

PASCALE NAESSENS

De beste
ontbijtrecepten
van Pascale

HEERLIJK GEZOND & EENVOUDIG

Lannoo



Inleiding
Wat eten we als ontbijt? - 4

Kleurrijke fruitontbijten
Fris, vol vitamines en secundaire plantenstoffen - 11

Gebak met fruit
Laat je verleiden door een heerlijk fruitgebak - 48

Beter brood
Ontdek hoe je van brood een voedzaam
en knapperig genot maakt - 75

Omelet
In alle vormen en kleuren - 105

Hartige ontbijten
Gedurfde combinaties en verrassende smaken - 131

Index - 156

De hoeveelheden
zijn een richtlijn
voor 2 personen. Pas
de hoeveelheden aan
naar eigen behoefte.
Vegan recepten
worden aangegeven
met dit icoontje: 

Wat eten we als ontbijt?

De meesten van ons grijpen elke ochtend naar hetzelfde ontbijt. Logisch, het is makkelijk en vertrouwd. Zeker op drukke ochtenden wil je geen tijd verliezen met nadenken over wat je gaat eten. Maar als we eerlijk zijn... is het niet ook een beetje saai? Dit boek brengt daar verandering in! Met 64 inspirerende ontbijtideeën die niet alleen eenvoudig en snel te bereiden zijn, maar ook verrassend lekker en voedzaam. Geen eentonige ochtenden meer, maar een smaakvol begin van je dag.

Ik wil het allemaal: een ontbijt dat heerlijk smaakt, makkelijk klaar te maken is én mijn lichaam voorziet van goede brandstof. Want wat je 's ochtends eet, heeft een enorme invloed op je energie en humeur voor de rest van de dag.

WAAROM IS EEN GOED ONTBIJT ZO BELANGRIJK?

Veel mensen starten hun dag met snelle koolhydraten en suiker: een boterham met chocopasta, een kom ontbijtgranen of een croissant. Dat lijkt misschien onschuldig, maar het zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel razendsnel stijgt. En wat gebeurt er daarna? Een paar uur later volgt een flinke suikerdip. Je voelt je moe, futloos en je lichaam schreeuwt om een snelle energieboost – meestal komt het erop neer dat je dan juist nog meer suiker gaat eten. Zo beland je in een vicieuze cirkel van energiepieken en -dalen, waardoor je de hele dag slap en hongerig voelt. Het maakt je bovendien ongelukkig en neerslachtig.

Daarom is een ontbijt met goede eiwitten, gezonde vetten en vezelrijke onbewerkte koolhydraten zo belangrijk. Het helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, zodat je langer verzadigd blijft, meer energie hebt en je mentaal scherp voelt. Geen cravings, geen dips – maar een krachtige, energieke start van je dag. Je wilt je gewoon goed voelen.

Met de recepten in dit boek ontdek je hoe je voedzame, heerlijke en gevarieerde ontbijten maakt zonder uren in de keuken te staan. Zeg vaarwel tegen vermoeidheid en eindeloze trek en hallo tegen een dag vol energie en focus!

Wat ook belangrijk is: deze ontbijten zorgen voor echte verzadiging, zonder een opgeblazen gevoel. En dat is de belangrijkste reden waarom mensen stoppen met eten: omdat ze zalig voldaan zijn.

Als je de neiging hebt om eindeloos door te eten, bij het ontbijt of bij eender welke maaltijd, dan klopt er iets niet. Vaak komt dat doordat de maaltijd voornamelijk uit bewerkte koolhydraten bestaat. Dit soort voeding is ontdaan van vezels en gezonde vetten, waardoor ze je alleen maar snelle suikers levert. En daar schuilt het probleem: snelle suikers geven je een korte energieboost, maar laten je daarna uitgeput en hongerig achter. Je lichaam schreeuwt om meer, en voor je het weet, zit je vast in een vicieuze cirkel van cravings en energiedips.

Deze voeding maakt ons niet alleen moe en futloos, maar ook verslaafd en op lange termijn ongezond. Bewerkte suikers en geraffineerde koolhydraten verstoren je hormonale balans, jagen je bloedsuikerspiegel de hoogte in en zorgen ervoor dat je steeds meer nodig hebt om hetzelfde verzadigingsgevoel te bereiken.

Met de ontbijtrecepten in dit boek doorbreek je dat patroon. Mijn ontbijten laten je niet achter met een bloedsuikerpiek, maar geven je een stabiele, langdurige energie. Je voelt je verzadigd, helder en krachtig, zonder dat je een paar uur later alweer naar een snack grijpt.

Het komt eigenlijk altijd op hetzelfde neer: voed je lichaam met kwalitatieve ingrediënten, en je zult je niet alleen beter voelen, maar ook energiever, sterker en gelukkiger zijn. Een goed ontbijt is niet zomaar een maaltijd, het is de start van een geweldige dag.

ONTBIJTEN OF NIET?

Heb je 's morgens geen honger? Sla dan het ontbijt gerust over. Vroeger werd je gestimuleerd om vaak te eten en zeker het ontbijt niet over te slaan. Intussen staat de wetenschap verder en laat onderzoek zien dat minder vaak eten juist beter en gezonder is, zeker in een wereld van overvloed, waarbij we te veel en constant eten. Het is beter voor je algemene gezondheid om minder te eten en het stimuleert ook je 'longevity'-genen (om langer te leven).

De laatste tijd is er heel wat discussie over wat nu beter is: ontbijten of niet. Het klopt dat het ontbijt overslaan niet voor iedereen een goede keuze is. Als dat resulteert in 'eetaanvallen' of om 10 uur koekjes eten, dan kun je wel beter kiezen voor een gezond en voedzaam ontbijt.

Veel mensen slaan het ontbijt over als onderdeel van intermitterend vasten of time restricted eating. Voor sommigen kan dat goed werken, vooral voor mensen die gewicht willen verliezen of hun metabolische gezondheid willen verbeteren. Er is dan ook best veel onderzoek gedaan naar de effecten van intermitterend vasten, en daaruit blijkt dat het bij deze groep vaak positieve resultaten oplevert.

Maar hier zit een belangrijk detail: de meeste onderzoeken naar intermitterend vasten zijn uitgevoerd bij vooral mannen met overgewicht en een verstoord metabolisme, zoals beginnende diabetes type 2. In die gevallen werd vastgesteld dat hun gezondheid er sterk op vooruitging.

MAAR WAT MET GEZONDE PERSONEN, EN IN HET BIJZONDER GEZONDE VROUWEN?

Lange tijd werd in wetenschappelijk onderzoek nauwelijks rekening gehouden met vrouwen. De meeste studies werden uitgevoerd op mannen en de resultaten werden simpelweg veralgemeend. Maar vrouwen zijn geen kleine mannen – hun hormonen, metabolisme en reactie op voeding en stress werken anders.

Dr. Stacy Sims, een vooraanstaand onderzoeker op het gebied van sportvoeding en vrouwelijke fysiologie, wijst er bijvoorbeeld op dat vasten en trainen op een nuchtere maag bij gezonde vrouwen juist averechts kan werken. Volgens haar onderzoek is het te belastend voor het vrouwelijke lichaam, lokt het te veel cortisol (stresshormoon) uit en kan het dus de hormonale balans verstoren. Een goed ontbijt kan helpen om het stressniveau te reguleren en energie stabiel te houden, zonder dat dit betekent dat het een groot ontbijt moet zijn.

Persoonlijk vind ik deze evolutie in voedingsonderzoek fascinerend. Het is geweldig om te zien dat er eindelijk studies worden gedaan die specifiek gericht zijn op vrouwen. Wie weet welke inzichten er nog zullen volgen!

Wil je het graag simpel en veilig houden zonder te veel te experimenteren? Dan is volgens Valter Longo, een toonaangevend wetenschapper op het gebied van veroudering en voeding, een eetvenster van 12 uur en de overige 12 uur vasten, de veiligste manier van eten. Eet je laatste maaltijd minstens drie uur voor het slapengaan en vermijd tussendoortjes, zodat je spijsvertering rust krijgt en je lichaam zich kan herstellen. Zo blijf je buiten de meeste controverses. Door deze eenvoudige richtlijnen te volgen, ondersteun je je natuurlijke biologische ritme en bevorder je je gezondheid op de lange termijn. Uiteraard ermee rekening houdend dat je gezond eet, dat wil zeggen vooral onbewerkte natuurlijke voeding.

Zelf ben ik een ontbijter. Ik hou ervan om mijn dag rustig te beginnen, met een moment voor mezelf en een voedzame maaltijd. Maar ik besef dat dit een luxe is en dat niet iedereen dezelfde routine kan of wil volgen.

Wat vaststaat: als je ervoor kiest om te ontbijten, kies dan voor een voedzaam ontbijt.

Uiteindelijk is het belangrijk om te luisteren naar je eigen lichaam en te ontdekken wat voor jou het beste werkt – en als jij je er goed bij voelt, is het de juiste keuze. Of je nu ontbijt of niet, het gaat erom dat je bewuste keuzes maakt die jouw gezondheid en welzijn ondersteunen.

En zo kom je tot de ultieme ochtendvraag: hoe begin jij je dag het liefst?

Of je nu houdt van een frisse, fruitige start of eerder fan bent van een hartig ontbijt, dit boek biedt inspiratie voor iedereen. Laat je verleiden.

Liefs, Pascale





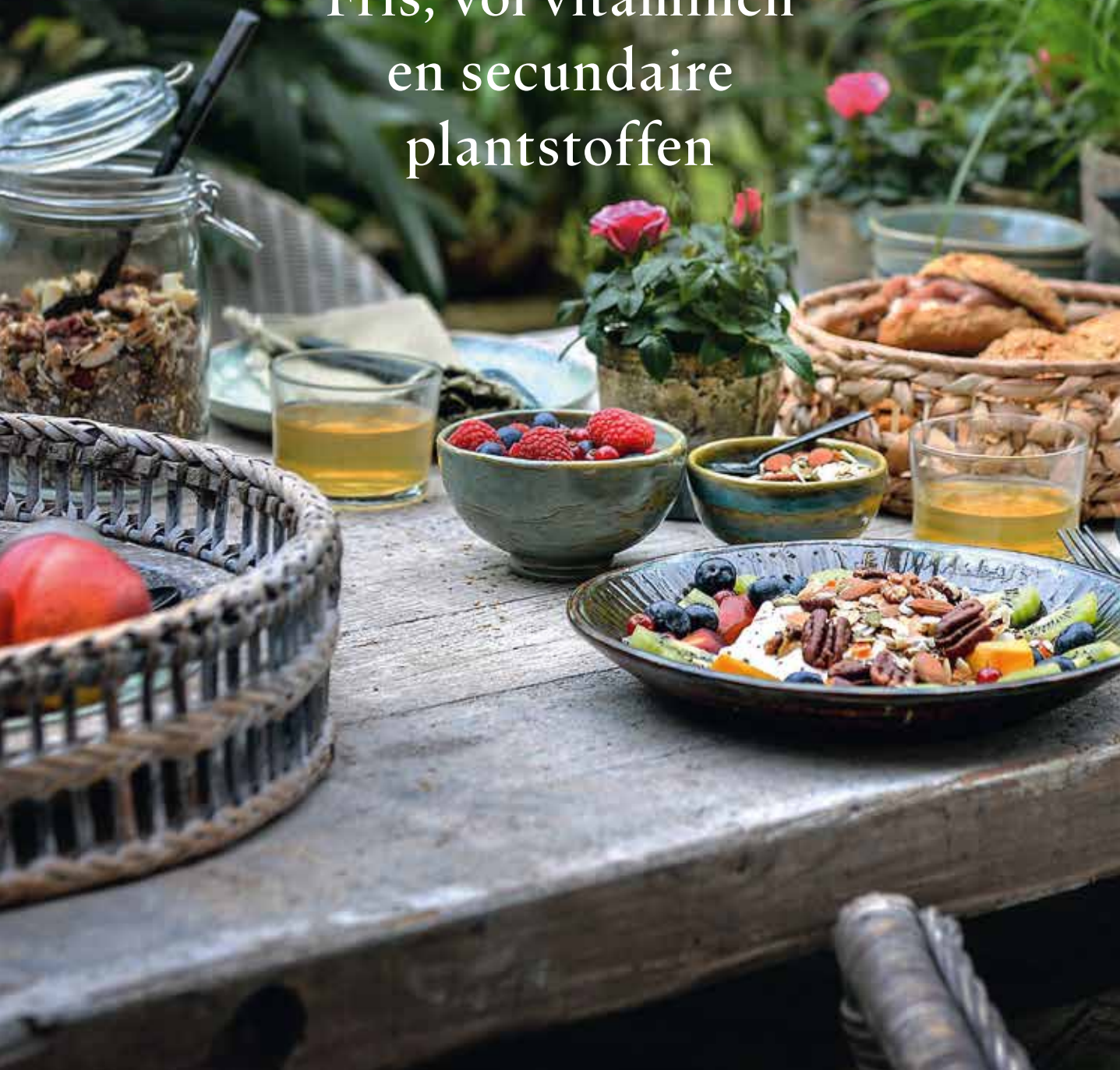


Noten en zaden voor je fruitontbijt: mix je favorieten zoals amandelen, pecans, walnoten, pompoen- en zonnebloempitten. Rooster ze licht (7-tal minuten) en voeg nadien chiazaad, lijnzaad en kokosschilfers toe.



Kleurrijke fruitontbijten

Fris, vol vitaminen
en secundaire
plantstoffen



Verrassend ontbijt met sinaasappel

WERK: 15 MINUTEN - GAARTIJD: 10 MINUTEN

30 g pistachenoten
2 sinaasappels
1 granaatappel
300 g Griekse yoghurt
2 eetlepels honing
(optioneel)

TIP: À VIF

Dit is een Franse keukenterm die wil zeggen dat je de maantjes uit de citrusvrucht snijdt met een mes, waarbij je al het wit van de schil en de velletjes tussen de maantjes (die tamelijk bitter smaken) wegsnijdt. Ga als volgt te werk: snijd met een scherp mes eerst de boven- en onderkant van de sinaasappel weg. Zet hem recht op een snijplank en snijd nu de zijkanten weg, zowel de schil als het wit van de schil. Snijd daarna tussen de partjes door, langs de velletjes, zodat je zuivere sinaasappelmaantjes krijgt. Het is niet erg als er hier en daar nog een velletje aan hangt, verlies je niet in de details.

1. Was één sinaasappel en schaf met een dunschiller dunne plakjes van de schil (alleen het oranje gedeelte). Snijd de schil vervolgens in dunne reepjes. Snijd beide sinaasappels à vif (zie tip).

2. Doe wat olijfolie in een pan, voeg de reepjes sinaasappelschil toe en roerbak ze gedurende een minuut. Voeg de pistachenoten toe.

3. Wanneer de schilreepjes krokant zijn, voeg je de honing toe (optioneel), roerbak nog even.

4. Voeg tot slot de sinaasappelpartjes toe en laat alles rustig een minuutje verder stoven. Zet de pan van het vuur.

5. Halveer de granaatappel; de ene helft pers je uit, de andere helft ontdoe je van de pitjes. Verdeel de yoghurt over diepe borden, maak er een cirkelpatroon in en giet er het granaatappelsap in.

6. Schik er het warme fruit en de noten op en werk af met de granaatappelpitjes en wat olijfolie.

Dit is zonder meer een van mijn lievelingsontbijten, en wanneer je het eenmaal in de vingers hebt, maak je het in uiterst korte tijd. Dit moet je zeker proberen!





Ontbijtcake met fruit, noten en mascarpone

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 20 MINUTEN

Voor 1 kleine cake:

100 g gemengde noten

150 g bessen

2 grote eetlepels mascarpone
(100 g)

2 eetlepels notenpasta (40 g)

1 ei + 1 eierdooier

Nodig: cakevorm + bakpapier

- 1.** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2.** Splits het ei. Maal de noten grof en meng ze met de notenpasta en het eiwit.
- 3.** Bekleed een bakvorm met bakpapier en lepel de massa erin. Duw goed aan in de hoekjes.
- 4.** Meng de mascarpone met de twee eierdooiers en lepel er daarna de bessen door. Het is niet erg dat daarbij sommige bessen stukgaan, maar het is niet de bedoeling dat je de bessen pureert.
- 5.** Verspreid het mascarpone-bessenmengsel over de notenpasta in de bakvorm. Zet 20 minuten in de oven.

TIP: WAAROM ENKEL EIERDOOIERS BIJ DE MASCARPONE?

Eierdooiers houden de mascarpone zacht en smeuïg en dat is lekker in combinatie met de noten. Voeg je het hele ei toe, dan zal het minder smeuïg en iets droger worden.

De bovenste laag is heerlijk smeuïg en de noten zijn lekker krokant.



Brood – of beter gezegd: volle granen

WERK: 10 MINUTEN – RUSTTIJD: 30 MINUTEN À 3 UUR

GAARTIJD: 40 MINUTEN

Voor een klein compact broodje:

1 kop speltbloem

1 kop boekweitbloem

1 kop gekookte volle rijst

1 kop gemengde zaden

(gebroken lijnzaad, pompoenpitten, chiazaad...)

1 kop havermoutvlokken

gist (zie de verpakking voor de hoeveelheid)

1. Meng de gist in een kop lauw water en giet dat bij de rest van de ingrediënten. Voeg eventueel wat zout en een scheutje olijfolie toe. Kneed goed. Indien nodig kun je nog wat water toevoegen tot je een dik deeg krijgt. Maak je geen zorgen, dit deeg is nogal plakkerig.

2. Maak een mooie vorm. Laat minstens 30 minuten rusten op een warme plaats onder een handdoek. Heb je meer tijd, laat het deeg dan nog langer rusten, eventueel een hele nacht, zodat de gist beter zijn werk kan doen.

3. Bak het brood 40 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.

TIP: GEEN GEWOON BROOD

Dit brood mag je niet vergelijken met gewoon brood. Het is zeer compact en rijst bijna niet door de volle granen en zaden, maar dat maakt het net zo voedzaam, verzadigend en smaakvol, zelfs zonder iets erbij. Je kunt de sneetjes ook beleggen met plakjes avocado of olijventapenade. Ideaal om mee te nemen als lunch.

TIP: VARIANT

Als je de speltbloem vervangt door boekweitbloem, dan is dit brood glutenvrij. Je hebt wel minstens twee koppen bloem nodig om het brood bij elkaar te houden, de rest mag volle granen zijn.

TIP: VOORDEEL

Zoals professor Walter Willett zegt: ‘Met dit brood kun je je niet overeten, omdat volle granen van nature goed vullen. Na twee sneetjes heb je al genoeg.’

Voedzaam en verzadigend!

Lowcarbbrood met zonnebloem- en pompoenpitten

WERK: 15 MINUTEN - GAARTIJD: 1 UUR

Voor een klein broodje (op de foto heb ik een dubbele portie klaargemaakt):

100 g amandelmeel

15 g psyllium

4 eiwitten (zie tip)

20 g boter

100 à 125 ml water

60 g zonnebloem- en pompoenpitten

1 theelepel natriumbicarbonaat (2 g)

Nodig: bakpapier

In dit boek staan verschillende broden, kies jouw favoriet. Weet wel dat brood op basis van noten meer vult dan gewoon brood. Overeet je niet! Eet rustig en geniet.

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng het amandelmeel met de psyllium, voeg de eiwitten en de gesmolten boter toe en roer het mengsel door elkaar. Kruid flink met wat zout. Giet er het water bij. Begin met 100 milliliter, als het mengsel te droog is, giet je er nog wat water bij tot je een stevige brij krijgt. Meng er de pitten en het natriumbicarbonaat door.

2. Vorm een ovaal broodje en strooi nog wat meel over de buitenkant, zodat het niet meer kleeft. Duw wat zonnebloem- en pompoenpitjes bovenaan in het broodje. Leg het op een bakplaat met bakpapier en zet een klein uurtje in de oven.

3. Laat het brood afkoelen. Dit brood combineert heerlijk met alles. Ik koos hier voor ricotta en gare kerstomaatjes.

TIP: WAT TE DOEN MET DE EIGELN?

Gebruik ze in een dessert of maak toast champignon met een romig eigeel bovenop – simpel, maar onweerstaanbaar lekker.

TIP: NATRIUMBICARBONAAT

Natriumbicarbonaat kan een vieze smaak hebben als je er te veel van gebruikt, dus wees er voorzichtig mee.

TIP: BAKTIJD

Als je een dubbele portie klaarmaakt, moet het brood langer in de oven: een uur en een kwartier. Het brood moet binnenin droog zijn. Mocht het nog vochtig zijn, snijd het dan in sneetjes en leg die op de grill van de oven. Ja, je kunt er ook toast van maken.



Spinazie met pittige ricotta en ei

WERK: 6 MINUTEN - GAARTIJD: 12 MINUTEN

400 g spinazie
200 g ricotta
3 eieren
3 eetlepels rode currypasta

TIP: CURRYPASTA

Voeg de currypasta lepel per lepel toe en proef tussendoor om te voorkomen dat je de ricotta te pikant maakt.

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2.** Stoof de spinazie in een pan die ook in de oven kan.
- 3.** Meng de ricotta met de rode currypasta. Roer het ricottamengsel zorgvuldig door de geslonken spinazie.
- 4.** Roer de eieren los en meng kort door de spinazie, zodat niet alle spinazie met ei bedekt is. Laat nog 2 minuten op het vuur staan en zet de pan vervolgens 5 minuten in de oven.

Een spinazieomelet met heel veel smaak. Ook ideaal om mee te nemen.



Omelet caprese

(met mozzarella, tomaatjes en basilicum)

WERK: 10 MINUTEN - GAARTIJD: 10 MINUTEN

3 of 4 eieren (afhankelijk van je honger)
 1 bolletje mozzarella
 15-tal kerstomaatjes
 15 g basilicum (zie tip)

1. Halveer de tomaatjes en stoof ze in wat olijfolie met peper en zout. Leg een deksel op de pan, dat versnelt het gaarproces. Snijd intussen het basilicum fijn en meng door de eieren, kruid met peper en zout.

2. Haal de gare tomaatjes uit de pan, giet het eiermengsel erin en schik de tomaatjes erbovenop.

3. Scheur de mozzarella in stukken en verdeel over de omelet. Wil je de mozzarella graag helemaal gesmolten, leg dan het deksel weer op de pan.

4. Snijd de omelet in tweeën en serveer vanuit de pan. Werk af met nog wat basilicum, olijfolie en zwarte peper.

Heel lekker en herkenbaar, maar toch anders. En bovendien heel snel klaar. Zo heb ik het graag.

TIP: BASILICUM

Ik heb basilicum met kleine blaadjes genomen; dat is handiger om te verwerken en smaakt bovendien wat sterker. Je kunt dat basilicum gewoon in de supermarkt kopen.

TIP: GROTE HONGER?

Dit gerecht is – zoals de andere gerechten in dit boek – voor twee personen, maar heb je grote honger, neem dan drie of vier eieren. Je mag altijd de hoeveelheden aanpassen naar eigen behoefte. Ten slotte: ik weet niet of jij een man, vrouw of kind bent, of je sportief bent of een zittend of zwaar beroep hebt. Hoeveelheden zijn iets heel persoonlijks, leer te voelen. Heb je honger, eet meer; heb je voldoende, stop dan met eten. Respecteer jezelf.





Creatieve ontbijt- eitjes

WERK: 20 MINUTEN - GAARTIJD: 20 MINUTEN

Voor 6 porties:

Voor de basis:

5 eieren

30 g room

Voor de vulling:

60 g broccoliroosjes

20 g verse kruiden: dille,

bieslook, bladpeterselie...

1 tomaat

1 plakje zalm

1 plakje ham

feta

Nodig: een bakblik of bak-
plastiek met voorgevorm-
de vormpjes

1. Snijd de broccoliroosjes heel fijn, gebruik enkel de roosjes. Snijd de tomaat in kwarten, verwijder het sap en de zaadjes. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng met de broccoli en giet er een eetlepel olijfolie bij, kruid met peper en zout.

2. Klop de eieren los samen met de room. Kruid met een beetje zout en peper. Snijd de kruiden fijn.

3. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verdeel de groenten over alle vormpjes. Verdeel de feta over twee vormpjes, de zalm over twee vormpjes en de ham over twee vormpjes. Verdeel er nu de verse kruiden over. Eindig met nog wat feta, zalm en ham in de respectievelijke vormpjes.

4. Giet het eiermengsel in de vormpjes. Zet een 20-tal minuten in de oven of tot het ei gaar is.

OPMERKING: ZALM, HAM EN FETA

Ik reken op twee porties per persoon. Je kunt natuurlijk kiezen voor enkel zalm of enkel vlees of kaas. Ideaal is als je er bijvoorbeeld twaalf klaarmaakt. Dan heb je ontbijt voor twee personen voor de komende 3 dagen. De ene dag zalm, de andere dag ham en de andere dag kaas.

Het leuke is: het nodigt uit om creatief te zijn.

Heerlijk met vlees, kaas of zalm!