

# GOOD MORNING

DE HELE DAG ONTBIJTEN

# INHOUD

## GRANEN & PAP 11 DE BESTE VRIEND VAN JE MAAG

*Quinola • Birchermuesli • Granola • Bosbessenpap uit de oven • Boekweitpap met in gember gebakken peren en vanilleyoghurt • Havermoutpap met banaan en kardemom • Courgettepap met wortel en ei • Breakfast bowls*

## TOAST 29 WARM, KNAPPERIG EN ONTZETTEND LEKKER

*French toast met spinazie, gerookte kalkoen en belegen kaas • French toast met creamcheese en aardbeien • Ei op drie manieren • Ontbijtquesadillas • Basilicumricotta op toast, met in balsamico gebakken tomaten • Ontbijt op bed: aardbeienyoghurt met geroosterde amandelen en guacamole op geroosterd brood*

## UIT DE OVEN 43 BROOD & ZOET

*English muffins • Pruimenbrood met hazelnoten • Zoete aardappelmuffins • Zonnige broodjes • Zaden-crackers • Tortillabrood • Yoghurt-citroencake • Ontbijtrepen • Bananenbrood • Wortelmuffins met chiazaad • Black bean brownies*

## WEEKENDONTBIJT 67 ALS JE WAT MEER TIJD HEBT

*Shakshuka • Tarwesalade met sinaasappel en granaatappel • Ontbijtsalade met quinoa, pompoen en hüttenkäse • Huevos rancheros • Ontbijtomeletten met courgette en ricotta • Eierpotjes met gerookte zalm • Eggs and soldiers met warme avocado- en tomatensalade • Pumpkin pancakes • Hash browns van zoete aardappel met roerei, spinazie en kalkoen • Speltpannenkoeken met appel en in ahorn gebakken bacon • Breakfast bake • Paddenstoelenfrittata met brandnetel • Avocado uit de oven • Ontbijtpizza • Roggebrood met rode bietenfeta, roerei en avocado • Wafels met kardemom • Geroosterd fruit • In gember gebakken peer met ricotta en honing • Appelmoes met vanille • Aardbeiencompote*

## BELEG 109 ZOET & ZOET

*Sinaasappelmarmelade met kaneel en wortel • Aardbeienmarmelade met vanille • Pindakaas • Hazelnoten-walnotenpasta*

## DRANKJES 115 WARM & KOUD

*Avocado-, spinazie- en mangosmoothie • Rozenbottelsoep • Groene ochtendshot • Banaan-, haver- en hennepsmoothie • Mimosa met bloedsinaasappel • Virgin Mary • Golden milk*





## GOOD MORNING!

Een goed ontbijt is een goed begin van de dag en misschien wel de belangrijkste maaltijd. Ontbijtmens of niet, na een paar uur hebben de meeste mensen honger als een paard.

Met dit boek til ik het ontbijt naar een nieuw niveau. De meeste recepten zijn vooral leuk voor het weekend, als je wat meer tijd hebt. Maar je vindt ook nieuwe ideeën voor je doordeweekse pap, wakkere varianten granola en vitaminerijke 'breakfast bowls', geschikt voor de ochtendhectic. Maar zoals ik altijd zeg, eten moet tijd krijgen. Eten bereiden verdient tijd. Je tovert niet zomaar een goede en voedzame maaltijd uit je hoed. Daarom vermeld ik nooit de bereidingstijd bij mijn recepten. Ook geen voedingswaarde. Omdat veel mensen uitgebreid alle informatie op de verpakking lezen, levensmiddelen verbannen en allerlei diëten volgen is eten in onze tijd zo beladen geworden. Eten moet juist lekker en leuk zijn en een positieve associatie oproepen. Geen druk, alleen maar genieten. Je kunt alles eten, maar niet altijd.

Ik ben groot geworden met yoghurt en knäckebröd met vossenbessenjam als ontbijt. Lekker, gezond en snel. Maar op mijn 19e ging ik voor het eerst naar Amerika. Zes weken later kwam ik tien kilo zwaarder thuis. Hoe was dat in vredesnaam mogelijk? Pannenkoeken. De Amerikaanse. Ik had nog nooit zo lekker ontbeten. En ontbijten buiten de deur, dat was het allerbeste. Ik bestelde zonder moeite dubbele 'stacks' pannenkoeken en at ze met opgeklopte boter en ahornsiroop en leerde dat je ontbijt zo leuk kunt maken als je zelf wilt. Het tegenovergestelde van stoffig knäckebröd.

Ik besteed nog steeds veel aandacht aan het ontbijt. Elke dag. En die tien kilo ben ik allang weer kwijt. Want een lekker ontbijt kan ook gezond zijn. Gewoon veel groente toevoegen en je houdt het vol tot de lunch. En de meeste gerechten in dit boek kun je op elk moment van de dag eten – als lunch, tussendoortje of avondeten. Dat is aan jou.

LISELOTTE FORSLIN





MET PAP KUN JE EINDELOOS VARIËREN EN HEB  
JE DE HELE OCHTEND EEN VOLDAAN GEVOEL.  
EN HET IS HEERLIJK! PROBEER JEENS BIRCHERMUESLI,  
FRUITSALADE MET PAP, KNAPPERIGE GRANOLA  
OF EEN LEKKERE, SMAAKVOLLE PAP MET FRUIT,  
BESSEN EN GROENTE.



# FRENCH TOAST

## MET SPINAZIE, GEROOKTE KALKOEN EN KAAS

Perfect voor een luxe, maar stevig ontbijt.

### 4 stuks

4 grote plakken zuurdesembrood  
2 el honingmosterd  
200 g verse spinazie  
40 g geraspte belegen kaas  
200 g gerookte kalkoenborst in  
dunne plakken  
3 eieren  
100 ml melk  
raapzaadolie om in te bakken  
zeezout en versgemalen zwarte  
peper

1. Besmeer alle plakken brood met mosterd.
2. Smoor de spinazie heel even in een beetje olie. Bestrooi met peper en zout.
3. Beleg twee plakken brood met de spinazie, de kaas en de plakjes kalkoen.
4. Leg de andere twee plakken brood erop en druk goed aan.
5. Klop de eieren en de melk in een lage kom.
6. Haal de plakken brood aan beide kanten door het eimengsel.
7. Verhit de olie en bak het brood ongeveer 1 minuut aan beide kanten op middelmatig vuur tot beide kanten goudbruin zijn.
8. Draai het vuur uit, leg het deksel op de pan en laat het brood ongeveer 5 minuten staan, zodat de kaas kan smelten.
9. Snijd het brood doormidden en serveer.

## MET CREAMCHEESE EN AARDBEIEN

Dit is een dierbare herinnering aan een bed & breakfast op het mooie Olympic Peninsula aan de Amerikaanse noordwestkust.

### 4 stuks

4 grote plakken zuurdesembrood  
200 g aardbeien  
2 el vloeibare honing  
200 g creamcheese  
1 tl echte vanillepoeder  
2-3 el vloeibare honing  
3 eieren  
100 ml melk  
raapzaadolie om in te bakken

1. Snijd de aardbeien in dunne plakjes en giet de honing erover. Meng door elkaar en laat 5 minuten staan.
2. Meng de creamcheese, het vanillepoeder en de honing door elkaar.
3. Verdeel het creamcheesemengsel in een dikke laag over de twee plakken brood en doe een klein beetje op de andere twee.
4. Leg de aardbeien op de plakken brood met de meeste creamcheese.
5. Leg de andere twee plakken erop, zodat je twee dubbele boterhammen hebt.
6. Klop de eieren en de melk.
7. Haal de plakken brood aan beide kanten door het eimengsel en bak ze ongeveer 1 minuut aan beide kanten.
8. Snijd het brood doormidden en serveer.







## EI OP DRIE MANIEREN

### ZACHTGEKOOKTE EIEREN

Als je een inductiekookplaat hebt, doe de eieren dan in een steelpan met koud water en zet ze op. Stel de timer in op 9 minuten en laat het water aan de kook komen. Draai de warmtebron vervolgens lager en laat de eieren zachtjes koken. Spoel de eieren af met koud water en pel ze. Als je een andere kookplaat hebt, stel voor hetzelfde resultaat de timer dan in op 4-5 minuten als de eieren koken.

#### *Klassiek broodje met garnalen*

Besmeer een lekkere plak geroosterd brood met boter en beleg hem met sla, 2 eetlepels mayonaise (zelfgemaakte of Hellmann's), een handje gepelde garnalen en een gehalveerd zachtgekookt ei. Bestrooi met peper en zout. Leuk om te garneren met plakjes radijs en dille.

### GEBAKKEN EIEREN 'SUNNY SIDE UP'

Verhit een klein beetje olijfolie in een koekenpan en breek een ei erboven. Bak het ongeveer 2 minuten tot het wit is gestold. Het geel moet zacht blijven. De zijkanten mogen knapperig worden. Bestrooi met een beetje zout.

#### *Toast met gebakken ei, spinazie en asperge*

Bak 250 gram babyspinazie in een beetje olijfolie en bestrooi met peper en zout. Leg de spinazie op een geroosterde plak brood, bij voorkeur zuurdesembrood, en beleg hem verder met 2-3 gekookte, gehalveerde asperges en het ei. Bestrooi met wat chilivlokken.

### GEPOCHEERDE EIEREN

Doe 2 liter water, 2 eetlepels witte wijnazijn en een halve theelepel zout in een steelpan. Verwarm het water, maar laat het niet aan de kook komen. Breek een ei boven een kopje en laat het zachtjes in het water glijden. Neem het ei na ongeveer 2 minuten met een schuimschaaf uit het water en laat het uitlekken op keukenpapier.

#### *Toast met geprakte avocado en gepocheerde eieren*

Prak een halve avocado met een vork, beleg je favoriete geroosterde brood ermee en bestrooi met peper en zout. Beleg voorzichtig met het ei, prik de dooier stuk en serveer met Sriracha-chilisaus of tabasco.