



Voorjaarsuitdaging 2020 week 1: elke dag een ontbijt

Om ervoor te zorgen dat tijdens deze coronacrisis de kilo's er niet aan vliegen gaan we proberen extra te letten op onze leefstijl. Gezond en voldoende eten en proberen in beweging te blijven moet ervoor zorgen dat er niet ongemerkt slechte gewoontes in gaan sluipen. Om te beginnen wil ik dat je elke dag begint met een goed ontbijt. Een paar voorbeelden vind je hieronder. Probeer om elke dag iets anders te eten. Niet elke dag beginnen met yoghurt of juist met brood. Door te variëren varieer je ook in voedingsmiddelen waardoor je beter van alles wat je nodig hebt binnen krijgt! Succes!

Ontbijtidee 1: Boterhammen met magere kaas en jam

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

Ontbijtidee 2: Yoghurt met muesli en fruit

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

Ontbijtidee 3: Roggebrood met appelstroop en 20+ smeerkaas

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

Ontbijtidee 4: Snelle ontbijtshake (voor 2 personen)

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

Bereiding:

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

Ontbijtidee 5: Volkoren knäckebröd met ei en hüttenkäse

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

Ontbijtidee 6: Overnight oats met zomerfruit

Ingrediënten:

- 30 gram havermout (6 eetlepels)
- 250 milliliter halfvolle melk
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 kleine, rijpe banaan
- 1 theelepel cacao poeder
- 5 verse aardbeien
- 1 handje blauwe bessen

Bereiding:

- Overnight oats maak je de avond van te voren klaar.
- Pel de banaan en prak hem fijn met een vork.
- Meng in een schaaltje de halfvolle melk, de havermout, de geprakte banaan, het lijnzaad en het cacao poeder en roer goed door elkaar.
- Dek het schaaltje af met plasticfolie en laat het de hele nacht in de koelkast staan.
- Snijd de volgende ochtend de verse aardbeien in stukken en voeg deze samen met de blauwe bessen toe aan de overnight oat.
- Drink bij dit ontbijt nog een kop thee of koffie zonder suiker

Ontbijtidee 7: bananenbroodmuffins

Misschien een mooi idee voor een luie zondagochtend. Dit recept is voor 10 muffins. 2 per persoon is een ontbijt. Drink er koffie, thee of een glas (karne)melk bij. Ze zijn 2 dagen houdbaar in een goed afgesloten bakje of broodzak.

Ingrediënten:

- 3 middelgrote super rijpe bananen, fijngeprakt
- 65 gram 100% pindakaas
- 60-80 ml ongezoete sojamelk of halfvolle koemelk
- 130 gram volkoren tarwemeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 snufje zout
- 3 el zaden of fijngehakte noten

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng in een kom de fijngeprakte bananen met de notenpasta en de melk tot de notenpasta helemaal opgelost is. Doe het meel en de overige ingrediënten erbij en meng goed.
- Voeg eventueel een scheutje extra melk of water toe als het mengsel te droog is. Het moet een dik smeug beslag worden.
- Vet een cakevorm of muffinvormpjes in met olie en giet het beslag erin.
- Strooi de zaden of noten erover.
- Als cake moet het 30 minuten bakken, in de muffinvormpjes 18-20 minuten. Het bananenbrood is gaar als je er een prikker in kunt steken die er schoon uitkomt.

Eet smakelijk en blijf gezond!

