CHIAZAAD- EN VRUCHTENPUDDING

INGREDIËNTEN:

- 2 eetlepels chiazaad
- 300 ml plantaardige melk naar keuze
- 1 eetlepel zoetstof naar keuze (honing, ahornsiroop, kokossuiker, etc.)
- 1 theelepel vanille-extract
- Een handvol vers seizoensfruit
- Een handvol gedroogd seizoensfruit

INSTRUCTIES:

- Meng in een klein luchtdicht bakje het chiazaad, melk, zoetstof en vanille-extract.
- Roer goed om te voorkomen dat de chiazaadjes samenklonteren.
- Laat het mengsel minstens 2 uur rusten in de koelkast.
- Haal het bakje vlak voor het ontbijt uit de koelkast.
- Voeg het verse fruit toe, meng goed en bestrooi met het gedroogde fruit.

Zin in meer
In samenwerking met P&G

PAPRIKA GEVULD MET EIEREN

INGREDIËNTEN:

- 1 middelgrote paprika
- 2 eieren
- 30 g geraspte kaas naar keuze (Emmental, Comté, Cheddar, enz.)
- Verse kruiden naar keuze (peterselie, bieslook, basilicum, enz.)
- Zout en peper

INSTRUCTIES:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snij de paprika in de lengte doormidden en verwijder de zaadjes.
- Klop de eieren los in een kom met de geraspte kaas en de verse kruiden. Kruid bij naar smaak.
- Vul elke helft van de paprika met het eimengsel.
- Plaats 25 tot 30 minuten in de oven, tot de eieren gaar zijn.

Zin in meer
In samenwerking met P&G

BAGEL MET ZALM EN VERSE

INGREDIËNTEN:

- 1 bagel
- 2 plakjes gerookte zalm
- 100 g verse kaas (roomkaas, kwark, enz.)
- ¼ komkommer
- 1 kleine tomaat
- Een paar blaadjes sla
- Citroensap
- Zout en peper

INSTRUCTIES:

- Snij de bagel doormidden en bak hem bruin in de broodrooster of oven.
- Snij de tomaat en komkommer in dunne plakjes.
- Breng in een kom de verse kaas op smaak met zout, peper en citroensap.
- Besmeer elke bagelhelft rijkelijk met het mengsel.
- Schik de sla, tomaat en komkommer erop.
- Voeg de plakjes gerookte zalm en een kneepje citroensap toe en sluit de bagel.

Zin in meer
In samenwerking met P&G

GROENE VITAMINRIJKE SMOOTHIE

INGREDIËNTEN:

- ½ appel
- ½ peer
- ½ rijpe avocado
- 50 g babyspinazieblaadjes
- 300 ml plantaardige melk naar keuze
- 1 eetlepel honing of ahornsiroop

INSTRUCTIES:

- Schil en verwijder het klokhuis van de appel en peer, ontpit de avocado en verwijder de schil.
- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa.
- Als de textuur te dik is naar jouw smaak, voeg dan geleidelijk water toe terwijl je blijft blenden.

Zin in meer
In samenwerking met P&G

BROODJE AVOCADO MET ZACHTGEKOOKT EI

INGREDIËNTEN:

- Een grote snee brood (volkoren, rogge of granen)
- 1 ei
- 1 rijpe avocado
- Gesneden verse bieslook
- Een handvol vers seizoensfruit
- Paprika, zout en peper

INSTRUCTIES:

- Breng een pan water aan de kook, zet het vuur iets lager en dompel het ei 6 tot 7 minuten zachtjes onder.
- Rooster het sneetje brood in een broodrooster of in de oven.
- Pureer de avocado in een kom en voeg het zout, de peper, het paprikapoeder en de bieslook toe.
- Verdeel de avocado rijkelijk over het sneetje brood en leg het ei erop.
- Als je in het ei snijdt, moet de dooier vloeibaar zijn.

Zin in meer
In samenwerking met P&G

HARTIGE KRUIDENPANNENKOEKEN

INGREDIËNTEN:

- 50 g bloem
- ¼ theelepel bakpoeder
- 1 ei
- 75 ml melk
- 20 g geraspte kaas (Cheddar, Gruyère of andere kaas naar keuze)
- 1 theelepel gesneden peterselie
- Olie of boter om te koken
- Zout en Peper

INSTRUCTIES:

- Meng in een kom de bloem, bakpoeder, geraspte kaas, peterselie, zout en peper. Klop in een andere kom het ei los met de melk.
- Voeg het vloeibare mengsel toe aan de droge ingrediënten en meng tot een gladde massa.
- Smelt een beetje boter of olie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Giet een lepel van het mengsel in de pan en bak tot er zich belletjes vormen op het oppervlak.
- Draai de pannenkoek om en bak tot hij aan beide kanten goudbruin is.

Zin in meer
In samenwerking met P&G

HAVERMOUTPAP MET PINDA

INGREDIËNTEN:

- 50 g havervlokken
- 250 ml plantaardige melk naar keuze
- 1 eetlepel pindakaas
- ½ eetlepel zoetstof naar keuze (honing, ahornsiroop, kokossuiker, etc.)
- ½ banaan, in plakjes gesneden
- 1 eetlepel fijngemaakte pinda's
- Snufje kaneel

INSTRUCTIES:

- Voeg in een steelpan de havermout en melk toe op een middelhoog vuur, roer af en toe.
- Wanneer het mengsel dikker wordt, voeg je de zoetstof en kaneel toe, roer je het door en haal je het van het vuur.
- Giet de havermout in een ondiepe schaal om de havermoutpap te toppen.
- Schik de bananenschijfjes, pindakaas en gemalen pinda's erop.

Zin in meer
In samenwerking met P&G