

40 kaarten

**ALLES IN
EEN BOWL**

*originele
recepten*



Food bowls, oftewel 'eten uit een kommetje', is de laatste jaren een echte trend geworden. En dat is niet zomaar. De bowl bepaalt mede de sfeer. Leg je hetzelfde gerecht op een plat bord, dan ontstaat er iets anders dan wanneer je het uit een bowl eet. Als je het hebt geprobeerd, dan zul je dit beamen! In dit blik vind je 40 recepten voor zeer uiteenlopende gerechten, zoals buddha bowl, breakfast bowl en poké bowl. Als je wilt weten waarom dit momenteel dé trend is, dan heb je met dit blik precies wat je nodig hebt om ermee te starten!

Doe het eens anders, eet uit een kommetje!

Kom maar op!

© 2018 ImageBooks, Veghel (NL)

Receptuur: Dorien Holla, Van de Kook | Floor van Dinteren, Floorabella | Francis van Arkel, NutriVisie

Foodstyling: Dorien Holla, Van de Kook | Fotografie: Edgar van de Ven, edgarworks.nl

Aanvullende beelden: shutterstock.com | Vormgeving: Studio ImageBooks.

Alle rechten voorbehouden.

noten-honing
YOGHURT



2

Kommen

noten-honing
YOGHURT

Ingrediënten voor 2 kommen:

voor de noten-honingyoghurt

- 75 g gemengde rauwe noten (bijvoorbeeld: walnoot, pistache, hazelnoot en amandel)
- 1 el honing
- ½ tl kaneel
- 250 ml Griekse yoghurt

voor de topping

- 2 verse vijgen
- granola
- maanzaad of chiazaad
- optioneel:
vloeibare honing

Rooster de noten kort in een droge pan. Hak ze heel fijn met een staafmixer of blender en meng ze met de honing en de kaneel door de yoghurt.

Verdeel de yoghurt over twee ontbijtkommen. Snijd de verse vijgen in vieren en leg ze op de yoghurt. Strooi de granola over de yoghurt en versier de bowl met maanzaad of chiazaad. Druppel eventueel nog wat honing over het ontbijt.

BLUE MORNING

met spirulina en vers fruit



2

Kommen

BLUE MORNING *met spirulina en vers fruit*

Ingrediënten voor 2 kommen:

voor de 'blue morning'

- 1 rijpe avocado
- 4 bananen in stukjes ingevroren
- 125 ml plantaardige melk (bijvoorbeeld sojamelk of havermelk)
- 4 tl spirulina-poeder
- 1 tl vanillepoeder

voor de topping

vers fruit, bijvoorbeeld:

- ½ sinaasappel
- ½ banaan
- granaatappelpitjes
- cranberry's

Schil en ontpit de avocado. Meng de avocado, de bevroren bananenstukjes, de plantaardige melk, het spirulina-poeder en het vanillepoeder in een blender tot een toverachtig blauwgroene puree.

Schep de puree in twee kommen. Snijd plakjes van de sinaasappel en snijd de plakken in partjes. Snijd de halve banaan in schijfjes. Versier de kommen met het verse fruit.

AÇAI BOWL

met healthy topping



2

Kommen

AÇAI BOWL

met healthy topping

Ingrediënten voor 2 kommen:

voor de açaibasis

- 2 bananen in stukjes ingevroren
- 200 g bevroren açaipuree of 2 el açai-poeder
- 300 ml amandelmelk
- 3 zachte grote dadels zonder pit

voor de topping

Je kunt denken aan:

- blauwe bessen
- frambozen
- geraspte kokos
- maanzaad of chiazaad
- pompoenpitten
- zonnebloempitten
- sesamzaad
- bijenpollen
- granola

Doe de bananenstukjes, de açaipuree, de amandelmelk en de dadels in een krachtige blender en pureer het geheel tot een smakelijke, paarsrode massa.

Verdeel het açaimengsel over twee kommen. Combineer deze heerlijk frisse ontbijtbasis met frambozen, blauwe bessen, geraspte kokos en chiazaad of kies een andere gezonde topping.

POWER-ONTBIJT

met kiwi, spinazie en munt



2

Kommen

POWER-ONTBIJT

met kiwi, spinazie en munt

Ingrediënten voor 2 kommen:

voor de smoothie

- 3 rijpe kiwi's
- 75 g verse spinazie
- 1 banaan in stukjes ingevroren
- 6 blaadjes verse munt
- sap van een halve limoen

voor de topping

- 1 el zonnebloempitten
- 1 el sesamzaad
- 1 rijpe kiwi
- handvol (50 g) blauwe bessen

Schil de kiwi's en snijd ze in stukjes. Was de spinazie. Pureer de kiwi samen met de banaanstukjes, de spinazie, de verse munt en het limoensap in een blender. Voeg water toe tot je de gewenste dikte hebt bereikt.

Rooster de zonnebloempitten en het sesamzaad kort in een droge koekenpan. Snijd de kiwi in schijfjes. Verdeel de smoothie over twee kommen en garneer ze met de schijfjes kiwi, de blauwe bessen, de geroosterde zonnebloempitten en het geroosterde sesamzaad.

Wil je een gemakkelijke start in de ochtend? Snijd de banaan dan een avond van tevoren in stukjes en vries hem in.