

# BREAKFAST & SWEETS

Er zijn zoveel theorieën die beweren dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd is van de dag. Ik word zelf ook fysiek gewaar dat ik niet functioneer zonder een lekker en gezond ontbijt. Mijn favoriet ontbijt? Een smoothie. In dit hoofdstuk ontdek je tal van lekkere tips. Als je geen tijd hebt, ga dan voor crackers. Tip: is je ochtend vaak een stressy moment, probeer dan te anticiperen en maak de avond voordien al iets klaar.



*Green boost  
monster*

*Heaven is  
a place on earth*

## SMOOTHIES

Voor een smoothie mag je me altijd wakker maken. Ik kan ze enkel met rijstmelk, hennepmelk (what? Ja dat bestaat echt en je wordt er heus niet high van...), kokosmelk of kokosyoghurt maken wegens mijn intoleranties aan cashew, amandel, haver en soja. Maar als je daar geen intoleranties voor hebt, kun je dus ook die plantaardige melkproducten gebruiken. Ik doe steeds een blokje ijs in mijn smoothies, dat ik meestal mee mix in de blender. Als je geen blender hebt, kun je je smoothie ook met een handmixer maken, maar doe het ijsblokjes er dan niet bij (want dat overleeft je mixer niet...).

*Super morning*

*Avocado-  
kokoslassi*

*Mango-  
kokoslassi*

# SMOOTHIES

## Nice to know:

de vermelde ingrediënten zijn voor 2 personen;

het duurt niet langer dan 5 minuten om een smoothie klaar te maken;

voeg melk toe tot alle ingrediënten onder staan.

## Super morning

### INGREDIËNTEN

2 bananen (hoe rijper, hoe beter), in stukken  
4 dadels, ontpit  
2 el hennepzaad  
1 el chiazaad  
1 el gojibessen  
1 el pompoenpitten  
rijstmelk

### BEREIDING

Doe alle ingrediënten samen in een mixbeker, voeg een goeie scheut rijstmelk toe en mix.

## Heaven is a PLACE ON EARTH

### INGREDIËNTEN

1 mango (hoe rijper, hoe lekkerder), in stukken  
5 aardbeien, in stukken  
3 el kokosyoghurt  
kokosrijstmelk

### BEREIDING

Doe alle ingrediënten samen in een mixbeker, voeg een goeie scheut kokosrijstmelk toe en mix.

## Green boost MONSTER

### INGREDIËNTEN

1 handvol spinazieblaadjes  
1 avocado, in stukken  
1 banaan, in stukken  
4 dadels, ontpit  
rijstmelk

### BEREIDING

Doe alle ingrediënten samen in een mixbeker, voeg een goeie scheut rijstmelk toe en mix.

## Mango-KOKOSLASSI

### INGREDIËNTEN

1 mango (hoe rijper, hoe beter), in stukken  
150 g kokosyoghurt  
sap van 1 limoen  
kokosrijstmelk

### BEREIDING

Doe het mangovlees, de kokosyoghurt en het sap van de limoen in de blender.

Giet de melk erbij tot alles onder staat en mix tot een heerlijke lassi.

## Avocado-KOKOSLASSI

### INGREDIËNTEN

2 rijpe avocado's (anders heeft hij amper smaak; maar ook niet te rijp met zwarte plekken binnenin, want die verpesten de hele lassi)  
150 g kokosyoghurt  
2 el ahornsiroop  
kokosrijstmelk

### BEREIDING

Doe het vruchtvlees van de avocado, de kokosyoghurt en de ahornsiroop in de blender.

Giet de melk erbij tot alles onder staat en mix tot een heerlijke lassi.

Als het niet zoet genoeg is, voeg je wat meer ahornsiroop toe.



# The perfect FRUIT SALAD

Ik kan niet zonder mijn fruit 's ochtends. Noem het gerust een must, of zelfs een ritueel. In het beste geval maak ik een fruitsla, bij tijdsgebrek ga ik voor een stuk fruit uit het vuistje. Meestal maak ik wat extra, zodat ik er 's anderendaags ook nog van kan genieten. Mango mag nooit ontbreken, dat is mijn favoriete nummer. Vroeger mixte ik het met kokosyoghurt en verschillende zaden en noten, maar nu kies ik vaker voor het fruit. Het zijn schatten die de natuur ons geeft.

## BEREIDING

Doe alles in een mooie schaal en meng het goed door elkaar.

Wring de limoen boven het fruit uit en verdeel ook de inhoud van passievrucht over het fruit. Als je niet graag bijt op de pitjes van passievrucht, kun je deze ook weglaten.

Scheur de muntblaadjes stuk, strooi over de schaal en... geniet!

V

voor 4 personen  
⌚ 10 min.



## INGREDIËNTEN

1 mango, in blokjes  
1/8 watermeloen, in blokjes  
10 aardbeien, in partjes  
1 handvol blauwe bessen  
1 handvol frambozen  
1 handvol braambessen  
pitjes van 1/2 granaatappel  
1 limoen  
1 passievrucht (optioneel)  
4 muntblaadjes

# CRACKERS

V

voor 1 bakplaat crackers  
© 60 min.

## INGREDIËNTEN

3 el pijnboompitten  
3 el pompoenpitten  
3 el hennepzaad  
7 el sesamzaad  
3 el gepofte amarant  
3 el boekweit- en quinoavlokken  
90 g boekweitmeel  
1 tl wijnsteenbakpoeder  
1,5 tl zout  
2 el kokosolie  
125 ml water

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 120 °C.

Doe alle ingrediënten in een kom en voeg er al roerend het water bij tot je een kleverige massa verkrijgt.

Verdeel het deeg over een vel bakpapier en rol het plat. Snijd het deeg in je gewenste crackerformaat.

Zet 45 minuten in de voorverwarmde oven.



# Huisgemaakte GRANOLA

voor 2 personen  
⌚ 30 min.



## INGREDIËNTEN

- 3 el kokosolie
- 1 el ahornsiroop (of agavesiroop, dadelstroop, rijststroop, honing...)
- 250 g gehakte notenmengeling naar keuze (bv. cashew, amandel, hazelnoot en pecannoot)
- 300 g havervlokken
- 20 g chiazaad

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 170 °C.

Smelt de kokosolie in een steelpan op een heel zacht vuurtje en meng ze met de ahornsiroop. Heb je zin in een chocoladesmaakje? Voeg 1 eetlepel cacao poeder toe aan de kokosolie-ahornmengeling.

Doe alle noten, haver en chiazaad in een mengkom en roer er de kokosolie-ahornmengeling door.

Doe alles in een ovenschaal of op een antikleefbakplaat. Zorg dat de mengeling goed verspreid is over de bakplaat. Ze mag niet te dik (max. 2 à 3 cm) gelegd worden. Alle noten, zaden... moeten gelijkmatig kunnen roosteren. Als je een grote hoeveelheid in één keer wilt maken, doe je dit best op verschillende platen.

Zet in de voorverwarmde oven en laat roosteren. Haal de schaal na 5 minuten uit de oven, roer alles goed door en plaats opnieuw 5 minuten in de oven. Laat de granola zeker niet te bruin worden, want dan krijg je een bittere nasmaak.

Haal uit de oven en laat afkoelen. Serveren met (plantaardige) yoghurt, fruit en andere lekkernijen.