

THE BREAKFAST CLUB

ELLEN VAN GOOL



THE **Break**
fast CLUB

ELLEN VAN GOOL

LANNOO

HERFST

- 19 **Kiwiontbijtrepen**
- 20 **Appel-kaneelcake**
- 23 **Cottagecheesepancakes**
- 25 **Speculaascrumble met appel en peer**
- 26 **4x Ontbijtcake in een koffiekop**
- 29 **Broodpudding met appel en veenbessen**
- 30 **Perentaartje uit de oven**
- 33 **Appeltaartgranola**
- 35 **Pindakaasrepen**
- 39 **Worteltaart**
- 41 **Pompoenmuffins**
- 42 **Ontbijtwrap met ei**
- 45 **Stokbrood met brie, peer, noten en honing**
- 47 **Zoeteaardappelwafels**
- 49 **Wentelteeftjes met gebakken banaan**

WINTER

- 53 **Zelfgemaakte chocopasta**
- 54 **Havermoutwafels**
- 57 **Pindakaasgranola**
- 59 **Wentelteeftjes in de oven**
- 60 **4x Havermoutpap**
- 62 **Havermoutcrêpes**
- 67 **Kaneelbollen**
- 69 **Toast met amandelpasta, banaan & kokos**
- 71 **Gezondere quiche lorraine**
- 72 **Nutellakoekjes**
- 75 **Muffins met blauwe bessen & yoghurt**
- 77 **Ontbijttaartjes met kersen uit de oven**
- 78 **Quinoa-ontbijtbowl**
- 81 **Ontbijtwrap met spinazie, feta en zongedroogde tomaatjes**
- 83 **Helende gemberdrink**

LENTE

- 87 **Granola met kokos en pecannoten**
- 88 **4x Havermout uit de koelkast**
- 90 **Smoothie van banaan, kiwi en sinaasappel**
- 93 **Gevulde wentelteefjes met roomkaas en fruit**
- 95 **Rijstbowl met een gebakken eitje uit Japan**
- 97 **Ricottapancakes met citroen**
- 101 **Rabarbercrumble**
- 102 **Ontbijtclubsandwich**
- 105 **Granolakoekjes**
- 107 **Eiermuffins met ham en tomaat**
- 109 **Plaattaart met asperges**
- 111 **Energy balls met citroen en kokos**
- 112 **Bananenmuffins met pindakaas**
- 115 **Broodje met avocado-eiersalade**
- 117 **Vegan wafels**

ZOMER

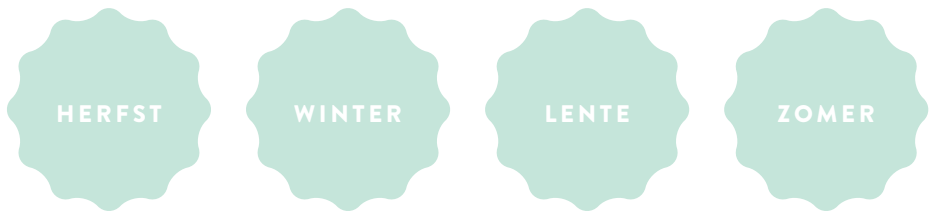
- 121 **Kwarktaart met rood fruit**
- 123 **Smoothie met rood fruit**
- 125 **Courgettebrownies**
- 126 **Broodpudding met steenfruit**
- 129 **Bagel met zalm en roomkaas**
- 131 **Yoghurtparfait met compote van rood fruit**
- 133 **Granola uit de pan**
- 134 **4x Avocadotoast**
- 136 **Smoothiebowl met rood fruit**
- 141 **American pancakes**
- 142 **Courgettepannenkoeken**
- 145 **Broodje met ricotta, vijgen, pijnboompitten en honing**
- 147 **Mueslitaartjes met yoghurt en rood fruit**
- 149 **Smeuïge rijstpap**
- 151 **Kokos- citroentaart**



Het ontbijt is een belangrijk deel van een gezond voedingspatroon. Hoewel sommige mensen zeggen dat ze prima kunnen functioneren, enkel met een lunch en avondeten, is het voor mij klaar als een klontje: ontbijten is cruciaal en dat sla ik nooit over! Het is gewoon ook mijn favoriete maaltijd van de dag, waarom zou ik die willen missen? ;-)

Waarom
deze indeling?

Hoewel het weer vaak rare kuren heeft, kennen we in België wel vier duidelijk afgebakende seizoenen. Dit leek me bijgevolg de ideale basis om de recepten voor dit boek te gaan ontwikkelen. Ik deelde het boek op in zomer-, herfst-, winter-, en lenterecepten. Dit wil zeggen dat ik zoveel mogelijk gebruik maak van seizoensfruit, zoals kiwi of appel in de herfst, aardbeien in de zomer en rabarber in de lente. Seizoensfruit is fantastisch, omdat het niet alleen lekker goedkoop is, maar ook nog eens het allerlekkerste smaakt!



Bijna alle recepten uit het boek vormen een perfect evenwichtig ontbijt, maar soms mag het ook eens wat meer zijn. In het weekend bijvoorbeeld, of als je bezoek krijgt, af en toe mag een decadenter ontbijtje zeker! Per seizoen vind je ook twee 'feestrecepten' terug die iets minder aan de *healthy* kant zijn, maar opvallend meer aan de *enjoy*-kant. Voor je volgende feesttafel kun je zelf een goede mix maken van gezonde en minder gezonde recepten. Want zeg nu zelf: er is niets leukers dan met een paar van je favoriete mensen gezellig aan tafel te kunnen gaan. Genieten!

**FEEST
RECEPT**

Ik wens jullie veel kookplezier! Ik hoop dat jullie net zulke fervente ontbijtmensen worden als ik.

Liefs,
Ellen

Tips & tricks tijdens het koken

Een evenwichtig ontbijt

In dit boek wil ik jullie laten zien dat ontbijten helemaal niet moeilijk hoeft te zijn en ook niet eentonig. Gedaan met die dagelijkse boterham met choco of verpakte ontbijtkoek in de auto, maar ga aan de slag en ontbijt als een koning(in) met muffins, pannenkoeken, *cookies on the go* en nog veel meer!

Met het juiste ontbijt kun je je dag meteen op een goede manier beginnen. Ben je een hartige eter of eerder een zoetekauw? Beiden zullen hun gading vinden in deze recepten. Wat is het allerbelangrijkste als het op gezond ontbijten aankomt? Variatie! Op die manier krijg je de meeste voedingsstoffen (vitaminen, vezels, mineralen) binnen en geef je je lijf de juiste energie om tot de middag te knallen. Blader eens door het boek om te ontdekken dat je anders kunt ontbijten dan met een 'boke' met kaas, een glaasje sinaasappelsap of een appel. Door afwisseling te brengen in je recepten, ga je je lichaam de juiste voedingsstoffen aanreiken en zul je je een stuk energiever voel.





De verschillende suikervarianten

Witte suiker heeft al jarenlang een slechte reputatie en met een reden: het is namelijk zo bewerkt dat het een enorme toename in je bloedsuikerspiegel veroorzaakt. Natuurlijk is af en toe witte suiker consumeren geen enkel probleem, maar ik gebruik graag suikeralternatieven waar het kan. Zo bestaan er nog heel veel mogelijkheden die je ruwweg kunt opdelen in twee categorieën: de vaste en de vloeibare suikeralternatieven. Onder de vaste suikeralternatieven vind je bijvoorbeeld licht- en donkerbruine suiker, ruwe rietsuiker (die minder bewerkt is), kokosbloesemsuiker (nog een puurdere variant met een lagere impact op je bloedsuikerspiegel), maar ook suikers op basis van stevia of aspartaam. De vloeibare suikeralternatieven die ik regelmatig gebruik zijn honing, ahornsiroop en agavesiroop.

Wanneer gebruik je nu welk suikeralternatief?

De vloeibare suikeralternatieven kun je zonder problemen onderling verwisselen, aangezien ze qua 'zoetkracht' vergelijkbaar zijn. Uiteraard zal de smaak van het eindresultaat iets afwijken van het klassieke recept. Bij vaste suikers is het belangrijk om naar de zoetkracht te kijken en naar het volume. Zo heeft een suiker op basis van stevia of aspartaam een veel lager volume met een veel sterkere zoetkracht. Wil je deze dus in een van mijn recepten vervangen, dan zul je wat moeten experimenteren met de verhoudingen.

Wat moet je onthouden?

Suiker is niet per se slecht, want je lichaam heeft het nodig om te kunnen functioneren. Belangrijk is dat we bewust omgaan met de hoeveelheid suiker en dat we kiezen voor afwisseling, want elke suikervariant beschikt over andere vitaminen en voedingswaarden. Ik ga bij mijn recepten uit van een zoetgehalte dat ik zelf voldoende vind, maar dit kan voor echte zoetekauwen soms wat te weinig zijn (of voor de 'hartigen' onder ons misschien nog te veel). Test het eens uit en pas het recept aan volgens je eigen wensen.

Alternatieven voor gewone bloem

Naast suiker is de klassieke tarwebloem de laatste jaren door voedingsexperts en -onderzoekers onder de loep genomen. De tarwekorrel legt namelijk een ontzettend lange weg af van de halm tot aan de uiteindelijke tarwebloem die je in de winkel koopt. Zo raak je jammer genoeg ook heel wat van de voedingswaarden (vezels, mineralen, vitaminen) kwijt. Daarom is het goed, en zeker bij het ontbijt, om eens voor alternatieven te kiezen.

Welke opties zijn er en kan ik ze wel in de supermarkt kopen?

Naast tarwebloem verkopen alle supermarkten tegenwoordig ook volkorentarwemeel. Hierbij wordt er meer van de oorspronkelijke graankorrel bewaard en zitten er dus meer vezels, mineralen en vitaminen in het meel. Dit is niet alleen goed voor de bloedsuikerspiegel, je bent ook langer verzadigd en het helpt bij een vlotte stoelgang.

Andere meelsoorten die ik vaak gebruik zijn havermeel, spelt- en boekweitmeel (alternatieve graansoorten met meer nutriënten). Soms gebruik ik ook meel gemaakt van noten. Deze varianten zijn van nature glutenvrij en bevatten een heleboel gezonde vetten en eiwitten die je niet in de graanversies vindt.

Maar deze meelsoorten zijn minder gemakkelijk in de gewone supermarkten te verkrijgen. Je kunt ze wel kopen in de natuurwinkel, maar vaak zijn ze heel wat prijziger dan de klassieke tarwebloem. De oplossing? Maak ze zelf! Ik koop een pak havermoutvlokken en maal ze in mijn blender of met de staafmixer tot een fijn meel. Haal je meel eventueel door een zeef om grotere stukken te verwijderen en je bent klaar om aan de slag te gaan! Ik bereid altijd een hele voorraad die ik in grote potten bewaar. Zo heb ik maar een keer werk en kan ik er wekenlang van genieten.

Wat moet je onthouden?

Naast witte tarwebloem zijn er nog een heleboel alternatieven die je tijdens het koken kunt gebruiken en die heel wat beter voor je zijn. In mijn recepten zul je al deze alternatieven dan ook regelmatig zien opduiken. Ben je nog wat huiverig? Werk dan met de 50/50-regel en vervang de helft van de klassieke bloem al eens door een variant. Zo werk je langzaam toe naar een gezondere (ontbijt)routine.



HERFST



Kiwiontbijtrepen

Niet alleen zien deze repen er prachtig uit, ze smaken ook heerlijk met een vulling van zelfgemaakte kiwiconfituur. Ideaal om 's ochtends uit het vuistje te eten of mee te nemen als snack voor onderweg.

8 PERSONEN

VOOR DE KIWICONFITUUR

4 KIWI'S

2 EL AHORNSIROOP

2 EL CHIAZAAD

VOOR DE REPEN

180 G HAVERMOUTVLOKKEN

100 G AHORNSIROOP

1 TL VANILLE

80 G KOKOSOLIE,
OP KAMERTEMPERATUUR



VOOR DE CONFITUUR

- Schil de kiwi's en snijd ze in grove stukken.
- Doe in een pannetje met een bodempje water en kook 10 minuten tot een zachte brij.
- Voeg de ahornsiroop toe en laat nog 1 minuutje koken.
- Mix, als je graag een confituur hebt zonder stukjes, en voeg daarna de chiazaadjes toe. Roer goed door en zet minstens 4 uur in de ijskast.

VOOR DE REPEN

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Maal 100 gram havermoutvlokken fijn in een keukenmachine.
- Meng het meel met de rest van de havermoutvlokken in een kom en doe er de ahornsiroop en vanille bij. Meng goed met een garde.
- Voeg de kokosolie toe en meng met je handen of een houten lepel tot een egaal deeg.
- Bekleed een vierkant bakblik (een cakevorm kan ook) met bakpapier en verdeel driekwart van het havermoutmengsel over de bodem tot een platte koek. Druk stevig aan.
- Verdeel hierover de licht afgekoelde kiwiconfituur.
- Verdeel het overige havermoutmengsel over de confituur. Ik verkruimel het deeg erover met mijn handen zodat je er de confituur nog door kunt zien.
- Zet 30 à 35 minuten in de oven of tot de bovenkant goudbruin kleurt.
- Laat volledig afkoelen alvorens aan te snijden.





WINTER



Chocopasta is wellicht een van de meest klassieke types broodbeleg in België. Ook bij ons thuis is dat niet anders. Mijn man had vroeger zelfs een lichte verslaving. Ben jij ook zo'n chocopastafan? Test dit recept zonder rare toevoegingen eens uit. Ik ben er zeker van dat je gaat smullen!

Zelfgemaakte chocopasta

20 BOTERHAMMEN

200 G HAZELNOTEN *
2 EL KOKOSOLIE, GESMOLTEN
150 G AHORNSIROOP
40G CACAOPOEDER
1 TL VANILLE-EXTRACT
SNUFJE ZOUT



Hazelnoten met schil zijn gemakkelijker te vinden dan de gepelde variant en ze zijn goedkoper. De schil heb je liever niet al te veel in het eindresultaat, want ze geeft een wat bittere smaak aan de choco. Kun je hazelnoten vinden zonder schil, dan kun je de stap waarbij we de schil verwijderen gewoon overslaan. Rooster ze wel nog steeds in de oven voor een diepere hazelnootsmaak.

TIP

- Verwarm de oven voor op 160 °C.
- Spreid de hazelnoten uit op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ca. 10 à 12 minuten in de oven tot de schil begint los te komen.
- Laat de noten even afkoelen, leg ze op een handdoek en wrijf de schil los. Probeer zo veel mogelijk schil te verwijderen. Uiteraard is het geen probleem als er nog kleine stukjes achterblijven.
- Doe de hazelnoten in een blender of keukenmachine en maal ongeveer 5 minuten tot de natuurlijke oliën uit de hazelnoten vrijkomen en er een romige pasta ontstaat. Geduldig zijn is de boodschap!
- Voeg de kokosolie en ahornsiroop toe en mix 1 minuut.
- Voeg dan de overige ingrediënten toe en maal tot alles goed gemengd is en er een smeùge pasta ontstaat.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Recepten en tekst: Ellen Van Gool

Fotografie: Irmy Coeckelbergs

www.irmyphotography.be

Styling: Dille & Kamille

In samenwerking met Carrefour

Grafische vormgeving: Pjotr

Als u opmerkingen of vragen heeft,
dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018

D/2018/45/158 – NUR 440-441

ISBN: 978 94 014 5244 1

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.