood om de beurt in nieuwe boter vlug aan beide kanten lichtbruin.  
Strooi de suiker op de wentelteefjes.

## Gebakken eieren met ham en kaas.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerse recepten**

---

### Ingrediënten

2 eieren  
2 pl ham (vegetarische)  
2 pl kaas, komijne-, 30+  
1½ el olie  
- paprikapoeder

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Verhit de olie in een pan.  
Bak hierin eerst de plakken ham voorzichtig.  
Breek daarop de eieren (probeer de dooier heel te houden).  
Bak de eieren goed gaar, leg dan de plakken kaas erop en laat die nog wat smelten.  
Bestrooi ze tenslotte met paprikapoeder.

## Gerookte forefilet met rode bietensalade.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ZomerSlank-  
recepten

---

### Ingrediënten

2 el azijn  
2 bieten, rode, kleine,  
gekookte  
100 g forefilets,  
gerookte  
1 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
75 g rucola  
2 tl sesamzaad  
- zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Verwarm een droge koekenpan op een matig vuur en rooster het sesamzaad goudbruin. Pel de rode bieten en snijd ze in lucifer-dunne reepjes.

Was de rucola en meng dit met de bieten. Klop de azijn, de olie en zout en versgemalen peper naar smaak tot een dressing.

Verdeel de salade over een bord en schenk de dressing erover.

Bestrooi de salade met het sesamzaad en leg de forefilets er bovenop.

## Gerstmuesli met aardbeien.



**Menugang:** Ontbijt-gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vegetarisch basis-kookboek

### Ingrediënten

500 g aardbeien  
50 g gierstvlokken  
1 l yoghurt

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** 21 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Omdat gierstvlokken tamelijk stug zijn, kunt u ze het beste een nacht tevoren weken in de yoghurt.

Verdeel voor het ontbijt de yoghurt over 4 diepe borden of schaaltes.

Ontkroon de aardbeien en snijd ze in tweeën. Schep de aardbeien door de muesli.

## Good ol' boterham.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** De Vegan  
Revolution

### Ingrediënten

½ banaan  
2 sn brood, volkoren  
1 el hummus  
6 pl komkommer  
(- evt. peper, zwarte,  
versgemalen  
1 el pindakaas

### Bereiding.

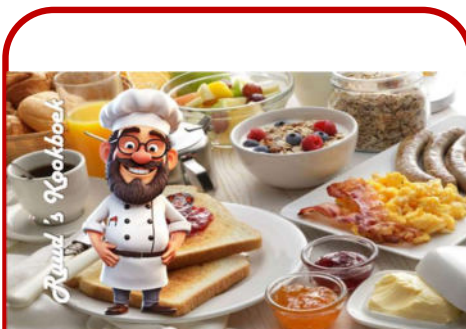
Smeer een snee brood in met de hummus en verdeel er de komkommer in plakjes over heen. Strooi er evt. wat versgemalen zwarte peper over.

Smeer de andere snee brood in met pindakaas en verdeel hierover de banaan in plakjes.

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g



## Grapefruitsap met half droge bruisende champagne.



**Menugang:** Drank,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** Scandinavische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

- champagne, half  
droge, bruisende  
- sap, grapefruit-

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

*Lekker voor het nieuwjaaronbijt, maar ook voor een rustige zondagochtend.*

Vul 4 flutes voor de helft met grapefruitsap.  
Vul de flutes aan met de champagne.

### Tip:

Gebruik in plaats van champagne eens champenoise.

## Griesmeel pap of -pudding.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Judith Rolf

### Ingrediënten

150 g griesmeel  
1 el honing, koud  
geslingerd  
½ l melk, geiten-  
- noten, hazel-  
- noten, para-  
2 mp vanille

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Hak de noten in stukjes.  
Doe de melk in een pan en voeg de tarwegries,  
de vanille en de honing toe.  
Blijf roeren tijdens het verhitten.  
Draai, als de pap kookt, het vuur op de laagste  
stand.  
Tarwegries neemt 2 à 2½ keer toe in zijn  
volume.  
Vindt je de pap te dik worden?  
Voeg dan wat water toe.  
Na 7 min. is de pap klaar en kan deze bestrooid  
worden met de noten.

Als je de pap in de koelkast bewaard wordt het  
een griesmeelpudding welke ook koud erg  
lekker is om te eten.

### Tips:

- Vervang de geitenmelk eens door  
amandelmelk, rijstemelk of sojamelk zonder  
suiker.
- Vervang de hazel- en paranoten eens door  
andere ongebrande en ongezouten noten.

## Hartige krans met gehakt.



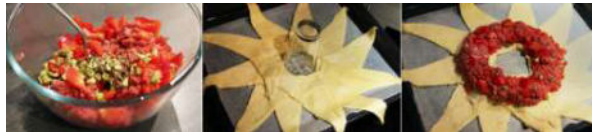
Menugang: High tea,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 10-12  
Sterren: \*\*\*  
Bron: LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

2 bl deeg, croissant-  
1 ei  
300 g gehakt, runder-  
50 g kaas, feta-  
1 tn knoflook,  
uitgeperst  
1 snf komijn  
1 el meel, paneer-  
1 paprika, in kleine  
stukjes  
1 snf paprikapoeder  
1 snf peper  
5 el pistachenootjes  
ongezouten  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de oven op 200°C.  
Meng het gehakt met de stukjes paprika, de  
knoflook, een snuf peper, zout, paprikapoeder,  
komijn, paneermeel en 3 el fijngehakte  
pistachenootjes.  
Haal het croissantdeeg uit de verpakking en  
maak de driehoeken los.



Zet een vrij groot glas in het midden van de  
bakplaat met bakpapier en leg daar de  
driehoeken croissantdeeg op, overlap ze iets.  
Verdeel het gehakt over het midden van de  
krans.

Kruimel er wat feta over.



Vouw de punten van het deeg over de vulling  
en druk ze iets onder de krans vast.

Bestrijk de bovenzijde met het losgeklopte ei  
en bestrooi de bovenzijde met de rest van de  
pistachenootjes.

Bak de krans ca. 20 min. in de oven.

Bereidingstijd: 20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Havermout met appel (voor onderweg).



Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Florum, Peter  
Mecklenfeld

### Ingrediënten

2 el appelmoes  
50 g haver  
mout (Quaker)  
1 el honing  
½ tl kaneel  
100 ml melk, amandel-  
1 hv rozijnen  
100 g yoghurt, Griekse

1 pot, met afsluitbare  
deksel

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Dit ontbijt lijkt bijna op een toetje! Er zit bijna geen suiker in maar smaakt toch heerlijk zoet. De smaak heeft ook veel weg van appeltaart. Daarnaast zitten voldoende vezels en vitamines in dit ontbijt. De basis van het recept is haver  
mout. Haver  
mout komt oorspronkelijk van de plant haver (Avena Sativa) en wordt al lange jaren geteeld in Nederland. De haver werd voordat deze gebruikt werd in Nederland jaren geteeld in Zuidoost-Europa en Azië. Er zijn verschillende soorten haver maar we kennen vooral de havervlokken die je kunt eten en gebruiken voor in de keuken.*

Het ontbijt kun je het beste één dag van tevoren klaarmaken. Neem de pot met afsluitbare deksel en doe als eerste de haver  
mout in de pot en daarna de yoghurt. Voeg als derde de appelmoes en als vierde de rozijnen toe. Voeg daarna de amandelmelk toe. Voeg voor extra smaak de honing toe en strooi als laatste de kaneel op de top. Sluit de pot goed af met de deksel en zet hem in de koelkast. De volgende ochtend kun je het ontbijt meenemen (let goed op dat de deksel van de beker goed dicht zit, want dat voorkomt lekken; neem ook een lepel mee van huis).

## Havermoutpap geraspte appel, walnoten en kaneel.



Menugang: Ontbijt-  
gerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: \*\*\*

Bron: Judith Rolf

### Ingrediënten

1 appel  
2 dadels  
- havervlokken, grove  
2 tl kaneel  
¼ l melk, geiten-  
2 mp vanille  
20 walnoten

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Vul 2 kommen voor 2/3 met de grove havervlokken.

Laat de havermout een nacht van te voren weken in de kommen of in een schaal met water.

Het is van belang dat de havermout goed onder water staat.

Voeg hier de 2 dadels aan toe welke je in kleine stukken snijdt en er door heen roert.

De zoete smaak van de dadel trekt zo alvast in het water en de havermout.

Voeg de geweekte havermout toe aan een pannetje (vocht wat nog niet is opgenomen door de

havermout mag je erbij schenken).

Voeg de geitenmelk toe met de kaneel en de vanille.

Breng het geheel aan de kook.

Laat de pap al roerend doorkoken totdat een mooie gebonden pap ontstaat.

Is de pap te dik dan kun je altijd wat extra melk of water toevoegen.

De pap is meestal binnen 4 min. goed warm en gebonden.

Was de appel en rasp deze.

Vermeng de appelrasp met de pap en bestrooi de pap met de walnoten welke je in stukjes verkruimelt.

### Tip:

Vervang de geitenmelk eens door amandelmelk, havermelk of quinoamelk zonder suiker.

## Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.



Menugang: Ontbijt-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*  
Bron: Lassie

### Ingrediënten

50 g bakmeel zelfrijzend  
75 g bessen, blauwe  
- munt  
1 ei  
6 el kwark, magere  
50 g Lassie Haverrijst  
2 el olie, zonnebloem-  
½ zk suiker, vanille

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 785  
Eiwit: 27 g  
Koolhydraten: 80 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 38 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 6 g  
Vezels: 8 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de haverrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de rijst goed uitlekken en iets afkoelen.

Klop intussen een glad beslag van het ei, 4 el kwark, het bakmeel en de vanillesuiker. Schep er de haverrijst door.

Verhit in een koekenpan de olie.

Schep bergjes beslag in de pan.

Verdeel wat blauwe bessen over het beslag en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op een bord.

Garneer met de rest van de kwark, blauwe bessen en evt. munt.

### Tips:

- Extra eiwitten toevoegen? Voeg een scoop van je favoriete proteïne poeder toe aan het beslag.
- Lekker met een straaltje honing.
- Verkruimel 2 plakjes gebakken kalkoenbacon boven de pannenkoekjes voor een hartig accent.

## Healthy power omelet.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1/2 avocado  
1 hv basilicum, verse  
2 eieren  
1/2 tl honing  
30 g kaas, geiten-  
1 el melk, (rijste-)  
2 tl olie, kokos-  
1/2 tl oregano,  
gedroogde  
(peper, cayenne-)  
1 hv spinazie, baby-  
1 hv walnoten  
- zout, zee-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Klop de eieren, de melk, de oregano, 1 snf zeezout en evt. peper met een garde luchtig. Voeg de fijngesneden basilicum toe aan het mengsel.

Verhit de kokosolie in een pan en voeg het eimengsel toe.

Leg de spinazie op het eimengsel.

Bestrooi de omelet met de kleingesneden avocado, de klein gehakte walnoten, de verbrokkelde geitenkaas en de honing.



## Hüttenkäse met kaneel en noten.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank  
recepten**

### Ingrediënten

**150 g Hüttenkäse**  
**1 tl kaneel**  
**40 g noten, gehakte,  
naar keuze**  
**(- zoetstof)**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een kom.  
Voeg, indien gewenst, een beetje zoetstof toe  
om het gerecht op smaak te brengen.

## Hüttenkäse met noten.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Ontbijtrecepten**

---

### Ingrediënten

10 hazelnoten  
200 g Hüttenkäse  
½-1 el olie, noten-

---

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Hak de hazelnoten in stukjes.  
Meng de Hüttenkäse met de notenstukjes.  
Roer er tenslotte de olie door.

## Kaassalade.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank  
recepten

### Ingrediënten

1 augurk, zure  
50 g ham, in blokjes  
50 g kaas, oude, in  
blokjes  
1 el olie, olijf- of  
zonnebloem-  
½ paprika, groene  
- peper, versgemalen  
1 el sap, citroen-  
1 mp suiker of zoetstof  
1 el uitjes, zilver-,  
zoetzuur  
2 el yoghurt  
1 mp zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Maak de paprika schoon en snijd het vruchtvlees in reepjes.

Snijd de augurk fijn.

Doe de kaasblokjes, de hamblokjes, de paprika, de augurk en de zilveruitjes in een kom en vermeng alles goed met elkaar.

Maak een sausje van de yoghurt, de olie en het citroensap.

Breng het sausje op smaak met zout, versgemalen peper en (weinig) suiker.

Giet het sausje over de kaassalade.

## Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 avocado, rijpe  
5 dadels, zonder pit  
250 g frambozen  
75 g muesli, rood fruit  
450 g skyr, frambozen  
en cranberry

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 323  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** 42 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Skyr is een heerlijke yoghurt in IJslandse stijl. Lekker romig van smaak en toch 0 procent vet!.*

Meng de skyr met 50 g muesli en verdeel het over 4 glazen.  
Snijd het vruchtvlees van de avocado in stukken.  
Verdeel de dadels en avocado over de glazen.  
Strooi er de frambozen en tot slot de rest van de muesli over.

### Tip:

Meng in plaats van de muesli 4 el chiazaad door de skyr.

## Luxe avocado toast met tuinerwten-pesto, dille, zalm en een eitje.



Menugang: Brunch-,  
ontbijtrecept  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

2 avocado's  
½ brood, bâtard-, in  
sneetjes  
1 citroen, geraspt en  
uitgeperst  
10 g dille  
4 eieren  
100 g erwten, tuin,  
ontdooïd  
- peper  
100 g pesto, verse  
100 g zalm, gerookte  
- zout

### Bereiding.

Kook de eieren 7 min.  
Laat ze vervolgens schrikken onder koud  
stromend water.  
Pel de eieren en snijd ze doormidden.  
Snijd het bâtard-brood in sneetjes en rooster  
deze in een broodrooster.  
Halveer de avocado's en verwijder de pit  
voorzichtig met een scherp mes of een lepel.  
Lepel vervolgens het vruchtvlees uit de schil.  
Snijd het vruchtvlees van 1 avocado in dunne  
plakjes en besprenkel deze met de helft van het  
citroensap.  
Pureer met een staafmixer het vruchtvlees van  
de andere avocado samen met de verse pesto,  
tuinerwten, citroenrasp, het resterende  
citroensap en de verse dille tot een  
avocadospread.  
Besmeer de sneetjes toast met de  
avocadospread en verdeel de gerookte zalm en  
een half eitje erover.  
Breng op smaak met zout en peper.  
Decoreer de toastjes met mooie waaiertjes van  
de plakjes avocado.

### Tip:

Avocado toast is ook heerlijk met serranoham.



Bâtard-brood

Bereidingstijd: 15  
min.  
Oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Magere kwark met limonadesiroop.



### Bereiding.

Meng alle ingrediënten met elkaar (gebruik eventueel een mixer voor een luchtig resultaat).

39

**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Zomerslank  
recepten

---

### Ingrediënten

150 g kwark, magere  
1 el lijnzaad  
- siroop, limonade-,  
suikervrije  
50 ml yoghurt, soja-,  
naturel

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

## Matcha-mangosmoothie.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 2**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Simon Lévelt**

### Ingrediënten

**1 banaan**  
**250 g mango (uit de  
diepvries)**  
**2 tl Matcha Garucha**  
**350 ml melk, amandel-**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Snijd de mango en banaan in stukjes en stop ze in de blender.

Schenk de amandelmelk er bij en voeg de Matcha Garucha toe.

Mix alles door elkaar tot je een gladde smoothie hebt.



## Muesli kwarkbollen.



Menugang: Brunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Stuks: ca. 10  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
UitPaulinesKeuken.nl

### Ingrediënten

5 abrikozen, gedroogde  
2 tl bakpoeder  
200 g bloem, spelt-  
2 eieren  
2 x 25 g havervlokken  
1 tl kaneel  
250 g kwark  
40 g noten, gemengde  
50 g rozijnen  
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C (hete lucht).  
Meng de kwark en de eieren door elkaar.  
Voeg de speltbloem, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en meng het nog even kort in je keukenmachine (met een spatel mengen kan ook).  
Hak de noten grof, snijd de abrikozen in stukjes en meng dit samen met de rozijnen door het deeg.  
Voeg 25 g havervlokken toe en meng het nog even kort door elkaar.  
Bekleed een bakplaat met bakpapier.  
Verdeel het deeg met een ijsschep of 2 lepels over de bakplaat.  
Garneer de bovenkant met de resterende havervlokken.  
Bak de kwarkbollen in 18-20 min. goudbruin in de voorverwarmde oven.

### Tip:

Serveer de mueslibroodjes met roomboter en kaas.

## Omelet met diverse paddestoelen.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Judith Rolf

### Ingrediënten

1 ds bospaddestoelen  
1 klt boter, room-  
(gras)  
4 eieren  
(- evt. kiemgroenten)  
1 ds oesterzwammen  
(of shiitake)  
- peper, versgemalen  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar.

Voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe.

Veeg de paddestoelen schoon met een keukenpapiertje en snijdt de paddestoelen in kleine stukjes.

Zet een koekenpan op het vuur en laat een klontje roomboter smelten.

Voeg de paddenstoelen toe, als de roomboter gesmolten is en laat deze garen (ca. 2 min.).

Voeg daarna de geklutste eieren toe.

Laat het geheel zachtjes bakken/garen totdat het ei-wit en -geel niet meer vloeibaar is.

Serveer evt. met een pluk kiemgroenten naar keuze (bijv. alfalfa of tuinkers).

## Ontbijt smoothie.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** De Vegan  
Revolution

### Ingrediënten

200 g andijvie en/of  
spinazie, versie  
1 avocado  
1 banaan  
1 blkj gember, verse,  
geschild (1x1 cm)  
2 el havermout  
100 ml melk,  
plantaardige  
100 ml water  
1 el zaad, chia-  
1 el zaad, lijn-  
1 el zonnebloempitten

### Bereiding.

*Geef je dag een kickstart met deze gezonde groene smoothie.*

Doe alle ingrediënten in een blender en blend totdat het een vloeibaar geheel is. Voeg eventueel meer water toe om te verdunnen.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag).



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Sportgericht  
kookboek**

### Ingrediënten

200 g bessen, blauwe  
2 crackers, volkoren-  
2 tl grenadine  
3 el havermout  
(ongekookt)  
1 kiwi  
1 hv munt, verse  
200 g yoghurt, magere  
  
(1 hv = 1 handvol)

### Bereiding.

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake.

Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.  
Serveer met crackers om te dippen.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 415  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 80 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 5 g  
w/v onverzadigd: 5 g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Oosterse omelet.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Zomerslank  
recepten

### Ingrediënten

1-2 el bak- en braad-  
product, vloeibaar  
2 eieren  
3 pl ham  
50 g kaas, geraspte  
1 tl kerrie  
½ el ketjap  
- peper, versgemalen  
1 el uitjes, gebakken  
(kant en klaar)  
- zout

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de eieren in een kom, voeg versgemalen peper, de kerrie en de ketjap toe.  
Klop dit lekker luchtig!  
Snijd de ham in blokjes.  
Voeg de hamblokjes met de gebakken uitjes toe aan het eimengsel.  
Roer dit nogmaals goed door.  
Bak het mengsel aan beide zijden goudbruin.  
Strooi, als de omelet bijna klaar is, de geraspte kaas er op.  
Verwarm de omelet tot de kaas gesmolten is.

## Oude kaas omeletjes met tuinkers.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

4 broodjes, kaiser-  
2 el crème fraîche  
3 eieren  
75 g kaas, oude, 48+  
(Wapenaar Goudse)  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
2 el tuinkers

**Bereidingstijd: 20 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 394**

**Eiwit: 15 g**

**Koolhydraten: 29 g**

**w/v suikers: 1 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 24 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 9 g**

**Vezels: 2 g**

**Groente: 5 g**

**Zout: 1 g**

### Bereiding.

**Klop de eieren los.**

**Rasp de kaas en meng die met de eieren.**

**Klop er de crème fraîche door.**

**Breng het op smaak met versgemalen peper.**

**Verhit de olie in een grote koekenpan.**

**Bak van het eimengsel 4 kleine omeletjes.**

**Snij de broodjes doormidden.**

**Leg de omeletjes op de broodjes en bestrooi ze met de tuinkers.**

## Pancakes - Amerikaanse ontbijtpannenkoeken.



**Menugang: Ontbijtgerecht**  
**Keuken: Amerikaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\*\***  
**Bron: ReceptenEnZo.nl**

### Ingrediënten

1 el bakpoeder  
225 g bloem  
30 g boter  
2 eieren, scharrel-, losgeklopt  
3 dl melk  
1 tl suiker  
1 sn zout

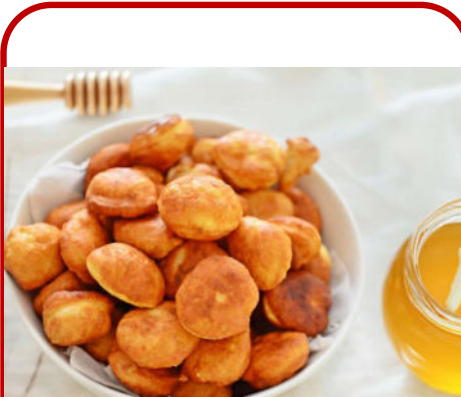
**Bereidingstijd: 40 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Meng alle ingrediënten door elkaar in een blender (of gebruik een mixer).  
Laat het beslag zo'n 20 min. staan.  
Giet wat van het beslag in een koekenpan.  
Draai de pannenkoek om zodra de bovenkant begint te blazen en er belletjes ontstaan.  
Na een minuut is de andere kant ook klaar.  
Deze pannenkoeken worden origineel met ahornsiroop gegeten, maar gewone stroop of suiker mag natuurlijk ook.



## Petulla - Albanese oliebol.



Menugang: Na-, ontbijt-  
gerecht, tussendoortje  
Keuken: Albanese  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Aljeta.com

### Ingrediënten

10 g bakpoeder (baking  
soda)  
400 g bloem  
2 eieren, middelgrote  
- feta (als hartige  
topping)  
- honing (als zoete  
topping)  
3 el olie, olijf-, extra  
vierge  
- olie, zonnebloem- (om  
te bakken)  
4 el yoghurt, volle (of  
kwark)  
- zout, zee-

### Bereiding.

*Krokant van buiten, zacht van binnen: deze lekkernijen zijn perfect te combineren met een verscheidenheid aan zoete (honing, jam) en hartige (Feta) toppings.*

Klop de eieren in een kom.

Voeg de yoghurt, de olijfolie, een snuf zout, de bakpoeder (baking soda), en de bloem toe. Meng het goed totdat het deeg gevormd is, niet te stevig maar ook niet plakkerig in de handen. Zet het deeg een uurtje afgedekt op de verwarming (door de combinatie van baking soda en yoghurt gaat het deeg rijzen).

Rol het deeg uit op een met bloem bestoven oppervlak tot het ca. 0,5-1 cm dik is.

Gebruik een longdrinkglas dat ondersteboven is om ronde schijfjes uit het deeg te snijden.

Verhit wat olie in een pan op een middelhoog vuur.

Doe de schijfjes in de hete olie en schep met een eetlepel hete olie over de bovenkant van de petulla (je zult zien dat dit ervoor zorgt dat de petulla als luchtige balletjes worden).

Bak de petulla totdat ze goudbruin zijn aan beide kanten.

Serveer ze direct warm.

Kies je favoriete topping zoet of hartig (de mogelijkheden zijn eindeloos).

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

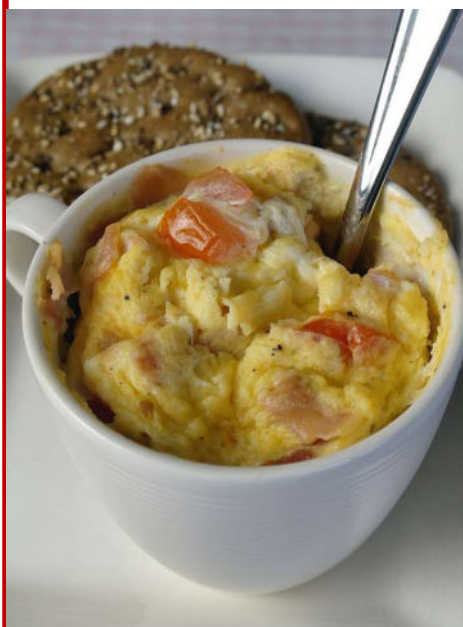
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Roerei (magnetron).



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:**  
SlimmeCentenVoor  
Studenten

### Ingrediënten

1 ei  
- kaas, geraspte  
¼ paprika, in stukjes  
- peper, versgemalen  
- peterselie  
1 el room, slag-  
- zout

### Bereiding.

Neem een mok en voegt het ei, de paprika en de slagroom toe.  
Voeg wat versgemalen peper, een klein snuffje zout en wat peterselie of geraspte kaas toe.  
Roer het mengsel goed door elkaar en zet het 1 min. op 750 Watt in de magnetron.

### Tip:

Voeg eens wat chilisaus toe voor wat extra smaak!

49

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Roggebroodsandwich met aardbeien.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta, Soepen en  
sandwiches

### Ingrediënten

250 g aardbeien  
8 sn brood, rogge-  
1 bkj hüttenkäse (200  
g)  
4 el jam, aardbeien-  
8 bld munt, verse  
4 bld sla, ijsberg-  
1 zk suiker, vanille-

### Bereiding.

Halveer de blaadjes sla.  
Roer de vanillesuiker door de hüttenkäse.  
Bestrijk de sneetjes roggebrood met jam en leg ze op  
4 borden.  
Leg op elk sneetje een stukje ijsbergsla en verdeel de  
hüttenkäse erover.  
Halveer de aardbeien en leg ze op de hüttenkäse.  
Garneer de sandwiches met blaadjes munt.

50

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 290  
**Eiwit:** 12 g  
**Koolhydraten:** 53 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 4 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Roodfruit-smoothie met verse munt.



**Menugang: Drank,  
ontbijtgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 5**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Boodschappen,  
Coop, Deen**

---

### Ingrediënten

2 bananen  
250 g fruit, rood,  
gemengd (diepvries)  
2 el honing  
200 ml melk  
1 hv munt, verse  
400 ml yoghurt, volle

---

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Pureer in een blender het rood fruit (aardbeien, frambozen en bessen) met de bananen, de volle yoghurt, de melk, verse munt en de honing tot een gladde smoothie.

Voeg naar smaak evt. meer honing toe.  
Serveer de smoothie in grote glazen.

## Scones met cranberry-sinaasappel-jam.



**Menugang:** Brunch-,  
ontbijtgerecht, tussen-  
doortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
Food & friends

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
- bloem, om te  
bestuiven  
50 g boter  
1 pt cranberrycompote  
125 ml crème fraîche  
1 ei  
2 el likeur, sinaasappel-  
of port, rode  
225 g meel, bak-,  
zelfrijzend  
75 ml melk of melk,  
karne-  
1 sinaasappel, rasp en  
sap van  
2 el suiker of suiker,  
basterd-, witte  
- zout  
  
- bakplaat, ingevet

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng het bakmeel met de bakpoeder, suiker en  
een snuffje zout.  
Voeg de boter toe en wrijf het met de  
vingertoppen tot een fijn kruim.  
Scheep het in een kom en maak een kuiltje in het  
midden.  
Klop in een andere kom het ei los met de melk  
en houd 1 eetlepel van dit mengsel apart.  
Giet de rest bij het meelmengsel en meng het  
er met een vork doorheen.  
Kneed het deeg goed door.  
Voeg nog wat bloem toe als het deeg te  
plakkerig is.  
Rol 4-6 gelijke bolletjes van het deeg.  
Verdeel ze over de bakplaat en druk ze plat tot  
ca. 2½ cm hoog.  
Bestrijk ze met het eimengsel en bak de scones  
in de oven in 8-10 min. goudgeel en gaar.  
Leg ze op een rooster en laat ze een beetje  
afkoelen.  
Verwarm intussen de cranberrycompote met de  
sinaasappelrasp, -sap en -likeur (zonder te  
koken).  
Serveer de scones met de crème fraîche en de  
jam.

### Tip:

Deze scones serveer je met jam en crème  
fraîche. Maar om de romige Engelse 'clotted  
cream' te evenaren kun je een deel van de  
crème fraîche ook vervangen door nog  
romigere mascarpone.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 10 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 290  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 46 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,6 g

## Shakshuka.



Menugang: Hoofd-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Chicks love food,  
Relax Mama

### Ingrediënten

1 tl chilipoeder  
3 eieren  
1 tn knoflook  
1 tl komijnzaad  
1 paprika, rode  
1 tl paprikapoeder  
1 tl peper, cayenne-  
1 hv peterselie  
400 g tomatenblokjes  
1 el tomatenpuree  
1 ui

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pel en snipper de ui.  
Pel de knoflook en snijd ook deze fijn.  
Neem een diepe koekenpan of hapjespan, verhit er wat olijfolie in en fruit de ui even.  
Snijd de paprika in stukjes en voeg die samen met de knoflook toe.  
Bak die 2 min. mee.  
Voeg de tomatenpuree en tomatenblokjes toe, zet het vuur laag en laat het geheel even pruttelen.  
Voeg alle kruiden toe, incl. wat peper en zout en roer het goed door.  
Maak een kuiltje in je saus, hier gaat je eerste eitje in.  
Herhaal deze stap voor je overige eieren.  
De eieren moeten nu pocheren in je saus.  
Leg daarom een deksel op je pan, zet het vuur laag en laat de eieren in 6-8 min. pocheren.  
Strooi tot slot wat fijngehakte peterselie over je shakshuka en serveer het in de pan.

### Tips:

- Lekker met brood.
- Lekker bij een salade.

## Speculaas-banaan pancakes.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht, snack,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in  
plakjes  
ca. 50 g boter  
2 eieren  
1 tl kruiden, koek-  
300 g meel, bak-,  
zelfrijzend bak  
250 ml melk, karne-  
150 ml siroop, ahorn-  
100 g speculaasjes

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 745  
**Eiwit:** 16 g  
**Koolhydraten:** 124 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 11 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 1,5 g

### Bereiding.

Pureer 2 bananen met de speculaas, de eieren en de karnemelk met de staafmixer glad. Giet dit mengsel bij het bakmeel en roer het snel tot een glad beslag.

Verhit steeds een beetje boter in een grote koekenpan en giet een soeplepel beslag in de pan.

Leg er direct een paar plakjes banaan op. Keer de pancakes om zodra de randen gaar zijn en bak ze aan beide kanten goudbruin.

Voeg steeds weer een beetje boter toe zodat de pancakes niet aan de pan plakken.

Houd de gebakken pancakes warm onder aluminiumfolie.

Verhit intussen op een lage stand de rest van de boter met de ahornsiroop en speculaaskruiden tot de boter is gesmolten.

Leg per bord 3 pancakes op een stapeltje en giet de saus erover.

### Tips:

- Vervang de ahornsiroop in deze pancakes eens door pannenkoekenstroop.
- Deze pancakes smaken ook heerlijk als dessert. Serveer ze dan met geklopte slagroom of een bolletje roomijs.



## Speculaas-cruffins.



Menugang: Brunch-,  
ontbijtgerecht, gebak,  
tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: DekaMarkt

### Ingrediënten

1 el boter, gesmolten  
1 bl deeg, croissant-  
1 tl kruiden, speculaas-  
140 g speculaaspasta  
1 snf zout

- muffinvormen, ingevet

Bereidingstijd: 40 min.  
Grill-/oventijd: 20 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 215  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 5 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0,7 g

### Bereiding.

*Wat is een cruffin? Een cruffin is een kruising tussen een croissant (lekker luchtig) en bak je in een muffinvorm. Zo al lekker, maar meestal krijgt de cruffin ook nog een heerlijke vulling. Zoals deze met speculaaspasta!*

Roer de speculaaspasta met de boter, speculaaskruiden en een snufje zout glad. Rol het croissantdeeg uit en bestrijk het deeg met het speculaasmengsel. Laat aan één van de brede kanten 2 cm vrij. Rol het deeg in de lengte strak op en druk stevig aan, zodat de onbesmeerde rand plakt aan de rest van het deeg. Rek de rol ietsjes uit, zodat alles overal even dik is. Snijd de rol doormidden. Duw de uiteinden van de gehalveerde rollen tegen elkaar en draai ze om elkaar heen. Snijd de rol in 8 stukken en leg ze voorzichtig met de gelaagde kant naar boven in de holtes van de muffinvorm. Laat ze 10 min. staan. Verwarm intussen de oven voor op 200°C. Bak de cruffins in de oven in ca. 20 min. goudbruin.

## Spiced ginger latte smoothie.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht, tussendoortje**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Bron: DekaMarkt**

### Ingrediënten

2 aardappelen, zoete  
6 dadels, zonder pit  
1 cm gember, verse  
(- ijsblokjes)  
1 tl kaneel  
1 tl kurkuma  
500 ml melk, amandel  
- water  
- zout

### Bereiding.

Schil de zoete aardappelen.

Snijd ze in gelijke stukken.

Kook ze in water met een snufje zout in 20 min. gaar.

Giet de aardappelen af en doe ze in de blender.

Laat voor koud gebruik de zoete aardappelen eerst 15 min. afkoelen.

Was de gember en voeg die met de dadels toe aan de aardappelen.

Schenk er de amandelmelk bij.

Voeg naar smaak kurkuma en kaneel toe.

Blend dit samen tot een gladde smoothie.

Voeg naar wens ijsblokjes toe en blend die mee.

Schenk de smoothie in glazen en garneer ze met een snuf kaneelpoeder.

56

**Bereidingstijd: 30 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: 15 min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: 940**

**Energie kcal: 225**

**Eiwit: 3 g**

**Koolhydraten: 44 g**

**w/v suikers: 19 g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 3 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: 0 g**

**Vezels: 6 g**

**Groente: - g**

**Zout: 1 g**

## Spinazie-omelet.



**Menugang:** Ontbijtgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

125 ml crème fraîche  
6 eieren  
3 tn knoflook  
2 el olie, olijf-  
75 g ontbijtspek, gerookt  
2 tk oregano, verse  
150 g spinazie, blad-, verse

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 340  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 500 mg  
**Vet:** 30 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 12 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het spek in plakjes.  
Bak de plakjes in een koekenpan zonder olie of boter krokant.  
Neem het spek uit de pan en verkruimel het.  
Was de spinazie en laat die uitlekken.  
Hak de spinazie grof.  
Klop de eieren los met peper en zout.  
Voeg de spinazie toe en pers de knoflook erboven.  
Haal de blaadjes van de takjes oregano.  
Meng de spekkruimels met de oreganoblaadjes en crème fraîche door de eieren.  
Verhit de olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en schenk het eimengsel erin.  
Bak tot de bovenkant van de omelet droog is.  
Laat de omelet op de deksel glijden en laat hem met de onderkant naar boven terug in de pan glijden.  
Neem de omelet uit de pan en snijd hem in punten.  
Direct serveren.

### Tip:

Lekker met een tomatensalade.

## Toast met pesto, tomaat en paprika (airfryer).



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Eetman.nl

### Ingrediënten

½ tl basilicum  
8 sn brood, kleine  
50 g kaas, oude  
1 el olie, olijf-  
½ paprika, rode  
- peper, versgemalen,  
naar smaak  
90 g pesto, groene  
(bijv. Grand'Italia)  
200 g tomaatjes,  
cherry-

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Rooster 8 kleine (of 4 normale) sneden brood, ca. 4 min., zodat ze goed hard zijn.

Laat ze daarna afkoelen.

Halveer de cherrytomaatjes en snijd de rode paprika in kleine reepjes.

Doe ze in een ovenschaal die klein genoeg is om in het mandje van je Airfryer te passen.

Verwarm de Airfryer alvast voor op 180°C.

Giet de olijfolie over de tomaatjes.

Voeg de gedroogde basilicum toe.

Doe er ook wat peper naar smaak bij.

Schep het geheel door elkaar.

Zet de ovenschaal in het mandje van de Airfryer.

Bak de paprika en tomaat ca. 10 min. op 180°C.

Verdeel intussen de pesto over de getoaste broodjes.

Verdeel de warme tomaatjes en paprika over de broodjes.

Rasp de oude kaas en verdeel die over de warme broodjes.

## Valentijnsharten.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Stuks: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Tante Fanny

### Ingrediënten

3-4 el amandelen,  
gemalen  
200 g hazelnootpasta  
1 rl Tante Fanny Vers  
Bladerdeeg 270 g

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: 15 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C (boven- en onderwarmte).

Rol het bladerdeeg uit op het meegeerde bakpapier volgens de instructies op de verpakking.

Meng de hazelnootpasta met helft van de gemalen amandelen.

Bestrijk de helft van het uitgerolde bladerdeeg gelijkmatig met het hazelnootmengsel en bestrooi dit vervolgens met rest van de gemalen amandelen.

Vouw het deeg dan als een boek dubbel.

Snij het dubbelgevouwen deeg in lengterichting in reepjes van ongeveer 1½ cm breed.

Draai elke strook zachtjes om een gedraaide vorm te creëren.

Vorm vervolgens iedere chocolade bladerdeegstengel in een hartvorm.

Plaats de hartvormige chocolade bladerdeeg stengels op een bakplaat en bak ze ca. 15 min. in het midden van de voorverwarmde oven (tot ze goudbruin zijn).

### Tip:

Experimenteer met verschillende vullingen zoals je favoriete jam of chocoladepasta voor variatie.

## Verse kaas met tuinkruiden op zelfgebakken brood.



Menugang: Brunch-,  
ontbijt-, lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Smulweb

### Ingrediënten

1 bs basilicum  
1-2 spr bieslook  
1 bs dragon  
350 g kaas, room,  
verse  
1 bs kervel  
2 el olie, pizza-,  
kruidige  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
1 el pesto, rode  
3 dl water, lauwwarm  
1 pk witbroodmix  
- zout

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Knead van de broodmix met het water, de olie en de pesto volgens de aanwijzingen op de verpakking een soepel deeg.

Laat het deeg, afgedekt met plasticfolie, op een warme plaats 1 uur rijzen.

Knead nogmaals het deeg door en vorm er een langwerpige, beetje afgeplat brood van.

Leg het deeg met de naad naar onder op een ingevette bakplaat.

Bak het brood in het midden van de oven in ca. 25 min. gaar en goudbruin (220°C/230°C).

Laat het brood afkoelen.

Hak de kruiden fijn.

Schep de kruiden samen met peper en zout naar smaak gelijkmatig door de kaas scheppen.

Zet de kaas koel weg.

Leg op elk bordje een vrij dik gesneden en daarna gehalveerde boterham.

Beleg deze dik met kaas.

Maal er nog wat peper naar smaak boven.

## Winter booster smoothie met grapefruit.



**Menugang:** Drank,  
ontbijtgerecht, tussen-  
doortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** BettysKitchen.nl

### Ingrediënten

1 banaan, grote  
½ tl bijenpollen  
2 grapefruits  
½ el pitten, zonne-  
bloem- en pompoen-  
50 g rucola  
100-200 ml water (of  
melk, amandel)

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd een plakje van de boven- en onderkant van de grapefruits.

Leg de grapefruit op een snijvlak en snijd met een mes, verticaal de schil er af.

Snijd het vruchtvlees in stukken en verwijder eventuele pitjes.

Pel de banaan en breek hem in drie stukken.

Was de rucola en laat goed uitlekken.

Stop alle ingrediënten in de blender en mix glad tot een smoothie.

### Tip:

Ben je geen fan van de grapefruit vliesjes, pers dan de grapefruits uit en gebruik enkel het sap in deze smoothie.



## Zalm met kruidenkaas.



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank  
recepten**

### Ingrediënten

**2cracottes**  
**30 g kaas, kruiden-**  
**½ el olie**  
**1 el peterselie, verse,  
fijnggehakt**  
**60 g zalmfilet**

**Bereidingstijd: - min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Verhit de olie.  
Besmeer de zalmfilet met de kruidenkaas.  
Leg de zalmfilet in de olie en laat dit eventjes  
bakken.  
Verdeel de zalm over de cracottes en bestrooi  
ze met peterselie.

## Zalmschoonheid (airfryer).



**Menugang:** Ontbijt-, voor-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Airfryer recepten 4

### Ingrediënten

4 broodjes, Kaiser-  
2 eieren  
- mayonaise, wasabi-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
- pesto  
- pijnboompitjes  
- room, magere,  
scheutje  
- rucola  
15 tomaatjes, kleine  
4 pl zalm, gerookte  
- zout

### Bereiding:

Snijd de tomaatjes klein.  
Snijd de bovenkant van de broodjes.  
Hol de broodjes uit met een lepel (zorg dat er geen gat onderin komt).  
Smeer een beetje pesto op de bodem en leg in het broodje een plakje zalm.  
Klop de eieren los met wat room en doe er de gesneden tomaatjes doorheen.  
Brenghet de inhoud op smaak met versgemalen zwarte peper en wat zout.  
Vul de broodjes met het ei-tomaat mengsel.  
Bak de broodjes in de airfryer (8 min./200 C).  
Rooster tussentijds wat pijnboompitjes en beleg de borden met verse rucola en tomaat.  
Maak met de wasabi-mayonaise mooie lijnen op het bord.  
Leg de broodjes mooi in het midden op de sla en bestrooi ze met de pijnboompitjes.

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Zoete Deens biersoep (Øllebrød).



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** Deense  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Astrid Veltman,  
Smulweb, Recepten-  
plein.nl

### Ingrediënten

1 l bier, donker  
250 g brood, bruin,  
zonder korst  
½ citroen, schil van  
4 el room, slag-, half  
stijfgeslagen  
50 g suiker, bruine

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Week het brood in wat water en kook het enkele min. met de citroenschil.  
Breng het bier met de suiker aan de kook, schuim het af en voeg er het brood aan toe.  
Laat het geheel al roerend zachtjes enkele min. doorkoken.  
Dien de soep meteen op, met in elk bord 1 el slagroom.

## Zwitserse eieren.



**Menugang:** Lunch-,  
ontbijtgerecht  
**Keuken:** Zwitserse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** mw. Joma-Postma

---

### Ingrediënten

30 g boter  
4 eieren  
100 g kaas  
- meel, paneer-  
1 el peterselie of  
bieslook, gehakte  
4 dl room  
- zout

---

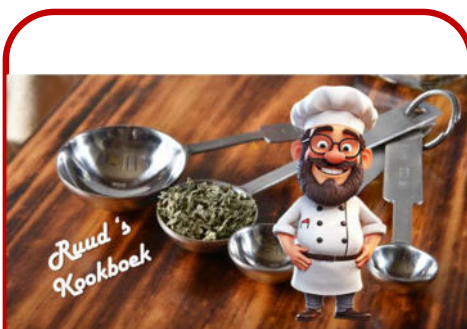
**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Breek de eieren één voor één en laat ze voorzichtig in een vuurvaste schaal glijden. Klop de room met wat zout een paar min. en giet deze over de eieren, bestrooi ze met de gehakte peterselie, de geraspte kaas en de paneermeel. Leg hier en daar een stukje boter. Zet de schaal in een niet te warme oven tot de eieren stijf geworden zijn.

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trs­j	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

