



Verbeter je gezondheid met een

# Inge Ontbijt

*Tien ontbijtjes waar je (gezondheid) van smult*



### Gezonde ontbijtjes

Alsjeblieft! Tien recepten voor hele gezonde, makkelijke en vooral smakelijke ontbijtjes. Waarom heel gezond? Je gezondheid is het belangrijkste wat er is. Als je ziek bent, heb je maar één wens: beter worden. Als je gezond bent voel je je vele malen gelukkiger en ben je tot veel meer in staat. Ik ben dankzij mijn zeer gezonde levensstijl gezond en fit en dat gun ik jou ook!

### Waarom ik gezonde en lekkere recepten aan je wil geven

Jaren geleden had ik zo allemachtig veel hooi op mijn vork geladen dat ik er onder bezweek. Ik kwam thuis te zitten met een burn-out. En of dat nog niet erg genoeg was ging ik veel teveel eten om het gevoel dat ik een niksnut was uit te doven. Ik kwam 20 kilo aan en kreeg gezondheidsklachten waaronder migraine.

Als je de stap wilt maken naar een gezonde levensstijl, zonder dat het lukt is dat echt frustrerend. Ik weet hoe het voelt. Gelukkig weet ik ook hoe het je wél lukt en hoe je het wél volhoudt. Als ik het kan, kun jij het ook. Een belangrijke stap naar een goede gezondheid is een gezond ontbijt en daarom heb ik dit e-book voor je gemaakt.

### Geen geraffineerde suikers of andere troep

Ken je de uitspraak: ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar? In dit e-book reik ik je graag 10 keizerlijke ontbijtgerechten aan die hemels smaken en die stuk voor stuk echt gezond zijn! Er komen geen geraffineerde suikers, ongezonde vetten of e-nummers aan te pas en alle ontbijtjes zijn ook nog eens gluten- en zuivelvrij (te maken).

### Smakelijk en makkelijk

Gezondheid bereiken en vasthouden kan alleen als wat je eet ook echt lekker is. Dus geen smakeloze pap en komkommer in dit e-book, maar tongstrelende ontbijtjes! En o ja, alle gerechten zijn eenvoudig te maken, een beginnende kok kan er zo mee uit de voeten.

### Extraatje om je vingers bij af te likken

Als bonus geef ik je mijn recept voor de lekkerste ontbijtkoek die je ooit hebt geproefd.



*Inge van der Wijden*

©2016 Inge van der Wijden. De teksten en foto's uit dit e-book mogen niet worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt, tenzij Inge van der Wijden van Coachinge.nu daarvoor van tevoren toestemming voor heeft gegeven.

# Inhoudsopgave

1. Fruitige pancakes met romige kokossaas
  2. Bulghurontbijt met dadels en kaneel
  3. Havermout met amandel
  4. Griekse yoghurt met bramen en aardbeien
  5. Cruesli met dadels en noten
  6. Chocoladehavermout met kokos
  7. Broodje 'Puur'
  8. Zilvervliesrijst met bramen-pruimen saus
  9. Pistachebroodje
  10. Gierst met abrikozen en citroen
- BONUSRECEPT: Inge's ontbijtkoek

©2016 **Coachinge.nu**

*Bezoek [www.coachinge.nu](http://www.coachinge.nu) of maak een afspraak  
voor een vrijblijvend adviesgesprek via  
[info@coachinge.nu](mailto:info@coachinge.nu) of 06-81672203  
Vormgeving [www.stildd.nl](http://www.stildd.nl)*

# Fruitige Pancakes

met romige kokossaus

## Boodschappenlijstje

4 eidoosiers

100 g boekweitmeel

1.5 dl sojamelk (ongezoet, zonder  
e-nummers) of water

1 rijpe mango en 1 rijpe banaan

extra vergine kokosolie

1 blik kokosmelk (400 ml natuurwink)

1 volle el natuurhoning

30 g kokosrasp



Doe de kokosmelk in een pannetje en breng dit aan de kook. Laat het inkoken tot ongeveer de helft overblijft. Roer voortdurend in de kokende melk.

Scheid de dooiers zorgvuldig van de eiwitten en bewaar de eiwitten voor wat anders. Bijvoorbeeld groentensoufflé of een lekker schuimomeletje. Klop de dooiers met een mixer gedurende minimaal 3 minuten tot een dikke lichtgele massa. Voeg hieraan het gezeefde boekweitmeel en de sojamelk (of kokosmelk) toe.

Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit. Doe dit samen met een gepelde banaan in een smalle hoge maatbeker en pureer met een staafmixer. Voeg het gepureerde fruit toe aan het eimengsel en meng nogmaals goed met de mixer.

Bak dan in een klein koekenpannetje

op matig hoog vuur, ongeveer acht pancakes in steeds een theelepeltje extra vergine kokosolie. Laat het dikke beslag langzaam in het pannetje uitvloeien zonder er met een spatel of iets dergelijks bij te helpen. Pas als de bovenkant van de pancakes droog is, draai je de pancakes om en bak je de andere kant. Het is de bedoeling dat het kleine dikke pancakes worden.

De pancakes hebben vanwege de dikte meer tijd nodig om gaar te worden, dus haal ze niet te snel uit de pan.

Haal de kokosmelk van het vuur en laat het iets afkoelen. Roer er dan de honing doorheen tot het volledige door de saus is opgenomen. Rooster de gemalen kokos in een droge koekenpan tot het verkleurt. Serveer de (warme of koude) pancakes met de romige kokossaus en daaroverheen de geraspte kokos. Eet smakelijk!

# Bulghurontbijt

met dadels en kaneel

## Boodschappenlijstje

1.5 dl water en/of ongezoete sojamelk

20 g havermout

75 g gare bulghur

40 g Medjool dadels

1 tl extra vergine kokosolie

Kaneelpoeder

Naar wens 1 tl chiazaad, 1 el  
pompoenpitten, 1 el zonnebloempitten



Doe het water en de melk in een pannetje en verwarm dit. Voeg de havermout en de gare bulghur toe. Laat dit enkele minuten koken.

Voeg pompoenpitten, zonnebloempitten en eventueel chiazaad naar wens toe.

Snijd de ontpitte dadels in kleine stukjes en serveer deze bovenop het bulghurontbijt. Strooi er nog wat kaneel over. Eet smakelijk!

# Havermout met Amandel

## Boodschappenlijstje

2 dl amandelmelk

45 g havermout

45 g rozijnen (ongezwavelde)

1 tl extra vergine kokosolie

30 g blanke amandelen  
(ongebrand + ongezoeten)



Doe de amandelmelk in een pannetje en verwarm dit. Als je van wat dunnere havermoutpap houdt, doe er dan nog wat water bij. Voeg de havermout, de rozijnen en de kokosolie toe. Laat de havermout ongeveer 5 minuutjes zachtjes doorkoken.

Hak de amandelen en rooster ze in een droge koekenpan. Serveer de amandelhavermout met de geroosterde amandelen. Eet smakelijk!

# Griekse Yoghurt

met bramen en aardbeien

## Boodschappenlijstje

- 4-6 el volle Griekse yoghurt (zonder toegevoegde suikers)
- 1 bakje verse bramen
- 1 bakje verse aardbeien
- 2 el (koudgeslingerde) natuurhoning



Was de vruchten en ontdoe de aardbeien van de kroontjes. Schep de yoghurt op een bord en verdeel het fruit erover en tot slot de honing. Eet smakelijk!

**Tip 1:** In plaats van Griekse yoghurt kun je ook kiezen voor plantaardige sojayoghurt of voor geitenyoghurt. Deze is meestal wat dunner en je kunt dit uit laten lekken in een schone theedoek.

**Tip 2:** Echte doe-het-zelvers kunnen zelf yoghurt maken van bijvoorbeeld kokosmelk. Je hebt daarvoor naast de kokosmelk (of amandelmelk) een yoghurtmaker nodig, een natuurlijk bindmiddel zoals agar-agar en probiotica zoals Acidophilus.

**Tip 3:** Kies altijd voor volle yoghurt (juist ook als je af wilt vallen) zonder toegevoegde (geraffineerde) suiker.

**Tip 4:** In plaats van honing kun je een lekkere (gezonde) jamsort kiezen of een zelfgemaakte vruchtensaus zonder geraffineerde suiker. Vind je het fruit zoet genoeg, dan kun je de honing of andere aanvulling weglaten.

# Cruesli

met dadels en noten

## Boodschappenlijstje

100 g haverwlokken

150 g gemengde rauwe en ongezouten noten

30 g pompoenpitten

30 g zonnebloempitten

10 g sesamzaadjes

3 el extra vergine kokosolie

5 medjoel dadels

3 el dadelstroop



Verwarm de oven voor op 180 °C.

Doe de haverwlokken in een ruime ovenschaal. Voeg er de fijngehakte noten, de kokoswlokken en de pitten en zaden aan toe. Meng de kaneel en de kokosolie erdoorheen. Eventueel kun je de kokosolie eerst smelten in een pannetje en er overheen gieten.

Zet de schaal een half uur in een voorverwarmde oven. Roer iedere 5 minuten in het mengsel.

Snijd ondertussen de ontpitte medjoel-dadels in smalle reepjes. Vijf minuutjes voor het einde van de oventijd haal je de schaal even uit de oven en voeg je de dadelstroop toe, zodat deze nog heel even kan meewarmen. Als de schotel eenmaal uit de oven is voeg je er de gesneden dadels aan toe.

Combineer de cruesli met gebakken appeltjes (een in geklaarde roomboter gebakken appel met wat kaneel en een klein beetje kokosbloesemsuiker of honing). Eet smakelijk!

**Tip 1:** In plaats van met gebakken appeltjes, kun je deze krokante cruesli ook combineren met sojayoghurt of met havermout.

**Tip 2:** De dadels in dit recept kun je vervangen door ander gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, pruimen, vijgen).

**Tip 3:** In plaats van dadelstroop kun je ook honing of rijststroop gebruiken.

**Tip 4:** Je kunt natuurlijk ook kiezen voor je favoriete notensoort in plaats van voor gemengde noten.



# Chocoladehavermout met kokos

## Boodschappenlijstje

een blikje kokosmelk (400 ml,  
bijvoorbeeld van Terrasana)

50 g haver  
mout

20 g kokosschaafsel of rasp

1 volle el rauwe natuurhoning

1 el rauwe cacao  
poeder

eventueel 1 el chiazaadjes



Schep het bovenste romige gedeelte uit het blikje kokosmelk en giet het resterende 'kokoswater' in een pannetje. Vul het aan tot 2,5 dl met water. Voeg de haver  
mout toe en breng het aan de kook.

Voeg als de haver  
mout kookt, het overgebleven romige kokosmengsel toe, het rauwe cacao  
poeder en de helft van de (in een droge koekenpan licht geroosterde) kokos  
snippers of geraspte kokos. Laat het 5 minuutjes pruttelen. Roer er van het  
vuur af de honing doorheen en garneer met de overgebleven kokos en  
eventueel wat cacao  
poeder. Als extraatje (en zeker als de haver  
moutpap wat dun uitgevallen is) kun je een eetlepel chiazaadjes toevoegen. Eet smakelijk!

**Tip 1:** Kies voor kokosmelk zonder e-nummers of de toevoeging van geraffineerde suiker. Gezonde varianten vind je in natuurwinkels.

**Tip 2:** Je kunt wat gekookte zilvervliesrijst, boekweit, quinoa of bulghur toevoegen aan de chocoladehaver  
mout als extra 'bite'.

**Tip 3:** Een fijngeprakte banaan meekoken is ook erg lekker. Eet geen rauw fruit in combinatie met de haver  
mout.

**Tip 4:** Houd je erg van pitten en zaden? Kies de lekkerste en doe ze naar smaak door je chocoladehaver  
mout.

# Broodje 'Puur'

## Boodschappenlijstje

- 1 volkoren spelt zuurdesem boterham
- 1 dikke laag pindakaas (pot natuurwinkel)
- 1 mooie, rijpe avocado
- 1 handje snoeptomaatjes
- 1 flinke pluk alfalfa
- zeezout en versgemalen peper (naar smaak)



Was de tomaatjes en snijd deze doormidden of in vieren. Besmeer je boterham met een dikke laag pindakaas.

Schil en ontpit de avocado en druk de helft met een vork wat fijn bovenop de pindakaas.

Doe de gehalveerde tomaatjes erop en verdeel de alfalfa erover. Naar smaak kun je (Keltisch- of Himalaya) zeezout en versgemalen peper toevoegen. Eet smakelijk!

**Tip 1:** Als je van spicy houdt is het lekker om cayennepeper of fijngesneden Spaanse peper toe te voegen.

**Tip 2:** In plaats van brood kun je ook heel goed (zelfgemaakte) crackers nemen.

**Tip 3:** Granen zoals tarwe zijn zo doorontwikkeld dat ze niet natuurlijk meer zijn. Je kunt beter kiezen voor spelt, eenkoorn, tweekoorn, boekweit of emmer. Kun je deze granen niet vinden, let er dan in ieder geval op dat je volkoren brood kiest waar geen e-nummers aan toe zijn gevoegd en waar geen gebruik is gemaakt van gist.

# Zilvervliesrijst met bramen-pruimen saus

## Boodschappenlijstje

75 g zilvervliesrijst

1.5 dl sojamelk (ongezoet)

300 g bramen

1 tl agar-agar

10 pruimen

2 el natuurhoning



Doe de melk in een pannetje en verwarm dit. Voeg de zilvervliesrijst toe en kook dit gaar. Houd het goed in de gaten, roer er voortdurend in en voeg eventueel extra melk of water toe. Het mag echt een smeùige massa worden, dat is het lekkerst. Laat het volledig afkoelen.

Was de bramen en doe ze in een pannetje. Voeg water toe tot de bramen net niet onder staan. Zet het gas als het water bijna kookt op de laagste stand en laat het een half uurtje trekken. Zeef het sap en gooi weg wat er is overgebleven van de bramen.

Zet het sap op het vuur, roer er de agar-agar door en de ontvelde en in plakjes gesneden pruimen. Roer er als het 1 minuut gekookt heeft en een beetje is afgekoeld de honing doorheen.

Laat de saus (apart van de smeùige rijst) minimaal een uur in de koelkast staan nadat het is afgekoeld. Serveer bijvoorbeeld in een diep bord een flinke schep van de (of alle) rijst en schep er lekker wat van de saus naast. Eet smakelijk!

# Pistachebroodjes

## Boodschappenlijstje

80 g gepelde en ongezoeten pistachenoten

150 g zachte medjouldadels

25 g blanke amandelen  
(ongebrand, ongezoeten)

1 el extra vergine kokosolie

30 g havermoutvlokken



Ontpit de dadels en doe ze in een keukenmachine samen met de amandelen en 30 gram van de pistachenoten. Voeg de kokosolie eraan toe en laat dit even meedraaien. De massa begint als het goed is aan elkaar te plakken.

Rooster de havermout een kwartiertje op een droge bakplaat in een oven van 180 °C of in een droge koekenpan. De havermout hoeft niet te verkleuren. Knip uit een bakpapiertje 7 rondjes, die precies even groot zijn als de bodem van de uitsparingen in een bak-tray voor cupcakes.

Meng de geroosterde havermout met het pistachemengsel en verdeel het in 7 porties. Maak een balletje van iedere portie en leg dit op een bakpapiertje in de bak-tray. Druk het mengsel plat zodat de bodem van het vormpje helemaal is bedekt.

Hak de resterende pistachenoten fijn en verdeel ze over de gevulde vormpjes. Druk de noten stevig in het deeg.

Bak de pistachebroodjes 30 minuten in een voorverwarmde oven op 160 °C. Je kunt de pistachebroodjes warm of koud eten. Eet smakelijk!

**Tip 1:** Je hoeft de havermout niet te roosteren.

**Tip 2:** Houd je wel van zoete broodjes? Doe dan nog een lepeltje dadelstroop bij het deeg of bestrijk je broodjes ermee als je ze gaat eten.

# Gierst

met abrikozen en citroen

## Boodschappenlijstje

1.5 dl ongezoete sojamelk

85 g gare gierst

8-10 gedroogde abrikozen  
(ongezwavelde, bruin)

2 biologische citroenen



Doe de melk in een pannetje en verwarm dit. Voeg de gare gierst en de in reepjes gesneden abrikozen toe. Laat dit 5 minuten koken.

Boen de citroenen goed schoon en rasp de schil. Je kunt de citroenen ook schillen met een dunschiller. Je hebt alleen het gele gedeelte van de schil nodig. Als je een dunschiller hebt gebruikt, snijd je vervolgens de schilletjes in hele dunne reepjes.

Laat het grootste gedeelte van de citroenschil meekoken met de gierst en de abrikozen tot het zacht is. De rest van de schil gebruik je om het gerecht mee te garneren.

Eet dit gerecht warm of koud. Eet smakelijk!

**Tip 1:** Als je gare gierst gebruikt ben je zo klaar, maar je kunt evengoed voor rauwe gierst kiezen. Laat dan de gierst en de abrikozen zo'n 20 minuten koken en voeg wat extra water of melk toe.

**Tip 2:** Je kunt ook kiezen voor 75 gram gare gierst en 20 gram havermout.

**Tip 3:** In plaats van sojamelk kun je ook amandelmelk gebruiken. Kies voor een variant zonder toegevoegde suiker en zonder e-nummers.

**Tip 4:** In plaats van gierst kun je ook gare zilvervliesrijst, amarant, bulghur, volkoren couscous, boekweit of havermout gebruiken.

# Bonus recept: Inge's Ontbijtkoek

## Boodschappenlijstje

100 g amandelmeel

100 g boekweitmeel

50 g roggemeel

250 g ontpitte medjoudadels

50 g ongezwavelde rozijnen

3 volle el koekkruiden

1 volle el wijnsteenbakpoeder

8 el kokosbloesemsuiker



Ontpit de dadels en doe ze in de keukenmachine. Meet 500 ml water af en doe dit er scheutje bij scheutje bij tot er een homogene massa is ontstaan zonder stukjes.

Doe het amandelmeel met het rogge- en boekweitmeel in een grote kom. Schep er de koekkruiden, wijnsteen bakpoeder en de kokosbloesemsuiker doorheen. Meng dit met de dadelmassa en de rozijnen.

Doe een stuk bakpapier in een cakevorm zodat je de ontbijtkoek straks goed uit de vorm kunt krijgen. Het is niet nodig om het papier in te vetten.

Bak de ontbijtkoek in een voorverwarmde oven op 160 °C gedurende 1,5 uur. Laat de koek eerst volledig afkoelen voor je er plakken van snijdt. Eet smakelijk!

**Tip 1:** Dit is echt een traktatie als ontbijt. Ik eet 'm zonder iets erop, maar leef je gerust uit met een lik (geklaarde) roomboter, honing, dadelstroop of (geraffineerde suikervrije) vruchtenjam erop.

**Tip 2:** Wil je liever een glutenvrije variant? Vervang dan het roggemeel door meer boekweitmeel of amandelmeel.

**Tip 3:** Behalve rozijnen kun je ook wat gehakte noten door het deeg mengen.



Verbeter je gezondheid met een

# Inge Ontbijt

*Tien ontbijtjes waar je (gezondheid) van smult*

