

# Omnia Kookboek XXL

200 recepten voor de campingoven

**Het ultieme kookboek voor  
kamperen, campers, vanlife en  
buiten koken**

# OMNIA KOOKBOEK —XXL—



**200** recepten voor  
de campingoven

Het ultieme kookboek voor  
kamperen, campers, vanlife  
en buiten koken



# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	15
Inleiding .....	16
<b>Waarom de Omnia perfect is voor kamperen, campers en vanlife.....</b>	<b>16</b>
<b>Hoe de campingoven werkt .....</b>	<b>16</b>
<b>Accessoires, voorbereiding en belangrijke tips .....</b>	<b>17</b>
<b>Baktijden, warmteverdeling en gegarandeerd goede resultaten .....</b>	<b>17</b>
<b>De beste ingrediënten voor een mobiele campingkeuken .....</b>	<b>18</b>
<b>Keukenorganisatie in een kleine ruimte .....</b>	<b>18</b>
<b>Reiniging, onderhoud en veilig gebruik .....</b>	<b>18</b>
<b>Hoofdstuk 1: Ontbijt &amp; brunch uit de Omnia.....</b>	<b>20</b>
<b>1. Groentefrittata uit de Omnia .....</b>	<b>20</b>
<b>2. Havermoutshotel met appel en kaneel .....</b>	<b>21</b>
<b>3. Ontbijtschotel met cheddar en bacon .....</b>	<b>22</b>
<b>4. Eiergerecht met cherrytomaten en olijven.....</b>	<b>23</b>
<b>5. Gebakken havermoutring voor het ontbijt .....</b>	<b>24</b>
<b>6. Ontbijtschotel met ham, kaas en aardappel.....</b>	<b>25</b>
<b>7. Korstloze quiche met paddenstoelen en kruiden ....</b>	<b>26</b>
<b>8. Ontbijtbroodring met kaneel en rozijnen .....</b>	<b>27</b>
<b>9. Klassieke kaasscones .....</b>	<b>28</b>
<b>10. Ovenschotel met gerookte zalm en roomkaas.....</b>	<b>29</b>

11. Hartige ontbijtring met courgette en feta .....	30
12. Full English Breakfast-ring.....	31
13. Brunchgerecht met spinazie, tomaat en hüttenkäse .....	32
14. Ontbijtschotel met cornedbeef-hash .....	33
15. Bubble & Squeak-ontbijtring.....	34
16. Ovenschotel met ei, prei en Red Leicester .....	35
17. Eiergerecht met kalkoenbacon en zoete paprika ..	36
18. Brunchschotel met broccoli en cheddar .....	37
19. Pannenkoekenring uit de Omnia-campingoven....	38
20. Britse ontbijt-worstenbroodjes.....	39
<b>Hoofdstuk 2: Brood, broodjes &amp; hartige baksels .....</b>	<b>40</b>
21. Rustieke campingbroodring zonder kneden .....	40
22. Breekbrood met knoflook en kruiden .....	41
23. Sodabroodring met cheddar en bosui .....	42
24. Focacciarings met rozemarijn en zeezout.....	43
25. Brood met zongedroogde tomaat en basilicum.....	44
26. Broodring met gekaramelliseerde ui en tijm.....	45
27. Campingbrood met olijven en rozemarijn .....	46
28. Uit elkaar te trekken broodjes met cheddar en mosterd.....	47
29. Zachte witte campingbroodjes .....	48
30. Broodring met Parmezaan en zwarte peper.....	49
31. Pesto-swirlbrood .....	50
32. Uit elkaar te trekken brood met kaas en Marmite	51

<b>33. Campingbrood met tomaat en oregano .....</b>	<b>52</b>
<b>34. Platbroodring met knoflook.....</b>	<b>53</b>
<b>35. Hartig broodgerecht geïnspireerd op Welsh rarebit .....</b>	<b>54</b>
<b>36. Monkey bread met kruiden en kaas .....</b>	<b>55</b>
<b>37. Broodjes met Red Leicester en bieslook.....</b>	<b>56</b>
<b>38. Dinerbroodjesring met knoflookboter .....</b>	<b>57</b>
<b>39. Picknickbrood met cheddar en pickle.....</b>	<b>58</b>
<b>40. Brood met zoete maïs en bosui .....</b>	<b>59</b>
<b>Hoofdstuk 3: Kleine gerechten, snacks &amp; fingerfood.....</b>	<b>60</b>
<b>41. Mini-jacket-potato hapjes.....</b>	<b>60</b>
<b>42. Gebakken halloumblokjes met honing.....</b>	<b>61</b>
<b>43. Champignonhoedjes met knoflookkruim.....</b>	<b>62</b>
<b>44. Minihapjes met worst en appel .....</b>	<b>63</b>
<b>45. Kaasachtige bloemkoolsnackbites .....</b>	<b>64</b>
<b>46. Krokante aardappelpartjes met Parmezaan .....</b>	<b>65</b>
<b>47. Gebakken kikkererwtenshapjes in falafelstijl .....</b>	<b>66</b>
<b>48. Mini tuna-melt rondjes met wortel.....</b>	<b>67</b>
<b>49. Toastcups met brie en cranberry .....</b>	<b>68</b>
<b>50. Mini-snackhapjes met kip en zoete maïs.....</b>	<b>69</b>
<b>Hoofdstuk 3: Kleine gerechten, snacks &amp; fingerfood.....</b>	<b>70</b>
<b>51. Gebakken hapjes met mozzarella en tomaat.....</b>	<b>70</b>
<b>52. Krokante kikkererwtensnack uit de ovenschaal... </b>	<b>71</b>
<b>53. Mini-tosti's met kaas en pickle.....</b>	<b>72</b>

<b>54. Kaasachtige broccolikruim-hapjes .....</b>	<b>73</b>
<b>55. Gebakken gnocchi-snackhapjes met pesto .....</b>	<b>74</b>
<b>56. Mini-viskoekjes met zalm en doperwten .....</b>	<b>75</b>
<b>57. Krokante pitta-nachopunten.....</b>	<b>76</b>
<b>58. Kalkoengehaktballetjes met tomatendip.....</b>	<b>77</b>
<b>59. Krokante polenta-Parmezaan-fingers.....</b>	<b>78</b>
<b>60. Gebakken aubergine-pizzahapjes.....</b>	<b>79</b>
<b>Hoofdstuk 4: Ovenschotels &amp; gratins .....</b>	<b>80</b>
<b>61. Romige gratinring met prei en aardappel.....</b>	<b>80</b>
<b>62. Gratin met flespompoen en salie .....</b>	<b>81</b>
<b>63. Ovenschotel met bloemkool, linzen en mosterd ....</b>	<b>82</b>
<b>64. Romige ovenschotel met kool en aardappel .....</b>	<b>83</b>
<b>65. Dauphinoise-ring met wortelgroenten .....</b>	<b>84</b>
<b>66. Macaroni-bloemkool-kaasschotel.....</b>	<b>85</b>
<b>67. Romige ovenschotel met doperwten, prei en pasta</b>	<b>86</b>
<b>68. Gratin met wortel, pastinaak en kruiden .....</b>	<b>87</b>
<b>69. Romige spinazieschotel met boterbonen .....</b>	<b>88</b>
<b>70. Romige gratin met spruitjes en kastanjes .....</b>	<b>89</b>
<b>71. Gratin met broccoli, blauwe kaas en walnoten .....</b>	<b>90</b>
<b>72. Ovenschotel met zoete aardappel, zwarte bonen en paprika .....</b>	<b>91</b>
<b>73. Romige ovenschotel met paddenstoelen en gerst ..</b>	<b>92</b>
<b>74. Mediterrane ovenschotel met kikkererwten en orzo .....</b>	<b>93</b>
<b>75. Romige gratin met boerenkool en witte bonen .....</b>	<b>94</b>

<b>76. Aardappelovenshotel met Franse ui.....</b>	<b>95</b>
<b>77. Ovenshotel met pompoen, rozemarijn en parelcouscous .....</b>	<b>96</b>
<b>78. Ovenshotel met tomaat, borlottibonen en pasta ..</b>	<b>97</b>
<b>79. Romige gratin met raap en wortel.....</b>	<b>98</b>
<b>80. Ratatouille-rijstring .....</b>	<b>99</b>
<b>Hoofdstuk 5: Vleesgerechten uit de campingoven .....</b>	<b>100</b>
<b>81. Omnia-schotel met kip in cacciatoestijl.....</b>	<b>100</b>
<b>82. Kalkoenburgerring met gekaramelliseerde ui....</b>	<b>101</b>
<b>83. Ovenshotel met mager rundvlees, ui in bierstijl en aardappel.....</b>	<b>102</b>
<b>84. Campingschotel met kalfsvlees, appel en mosterd .....</b>	<b>103</b>
<b>85. Portobello's gevuld met rundvlees en stilton .....</b>	<b>104</b>
<b>86. Campingschotel met kip in kormastijl.....</b>	<b>105</b>
<b>87. Gevulde kalkoenfilet met spinazie .....</b>	<b>106</b>
<b>88. Ovenshotel met kalkoenworst, bonen en tomaat .....</b>	<b>107</b>
<b>89. Aardappeltopping met mager lamsvlees, munt en doperwtten .....</b>	<b>108</b>
<b>90. Kip-tikka ovenshotel.....</b>	<b>109</b>
<b>91. Ovenshotel met balsamico-rundvlees en ui.....</b>	<b>110</b>
<b>92. Kipfilets gevuld met kalkoen en cranberry .....</b>	<b>111</b>
<b>93. Ovenshotel met kip, abrikoos en amandelen ....</b>	<b>112</b>
<b>94. Zoete aardappelbootjes met kalkoen-tacogehakt</b>	<b>113</b>

<b>95. Kip met honing-mosterd en wortels.....</b>	<b>114</b>
<b>96. Cottage-pie-ring met mager rundvlees .....</b>	<b>115</b>
<b>97. Campingschotel met steakreepjes en paprika ....</b>	<b>116</b>
<b>98. Aardappelschotel met kip in shoarmastijl.....</b>	<b>117</b>
<b>99. Kalkoengehaktbrood met tomatenglazuur.....</b>	<b>118</b>
<b>100. Campingschotel met mager rundvlees en wortelgroenten .....</b>	<b>119</b>
<b>Hoofdstuk 6: Vis &amp; zeevruchten .....</b>	<b>120</b>
<b>101. Romige gnocchischotel met krab en prei.....</b>	<b>120</b>
<b>102. Rijstschotel in paellastijl met zeevruchten .....</b>	<b>121</b>
<b>103. Zalm met kokos en limoen, met Tenderstem-broccoli.....</b>	<b>122</b>
<b>104. Aardappelschotel met makreel, rode biet en mierikswortel .....</b>	<b>123</b>
<b>105. Orzogerecht met garnalen en doperwtten .....</b>	<b>124</b>
<b>106. Ovenschotel met inktvis, knoflookkruiden en paprika .....</b>	<b>125</b>
<b>107. Pastaschotel met zalm uit blik en broccoli.....</b>	<b>126</b>
<b>108. Zeebaars met citroen-honing en venkel .....</b>	<b>127</b>
<b>109. Ovenschotel met gerookte schelvis, spinazie en pastinaak .....</b>	<b>128</b>
<b>110. Kabeljauw met harissa, couscous en tomaten... </b>	<b>129</b>
<b>111. Romige ovenschotel met coquilles en paddenstoelen.....</b>	<b>130</b>
<b>112. Koolvis met pesto en sperziebonen .....</b>	<b>131</b>

<b>113. Aardappelschotel met sardines, tomaat en kruiden</b>	132
<b>114. Marokkaanse vis met kikkererwten en abrikozen</b>	133
<b>115. Ovenschotel met krab, zoete maïs en rode biet</b>	134
<b>116. Forel teriyaki met rijst en bosui</b>	135
<b>117. Ovenschotel met mosselen, tomaat en witte bonen</b>	136
<b>118. Kabeljauw met citroen, dille, sperziebonen en boterbonen</b>	137
<b>119. Mediterrane schelvis met tomaten en olijven</b>	138
<b>120. Thaise kokosvis met peultjes</b>	139
<b>Hoofdstuk 7: Vegetarische favoriete recepten</b>	140
<b>121. Vegetarische shepherd's-pie-ring</b>	140
<b>122. Pastaschotel met paddenstoelen-stroganoff</b>	141
<b>123. Aubergine-parmigiana uit de Omnia</b>	142
<b>124. Omnia-schotel met groenten in moussakastijl</b>	143
<b>125. Rijstschotel met kikkererwten-tikka masala</b>	144
<b>126. Ovenschotel met halloumi, aardappel en paprika</b>	145
<b>127. Marokkaanse groentetagineschotel</b>	146
<b>128. Pastaschotel in cannellonistijl met spinazie en ricotta</b>	147
<b>129. Vegetarische chili-bonen-cornbreadring</b>	148
<b>130. Griekse reuzenbonenschotel met feta</b>	149

<b>131. Curry-ovenshotel met paneer, doperwten en aardappel</b> .....	150
<b>132. Vegetarische Toad-in-the-Hole-ring</b> .....	151
<b>133. Pot-pie-ring met prei, paddenstoelen en witte bonen</b> .....	152
<b>134. Gebakken gnocchi met spinazie, tomaat en mozzarella</b> .....	153
<b>135. Enchilada-ovenshotel met zoete maïs, zwarte bonen en rijst</b> .....	154
<b>136. Bloemkool-shawarma-rijstring</b> .....	155
<b>137. Vegetarische ovenshotel in Lancashire-hotpotstijl</b> .....	156
<b>138. Caprese-schotel met tomaat, mozzarella en boterbonen</b> .....	157
<b>139. Wellington-ring met paddenstoelen, kastanjes en linzen</b> .....	158
<b>140. Thaise noedelschotel met pindasaus en groenten</b> .....	159
<b>Hoofdstuk 8: Pizza, hartige taarten &amp; ovenklassiekers</b>	160
<b>141. Margherita-pizzaring</b> .....	160
<b>142. Pizzaschotel met ham, paddenstoelen en mozzarella</b> .....	161
<b>143. Pizzaring met kip en pesto</b> .....	162
<b>144. Hartige taart met geitenkaas, rode ui en rucola</b>	163
<b>145. Hartige taart met prei, cheddar en mosterd</b> .....	164
<b>146. Hartige taartring met spinazie, feta en pijnboompitten</b> .....	165

147. Pizzaring met geroosterde paprika en ricotta...	166
148. Pizzaschotel met tonijn, zoete maïs en rode ui..	167
149. Hartige taart met aardappel, rozemarijn en brie .....	168
150. Kalkoen-pizzaring in pepperonistijl .....	169
<b>Hoofdstuk 8: Pizza, hartige taarten &amp; ovenklassiekers</b>	<b>170</b>
151. Pizzaschotel met garnalen, knoflook en peterselie .....	170
152. Vierkazenschotel in pizzastijl .....	171
153. Hartige taart met gekaramelliseerde ui, peer en blauwe kaas.....	172
154. Mediterrane pizzaring met olijven en artisjok .	173
155. Hartige taart met worst, appel en cheddar .....	174
156. Hartige taartring met paddenstoelen, dragon en roomkaas .....	175
157. Hartige taart met gerookte zalm, dille en roomkaas .....	176
158. Pittige bonen-nacho-pizzaring.....	177
159. Hartige taartring met rode biet, rode ui en feta	178
160. Hartige taart met bacon, prei en aardappel .....	179
<b>Hoofdstuk 9: Cakes, gebak &amp; zoete klassiekers</b> .....	<b>180</b>
161. Klassieke Victoria-sponge-ring.....	180
162. Lemon-drizzle-cakering .....	181
<b>Ingrediënten</b> .....	181
163. Gemarmerde cakering met chocoladestukjes ...	182

164. Cherry-Bakewell-sponge-ring .....	183
165. Gembercake in parkinstijl .....	184
166. Campingcake met koffie en walnoten .....	185
167. Worteltaartring met sinaasappel- roomkaasafwerking .....	186
168. Cakering met appel, braam en kaneel .....	187
169. Sponge-ring met banaan en toffee .....	188
170. Kokos-jam-spongecake-ring.....	189
171. Madeira-cakering met sultanarozijnen .....	190
172. Deense ring met abrikoos en amandel.....	191
173. Gebaksring geïnspireerd op Eccles cake .....	192
174. Appelflap in turnoverstijl .....	193
175. Uit elkaar te trekken ring in pain-au-chocolatstijl .....	194
176. Ringgebak geïnspireerd op Welsh cakes .....	195
177. Zoete ring in Chelsea-bunstijl .....	196
178. Gebaksring in amandelcroissantstijl.....	197
179. Zoete gebaksring met kaneel-swirl .....	198
180. Deense ring met abrikoos en custard .....	199
<b>Hoofdstuk 10: Desserts &amp; zoete verleidingen .....</b>	<b>200</b>
181. Crumble met appel en braam.....	200
182. Crumble-ovenshotel met rabarber en custard	201
183. Chocoladepuddingring met eigen saus.....	202
184. Treacle-sponge-puddingring .....	203
185. Jam-roly-poly-puddingring.....	204

<b>186. Bread-and-butter-puddingring .....</b>	<b>205</b>
<b>187. Chocolade-briochepudding uit de oven.....</b>	<b>206</b>
<b>188. Crumble-ring met peer en gember .....</b>	<b>207</b>
<b>189. Peach-Melba-coblerring .....</b>	<b>208</b>
<b>190. Banoffee-puddingschotel.....</b>	<b>209</b>
<b>191. Clafoutis-ring met kersen .....</b>	<b>210</b>
<b>192. Rijstpudding met kaneel en nootmuskaat .....</b>	<b>211</b>
<b>193. Puddingring met lemon curd .....</b>	<b>212</b>
<b>194. Crumble met pruimen en amandel.....</b>	<b>213</b>
<b>195. Dumplingpudding met golden syrup.....</b>	<b>214</b>
<b>196. Broodpuddingring met chocolade en hazelnoot</b>	<b>215</b>
<b>197. Black-Forest-puddingring.....</b>	<b>216</b>
<b>198. Omgekeerde ananaseddessert-ring .....</b>	<b>217</b>
<b>199. Sponge-puddingring met aardbeienjam.....</b>	<b>218</b>
<b>200. Gebakken vanille-cheesecake-ring.....</b>	<b>219</b>
<b>Bonussen .....</b>	<b>221</b>
<b>7-daags maaltijdplan voor je kampeervakantie.....</b>	<b>221</b>
<b>Dag 1 .....</b>	<b>221</b>
<b>Dag 2.....</b>	<b>221</b>
<b>Dag 3.....</b>	<b>221</b>
<b>Dag 4.....</b>	<b>221</b>
<b>Dag 5.....</b>	<b>222</b>
<b>Dag 6.....</b>	<b>222</b>
<b>Dag 7.....</b>	<b>222</b>

<b>De beste voorraadkastbasics voor de Omnia-keuken</b>	<b>223</b>
<b>Snelle basisdegen en basisrecepten .....</b>	<b>224</b>
<b>Tips voor het voorbereiden van eten vóór de reis ....</b>	<b>226</b>
<b>Tips om eten mee te nemen onderweg.....</b>	<b>227</b>

# Voorwoord

Koken op de camping hoeft niet eenvoudig of saai te zijn. Met de Omnia-campingoven wordt een kleine gaspit ineens een volwaardige oven waarin je brood, ontbijtgerechten, hartige schotels, ovensgerechten, cakes en desserts kunt bereiden. Dit kookboek is geschreven voor iedereen die onderweg lekker wil eten: in de caravan, camper, tent, boot of tijdens vanlife.

De recepten in dit boek zijn praktisch, duidelijk en afgestemd op een mobiele keuken. Je hebt geen grote werkruimte nodig en de ingrediënten zijn gemakkelijk mee te nemen of onderweg te kopen. Elk recept is bedoeld om betrouwbaar te lukken in de Omnia, met duidelijke tijden, eenvoudige stappen en handige variaties.

# **Inleiding**

## **Waarom de Omnia perfect is voor kamperen, campers en vanlife**

De Omnia is licht, compact en werkt zonder elektriciteit. Daardoor is hij ideaal voor reizen, kamperen en buiten koken. Je plaatst hem op een gaspit, waarna de warmte via de onderkant, de zijkanten en de opening in het midden circuleert. Zo ontstaat een oveneffect, zelfs zonder echte oven.

Met de Omnia kun je bakken, gratineren, opwarmen en langzaam garen. Vooral gerechten die normaal in een ovenschaal worden gemaakt, werken uitstekend: frittata's, broodringen, gratins, cakes, hartige taarten en ovenschotels.

## **Hoe de campingoven werkt**

De Omnia bestaat uit drie delen: de onderste schaal, de ringvormige bakvorm en het deksel. De onderste schaal verdeelt de hitte van de gaspit. De bakvorm zorgt voor de typische ringvorm. Het deksel houdt de warme lucht vast, zodat het gerecht rondom gaar wordt.

Gebruik meestal laag tot middelhoog vuur. Te veel hitte kan de onderkant snel donker maken terwijl de bovenkant nog niet gaar is. Bij twijfel is rustig garen beter dan te hard bakken.

## **Accessoires, voorbereiding en belangrijke tips**

Een siliconenvorm maakt schoonmaken makkelijker en voorkomt aanbranden. Een thermometer kan handig zijn bij brood, vlees en vis. Gebruik ovenwanten, want alle onderdelen worden heet. Vet de vorm altijd goed in of gebruik bakpapier dat geschikt is voor hoge temperaturen.

Snijd ingrediënten klein en gelijkmatig. Zo garen aardappels, groenten en vlees sneller en gelijkmatiger. Laat natte ingrediënten zoals tomaten, spinazie of courgette kort uitlekken, zodat het gerecht niet te vochtig wordt.

## **Baktijden, warmteverdeling en gegarandeerd goede resultaten**

De baktijd hangt af van je gaspit, wind, buitentemperatuur en hoeveelheid ingrediënten. Controleer daarom altijd vijf minuten vóór het einde van de aangegeven tijd. Draai de Omnia eventueel halverwege voorzichtig, vooral als je pit ongelijk verwarmt.

Bij brood en cake is het handig om na het bakken nog vijf minuten te laten rusten met het deksel iets open. Zo wordt de structuur steviger en kun je het gerecht makkelijker uit de vorm halen.

## **De beste ingrediënten voor een mobiele campingkeuken**

Voor onderweg zijn houdbare ingrediënten ideaal: havermout, bloem, pasta, rijst, couscous, bonen, linzen, tomaten uit blik, gedroogde kruiden, kaas, eieren en houdbare melk. Verse ingrediënten zoals paprika, courgette, prei, appels en wortels blijven relatief lang goed en zijn veelzijdig.

Kies ingrediënten die in meerdere recepten terugkomen. Zo hoef je minder mee te nemen en voorkom je verspilling.

## **Keukenorganisatie in een kleine ruimte**

Leg vóór het koken alles klaar. Gebruik één snijplank, één mengkom en een paar basisgereedschappen: mes, lepel, garde, rasp en maatbeker. Werk schoon en compact. In een camper of tent is overzicht belangrijker dan snelheid.

Meet droge ingrediënten thuis alvast af in zakjes of bakjes. Schrijf erop waarvoor ze bedoeld zijn. Dat bespaart onderweg tijd en ruimte.

## **Reiniging, onderhoud en veilig gebruik**

Laat de Omnia afkoelen voordat je hem schoonmaakt. Gebruik warm water, een zachte spons en mild afwasmiddel. Schuurmiddelen kunnen de vorm beschadigen. Bij hardnekkige resten helpt weken met warm water.

Gebruik de Omnia altijd stabiel op een geschikte gaspit. Zet hem niet te dicht bij tentdoek, gordijnen of andere brandbare

materialen. Laat hem tijdens het koken nooit onbeheerd achter.

# Hoofdstuk 1: Ontbijt & brunch uit de Omnia

## 1. Groentefrittata uit de Omnia

**Porties:** 4

**Voorbereiding:** 10 minuten

**Baktijd:** 25 minuten

### Ingrediënten

- 6 eieren
- 80 ml melk
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 kleine courgette, in blokjes
- 1 bosui, fijngesneden
- 60 g geraspte kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper



### Bereiding

1. Vet de Omnia-vorm goed in met olijfolie.
2. Klop de eieren los met melk, zout en peper.
3. Meng paprika, courgette en bosui door het eimengsel.
4. Giet alles in de vorm en strooi de kaas erover.
5. Bak op laag tot middelhoog vuur tot de frittata stevig is.
6. Laat 5 minuten rusten en snijd in stukken.

**Voedingswaarde per portie:** ca. 210 kcal, 15 g eiwit, 5 g koolhydraten, 14 g vet.

## 2. Havermoutschotel met appel en kaneel

**Porties:** 4

**Vorbereiding:** 8 minuten

**Baktijd:** 25 minuten

### Ingrediënten

- 180 g havermout
- 400 ml melk
- 2 appels, geraspt of in kleine blokjes
- 2 eieren
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- Snufje zout



### Bereiding

1. Meng havermout, melk, eieren, honing, kaneel, bakpoeder en zout.
2. Roer de appel erdoor.
3. Vet de Omnia-vorm in en giet het mengsel erin.
4. Bak op laag vuur tot de bovenkant stevig is.
5. Laat kort afkoelen en serveer warm.

**Voedingswaarde per portie:** ca. 285 kcal, 10 g eiwit, 45 g koolhydraten, 8 g vet.

### 3. Ontbijtschotel met cheddar en bacon

**Porties:** 4

**Voorbereiding:** 10 minuten

**Baktijd:** 30 minuten



#### Ingrediënten

- 5 eieren
- 150 g aardappelblokjes, voorgekookt
- 80 g cheddar, geraspt
- 100 g bacon, in stukjes
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 80 ml melk
- Peper

#### Bereiding

1. Bak de bacon kort aan in een pan.
2. Meng eieren, melk, ui, aardappelblokjes en peper.
3. Roer de bacon en de helft van de cheddar erdoor.
4. Doe alles in de ingevette Omnia-vorm.
5. Bestrooi met de rest van de kaas.
6. Bak tot het eimengsel volledig gestold is.

**Voedingswaarde per portie:** ca. 360 kcal, 22 g eiwit, 15 g koolhydraten, 24 g vet.

## 4. Eiergerecht met cherrytomaten en olijven

**Porties:** 4

**Voorbereiding:** 10 minuten

**Baktijd:** 22 minuten

### Ingrediënten

- 6 eieren
- 150 g cherrytomaten, gehalveerd
- 60 g zwarte olijven, in plakjes
- 50 g feta
- 1 theelepel oregano
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout en peper

### Bereiding

1. Vet de Omnia-vorm in.
2. Klop de eieren los met oregano, zout en peper.
3. Verdeel tomaten en olijven in de vorm.
4. Giet het eimengsel erover.
5. Verkruimel de feta bovenop.
6. Bak rustig tot het gerecht gaar is.

**Voedingswaarde per portie:** ca. 240 kcal, 16 g eiwit, 5 g koolhydraten, 18 g vet.

## 5. Gebakken havermoutring voor het ontbijt

**Porties:** 4

**Voorbereiding:** 10 minuten

**Baktijd:** 30 minuten

### Ingrediënten

- 200 g havermout
- 350 ml melk
- 1 banaan, geprakt
- 1 ei
- 2 eetlepels ahornsiroop of honing
- 1 theelepel kaneel
- 40 g rozijnen
- 1 theelepel bakpoeder

### Bereiding

1. Meng alle ingrediënten in een kom.
2. Laat het mengsel 5 minuten staan.
3. Vet de Omnia-vorm goed in.
4. Schep het mengsel in de vorm en strijk glad.
5. Bak tot de ring stevig en licht goudbruin is.
6. Serveer met yoghurt of extra fruit.

**Voedingswaarde per portie:** ca. 310 kcal, 10 g eiwit, 55 g koolhydraten, 7 g vet.