

GLUTENVRIJ BROOD MET GEROOKTE ZALM EN AVOCADO

Voor 4 personen

DIT HEB JE NODIG

4 sneetjes glutenvrij brood van ontkiemde granen • 200 g gerookte zalm • 2 avocado's, gehalveerd en in plakken gesneden • zwarte peper • 1 citroen, in vieren

ZO MAAK JE HET

Verhit de grill. Verwarm de sneetjes brood onder de grill en serveer ze met de gerookte zalm, plakjes avocado, zwarte peper en partjes citroen.

TIP In tijdnood? Snijd een halve avocado in plakjes en beleg er een paar haverkoekjes mee.



GOODMORNING, *sunshine!*

Tikkie Amerikaans, dus weer eens wat anders dan een bruine boterham met Goudse kaas. En nog supergezond ook. De (zon)dag kan niet beter beginnen!

HAVERVLOKKEN MET BLAUWE BESSEN

Voor 4 personen

DIT HEB JE NODIG

200 g pecannoten, gehakt • 100 g halve walnoten • 100 g geraspte, gedroogde kokos • 200 g havervlokken • 1 tl kaneel • 150 g blauwe bessen • biologische yoghurt, voor erbij

ZO MAAK JE HET

Verhit de oven tot 180°C. Meng de noten met het kokos, de havervlokken en kaneel in een grote kom. Verdeel het mengsel over een bakplaat en rooster het in een minuut of tien in de hete oven goudbruin. Schep het mengsel halverwege de baktijd om. Laat afkoelen, schep de bessen erdoor en geef de yoghurt erbij.

TIP Je kunt de walnoten ook vervangen door amandelen of pistachenoten. Of maak een mix van alle drie.





SUPER HAVERMOUT

Voor 2 personen

HEB JE NODIG

1 appel 3-4 abrikozen 2,75 dl
 havermout 150 g havervlokken 200 g on-
 tsel gemengd zomerfruit, vers of uit
 de vriezer 10 kardemompeulen
 1 tl lijnzaad 20 g hennepzaad
 1 tl kaneel 40 g zonnebloempitten
 40 g pompoeppitten 40 g rozijnen

MAAK JE HET

De appel, abrikozen en
 zomerfruit in een pan met het water, de
 havervlokken en de helft van het fruit.
 Kook aan de kook. Haal ondertussen

de kardemomzaadjes uit de peulen,
 plet ze of wrijf ze fijn en doe ze ook in
 de pan. Laat alles tien tot vijftien
 minuten zachtjes koken tot de
 havervlokken gaar zijn en het water
 grotendeels is verdampt. Neem de
 pan van het vuur en laat de inhoud
 afkoelen. Maal het lijnzaad en
 hennepzaad in een blender tot een
 poeder. Roer het poeder door het
 havervlokkenmengsel en voeg royaal
 kaneel toe. Serveer de pap met het
 overgebleven fruit, de zonnebloem-
 en pompoeppitten en de rozijnen.

SCHUIMOMELET MET GEITENKAAS

Voor 4 personen

DIT HEB JE NODIG

3 eierdooiers 100 g verse
 geitenkaas zeezout en vers-
 gemalen zwarte peper
 5 eiwitten 1 tl olijfolie

ZO MAAK JE HET

Klop in een kleine kom de
 eierdooiers, geitenkaas, het
 zout en de peper door elkaar.
 Klop de eiwitten in een keuken-
 machine tot een stevig schuim
 en spatel de dooiers erdoor.
 Verhit wat olie in een koekenpan

en giet het omeletmengsel erin.
 Bak de omelet twee minuten en
 haal hem dan met een pann-
 koekmes voorzichtig los van de
 rand van de pan, keer de omelet
 om en bak ook de andere kant
 twee tot drie minuten.

TIP Je kunt dit ontbijtje vol
 essentiële vetzuren ook al van
 tevoren klaarmaken. Bewaar de
 omelet in een goed afgesloten
 doos in de koelkast



BOEKWEIT- PANNENKOEKJES

Voor 2-4 personen

DIT HEB JE NODIG

100 g havervlokken 200 g magere
 cottage cheese of kwark 4 eieren
 1 tl kaneel

ZO MAAK JE HET

Mix alle ingrediënten in een keukenmach-
 ine. Schep een grote lepel beslag in een hete
 koekenpan en bak de pannenkoekjes aan
 elke kant in twee tot drie minuten bruin.



Meer lezen?

Al deze recepten komen uit
Clean & Lean dieet kookboek,
 door James Duigan.
 € 16,95, Fontaine Uitgevers.