

Speciaal *ontbijt*

11
GRATIS
GEZONDE
RECEPTEN



Speciaal ontbijt

Een ontbijt heb je nodig voor een goed begin van de dag. Je kunt de dag natuurlijk starten met de traditionele boterham met kaas, maar wat te denken van een lekkere fruitsmoothie of yoghurt met muesli en fruit?

Heb je wat meer tijd of wil je iemand verrassen met een uitgebreid ontbijt? Maak dan een omelet met bosuitjes en kaas met bijvoorbeeld een fruitshake.

Ook voor de zoetliefhebber genoeg lekkere recepten om te maken.

Samengesteld in samenwerking met Voedingscentrum.
© GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoud

Fruitsmoothie	4
Yoghurt met muesli en fruit	6
Snelle ontbijtshake	8
Omelet met bosuitjes en kaas	10
Wentelteefjes met abrikozensaus	12
Crepe met fruit	14
Zoet broodje met aardbeien	16
Zelf bramenjam maken	18
Rozijnmuffins glutenvrij	20
Bananenbrood met walnoten	22
Kwark met honing en sinaasappel	24
Bananenbrood met walnoten	26
Kwark met honing en sinaasappel	28

Betekenisafkortingen

g = gram

tl = theelepel en el = eetlepel

1 dl = 100 ml = 100 cc

Fruitsmoothie

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 2 kleine bananen
- 2 dl magere yoghurt
- ½ dl appelsap
- Eventueel basterdsuiker, vloeibare honing of zoetstof.

1. Pel de bananen en snijd ze in stukken.
2. Pureer het fruit in een keukenmachine of met een staafmixer fijn.
3. Voeg de yoghurt en het appelsap toe en klop het luchtig.
4. Voeg eventueel nog wat basterdsuiker, vloeibare honing of zoetstof toe.

Tip:

Vervang de appelsap eens door cranberrysap of zwarte bessenlimonade.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	165kcal
Eiwit:	5g
Koolhydraten:	30g
Vet:	1g
Verzadigd vet:	0g
Vezels:	2g
Zout:	0,11g





Yoghurt met muesli en fruit

Porties: 1 persoon

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 10 dl halfvolle yoghurt
- 4 el muesli
- handje rozijnen
- mandarijn in partjes
- thee of koffie zonder suiker

1. Giet de halfvolle yoghurt in een kom.
2. Roer de muesli, rozijnen en mandarijn er doorheen, houdt hierbij een stukje mandarijn achter.
3. Plaats het laatste stukje mandarijn ter garnering bovenop de yoghurt.
4. Serveer met vers gemaakte koffie of thee.

Tip:

Voeg wat gember toe voor extra smaak of vervang de mandarijn door aardbeien.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	320 kcal
Eiwit:	11 g
Koolhydraten:	54 g
Vet:	5 g
Verzadigd vet:	3 g
Vezels:	4 g
Zout:	1 g

Snelle ontbijtshake

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

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

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

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	215 kcal
Eiwit:	7 g
Koolhydraten:	40 g
Vet:	1 g
Verzadigd vet:	0 g
Vezels:	4 g
Zout:	0,19 g





Omelet met bosuitjes en kaas

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 3 bosuitjes
- 3 cherrytomaten
- 1½ el vloeibare margarine
- 3 eieren
- 3 el halfvolle melk
- 4 blaadjes lavas (maggiplant) of bladselderij
- 25 g geraspte belegen 30+ kaas

1. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
2. Smoor de uienringetjes in de margarine enkele minuten.
3. Voeg wat peper toe.
4. Klop de eieren los met de melk en roer er de kleingesneden lavas en wat peper door.
5. Schenk de eieren over de uitjes en plaats de tomaten erop. Strooi de kaas erover.
6. Bak de omelet op laag vuur tot het ei is gestold.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	225 kcal
Eiwit:	15 g
Koolhydraten:	5 g
Vet:	15 g
Verzadigd vet:	5 g
Vezels:	1 g
Zout:	0,62 g

Wentelteefjes met abrikozensaus

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- ½ citroen
- 75 g gedroogde abrikozen
- Suiker
- 2 sneetjes (oud) witbrood
- 1 ei
- 1 dl halfvolle melk
- Kaneel
- 1 tl vloeibare margarine

1. Snijd een deel van de buitenste schil van de citroen af.
2. Breng wat water met citroensap en de citroenschil met de abrikozen aan de kook. Laat de abrikozen wellen.
3. Pureer de abrikozen met het vocht en maak de saus op smaak met wat suiker.
4. Klop het ei los met de melk, 1 eetlepel suiker en wat kaneel.
5. Bestrijk een koekenpan met margarine.
6. Wentel het brood door het eimengsel en bak het brood op niet te hoog vuur aan beide kanten bruin.
7. Verdeel de wentelteefjes over 2 borden en schep de abrikozensaus er bij.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	295 kcal
Eiwit:	10 g
Koolhydraten:	45 g
Vet:	6 g
Verzadigd vet:	2 g
Vezels:	7 g
Zout:	0,56 g





Crepe met fruit

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 100 g druiven zonder pit
- 1 sinaasappel
- 1 peer
- Citroensap
- 1 kiwi
- 2 eiwitten
- 2 el maïzena
- Olie

1. Maak het fruit schoon en snijd het klein.
2. Druppel wat citroensap over de peer om verkleuren te voorkomen.
3. Roer het eiwit los en maak er met de maïzena en 2 eetlepels water een glad beslagje van.
4. Bestrijk een kleine koekenpan met wat olie en verwarm de pan.
5. Giet de helft van het beslag erin, maar bedek niet de hele bodem. Laat het in enkele seconden stollen en laat het op keukenpapier glijden.
6. Bak zo ook de tweede crêpe.
7. Leg ze op borden, verdeel het fruit er over en sla ze dubbel.

Tip:

Snijd het kleine pannenkoekje in de vorm van een hart of maak er met jam of fruit een hart op.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	180 kcal
Eiwit:	5 g
Koolhydraten:	30 g
Vet:	3 g
Verzadigd vet:	1 g
Vezels:	3 g
Zout:	0,15 g

Zoet broodje met aardbeien

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 150 g aardbeien
- 1 el aardbeienjam
- 2 sneetjes suikerbrood

1. Maak de aardbeien schoon en snijd ze in plakken.
2. Meng de aardbeien voorzichtig door de jam.
3. Bak de sneetjes suikerbrood in een droge koekenpan met een anti-aanbakbodem aan beide kanten bruin.
4. Leg het brood op bordjes en schep de aardbeien er op.
5. Serveer warm of koud.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	175 kcal
Eiwit:	4 g
Koolhydraten:	35 g
Vet:	1 g
Verzadigd vet:	0 g
vezels:	2 g
Zout:	0,41 g





Zelf bramenjam maken

Porties: 3 potten

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 1250 g bramen
- 1 pakje (500 g) geleisuiker speciaal
- 3 lege potten
- 2 el soda

1. Maak jampotten schoon met heet sodawater. Gebruik 1 eetlepel soda op 1 liter water. Spoel alles na met schoon, heet water. Laat de potten en deksels uitlekken.
2. Maak de bramen schoon en doe ze in een pan. Breng de bramen op klein vuur aan de kook. Voeg de geleisuiker speciaal toe en breng dit al roerend aan de kook. Laat de massa 1 minuut borrelend koken. Schenk de hete massa direct in de jampotten en sluit ze af.
3. De jam is een half jaar houdbaar op een koele, donkere plaats of vries de jam in.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	1230 kcal
Eiwit:	6 g
Koolhydraten:	280 g
Vet:	1 g
Verzadigd vet:	1 g
Vezels:	20 g
Zout:	0,03 g

Rozijnmuffins glutenvrij

Porties: circa 12 stuks

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 200 g rozijnen
- 250 g glutenvrij meel
- 1 tl bakpoeder
- 50 g witte basterdsuiker
- 1 ei
- 75 g vloeibare margarine
- 150 g halfvolle kwark

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	165 kcal
Eiwit:	5 g
Koolhydraten:	30 g
Vet:	1 g
Verzadigd vet:	0 g
Vezels:	2 g
Zout:	0,11 g

1. Was de rozijnen en laat ze 15 minuten in warm water wellen.
2. Laat de rozijnen uitlekken en dep ze droog.
3. Warm de oven voor op 180° C. Plaats een vuurvast schaalje met heet water op de bodem van de oven.
4. Meng het meel met een beetje zout, het bakpoeder en de basterdsuiker. Maak een kuiltje in het midden.
5. Klop het ei los en klop dit met de margarine door de kwark.
6. Schenk het mengsel in het kuiltje en roer vanuit het midden beetje bij beetje alles door elkaar.
7. Bestuif het aanrecht met glutenvrije bloem en kneed hierop het deeg tot het soepel is. Doe ook de rozijnen vulling er door.
8. Schep het deeg in de papieren vormpjes en zet de vormpjes op de bakplaat. Bak ze in het midden van de oven in ca 20 minuten gaar en bruin.





Bananenbrood met walnoten

Porties: circa 12 sneetjes

Bereidingstijd: 30+ minuten

Ingrediënten:

- 4-5 rijpe bananen (450 g vrucht vlees)
- 1 dl olie
- 100 g honing
- 1-1½ dl water
- 1 tl kaneel
- 1 tl piment
- 250 g zelfrijzend bakmeel
- 100 g volkorenmeel
- 100 g walnoten

1. Bestrijk de vorm dun met olie. Warm de oven voor op 180° C.
2. Pel de bananen en pureer ze met een staafmixer of in de keukenmachine.
3. Klop de olie, de honing en het water erdoor.
4. Meng de kaneel en de piment door het meel. Meng dit door de bananenpuree.
5. Hak de walnoten grof en meng ze door het deeg.
6. Doe de massa over in de vorm en bak het brood in de matig hete oven in 1 uur gaar en bruin.
7. Laat het brood 15 minuten in de vorm rusten. Stort het brood op een rooster en laat het afkoelen.
8. Snijd het brood in sneetjes

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	295 kcal
Eiwit:	5 g
Koolhydraten:	35 g
Vet:	15 g
Verzadigd vet:	2 g
Vezels:	3 g
Zout:	0,3 g

Kwark met honing en sinaasappel

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 0-15 minuten

Ingrediënten:

- 1 sinaasappel
- 2 el marmelade
- 250 g magere kwark
- 1 el honing

1. Schil de sinaasappel dik en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Schep er de marmelade door en verdeel dit over 2 coupes.
3. Klop de kwark glad en roer er de honing door.
4. Schep dit op de sinaasappel.
5. Garneer met een stukje sinaasappelschil.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	170 kcal
Eiwit:	15 g
Koolhydraten:	25 g
Vet:	1 g
Verzadigd vet:	0 g
Vezels:	1 g
Zout:	0,13 g



gezondheidsnet.nl

nummer 1 in gezondheid



Wil je weten hoe je **gezond kunt blijven**? Ben je opzoek naar **betrouwbare informatie** over ziektes en behandelingen, en nieuwsgierig naar de **nieuwste medische inzichten**?

Op www.gezondheidsnet.nl vind je volop tips en adviezen om het maximale uit je gezondheid te halen!

Meld je aan voor de gratis nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van het **laatste gezondheidsnieuws** en de **gezondste tips**? Meld je dan nu aan voor de gratis wekelijkse nieuwsbrief van GezondheidsNet. Je ontvangt dan bovendien **gratis digitale boekjes** met **gezonde recepten!**

www.gezondheidsnet.nl



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

