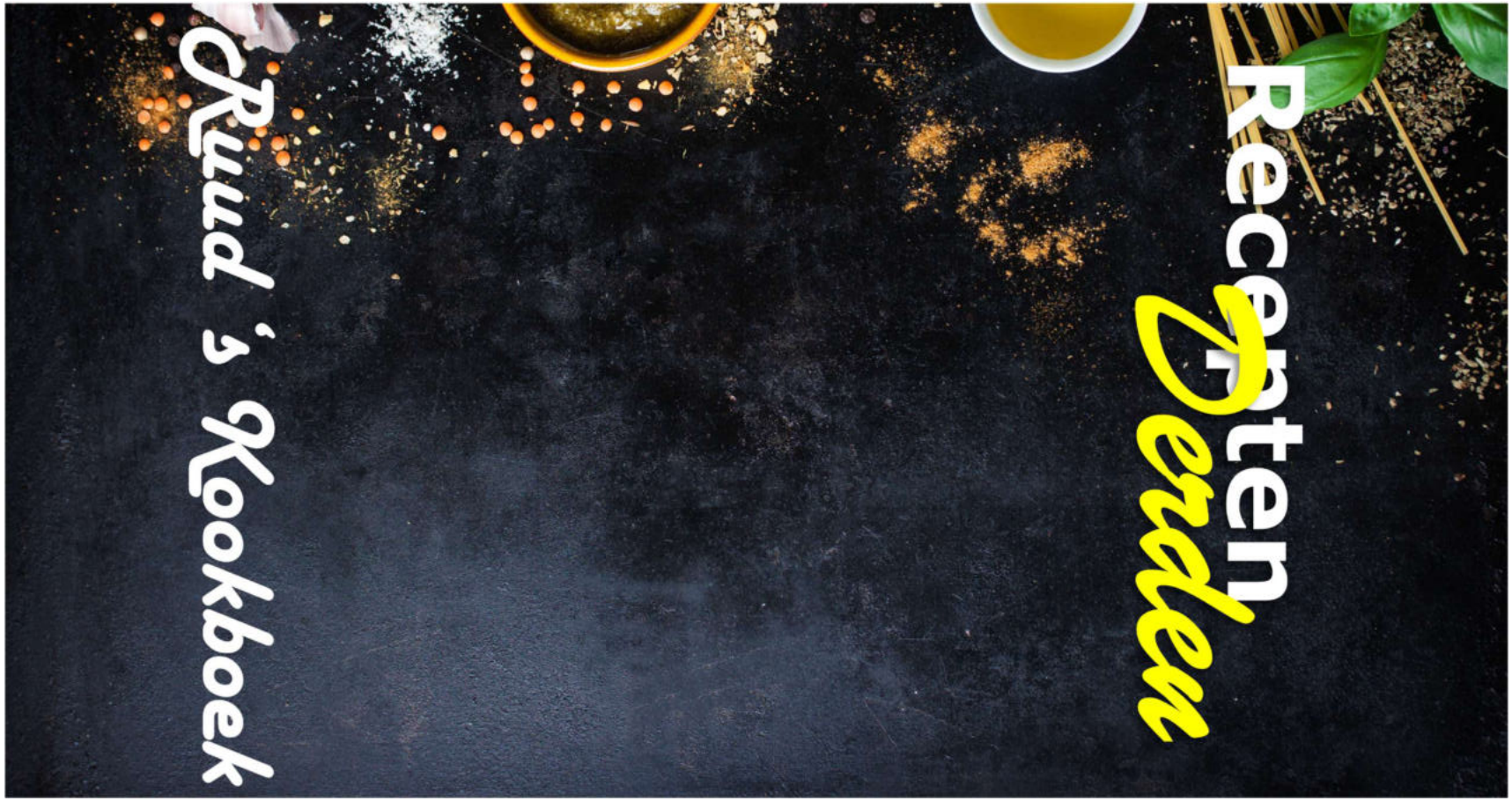
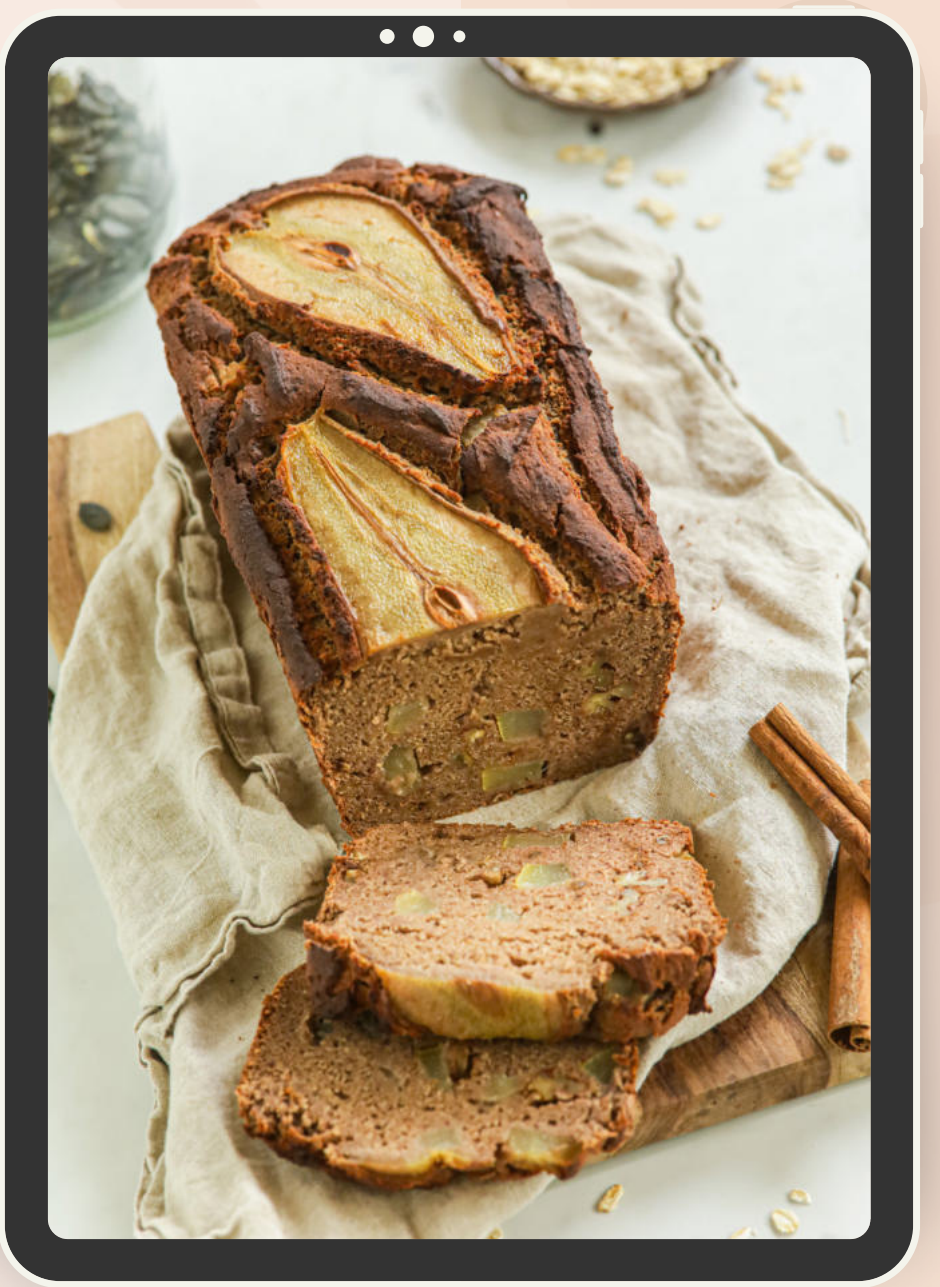


De ontbijtgids

(Lenna Omrani)

The Breakfast Guide!



Lenna's Kitchen

Welkom bij De Breakfast Guide! Ik ben Lenna, de eigenaresse van Lenna's Kitchen en een echte liefhebber van koken, vooral als het gaat om heerlijke en voedzame plantaardige recepten. De afgelopen jaren heb ik al heel veel mensen mogen helpen door recepten aan te bieden die laagdrempelig zijn, voedzaam en toch onwijs lekker. In de Breakfast Guide gaan we specifiek aan de slag met de ontbijt recepten, zodat jij lekker kunt gaan variëren, energie krijgt aan het begin van de dag en leert hoe je je kook skills naar een volgend level kunt tillen!

Ontbijt is voor mij de belangrijkste (en vaak ook de leukste) maaltijd van de dag. Het is niet alleen een moment om even te ontspannen voordat de drukte begint, maar ook een kans om je lichaam te voorzien van alle energie en voedingsstoffen die het nodig heeft om er een energieke dag van te maken. Of je nu de voorkeur geeft aan een snelle smoothie, een volle kom havermoutpap, of een stevige portie pannenkoeken, er zijn zoveel manieren om je dag goed te starten – en het hoeft echt niet ingewikkeld te zijn!

In deze guide neem ik je dus mee door een reeks van mijn favoriete plantaardige ontbijtopties. In de video's ga ik je laten zien hoe je ze maakt en vind je de uitgewerkte receptuur in PDF-bestand. Welke ontbijtrecepten en welke modules ga je terugzien?

1. Smoothies en smoothiebowls
2. Havermout (op verschillende manieren)
3. Pannenkoeken en wafels
4. Granola
5. Hartige ontbijtjes
6. Ontbijtjes voor onderweg

Zoals je ziet, ontzettend veel variatie in de recepten. Wees niet bang om te experimenteren met nieuwe smaken en ingrediënten: het draait allemaal om ontdekken wat voor jou werkt en waar jij blij van wordt. Daarom geef ik vaak ook meerdere opties zodat je weleens iets kunt vervangen of weglaten. Dus pak je keukengerei, schort en ingredienten, zet je favoriete (kook)muziek of de Lenna's Kitchen Podcast aan, en laten we samen aan de slag gaan. Ik ben super enthousiast om je alles te leren over de lekkerste plantaardige ontbijt recepten en ik hoop dat je net zo enthousiast wordt over het ontbijt als ik!

Wat is een voedzaam en volwaardig ontbijt?

Een goed plantaardig ontbijt begint met de juiste balans tussen **koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten.** De Schijf for Life kan je daarbij helpen! Het is een handige richtlijn die je ondersteunt bij het samenstellen van voedzame maaltijden, ook voor je ontbijt. Hieronder zie je de belangrijkste onderdelen van de Schijf for Life die je kunt gebruiken voor een lekker en vullend ontbijt:

Volkoren granen, pseudogranen & aardappelen	Denk aan havermout, volkorenbrood, quinoa of andere vezelrijke granen. Vaak vormen deze (naast groenten en/of fruit) producten de basis van je ontbijt.
Plantaardige eiwitten	Eiwitten zorgen ervoor dat je langer vol zit en helpen je spieren herstellen. Kies bijvoorbeeld voor plantaardige yoghurt, tofu, noten, zaden of peulvruchten. Plantaardig eiwitpoeder is ook een fijne optie!
Goede vetten	Onverzadigde vetten zijn belangrijk voor je energie en helpen je vitamines op te nemen. Denk aan noten, zaden, pitten of avocado. Ze zorgen er ook voor dat je je langer verzadigd voelt.
Groenten & fruit	Probeer altijd groenten of fruit aan je ontbijt toe te voegen. Dit is een makkelijke manier om vroeg op de dag al wat vitamines en mineralen binnen te krijgen. Voeg bijvoorbeeld bladgroenten toe aan je smoothie, fruit als topping op havermout, of tomaat en avocado op toast.

Met de Schijf for Life heb je dus een handige basis voor een volwaardig en voedzaam ontbijt. Je hoeft niet elk ontbijt perfect op deze schijf te baseren, maar het helpt zeker om de juiste balans te vinden. Hieronder vind je een afbeelding van de Schijf for Life:



Inhoudsopgave

Smoothies en Smoothie Bowls 5
Recept 1: Romige rode bieten-banaan smoothie
Recept 2: Super green smoothie
Recept 3: Tropical smoothie
Recept 4: Aardbeien-mango-banaan smoothiebowl
Recept 5: Blueberry smoothiebowl

Havermout recepten & pap 11
Recept 6: Romige havermoutpap met gebakken appel
Recept 7: Teff pap met speculaaskruiden, fruit en noten
Recept 8: Kleurrijke aardbeien overnight oats
Recept 9: Baked oats met pecannoten
Recept 10: Baked oats met blauwe bessen
Recept 11: Eiwitrijke quinoapap met warme peer

Pannenkoeken & wafels 18
Recept 12: Volkoren bananenpannenkoeken met kaneel
Recept 13: Meal prep 'pannenkoeken' uit de oven
Recept 14: Chocolade boekweit pannenkoeken
Recept 15: Glutenvrije pompoen wafels van havermeel
Recept 16: Speltwafels met vanillesmaak en yoghurt

Granola 24
Recept 17: Krokante granola zonder olie of siroop!
Recept 18: Snelle granola uit de pan
Recept 19: Eiwitrijke granola met geroosterde kikkererwten

Hartige Ontbijtjes 28
Recept 20: Hartige ontbijtmuffins van kikkererwtenmeel
Recept 21: Toast met avocado-erwtenspread
Recept 22: Hartige kikkererwtenpannenkoeken
Recept 23: Tofu scramble op toast
Recept 24: Hartige havermout risotto
Recept 25: Glutenvrije zadencrackers

Ontbijtjes voor Onderweg 35
Recept 26: Speculaas zoete aardappel-bananenbrood
Recept 27: Granola repen
Recept 28: Romige chocolade chiapudding
Recept 29: Makkelijke chocolade haverkoeken!
Recept 30: Speculaas bliss balls van rozijnen en noten



Smoothies & Smoothie bowls

Romige rode bieten-banaan smoothie

ONTBIJT



Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
3 minuten

Portie
1 persoon

Ingredienten

1 gekookte biet, geschild en in stukken gesneden
75 g bevroren bessen
1 kleine bevroren banaan
150 g plantaardige yoghurt (bijvoorbeeld op basis van kokos, soja, of amandel)
125 ml plantaardige melk
1 eetlepel notenpasta naar keuze
1 el lijnzaad
Optioneel: 2-3 el havermout

Benodigdheden

Stevige blender

Bereidingswijze

1. Zet een stevige blender klaar en voeg de gekookte rode biet, bevroren bessen, bevroren banaan, plantaardige yoghurt, plantaardige melk, notenpasta en lijnzaad toe. Wil je de smoothie steviger maken? Voeg dan ook nog wat havermout toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie.
2. Is de smoothie nog te dik? Voeg dan een beetje water of extra plantaardige melk toe en zet de blender nog een keer aan.
3. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer meteen.

Super green smoothie

ONTBIJT



Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
3 minuten

Portie
1 persoon

Ingredienten

150 gr bevroren ananas
150 gr bevroren mango
0.5 avocado, ontpit
1 cm verse gember, geschild
2 handen verse spinazie
2 el havermout
1 el hennepzaad
350 ml plantaardige melk
water, indien nodig

Benodigdheden

Stevige blender

Bereidingswijze

1. Zet een stevige blender klaar en voeg de bevroren ananas, mango, avocado, verse gember, spinazie, havermout, hennepzaad en plantaardige melk toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie.
2. Is de smoothie nog te dik? Voeg dan een beetje water of extra melk toe en zet de blender nog een keer aan.
3. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer meteen.

Tropical smoothie

ONTBIJT



Bereidingstijd
3 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
3 minuten

Portie
1 persoon

Ingredienten

1 rijpe banaan
150 gr bevroren mango
100 gr bevroren ananas
Sap van 0.5 sinaasappel
250 ml kokosmelk
100 ml (kokos)water
25 gr havermout
1 el amandelpasta
0.25 tl kurkuma

Benodigdheden

Stevige blender

Bereidingswijze

1. Zet een stevige blender klaar en voeg de banaan, bevroren ananas, mango, sap van een halve sinaasappel, kokosmelk, (kokos)water, havermout, amandelpasta en kurkuma toe. Mix het tot een dikke en romige smoothie.
2. Is de smoothie nog te dik? Voeg dan een beetje (kokos)water of extra kokosmelk toe en zet de blender nog een keer aan.
3. Giet de smoothie in een (groot) glas en serveer meteen.

Aardbeien-mango-banaan smoothiebowl

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
5 minuten

Portie
1 persoon

Ingredienten

1 bevroren banaan
150 gr bevroren aardbeien
150 gr bevroren mango
75 ml plantaardige melk
Optioneel: 2 el plantaardige yoghurt

Toppings

Vers fruit
1 handje granola
Notenpasta
Kokosvlokken
Noten

Benodigdheden

Stevige blender

Bereidingswijze

1. Zet een stevige blender klaar en voeg de bevroren banaan, bevroren aardbeien, bevroren mango, plantaardige melk en eventueel plantaardige yoghurt toe en zet de blender aan. Mix het tot het helemaal glad is. Je zult de blender af en toe uit moeten zetten en wat van de randen moeten schrapen.
2. Lukt het toch niet om de ingredienten te mixen? Of vind je het nog te dik? Voeg dan een beetje water of extra plantaardige melk toe en zet de blender nog een keer aan.
3. Giet de smoothie in een kommetje en garneer het met toppings zoals granola, vers fruit, noten(pasta), kokosvlokken of bijvoorbeeld wat gedroogd fruit.

Blueberry smoothiebowl

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
5 minuten

Portie
1 persoon

Ingredienten

1 bevroren banaan
200 gr plantaardige yoghurt
200 gr diepvries blauwe bessen
150 ml plantaardige melk
1 el chiazaad

Toppings

2 el kokosflakes
1 el gedroogde moerbeien
1 el gedroogde gojibessen
Vers fruit
1 handje granola

Benodigdheden

Stevige blender

Bereidingswijze

1. Zet een stevige blender klaar en voeg de bevroren banaan, plantaardige yoghurt, diepvries blauwe bessen, plantaardige melk en chiazaad toe en zet de blender aan. Mix het tot het helemaal glad is. Je zult de blender af en toe uit moeten zetten en wat van de randen moeten schrapen.
2. Lukt het niet om de ingredienten te mixen? Of vind je het nog te dik? Voeg dan een beetje water of extra plantaardige melk toe en zet de blender nog een keer aan.
3. Giet de smoothie in een kommetje en garneer het met toppings zoals granola, vers fruit, noten(pasta), kokosvlokken of bijvoorbeeld wat gedroogd fruit.



Havermout recepten & pap

Romige havermoutpap met gebakken appel

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
15 minuten

Totale tijd
20 minuten

Portie
2–3 porties

Ingredienten

100 g grove havervlokken
300 ml water
Snufje zout
Plantaardige melk
1 tl koek- en speculaaskruiden
2 appels, (on)geschild en in blokjes gesneden
2 el ahornsiroop, of agavesiroop
1 tl kokosolie
50 g pecannoten
Snufje zout

Toppings

2 el pompoenpitten
2 el amandelschaafsel

Benodigdheden

Steelpan
Koekenpan

Bereidingswijze

1. Breng in een steelpan 300 ml water aan de kook. Voeg de grove havervlokken toe en een snufje zout. Roer goed en laat sudderen op laag vuur.
2. Kook de havervlokken tot het een dikke en romige pap is, dit duurt meestal zo'n 10 minuten. Voeg naar smaak ahorn- of agavesiroop toe.
3. Giet de plantaardige melk erbij om de havermoutpap te verdunnen en verwarm het dan nog eventjes op laag vuur. Voeg als laatste de speculaaskruiden toe aan de havermout en roer goed door.
4. Verhit in een aparte koekenpan 1 theelepel kokosolie. Voeg de blokjes appel toe en bak ze op middelhoog vuur met nog wat speculaaskruiden, tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn. Haal de gebakken appels uit de pan en zet opzij.
5. Zet de koekenpan terug op het vuur en doe de pecannoten erin. Rooster ze lichtjes tot ze knapperig zijn.
6. Verdeel de havermoutpap over de kommen. Verdeel de gebakken appels en geroosterde pecannoten over de havermout en maak het af met pompoenpitten en amandelschaafsel.

Teff pap met speculaaskruiden, fruit en noten

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
10 minuten

Totale tijd
15 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

100 g teff meergranen ontbijt
400 ml plantaardige melk
1 theelepel speculaaskruiden
Snufje zout
1 (rijpe)banaan, in plakjes
100 g blauwe bessen (vers of bevroren)
40 g amandelen, grofgehakt
Ahornsiroop (optioneel)

Benodigdheden

Steelpan

Bereidingswijze

1. Doe de teff meergranen ontbijt in een pan en voeg de plantaardige melk, speculaaskruiden en een snufje zout toe. Breng aan de kook op middelhoog vuur, terwijl je regelmatig roert.
2. Verlaag het vuur en laat de pap 10–15 minuten zachtjes koken tot de teff zacht is en de pap romig is. Roer af en toe door.
3. Snijd ondertussen de banaan in plakjes en hak de amandelen grof.
4. Verdeel de teff pap over twee kommen en garneer met plakjes banaan, blauwe bessen, gehakte amandelen en eventueel een drizzle van ahornsiroop. Serveer warm.

Kleurrijke aardbeien overnight oats

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
–

Totale tijd
6 uur

Portie
2 porties

Ingredienten

300 g aardbeien, in blokjes
400 ml plantaardige melk
75 g plantaardige yoghurt
2 Medjoul dadels, ontpit en geweekt in warm water
1 tl vanille-extract
Sap van een halve citroen (ca. 2 el)
Snufje zout (naar smaak)
100 g grove havervlokken
2 el chiazaad

Toppings

Aardbeien
Geraspte kokos
Notenpasta

Benodigdheden

Blender
Mengkommen
(Weck)potten

Bereidingswijze

1. Doe de helft van de blokjes aardbeien, plantaardige melk, yoghurt, dadels, vanille-extract, citroensap en een snufje zout in de blender. Mix alles goed tot de aardbeien zijn gemengd met de rest van de ingrediënten en je een glad mengsel hebt.
2. Doe de havervlokken en het chiazaad in een grote kom en meng ze door elkaar. Giet het aardbeienmengsel in de kom en voeg de rest van de blokjes aardbeien toe. Roer alles goed door tot het goed gemengd is.
3. Laat het mengsel even staan (5-10 minuten), zodat de havervlokken en het chiazaad wat van het vocht kunnen opnemen. Roer het daarna nog eens goed door om ervoor te zorgen dat alles gelijkmatig gemengd is.
4. Verdeel het mengsel over twee (weck)potten of andere afsluitbare bakjes. Zet ze minimaal 4 uur, maar bij voorkeur een nachtje, in de koelkast om de havervlokken en chiazaad goed te laten weken.
5. Haal de volgende ochtend de potten of bakjes uit de koelkast. Roer de overnight oats goed door voordat je ze eet. Voeg eventueel wat extra plantaardige melk toe als de oats te dik zijn.
6. Garneer de aardbeien overnight oats met je favoriete toppings zoals extra aardbeien, noten(pasta), vers fruit en/of geraspte kokos.

Pecan pie baked oats

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
35–40 minuten

Totale tijd
40–45 minuten

Portie
6–8 porties

Ingredienten

3 rijpe bananen
400 ml plantaardige melk
350 gr fijne havervlokken
1 el chiazaad + 3 el water
2 tl kaneel
snufje zout
2–3 el amandelpasta
1 handje pecannoten
1 handje pompoenpitten

Benodigdheden

Ovenschaal
Mengkom

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een ovenschaal klaar. Vet deze een klein beetje in met kokosolie of plantaardige boter.
2. Maak een Chia 'ei'. Mix hiervoor 1 eetlepel chiazaad met 3 eetlepels water en laat het even staan zodat het een plakkerig geheel is.
3. Haal de rijpe bananen uit de schil en prak ze met een vork. Doe ze daarna in de ovenschaal en doe de havervlokken, zout, kaneel, plantaardige melk en 2 eetlepels amandelpasta erbij. Mix alles goed door elkaar. Maak optioneel zoeter met ahornsiroop of gepureerde dadels.
4. Maak met de achterkant van een lepel de bovenkant glad, verdeel er dan nog de pecannoten en pompoenpitten overheen en zet de schaal dan in de oven. Bak de baked oats 35–40 minuten op 180 graden.
5. Laat de baked oats eerst afkoelen. Snijd daarna in stukken en geniet van dit heerlijke ontbijtje! Wij serveren het graag met plantaardige yoghurt, vers fruit en extra notenpasta.

Bewaartip: vries de baked oats in! Dan kun je het makkelijk meenemen. Wij verwarmen het graag nog even op in de oven of Airfryer!

Baked oats met blauwe bessen

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
40 minuten

Totale tijd
50 minuten

Portie
6–8 porties

Ingredienten

1 tl kokosolie
1 el gebroken lijnzaad of lijnzaadmeel
3 el water
2 rijpe bananen
350 ml plantaardige melk
1 tl vanille–extract
225 g grove havervlokken
1 tl koek– en speculaaskruiden
1 tl bakpoeder
Snufje zout
80 g pecannoten of walnoten
200 g (diepvries) blauwe bessen

Benodigdheden

Ovenschaal
Mengkommen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° C en vet de ovenschaal in met een beetje kokosolie.
2. Doe het lijnzaadmeel in een kommetje en voeg het water toe. Meng het goed en laat 5 minuten staan.
3. Doe de bananen ook in de kom en prak ze fijn met een vork. Voeg vervolgens de plantaardige melk en vanille–extract toe en mix het goed door elkaar.
4. Voeg vervolgens het lijnzaadmengsel, de havervlokken, speculaaskruiden, bakpoeder, zout en pecannoten toe. Meng goed.
5. Doe als laatste de (diepvries) blauwe bessen erbij en mix nogmaals goed door elkaar.
6. Schep het mengsel in de ovenschaal. Als je wilt, kun je de bovenkant decoreren met wat extra bessen en pecan noten. Ba in het midden van de oven, ongeveer 35–40 minuten, of tot het gaar en goudbruin is.
7. Laat minimaal 15 minuten afkoelen voordat je het in stukken snijdt. Serveer daarna meteen met bijvoorbeeld vers fruit, yoghurt en/of notenpasta, of bewaar de stukken in de koelkast of vriezer.

Eiwitrijke quinoapap met warme peer

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
15 minuten

Totale tijd
25 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

100 g quinoa
250 ml plantaardige melk (bijv. amandelmelk of sojamelk)
2 peren, in plakjes
50 gr pecannoten, grof gehakt
1 tl kokosolie
2 tl speculaaskruiden
1 el ahornsiroop (of andere zoetstof naar keuze)
1 tl vanille-extract
Snufje zout
1 handje amandelschaafsel

Benodigdheden

Steelpan
Koekenpan

Bereidingswijze

1. Spoel de quinoa goed af onder koud water. Doe de quinoa samen met de plantaardige melk en een snufje zout in de pan en breng het aan de kook.
2. Zet het vuur laag en laat zachtjes sudderen voor 15-20 minuten, of totdat de quinoa gaar is en de melk is opgenomen. Roer er de speculaaskruiden en het vanille-extract er doorheen voor extra smaak.
3. Verhit in de tussentijd de kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Leg de plakjes peer in de pan en bak ze aan beide kanten tot ze zacht en goudbruin zijn, ongeveer 3-5 minuten per kant. Sprenkel de ahornsiroop over de peer tijdens het bakken en roer het voorzichtig door.
4. Terwijl de peer bakt, kun je de pecannoten kort roosteren in een droge koekenpan op middelhoog vuur. Dit duurt ongeveer 3-4 minuten, totdat ze beginnen te geuren en licht goudbruin zijn. Haal van het vuur en zet apart. Optioneel: voeg ook een beetje ahornsiroop toe aan de pecannoten. Dit karameliseert ze.
5. Schep de quinoapap in kommen. Leg de gebakken plakjes peer er bovenop en garneer met de geroosterde pecannoten. Voeg als laatste nog wat amandelschaafsel toe.
6. Bewaar de quinoapap tot 3 dagen in de koelkast en bewaar de gebakken peer apart. Dan blijft het het lekkerst en langst houdbaar.



Pannenkoeken & wafels

Volkoren bananenpannenkoeken met kaneel

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
15 minuten

Totale tijd
20 minuten

Portie
2–3 personen

Ingredienten

2 rijpe bananen
200 ml plantaardige melk
150 gr volkorenmeel (of havermeel)
1 tl bakpoeder
1 tl kaneelpoeder
Kokosolie, om in te bakken

Toppings

Vers fruit
Notenpasta
Ahorn- of agavesiroop
Kokos(flakes)

Benodigdheden

Mengkom
Garde
Koekenpan

Bereidingswijze

1. Doe de bananen in een kom en prak ze fijn met een vork.
2. Giet de plantaardige melk erbij en roer het goed door elkaar.
3. Mix in een andere kom volkorenmeel, bakpoeder, kaneelpoeder en een snufje zout.
4. Giet het bananenmengsel bij de droge ingredienten in de mengkom en mix alles goed door elkaar met een garde.
5. Zet een koekenpan op het vuur en verhit de kokosolie. Giet van het beslag een paar hoopjes in de pan, maar houd voldoende ruimte over. Zo kun je de pannenkoeken goed omdraaien. Doe de deksel op de pan en verlaag het vuur een beetje.
6. Haal na 2–3 minuten de deksel van de pan en draai de pannenkoeken om. Bak de pannenkoeken ook nog een paar minuten aan de andere kant.
7. Herhaal dit tot je alle pannenkoeken gebakken hebt. Serveer de pannenkoeken daarna meteen met toppings naar keuze of vries ze in. Wil je ze in de koelkast bewaren? Doe ze dan in een bakje en dek ze goed af.

Meal prep ‘pannenkoeken’uit de oven

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
20–25 minuten

Totale tijd
25–30 minuten

Porties
4–5 porties

Ingredienten

200 g havermeel (of boekweitmeel)
300 ml plantaardige melk (bijvoorbeeld amandel–, havermelk of soja)
4 eetlepels ahornsiroop (of agavesiroop)
1 theelepel vanille–extract
1 theelepel bakpoeder
Snufje zout
150 g aardbeien, in plakjes
150 g blauwe bessen

Mengkom
Garde
Bakplaat of ovenschaal
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 ° C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Je kunt eventueel ook een grote rechthoekige ovenschaal gebruiken! Let op: dan worden ze minder plat.
2. Meng de droge ingredienten in een grote kom: meng het havermeel, bakpoeder en een snufje zout goed door elkaar.
3. Voeg de natte ingredienten toe. Giet de plantaardige melk, ahornsiroop en vanille–extract erbij en roer alles goed door tot je een glad beslag hebt.
4. Giet het beslag gelijkmatig over de bakplaat en strijk het glad. Verdeel de plakjes aardbeien en blauwe bessen eroverheen.
5. Zet de bakplaat of ovenschaal in de oven en bak 20–25 minuten, of tot het geheel goudbruin en gaar is. Dit kun je controleren door er een vork in te steken. Het is gaar als deze er schoon uitkomt.
6. Laat een paar minuten afkoelen, snijd in stukken en serveer warm of koud. Wij serveren het graag met plantaardige yoghurt, noten(pasta) en extra vers fruit.

Chocolade boekweit pannenkoeken

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
15 minuten

Totale tijd
20 minuten

Portie
2 personen

Ingredienten

125 gr boekweitmeel
30 gr cacaopoeder
1 theelepel bakpoeder
0.25 theelepel zout
1 theelepel kaneelpoeder
250 ml ongezoete amandelmelk
1 eetlepel gemalen lijnzaad + 3 eetlepels water (voor het lijnzaad-ei)
2 el ahornsiroop (optioneel)
1 theelepel vanille-extract
1 rijpe banaan

Toppings

Vers fruit
Notenpasta
Plantaardige yoghurt
Kokos(flakes)

Benodigdheden

Blender
Koekenpan

Bereidingswijze

1. Meng het gemalen lijnzaad met 3 eetlepels water in een klein kommetje. Laat het ongeveer 5 minuten staan totdat het een gel-achtige consistentie heeft.
2. Doe alle ingredienten, inclusief het 'lijnzaad-ei', in een blender en mix tot een glad beslag.
3. Zet een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg een beetje kokosolie toe. Verhit de olie op middelhoog vuur.
4. Giet een paar hoopjes beslag in de pan en doe de deksel erop. Bak een paar minuten, of totdat er bubbels op de bovenkant ontstaan en de randen van de pannenkoek al wat knapperiger beginnen te worden. Draai de pannenkoek dan om en bak nog een paar minuutjes.
5. Herhaal dit tot de rest van het beslag op is.
6. Serveer de pannenkoeken met yoghurt, notenpasta en/of vers fruit. Je kunt natuurlijk altijd voor jouw favoriete toppings kiezen!

Glutenvrije pompoen wafels van havermeel

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
20 minuten

Totale tijd
25 minuten

Portie
8 wafels

Ingredienten

300 g pompoenpuree
275 ml plantaardige melk
2 el ahornsiroop (optioneel)
0.5 tl vanille-extract
250 g havermeel
1 tl bakpoeder
1 tl koek- en speculaaskruiden
Snufje zout
Kokosolie

Toppings

Vers fruit
Noten(pasta)
Plantaardige yoghurt
Pure chocolade

Benodigdheden

Blender
Wafelijzer

Bereidingswijze

1. Verwarm je wafelijzer.
2. In een kom meng je de pompoenpuree, plantaardige melk, ahornsiroop en vanille-extract.
3. In een andere kom meng je het havermeel, bakpoeder, koek- en speculaaskruiden en zout.
4. Voeg de droge ingredienten toe aan de natte ingredienten en meng tot een glad beslag. Laat het beslag een paar minuten rusten zodat het goed kan binden.
5. Vet het wafelijzer lichtjes in met wat kokosolie of gebruik een anti-aanbak spray.
6. Schep een deel van het beslag in het wafelijzer en bak ongeveer 3-5 minuten. Trek het wafelijzer niet eerder open, anders gaan de wafels kapot! Herhaal dit met de rest van het beslag.
7. Serveer de pompoen wafels warm en garneer met toppings naar keuze, zoals vers fruit, pure chocolade, noten(pasta), en/of plantaardige yoghurt.

Speltwafels met vanillesmaak en yoghurt

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
20 minuten

Totale tijd
25 minuten

Portie
3 personen

Ingredienten

200 gram speltmeel
2 eetlepels kokosbloesemsuiker (optioneel)
1 flinke theelepel bakpoeder
Snufje zout
350 ml plantaardige melk
3 el plantaardige yoghurt of kwark
1 theelepel vanille-extract

Toppings

Vers fruit
Noten(pasta)
Plantaardige yoghurt
Pure chocolade

Benodigdheden

Mengkommen
Wafelijzer

Bereidingswijze

1. Zet je wafelijzer aan, zodat hij kan opwarmen terwijl je het beslag maakt.
2. Mix in een grote kom de droge ingredienten. Mix vervolgens de natte ingredienten in een aparte kom en giet dit vervolgens bij de droge ingredienten.
3. Mix het goed met een garde tot een glad beslag. Laat het daarna een paar minuten rusten.
4. Vet het wafelijzer in met een beetje kokosolie om te voorkomen dat de wafels blijven plakken.
5. Giet een beetje van het beslag in het wafelijzer en bak de wafels daarna 4-5 minuten. Trek het wafelijzer nog niet eerder open, anders gaan de wafels kapot.
6. Herhaal dit met de rest van het beslag, tot alle wafels gebakken zijn.
7. Serveer de wafels daarna meteen warm met een plantaardige yoghurt en blauwe bessen.



Granola

Krokante granola zonder olie of siroop!

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
20 minuten

Totale tijd
25 minuten

Portie
10 porties

Ingredienten

6 Medjoul dadels, ontpit
100 ml water
2 el amandelpasta (of andere notenpasta)
1 tl koek- en speculaaskruiden
1 tl vanille-extract
0.5 tl zout
200 gr grove havervlokken
150 gr walnoten
50 gr zonnebloempitten

Benodigdheden

Kleine keukenmachine of blender
Bakplaat
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 graden en bekleed de ovenplaat met bakpapier.
2. Ontpit de dadels en doe ze in een kommetje. Giet er wat kokend water bij en laat het 5 minuten staan, totdat ze zacht zijn.
3. Doe de dadels daarna in de kleine keukenmachine en voeg het water, amandelpasta, vanille-extract en zout toe. Mix het vervolgens tot een gladde massa.
4. Doe de grove havervlokken, walnoten en zonnebloempitten in een grote kom en giet het dadel mengsel erbij. Mix het vervolgens goed door elkaar.
5. Schep het mengsel op de bakplaat en verdeel het goed met je handen of met een lepel.
6. Zet de bakplaat in de oven en bak de granola in 20-25 minuten krokant en goudbruin. Schep het tijdens het bakken een paar keer goed door, zodat het niet verbrand.
7. Laat de granola nog 10-15 minuten afkoelen voordat je het in een pot of bakje doet. Zo wordt het lekker knapperig.
8. Serveer de granola met jouw favoriete yoghurt, fruit en/of noten. Bewaar in een pot of afgesloten bak.

Snelle granola uit de pan

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
5–10 minuten

Totale tijd
10–15 minuten

Portie
1 portie

Ingredienten

1 rijpe banaan
50 gr fijne havervlokken
1 Medjoul dadel, ontpit en in kleine stukjes gesneden
1 handje noten naar keuze, grof gehakt
1 tl kaneel
Scheutje plantaardige melk
Kokosolie, om in te bakken

Serveer met

Plantaardige yoghurt
Vers fruit
Kokosflakes
Pure chocolade

Benodigdheden

Koekenpan
Mengkom

Bereidingswijze

1. Doe de banaan in een kom en prak fijn met een vork.
2. Meng de geprakte banaan vervolgens met de fijne havervlokken, stukjes dadel, noten, kaneel en een scheutje plantaardige melk.
3. Zet een koekenpan op het vuur. Verhit wat kokosolie in de koekenpan en schep het havermout mengsel in de pan. Druk het vervolgens plat met een spatel, alsof het een pannenkoek is. Bak een paar minuten.
4. Wanneer de onderkant begint te kleuren kun je met de spatel de pannenkoek in kleine stukjes breken. Bak dit dan nog voor een paar minuten, tot het mooi goudbruin is.
5. Schep de snelle granola in een kom of op een bord. Serveer direct met yoghurt, vers fruit en/of andere toppings naar keuze.

Eiwitrijke granola met geroosterde kikkererwten

ONTBIJT



Bereidingstijd
5 minuten

Kook/baktijd
5–10 minuten

Totale tijd
10–15 minuten

Portie
1 portie

Ingredienten

Voor de knapperige kikkererwten:
1 blik kikkererwten (400 gram), afgespoeld en uitgelekt
1 theelepel kaneel
1 eetlepel kokosolie, gesmolten

Voor de rest van de granola:
75 g gemengde noten, grof gehakt
200 g grove havervlokken
50 gr pompoenpitten
50 gr zonnebloempitten
40 gr kokosvlokken
3 eetlepels notenpasta
6 Medjoul dadels, ontpit
Scheutje water
2 theelepels speculaaskruiden
½ theelepel zout

Benodigdheden

Bakplaat
Mengkom

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 170 graden. Rooster eerst de kikkererwten. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en dep ze droog met een schone theedoek.
2. Doe de kikkererwten in een kom en mix met de kaneel en gesmolten kokosolie. Schep het daarna op de bakplaat en zet deze in de oven.
3. Bak de kikkererwten 10 minuten, schep het daarna even door, en bak nog eens 10 minuten totdat de kikkererwten goudbruin en knapperig zijn. Haal ze uit de oven en laat afkoelen.
4. Meng in een grote kom de gemengde noten, havervlokken, zonnebloempitten en pompoenpitten.
5. Doe de ontpitte dadels, notenpasta, water, kruiden en zout in een kleine keukenmachine en mix het tot een dikke en romige puree. Voeg het toe aan de droge ingredienten en mix het goed door elkaar.
6. Schep het op de bakplaat en bak de granola 20 minuten in de voorverwarmde oven. Haal de bakplaat uit de oven en voeg de geroosterde kikkererwten en kokosvlokken toe.
7. Bak nog eens 5–10 minuten, of totdat de kokosvlokken goudbruin zijn.
Haal de granola daarna uit de oven en laat eventjes afkoelen.
8. Serveer de granola met plantaardige yoghurt, vers fruit of andere toppings naar keuze. Bewaar de granola tot wel een maand in een afgesloten pot of bakje.



Hartige ontbijt-recepten

Hartige ontbijtmuffins van kikkererwtenmeel

ONTBIJT



Bereidingstijd
15 minuten

Baktijd
35 minuten

Totale tijd
50 minuten

Portie
14 muffins

Ingredienten

175 g kikkererwtenmeel
2 el edelgistvlokken
1 tl kala namak
2 tl kurkuma
1 tl knoflookpoeder
1 el Italiaanse kruiden
0.5 tl peper en zout
0.5 tl bakpoeder
350 ml water
65 ml olijfolie
1 kleine ui, gesnipperd
1 rode paprika, in blokjes
0.5 courgette, in kleine blokjes
100 g kastanjechampignons, in kleine stukjes

Benodigdheden

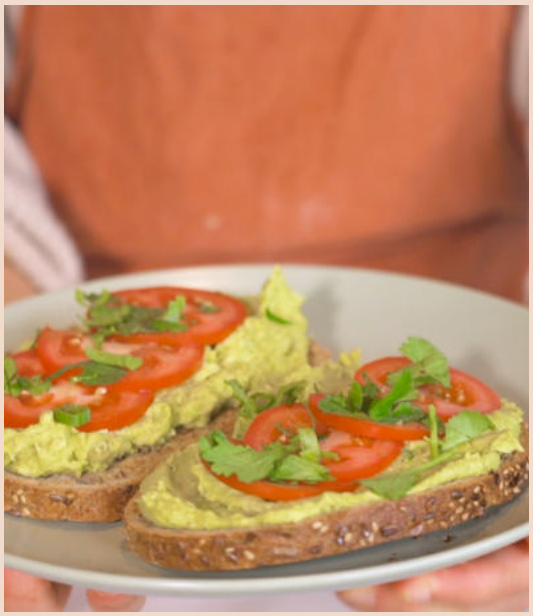
Muffin bakvorm
Papieren muffinvormpjes
Mengkommen

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° C. Zet papieren muffinvormpjes in het muffin bakblik klaar en zet opzij.
2. Mix in een grote mengkom het kikkererwtenmeel met de edelgistvlokken, kala namak, kurkuma, knoflookpoeder, Italiaanse kruiden, peper, zout en bakpoeder.
3. Voeg het water en de olijfolie toe en meng goed tot een glad beslag. Het kan eerst wat dun lijken, maar zal tijdens het bakken dikker worden.
4. Voeg de gesneden ui, paprika, courgette en champignons toe en meng door het beslag. Verdeel het beslag over de muffin vormpjes en vul ze ongeveer voor 3/4.
5. Bak de muffins 30–35 minuten in het midden van de oven, of tot de bovenkant stevig en goudbruin is. Controleer met een prikker of ze gaar zijn.
6. Haal de muffin bakvorm uit de oven en laat ze minstens 10 minuten afkoelen. Eet ze direct, of bewaar ze tot 5 dagen in een bakje in de koelkast.

Toast met avocado-erwten spread

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Baktijd
–

Totale tijd
10 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

75 g bevroren doperwten of erwten uit blik
1 rijpe avocado
1–2 el limoensap
2 eetlepels hennepzaad
2 eetlepels edelgistvlokken
0,25 theelepel knoflookpoeder
0,25 theelepel uienpoeder
Peper en zout, naar smaak
4 sneetjes brood naar keuze (bijvoorbeeld volkoren, glutenvrij of zuurdesembrood)

Toppings

Tomaat
Verse kruiden
(Kiem)groenten

Benodigdheden

Kleine keukenmachine

Bereidingswijze

1. Kook de bevroren doperwten 3–4 minuten in een steelpan met water. Giet af. Als je erwten uit blik gebruikt, hoef je deze niet te koken, alleen goed afspoelen.
2. Doe de avocado, gekookte erwten, limoensap, hennepzaad, edelgistvlokken, knoflookpoeder, uienpoeder en een snufje zout in een kleine keukenmachine. Mix het tot een romige spread. Proef en voeg eventueel extra peper, zout of limoensap toe naar smaak. Heb je geen keukenmachine, prak dan alles met een vork.
3. Toast het brood, indien gewenst. Verdeel de avocado-erwtenspread over de sneetjes brood.
4. Maak de toast af met plakjes tomaat, verse kruiden of kiemgroenten als topping. Serveer direct.

Tip: Als je de avocado toast wilt meenemen, neem de toast en de spread in aparte bakjes mee om te voorkomen dat het brood zacht wordt.

Hartige kikkererwtenpannenkoeken

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Kooktijd
10 minuten

Totale tijd
20 minuten

Portie
1–2 porties

Ingredienten

50 g kikkererwtenmeel
0,5 theelepel zwart zout (kala namak) of zeezout
Snufje zwarte peper
0,5 theelepel kurkuma
125 ml water
1 kleine ui, fijngesneden
Grote handvol verse kruiden (bijv. dille, peterselie, basilicum)
1 el olie (om in te bakken)

Toppings

Hummus
Verse kruiden
Groenten naar keuze
Vegan feta

Benodigdheden

Koekenpan

Bereidingswijze

1. Meng in een kom het kikkererwtenmeel, kala namak, kurkuma, zwarte peper en 125 ml water. Roer tot een glad beslag zonder klontjes.
2. Voeg de fijngesneden ui en een handvol verse kruiden toe aan het beslag. Laat het mengsel een paar minuten rusten, zodat het kikkererwtenmeel kan binden.
3. Verhit de olie in een koekenpan op middelhoog vuur. Giet een deel van het beslag in de pan en verspreid het gelijkmatig. Bak de pannenkoek 3–5 minuten per kant, tot hij goudbruin is. Herhaal dit met het resterende beslag. Je kunt ervoor kiezen om een dikke of twee dunnere pannenkoeken te maken.
4. Serveer de hartige pannenkoeken warm. Voeg optioneel toppings toe zoals hummus, verse groenten, fijngehakte noten of vegan feta.
5. Bewaar de pannenkoeken 2–3 dagen in de koelkast of vries ze in!

Tip: ik raad je aan om eerder kleine pannenkoekjes te maken als je ze wilt invriezen. Dat werkt wat makkelijker en blijft ook lekkerder!

Tofu scramble op toast

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Kooktijd
10–15 minuten

Totale tijd
20–25 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

2 eetlepels milde olijfolie
1 gele ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
400 g tofu, uitgelekt
2–3 eetlepels plantaardige melk
1 theelepel kurkuma
0,5 theelepel kala namak (zwart zout)
1 eetlepel edelgistvlokken
1 theelepel oregano
Zout en peper, naar smaak
Handje verse peterselie, fijngehakt

Extra

4 sneetjes brood naar keuze
Laagje hummus of geprakte avocado
Cherrytomaatjes, gehalveerd
Bosui, fijngehakt
Extra verse kruiden (optioneel)

Benodigdheden

Koekenpan

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en bak deze 3–4 minuten tot hij glazig wordt. Voeg daarna de fijngehakte knoflook toe en bak nog 1 minuut mee.
2. Verkruimel de tofu met je handen boven de pan en roer het goed door de gebakken ui en knoflook. Voeg een scheutje plantaardige melk (ongeveer 2–3 eetlepels) toe om een romige textuur te creëren die lijkt op roerei.
3. Voeg de kurkuma, kala namak, edelgistvlokken, oregano, zout en peper toe. Roer alles goed door elkaar en bak nog 5–7 minuten, zodat de tofu goed opwarmt en de kruiden hun smaken vrijgeven.
4. Voeg op het laatst de verse peterselie toe en roer het nog kort door het mengsel. Zet het vuur laag en laat het mengsel nog 2–3 minuten zachtjes koken.
5. Toast ondertussen het brood en besmeer elke snee met een laagje hummus of geprakte avocado.
6. Verdeel het tofu-mengsel over de toast en garneer met cherrytomaatjes, bosui en eventueel extra verse kruiden naar keuze.
7. Serveer de tofu scramble direct, of bewaar het tot 3 dagen in een bakje in de koelkast.

Hartige havermout risotto

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Kooktijd
10–15 minuten

Totale tijd
20–25 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

1 liter groentebouillon
250 g grove havervlokken
2 eetlepels olijfolie
1 grote ui, fijngehakt
300 g champignons, in plakjes
2 teentjes knoflook, fijngehakt
100 ml kokosroom (dikke gedeelte uit een blik kokosmelk)
2 eetlepels edelgistvlokken
50 g verse peterselie, fijngehakt
Zout en peper, naar smaak
Optioneel: 60 gr geroosterde hazelnoten

Benodigdheden

Kookpan
Koekenpan

Bereidingswijze

1. Breng de groentebouillon aan de kook in een kookpan en houd deze op laag warm.
2. Bak ondertussen alvast de ui en champignons. Verhit de olijfolie in een andere kookpan op middelhoog vuur. Voeg de gehakte ui toe en bak deze 5 minuten tot ze glazig zijn. Voeg daarna de champignons toe en bak nog eens 5–7 minuten, of tot de champignons goudbruin en zacht zijn. Voeg de laatste minuut de knoflook toe en bak mee. Haal een deel van de champignons eruit en gebruik dit als garnering.
3. Voeg de grove havervlokken toe aan de pan en roer goed door. Laat de havervlokken 1–2 minuten meebakken zodat het een beetje geroosterd wordt.
4. Voeg beetje bij beetje de warme groentebouillon toe, terwijl je blijft roeren. Voeg pas meer bouillon toe als de havervlokken al het vocht hebben opgenomen. Blijf dit doen tot de havermout zacht en romig is (dit duurt ongeveer 15–20 minuten).
5. Als de havermout de gewenste dikte heeft bereikt, roer je de kokosroom en de edelgistvlokken erdoor. Proef en breng op smaak met zout en peper.
6. Haal de pan van het vuur en roer de fijngehakte peterselie erdoor. Je kunt er ook voor kiezen deze apart te bewaren en te gebruiken als garnering.
7. Serveer de romige havermout risotto warm en garneer met de rest van de gebakken champignons en extra peterselie. Serveer de havermout direct of bewaar het tot 2–3 dagen in een bakje in de koelkast.

Glutenvrije zadencrackers

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Baktijd
50 minuten

Totale tijd
60 minuten

Portie
10 porties

Ingredienten

120 g pompoenpitten
50 g zonnebloempitten
115 g lijnzaad
45 g sesamzaadjes
30 g havermeel (of lijnzaadmeel)
350 ml kokend water
1 eetlepel Italiaanse kruiden
Snufje zout

Benodigdheden

bakplaat
bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160° C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe de pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, sesamzaadjes en havermeel in een grote kom. Voeg vervolgens het kokende water, de Italiaanse kruiden en een snufje zout toe. Meng alles goed met een lepel totdat het een samenhangend, plakkerig mengsel is.
3. Verdeel het mengsel gelijkmatig over de beklede bakplaat en druk het goed aan met de achterkant van een lepel of je handen (eventueel licht bevochtigd). Zorg ervoor dat het mengsel overal even dun is, ongeveer 0,5 cm dik, om gelijkmatige crackers te krijgen.
4. Bak de crackers 50 minuten in de voorverwarmde oven. De randen moeten goudbruin en krokant zijn.
5. Haal de bakplaat uit de oven en laat de crackers minimaal 10–15 minuten afkoelen. Dit zorgt ervoor dat ze extra krokant worden.
6. Breek de crackers in stukken. Serveer ze met je favoriete beleg of topping. Eet smakelijk!



Ontbijtrecepten voor onderweg!

Speculaas zoete aardappel-bananenbrood

ONTBIJT



Ingredienten

2 rijpe bananen
200 g gekookte zoete aardappel of pompoen, gepureerd
400 ml plantaardige melk
12 medjoul dadels, ontpit
1 tl vanille-extract
1 el appelazijn of citroensap
375 g boekweitmeel
80 g amandelmeel
1 tl koek- en speculaaskruiden
1 tl bakpoeder
0,5 tl baksoda
Snufje zout
2 handjes pompoenpitten

Benodigdheden

Cakevorm
Bakpapier
Mengkommen
Blender

Bereidingstijd
15 minuten

Kook/baktijd
55 minuten

Totale tijd
70 minuten

Portie
10-12 plakken

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180° C en bekleed een cakevorm met bakpapier.
2. Doe de bananen, gepureerde zoete aardappel of pompoen, plantaardige melk, ontpitte dadels, vanille-extract en appelazijn in een blender. Mix het tot een glad en romig mengsel. Als de blender niet groot genoeg is, kun je dit in twee delen doen.
3. Meng in een grote kom het boekweitmeel, amandelmeel, koek- en speculaaskruiden, bakpoeder, baksoda en een snufje zout goed door elkaar.
4. Voeg het bananenmengsel toe aan de kom met droge ingrediënten. Meng voorzichtig tot alles net gemengd is, zodat het beslag luchtig blijft.
5. Schep het beslag in de voorbereide cakevorm en verdeel het gelijkmatig. Strooi de pompoenpitten over de bovenkant van het beslag.
6. Zet de cakevorm in de voorverwarmde oven en bak de cake in 55-60 minuten gaar. Test met een houten prikker; als deze er schoon uitkomt, is de cake klaar.
7. Laat de cake afkoelen in de vorm voordat je deze uit de vorm haalt en in plakken snijdt.
8. Bewaar het bananenbrood tot 5 dagen in de koelkast of tot 2 maanden in de vriezer. Serveer het eventueel opgewarmd met wat vers fruit, plantaardige yoghurt en/of notenpasta.

Granola repen

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Rusttijd
45 minuten

Totale tijd
55 minuten

Portie
10–12 repen

Ingredienten

250 g dadels, ontpit
100 ml water
1 tl kaneel
4 el romige amandelpasta
125 g ongezouten notenmix
150 g havervlokken
Optioneel: 25 g rozijnen

Benodigdheden

Vierkante bakvorm (20x20 cm)
Kleine keukenmachine
Bakpapier
Mengkom

Bereidingswijze

1. Doe de ontpitte dadels in een kom en giet er heet water overheen. Laat dit 5–10 minuten staan. Giet de dadels daarna af en doe ze samen met 100 ml vers water, de kaneel en amandelpasta in een kleine keukenmachine. Mix tot een gladde massa.
2. Zet een koekenpan op middelhoog vuur en rooster de havervlokken en ongezouten noten droog in de pan. Blijf constant roeren om te voorkomen dat ze aanbranden. Dit duurt ongeveer 3–5 minuten, totdat ze licht geroosterd zijn.
3. Doe de dadelpuree, de geroosterde havervlokken en noten in een grote kom. Meng goed door elkaar. Is het mengsel te droog? Voeg dan een klein beetje water toe. Voeg indien gewenst de rozijnen toe.
4. Bekleed een vierkante bakvorm (ongeveer 20x20 cm) met bakpapier. Druk het mengsel stevig aan in de bakvorm zodat het gelijkmatig is verdeeld.
5. Zet de bakvorm 45 minuten in de vriezer om op te stijven. OF: Bak de repen 15 minuten op 180° C in de oven voor een knapperiger resultaat.
6. Haal de bakvorm uit de vriezer of oven en snijd het mengsel in repen. Bewaar de repen in een luchtdicht bakje in de koelkast; ze blijven daar enkele dagen goed. Voor langere houdbaarheid kun je ze invriezen, waar ze tot wel 2–3 maanden goed blijven!

Romige chocolade chiapudding

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Rusttijd
1 uur

Totale tijd
1 uur en 10 minuten

Portie
2 porties

Ingredienten

60 gr chiazaad
350 ml plantaardige melk
2 eetlepels cacaopoeder
2 eetlepels ahornsiroop of agavesiroop
0.5 tl kaneel
1/2 tl vanille-extract
snufje zout

Toppings

Noten
Vers fruit
Pure chocolade
Kokosrasp of kokosflakes
Plantaardige yoghurt

Benodigdheden

Mengkom

Bereidingswijze

1. Zeef als eerste de cacaopoeder en doet het in een mengkom. Voeg een beetje plantaardige melk toe aan aan de cacaopoeder en mix tot er een pasta ontstaat. Blijf de rest van de melk beetje bij beetje toevoegen terwijl je blijft roeren tot het mengsel glad en goed gemengd is.
2. Voeg nu het chiazaad, ahornsiroop, kaneel, vanille-extract en een snufje zout toe en mix nog een keer goed. Dek de kom daarna af en zet deze in de koelkast.
3. Laat het mengsel minstens 5 uur (bij voorkeur een hele nacht) in de koelkast staan totdat het chiazaad veel van het vocht heeft opgenomen en het de dikte heeft van pudding.
4. Haal de volgende ochtend de kom uit de koelkast en schep de chocolade chiapudding in glaasjes. Serveer meteen en maak het af met jouw favoriete toppings.
5. Dit ontbijt is ook perfect om mee te nemen. Neem de toppings dan in aparte bakjes mee.

Tip: houd je hiet van de structuur van chiapudding? Doe dan alle ingredienten voor de pudding eerst samen in de blender, zodat het glad en romig wordt.

Makkelijke chocolade haverkoeken!

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Kook/baktijd
15–20 minuten

Totale tijd
25–30 minuten

Portie
10 koeken

Ingredienten

2 rijpe bananen
180 g havermout
2 el notenpasta
2 el cacaopoeder
snufje zout
Scheutje plantaardige melk
2 handjes pecannoten

Benodigdheden

Mengkom
Bakplaat
Bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180℃ en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2. Doe de bananen in een kom en prak ze met een vork.
3. Voeg de havermout, notenpasta, cacaopoeder en het zout toe en meng het goed door elkaar.
4. Hak eventueel een deel van de pecannoten grof en doe deze bij het beslag.
5. Vorm met je handen de koeken en leg ze op de bakplaat. Druk als laatste nog wat pecannoten bovenop de koekjes en zet dan de bakplaat in de oven.
6. Bak de koekjes in 15 tot 20 minuten, afhankelijk van hoe hard jouw oven gaat en hoe groot je de koekjes hebt gemaakt.
7. Laat de koekjes nog 10 minuten afkoelen. Serveer daarna meteen of neem ze mee als ontbijt voor onderweg! Wij eten ze regelmatig met wat vers fruit ernaast en bijvoorbeeld nog wat yoghurt.

Speculaas bliss balls van rozijnen en noten

ONTBIJT



Bereidingstijd
10 minuten

Rusttijd
30 minuten

Totale tijd
40 minuten

Portie
15 balletjes

Ingredienten

150 g rozijnen (of dadels) geweekt
150 g gemengde noten
1 theelepel speculaaskruiden
30 gram sesamzaad
Snufje zout
Scheutje water
30 g kokosrasp (voor het coaten)

Benodigdheden

Keukenmachine

Bereidingswijze

1. Week de rozijnen (of ontpitte dadels) in warm water om ze zachter te maken. Giet ze daarna af.
2. Doe de geweekte rozijnen (of dadels), gemengde noten, speculaaskruiden, sesamzaad en een snufje zout in een keukenmachine. Mix alles goed door elkaar totdat je een plakkerig mengsel krijgt. Voeg een scheutje water toe als het mengsel te droog is.
3. Neem een eetlepel van het mengsel en rol dit met natte handen tot een balletje. Herhaal dit met de rest van het mengsel.
4. Doe de kokosrasp op een bord en rol de balletjes erdoorheen zodat ze aan de buitenkant helemaal bedekt zijn.
5. Leg de bliss balls op een bord of zet ze ongeveer 30 minuten in de koelkast om op te stijven.
6. Je kunt de bliss balls makkelijk in een bakje doen en meenemen voor onderweg! Ideaal als ontbijt of tussendoortje. Als ontbijt nemen wij dan vaak nog wat vers fruit mee.
7. Bewaar de bliss balls tot wel 2 weken in de koelkast of vries ze tot 2–3 maanden in!

Dankjewel!

Dit was ‘m dan! Ik hoop dat je net zo enthousiast bent over plantaardige ontbijtjes als ik, en dat je hebt gezien hoe lekker, gezond, en simpel het kan zijn om een volwaardig ontbijt te maken. Of je nu kiest voor een smoothie bowl, een hartige tofu scramble, of een granola reep voor onderweg, ik hoop dat je met deze recepten en tips je ochtenden een stukje makkelijker en lekkerder kunt maken. Vergeet niet, plantaardig koken draait om experimenteren en ontdekken wat jij lekker vindt en wat bij jouw behoefte past. Dus wees niet bang om je eigen draai te geven aan de recepten en te spelen met verschillende ingredienten.

Dankjewel voor het vertrouwen in Lenna’s Kitchen! Vergeet vooral niet om @lennaomrani en @lennas.kitchen te volgen voor meer tips, recepten en inspiratie over plantaardig koken.



Lenna's Kitchen

PLANT - BASED GOOD FOOD

Copyright © 2024 Lenna Omrani – www.lennaomrani.com

Geen enkel deel van dit document mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Auteur: Lenna Omrani
Vormgeving en lay-out: Maanlicht Studio

Alle inhoud in dit e-book is alleen ter informatie en inspiratie. Het is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies. Voor vragen hierover raad ik u aan uw arts of diëtist in te schakelen.


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl