

Eiwitrijke Winterkeuken – Verwarmend, vullend & eiwitrijk

*Meer dan 100 eenvoudige recepten voor koude dagen – van ontbijt en soepen tot
avondmaaltijden & warme dranken | Inclusief 4-weken-winterplan*

Inhoudsopgave

Deel 1 - Eiwitrijk de koude maanden door.....	6
1. Waarom eiwitten juist in de winter praktisch zijn.....	6
2. Hoeveel eiwit heeft het lichaam nodig?.....	6
3. De beste eiwitbronnen voor de winterkeuken.....	7
4. Plantaardige en dierlijke eiwitbronnen slim combineren.....	7
5. Verwarmende voedingsmiddelen voor koude dagen.....	8
6. Eiwitrijke voorraad voor snelle wintergerechten.....	8
7. Vullende koolhydraten op de juiste manier combineren.....	9
8. Overzicht van wintergroenten.....	10
9. Meal prep voor drukke winterdagen.....	11
10. Zo stel je een evenwichtige eiwitrijke maaltijd samen.....	11
Deel 2 - Verwarmend eiwitrijk ontbijt.....	13
11. Appel-kaneel-proteïneporridge.....	13
12. Blauwe-bessen-vanillehavermost met skyr.....	14
13. Peren-walnotenporridge.....	15
14. Banaan-kaneel-ontbijtbowl.....	16
15. Skyrbowl met gebakken kweepeer.....	17
16. Chocolade-banaan-proteïneporridge.....	18
17. Frambozen-amandelhavermost.....	19
18. Pompoen-kaneelporridge.....	20
19. Kwark-griesmeelpap met bessen.....	21
20. Eiwitrijke rijstepap met mango en kardemom.....	22
21. Ovenporridge met peer.....	23
22. Banaan-havermost-ontbijtovenschotel.....	24
23. Proteïnepannenkoekjes met warme bessen.....	25
24. Appel-kwarkpannenkoekjes.....	26
25. Hüttenkäsepannenkoekjes met kaneel.....	27
26. Omelet met spinazie en feta.....	28
27. Roerei met hüttenkäse en tomaten.....	29
28. Winterse groenteomelet.....	30
29. Ontbijtovenschotel met ei en aardappelen.....	31
30. Ontbijtpan met zoete aardappel en ei.....	32
Deel 3 - Soepen die echt goed vullen.....	33
31. Romige rode-linzensoep.....	33
32. Kip-groentesoep.....	34
33. Eiwitrijke pompoen-linzensoep.....	35
34. Aardappel-preisoep met hüttenkäse.....	36
35. Broccoli-cheddar-proteïnesoep.....	37
36. Bloemkool-kikkererwtensoepe.....	38
37. Wortel-gember-linzensoep.....	39
38. Tomaten-bonensoep.....	40
39. Witte-bonen-groentesoep.....	41
40. Zoete-aardappel-linzensoep.....	42
41. Kikkererwtenspinaziesoepe.....	43
42. Kip-rijstsoep.....	44
43. Kalkoen-groentesoep.....	45
44. Zalm-aardappelsoep.....	46
45. Eiwitrijke erwten-spinaziesoepe.....	47
46. Champignon-kippensoep.....	48
47. Winterse minestrone met bonen.....	49
48. Romige paprika-linzensoep.....	50
49. Koolrabi-kippensoep.....	51
50. Oosterse kikkererwtensoepe.....	52

Deel 4 – Stoofpotten & one-potgerechten.....	53
51. Kip-linzenstoofpot.....	53
52. Kalkoen-bonenchili.....	54
53. Zoete-aardappel-kipstoofpot.....	55
54. Linzen-aardappelstoofpot.....	56
55. Kikkererwten-tomatenstoofpot.....	57
56. Witte-bonen-spinaziestoofpot.....	58
57. One-pot met kip en pompoen.....	59
58. Kalkoen-rijst-groentepot.....	60
59. Rundvlees-bonenstoofpot.....	61
60. Paprika-kipstoofpot.....	62
61. Gierst-kalkoengehaktstoofpot.....	63
62. Eiwitrijke kikkererwten-pompoencurry.....	64
63. Tofu-groentecurry.....	65
64. Kalfs-kokoscurry.....	66
65. Rode-linzendal met spinazie.....	67
Deel 5 – Kip & kalkoen voor koude dagen.....	68
66. Romige paprikakip.....	68
67. Citroenkip met broccoli.....	69
68. Ovenkip met zoete aardappelen.....	70
69. Kip-spinaziepan.....	71
70. Kip-groentegratin.....	72
71. Kip in romige champignonsaus.....	73
72. Kip met spruitjes en aardappelen.....	74
73. Mediterrane tomatenkip.....	75
74. Kip-kikkererwtenpan.....	76
75. Eend met rode kool, aardappelen en appel.....	77
76. Kalkoenballetjes in tomatensaus.....	78
77. Kalkoen-groentepan.....	79
78. Kalkoenfilet met pompoengroenten.....	80
79. Kalkoen-aardappelovenshotel.....	81
80. Kalkoenreepjes met champignons en spinazie.....	82
Deel 6 – Vis & zeevruchten.....	83
81. Ovenzalm met broccoli.....	83
82. Zalm met zoete-aardappelpuree.....	84
83. Zalm-spinazieovenshotel.....	85
84. Zalm met ovengroenten.....	86
85. Romige zalmpasta met spinazie.....	87
86. Kabeljauw met tomaten en witte bonen.....	88
87. Kabeljauw op een bedje van aardappel en groenten.....	89
88. Koolvis met broccoli-aardappelpuree.....	90
89. Tonijn-aardpeerovenshotel.....	91
90. Tonijn-tomatenpasta.....	92
91. Tonijn-rijstpan.....	93
92. Garnalen-broccolipan.....	94
93. Garnalen-rijstpot.....	95
94. Zalm-linzenbowl.....	96
95. Tonijnsteak-groentecurry.....	97
Deel 7 – Vegetarische eiwitrijke winterkeuken.....	98
96. Bolognese met sojagranulaat.....	98
97. Kikkererwten-spinaziepan.....	99
98. Tofu-broccolipan.....	100
99. Tofu-pindacurry.....	101
100. Mozzarella-groenteovenshotel.....	102
101. Broccoli-fetaovenshotel.....	103

102. Linzen-zoete-aardappelovenshotel.....	104
103. Kikkererwten-pompoenpan.....	105
104. Witte bonen met tomaten en savooiekool.....	106
105. Eiwitrijke groentelasagne.....	107
106. Quinoa-groentepan met feta.....	108
107. Linzen-champignonpan.....	109
108. Tofu-zoete-aardappelbowl.....	110
109. Ovenpompoen met hüttenkäse.....	111
110. Aardappel-spinazieovenshotel met ei.....	112
Deel 8 – Pasta, rijst & aardappelen met veel eiwitten.....	113
111. Proteïnepasta met kip en spinazie.....	113
112. Proteïnepasta met zalm en broccoli.....	114
113. Proteïnepasta met linzenbolognese.....	115
114. Romige tonijnpasta.....	116
115. Kip-rijstpan met groenten.....	117
116. Zalm-rijstpan.....	118
117. Kalkoen-rijstovenshotel.....	119
118. Tofu-groenterijst.....	120
119. Chinese-kool-lamsgratin.....	121
120. Spitskool-tonijnovenshotel.....	122
121. Zoete-aardappel-gehaktpan.....	123
122. Aardappel-hüttenkäseovenshotel.....	124
123. Quinoa-kippan.....	125
124. Linzen-rijstpot.....	126
125. Romige champignon-kiprisotto.....	127
Deel 9 – Ovenschotels & ovengerechten.....	128
126. Broccoli-lamsovenshotel.....	128
127. Pompoen-kalkoenovenshotel.....	129
128. Chinese-kool-kipovenshotel met mozzarella.....	130
129. Eend met aardappelen, savooiekool en prei.....	131
130. Zoete-aardappel-kipovenshotel.....	132
131. Bloemkool-gehaktovenshotel.....	133
132. Groente-fetaovenshotel.....	134
133. Linzen-tomatenovenshotel.....	135
134. Eiwitrijke pastaovenshotel met kip.....	136
135. Ovengroenten met tofu en feta.....	137
Deel 10 – Snelle avondgerechten.....	138
136. Kip-spinazieroerei.....	138
137. Tonijnomelet.....	139
138. Aardappel-eipan.....	140
139. Hüttenkäse-groentepan.....	141
140. Tofuroerei met spinazie.....	142
141. Warme lizensalade met feta.....	143
142. Kikkererwten-eipan.....	144
143. Kipwrap met warme groenten.....	145
144. Tonijn-aardappelpan.....	146
145. Snelle zalm-spinaziepan.....	147
Deel 11 – Zoete wintermomenten & eiwitrijke desserts.....	148
146. Warme gebakken appel met skyr.....	148
147. Appel-kaneel-kwarkovenshotel.....	149
148. Chocolade-banaan-proteïnecrème.....	150
149. Vanilleskyr met warme bessen.....	151
150. Peren-kaneelkwark.....	152
151. Proteïnerijstepap met kaneel.....	153
152. Blauwe-bessen-kwarkovenshotel.....	154

153. Banaan-havermout-proteïnemuffins.....	155
154. Appel-hüttenkäsekoekjes.....	156
155. Chocolade-skyrdessert met warme kersen.....	157
Deel 12 - Verwarmende eiwitrijke dranken.....	158
156. Proteïneg cacao met kaneel.....	158
157. Vanille-proteïneg cacao.....	159
158. Warme chocolade-banaandrank.....	160
159. Appel-kaneelmelkdrank.....	161
160. Warme vanille-amandeldrank.....	162
161. Kaneel-haver-proteïnedrank.....	163
162. Warme bessen-skyrdrank.....	164
163. Gember-vanillemelkdrank.....	165
164. Pompoen-kaneel-proteïnelatte.....	166
165. Warme cacao met een vleugje pinda.....	167
Deel 13 - Het 4-weken-winterplan.....	168

Deel 1 – Eiwitrijk de koude maanden door

1. Waarom eiwitten juist in de winter praktisch zijn

Wanneer het buiten koud is en vroeg donker wordt, verandert bij veel mensen ook hun eetpatroon. Salades en lichte zomergerechten maken plaats voor soepen, stoofschotels, ovenschotels, ovengerechten en warme ontbijtgerechten. Juist in deze periode is een eiwitrijk voedingspatroon bijzonder eenvoudig toe te passen.

Eiwitten zijn een belangrijk bestanddeel van het lichaam. Ze zijn onder andere nodig voor de spieren, enzymen en tal van stofwisselingsprocessen. Bovendien zijn eiwitrijke voedingsmiddelen uitstekend te combineren met typische winteringrediënten.

Een warme havermoutpap wordt bijvoorbeeld eiwitrijker door skyr of kwark toe te voegen. Een groentesoep kun je aanvullen met linzen, bonen, kip of tofu. Aardappeligerechten combineren goed met vis, eieren of hüttenkäse en een groentovenschotel kun je met peulvruchten, kaas of gevogelte omtoveren tot een complete maaltijd.

Een eiwitrijke winterkeuken betekent daarom niet dat je zo veel mogelijk vlees of eiwitpoeder moet gebruiken. Veel belangrijker zijn een gevarieerde keuze aan natuurlijke voedingsmiddelen en een doordachte samenstelling van de maaltijden.

Dat is vooral op drukke dagen praktisch: veel eiwitrijke wintergerechten kunnen in grotere porties worden bereid en de volgende dag opnieuw worden opgewarmd. Soepen, curry's, stoofschotels en ovenschotels zijn hiervoor bijzonder geschikt.

2. Hoeveel eiwit heeft het lichaam nodig?

Hoeveel eiwit iemand nodig heeft, hangt onder andere af van leeftijd, lichaamsgewicht en lichamelijke activiteit.

Voor gezonde volwassenen van 19 tot 65 jaar hanteert de Duitse Vereniging voor Voeding (DGE) een referentiewaarde van 0,8 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag. Voor gezonde volwassenen vanaf 65 jaar wordt een geschatte waarde van 1,0 g per kilogram lichaamsgewicht per dag aangegeven.

Een voorbeeld:

Bij een lichaamsgewicht van 70 kg komt 0,8 g per kilogram neer op ongeveer:

$70 \times 0,8 = 56$ g eiwit per dag

Mensen die intensief en regelmatig trainen, kunnen afhankelijk van de trainingsomvang en hun doel een hogere behoefte hebben. De DGE noemt voor sporters die meer dan vijf uur per week trainen een hoeveelheid van ongeveer 1,2 tot 2,0 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Meer is echter niet automatisch beter. Een zeer hoge eiwitname is niet noodzakelijk voor een evenwichtig voedingspatroon.

In het dagelijks leven is het vaak eenvoudiger om eiwitten niet alleen bij één maaltijd in te plannen, maar over de dag te verdelen.

Bijvoorbeeld:

- Ontbijt: skyr, kwark, eieren of havermout
- Lunch: peulvruchten, gevogelte, vis of tofu
- Avondeten: hüttenkäse, eieren, bonen of een eiwitrijke ovenschotel

Bij bestaande aandoeningen – met name wanneer de nieren zijn aangedaan – is het verstandig om een sterk eiwitrijk voedingspatroon individueel af te stemmen met een arts of gekwalificeerde voedingsdeskundige.

3. De beste eiwitbronnen voor de winterkeuken

Voor een gevarieerde eiwitrijke keuken heb je geen bijzondere speciale producten nodig. Veel gewone voedingsmiddelen bevatten eiwitten en zijn uitstekend geschikt voor warme gerechten.

Dierlijke eiwitbronnen

Bijzonder veelzijdig zijn:

- Kipfilet
- Kalkoenfilet
- Eieren
- Zalm
- Kabeljauw en andere vissoorten
- Tonijn
- Garnalen
- Skyr
- Kwark
- Hüttenkäse
- Naturelyoghurt
- Kaas

Eieren passen bijvoorbeeld goed in ontbijtgerechten uit de pan, ovenschotels en snelle avondmaaltijden. Hüttenkäse kan worden toegevoegd aan aardappelgerechten, ovenschotels of roerbakgerechten. Vis is uitstekend te combineren met wintergroenten, aardappelen of rijst.

Plantaadige eiwitbronnen

Ook plantaardige voedingsmiddelen bieden volop mogelijkheden:

- Linzen
- Kikkererwten
- Kidneybonen
- Witte bonen
- Erwten
- Tofu
- Sojaproducten
- Quinoa
- Havermost
- Noten en zaden

Linzen en bonen zijn bijzonder praktisch voor soepen, curry's en stoofschotels. Tofu is geschikt voor roerbak- en ovenschotels.

Een gevarieerde keuken kan beide groepen combineren, maar dat hoeft niet. Ook volledig plantaardige maaltijden kunnen eiwitrijk worden samengesteld.

4. Plantaardige en dierlijke eiwitbronnen slim combineren

Variatie maakt een eiwitrijk voedingspatroon niet alleen interessanter, maar helpt ook om verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen.

In plaats van elke maaltijd rond vlees op te bouwen, kun je afwisselen tussen dierlijke en plantaardige eiwitbronnen.

Praktische combinaties zijn bijvoorbeeld:

Aardappelen + ei

Een eenvoudige combinatie voor ovenschotels, ontbijtgerechten uit de pan of snelle avondmaaltijden.

Linzen + volkoren granen

Ideaal voor stoofschotels, bowls of warme salades.

Bonen + rijst

Een klassieker die je met verschillende groenten en kruiden steeds weer kunt variëren.

Havermout + zuivelproduct of sojaproduct

Perfect voor warme ontbijtgerechten.

Kikkererwten + yoghurt of skyr

Een interessante combinatie voor curry's, ovensgerechten en warme bowls.

Ook gedurende de dag kun je verschillende eiwitbronnen gebruiken. 's Ochtends bijvoorbeeld skyr met havermout, 's middags een linzengerecht en 's avonds vis met groenten.

Zo ontstaat vanzelf meer variatie op je bord. Tegelijkertijd ben je niet afhankelijk van één enkel voedingsmiddel om je maaltijden eiwitrijk samen te stellen.

5. Verwarmende voedingsmiddelen voor koude dagen

Geen enkel voedingsmiddel verhoogt op magische wijze je lichaamstemperatuur. Toch zijn er gerechten die we in de winter als bijzonder aangenaam en verwarmend ervaren – vooral wanneer ze warm worden geserveerd en voedzame, vullende ingrediënten bevatten.

Typische winteringrediënten zijn:

- Aardappelen
- Zoete aardappelen
- Pompoen
- Wortels
- Pastinaken
- Spruitjes
- Prei
- Kool
- Rode bieten
- Peulvruchten
- Havermout

Daar passen kruiden en specerijen bij zoals:

- Gember
- Kaneel
- Paprikapoeder
- Komijn
- Kurkuma
- Knoflook
- Rozemarijn
- Tijm

Van havermout, appel en kaneel maak je bijvoorbeeld een warm ontbijt. Pompoen en rode linzen vormen samen een romige soep. Aardappelen, broccoli en kip kun je combineren tot een vullende ovenschotel.

Ook de bereidingswijze speelt een rol. Soepen, stoofschotels, curry's, ovenschotels en ovenschotels passen bijzonder goed bij het koude seizoen en kunnen zonder moeite eiwitrijk worden samengesteld.

6. Eiwitrijke voorraad voor snelle wintergerechten

Een goed gevulde voorraadkast is een van de eenvoudigste manieren om ook op drukke dagen zelf te koken.

Je hebt daarvoor geen enorme keuze nodig. Een aantal veelzijdige basisingrediënten is al voldoende.

In de voorraadkast

Handig zijn:

- Rode en groene linzen
- Kikkererwten
- Kidneybonen
- Witte bonen
- Havermout
- Rijst
- Quinoa
- Volkoren pasta of eiwitrijke pasta
- Tomatenblokjes
- Tomatenpuree
- Groentebouillon
- Noten en zaden
- Specerijen

In de koelkast

Handig om in huis te hebben:

- Eieren
- Skyr
- Kwark
- Naturelyoghurt
- Hüttenkäse
- Tofu
- Kaas
- Seizoensgroenten

In de vriezer

Bijzonder praktisch:

- Bessen
- Spinazie
- Broccoli
- Erwten
- Groentemixen
- Gevogelte in porties
- Visfilets

Met slechts enkele ingrediënten uit je voorraad kun je snel complete maaltijden bereiden.

Van witte bonen, tomaten en spinazie maak je een snelle stoofschotel. Eieren, aardappelen en diepvriesgroenten vormen samen een eenvoudig gerecht uit de pan. Rode linzen, tomaten en bouillon worden in korte tijd een vullende soep.

7. Vullende koolhydraten op de juiste manier combineren

Eiwitrijk betekent niet automatisch koolhydraatarm.

Aardappelen, havermout, rijst, volkoren pasta of brood kunnen zonder problemen deel uitmaken van een evenwichtig en eiwitrijk voedingspatroon.

De combinatie is bepalend.

In plaats van bijvoorbeeld alleen pasta met saus te eten, kun je eiwitten en groenten toevoegen:

Pasta + kip + spinazie

Of:

Aardappelen + zalm + broccoli

Of:

Havermout + skyr + appel

Zo bestaat een maaltijd niet voornamelijk uit één enkele voedingsmiddelengroep.

Bijzonder praktisch voor de winterkeuken zijn:

- Aardappelen
- Zoete aardappelen
- Havermout
- Zilvervliesrijst
- Quinoa
- Volkorenpasta
- Peulvruchten

Peulvruchten zijn daarbij bijzonder interessant, omdat ze zowel koolhydraten als plantaardige eiwitten en vezels leveren.

Een eenvoudige richtlijn voor hoofdmaaltijden is:

Eiwitbron + groenten + vullend bijgerecht + een beetje vet

Bijvoorbeeld:

- Kip + broccoli + aardappelen + olijfolie

of:

Linzen + pompoen + rijst + yoghurttopping.

8. Overzicht van wintergroenten

Ook in de winter is er een ruime keuze aan groenten beschikbaar. Seizoensgroenten zorgen voor variatie in soepen, stoofschotels, roerbakgerechten en ovenschotels.

Bijzonder geschikt voor de winterkeuken

Pompoen

Ideaal voor soepen, curry's en ovenschotels.

Spruitjes

Combineren uitstekend met aardappelen, kip, zalm of tofu.

Prei

Een goede basis voor soepen, stoofschotels en ovenschotels.

Wortels

Veelzijdig, voordelig en goed te bewaren.

Pastinaken

Door hun lichtzoete smaak passen ze goed in soepen en bij ovenschotels.

Kool

Witte kool, rode kool, savooiekool en boerenkool kunnen op allerlei verschillende manieren worden bereid.

Rode bieten

Geschikt voor ovenschotels en warme salades.

Aardappelen

Botanisch gezien geen klassieke groente in de strikte voedingswetenschappelijke betekenis, maar uit de winterkeuken nauwelijks weg te denken.

Ook diepvriesgroenten zijn een praktisch alternatief. Broccoli, spinazie, erwten of groentemixen zijn lang houdbaar en kunnen gemakkelijk per portie worden gebruikt.

Een gevarieerde winterkeuken hoeft dus zeker niet afhankelijk te zijn van verse zomergroenten.

9. Meal prep voor drukke winterdagen

In de winter zijn veel gerechten bijzonder geschikt om vooraf te bereiden. Een grote pan soep of stoofschotel bespaart op de dagen erna tijd en zorgt ervoor dat er al een kant-en-klare maaltijd klaarstaat.

Gerechten die je goed vooraf kunt bereiden zijn bijvoorbeeld:

- Linzensoepen
- Bonenstoofschotels
- Curry's
- Chili
- Rijstgerechten
- Ovingroenten
- Ovenschotels
- Gekookte aardappelen
- Quinoa
- Voorbereide ontbijtporties

Je hoeft daarbij niet meteen voor een hele week vooruit te koken.

Zelfs twee of drie voorbereide onderdelen kunnen het dagelijks leven al een stuk gemakkelijker maken.

Je kunt bijvoorbeeld in het weekend aardappelen koken, groenten voorbereiden en kip of tofu bereiden. Daarmee kun je op verschillende dagen uiteenlopende maaltijden samenstellen.

Een eenvoudig meal-prepprincipe

Bereid het volgende voor:

1 eiwitbron

bijvoorbeeld kip, tofu of linzen

1 bijgerecht

bijvoorbeeld aardappelen, rijst of quinoa

2 soorten groenten

bijvoorbeeld broccoli en wortels

Daarmee kun je vervolgens bowls, roerbakgerechten, ovenschotels of soepen samenstellen.

Bereide gerechten moeten snel worden afgekoeld, goed afgesloten in de koelkast worden bewaard en vóór consumptie voldoende worden verhit.

10. Zo stel je een evenwichtige eiwitrijke maaltijd samen

Een eiwitrijke maaltijd hoeft niet ingewikkeld te worden berekend.

Een eenvoudig basisprincipe helpt je om gevarieerde gerechten samen te stellen.

Bouwsteen 1 – Eiwitten

Kies bijvoorbeeld:

- Kip
- Kalkoen
- Vis
- Eieren
- Tofu
- Linzen
- Bonen

- Kikkererwten
- Skyr
- Kwark
- Hüttenkäse

Bouwsteen 2 – Groenten

Bijvoorbeeld:

- Broccoli
- Spinazie
- Wortels
- Pompoen
- Spruitjes
- Prei
- Kool
- Paprika

Bouwsteen 3 – Vullend bijgerecht

Bijvoorbeeld:

- Aardappelen
- Zoete aardappelen
- Rijst
- Quinoa
- Volkoren pasta
- Havermout
- Volkoren brood

Bouwsteen 4 – Smaak en vetbron

Hiervoor zijn bijvoorbeeld geschikt:

- Olijfolie
- Noten
- Zaden
- Yoghurd dips
- Kruiden
- Specerijen

Met deze vier bouwstenen kun je talloze combinaties maken.

Kip + pompoen + aardappelen + olijfolie

Zalm + broccoli + rijst + kruiden

Linzen + spinazie + zoete aardappelen + yoghurt

Tofu + spruitjes + quinoa + noten

Je hoeft daarbij niet elke maaltijd perfect te plannen. Het gaat vooral om het totaalplaatje gedurende de dag en de week.

In de volgende recepthoofdstukken ontdek je hoe je dit eenvoudige principe kunt toepassen op warme ontbijtgerechten, soepen, stoofschotels, ovenschotels, snelle avondmaaltijden en zelfs winterse desserts en dranken.

Deel 2 – Verwarmend eiwitrijk ontbijt

11. Appel-kaneel-proteïneporridge

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 100 g havermout
- 300 ml melk
- 250 g skyr
- 1 grote appel
- 1 tl kaneel
- 1 tl honing
- 15 g gehakte amandelen

BEREIDING:

1. Was de appel, verwijder het klokhuis en snijd hem in kleine blokjes.
2. Doe de havermout, melk, de helft van de appelblokjes en de kaneel in een pan.
3. Laat onder af en toe roeren 5 tot 7 minuten zachtjes koken, tot er een romige porridge ontstaat.
4. Haal de pan van het vuur en roer de skyr erdoor.
5. Verdeel over twee kommen en serveer met de overige appelstukjes, honing en amandelen.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE:

CALORIEËN	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET
ca. 450 kcal	25 g eiwit	59 g koolhydraten	12 g vet

12. Blauwe-bessen-vanillehavermort met skyr

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 100 g havermout
- 300 ml melk
- 250 g skyr
- 150 g blauwe bessen, vers of diepgevroren
- 1 tl vanille-extract
- 1 el chiazaad
- 1 tl honing

BEREIDING:

1. Roer de havermout en melk in een kleine pan door elkaar en breng aan de kook.
2. Voeg de blauwe bessen en vanille toe.
3. Laat ongeveer 5 minuten op laag vuur zachtjes koken en roer af en toe.
4. Roer het chiazaad erdoor en laat de havermoutpap kort afkoelen.
5. Spatel de skyr erdoor of gebruik hem als topping.
6. Maak eventueel af met een beetje honing.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE:

CALORIEËN	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET
ca. 420 kcal	25 g eiwit	57 g koolhydraten	9 g vet

13. Peren-walnotenporridge

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 100 g havermout
- 300 ml melk
- 250 g magere kwark
- 1 grote peer
- 25 g walnoten
- 1 tl kaneel
- 1 tl honing

BEREIDING:

1. Verwijder het klokhuis van de peer en snijd hem in kleine blokjes.
2. Doe de havermout, melk, perenblokjes en kaneel in een pan.
3. Laat ongeveer 5 tot 7 minuten zachtjes koken tot het geheel romig is.
4. Haal de pan van het vuur en roer de magere kwark erdoor.
5. Hak de walnoten grof.
6. Verdeel de porridge over twee kommen en garneer met walnoten en honing.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE:

CALORIEËN	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET
ca. 475 kcal	27 g eiwit	57 g koolhydraten	15 g vet

14. Banaan-kaneel-ontbijtbowl

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 80 g havermout
- 300 ml melk
- 1 grote banaan
- 300 g skyr
- 1 tl kaneel
- 20 g amandelpasta
- 10 g chiazaad

BEREIDING:

1. Pel de banaan en prak de helft fijn met een vork.
2. Verwarm de havermout, melk, geprakte banaan en kaneel in een pan.
3. Laat ongeveer 5 minuten zachtjes koken tot het mengsel romig is.
4. Verdeel de skyr over twee kommen en schep de warme havermoutpap erop.
5. Snijd de overige banaan in plakjes.
6. Garneer met banaan, amandelpasta en chiazaad.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE:

CALORIEËN	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET
ca. 470 kcal	27 g eiwit	61 g koolhydraten	13 g vet

15. Skyrbowl met gebakken kweeper

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 400 g skyr
- 2 middelgrote kweeperen
- 60 g havermout
- 20 g walnoten
- 1 tl honing
- 1 tl boter
- ½ tl kaneel
- 100 ml water
- ½ tl vanille-extract

BEREIDING:

1. Was de kweeperen grondig, schil ze, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
2. Verhit de boter in een koekenpan of kleine pan en bak de kweeper ongeveer 2 minuten.
3. Voeg het water toe en laat de kweeper met deksel op de pan ongeveer 15 tot 20 minuten op laag tot middelhoog vuur garen, tot hij zacht is. Roer tussendoor.
4. Roer de kaneel, vanille en honing erdoor en laat de kweeper nog ongeveer 2 minuten zonder deksel verder garen.
5. Rooster de havermout kort in een droge koekenpan.
6. Hak de walnoten grof.
7. Verdeel de skyr over twee kommen.
8. Schep de warme kweeper erop en bestrooi met de geroosterde havermout en walnoten.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE:

CALORIEËN	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET
ca. 430 kcal	27 g eiwit	55 g koolhydraten	12 g vet

16. Chocolade-banaan-proteïneporridge

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 100 g havermout
- 300 ml melk
- 250 g skyr
- 1 banaan
- 15 g cacaopoeder
- 20 g pindakaas
- 1 snufje kaneel

BEREIDING:

1. Prak de banaan fijn met een vork.
2. Doe de havermout, melk, banaan, cacao en kaneel in een pan.
3. Laat onder regelmatig roeren ongeveer 5 tot 7 minuten zachtjes koken.
4. Haal de pan van het vuur en spatel de skyr erdoor.
5. Verdeel over twee kommen en werk af met pindakaas.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE:

CALORIEËN	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET
ca. 470 kcal	28 g eiwit	59 g koolhydraten	13 g vet

17. Frambozen-amandelhavermort

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES:

- 100 g havermort
- 300 ml melk
- 250 g magere kwark
- 150 g frambozen
- 25 g amandelen
- 1 tl honing
- ½ tl vanille

BEREIDING:

1. Breng de havermort en melk in een pan aan de kook.
2. Voeg de frambozen en vanille toe en laat 5 minuten zachtjes koken.
3. Haal de pan van het vuur en roer de magere kwark erdoor.
4. Hak de amandelen grof.
5. Verdeel de havermortpap over twee kommen en serveer met amandelen en honing.

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE:

CALORIEËN	EIWIT	KOOLHYDRATEN	VET
ca. 440 kcal	28 g eiwit	52 g koolhydraten	13 g vet