

Vul de EasiYo yoghurtmaker met kokend water tot aan de rand van het hulpstuk in de yoghurtmaker. Vul de maatbeker tot aan het streepje met sojamelk, voeg een zakje yoghurtcultuur toe, draai het deksel op de maatbeker en schud kort. Vul daarna



de beker vol met sojamelk en draai opnieuw goed dicht. Zet de maatbeker in de EasiYo en draai het deksel goed dicht. Zet de yoghurtmaker 24 uur op een koele plek (kamertemperatuur) weg. De volgende dag heb je yoghurt. Roer die goed door. Je kunt de yoghurt ook doorkweken. Schep hiervoor ongeveer vier tot zes eetlepels van de yoghurt voordat je gaat roeren, en schep dit over in een fles. Vul op met sojamelk, en laat dit opnieuw op kamertemperatuur 24 uur fermenteren. Bewaar de yoghurt in de koelkast.

Heb je geen bezwaren tegen zuivel/lactose dan kun je uiteraard gewoon (liefst biologische) zuivelproducten gebruiken! Er zijn tegenwoordig ook erg veel plantaardige yoghurtvervangers verkrijgbaar in de supermarkt. Ook is er lactosevrije melk verkrijgbaar. Let bij het kopen altijd op de ingrediënten. Vele varianten kunnen erg veel suiker bevatten.

TIPS EN TRICS

De ontbijtrecepten in dit boek zijn zeer gemakkelijk, eenvoudig en simpel om te maken. Het neemt niet veel tijd in beslag in de morgen. Sommige recepten vragen om een kooktijd vooraf. Dit kun je bijvoorbeeld prima voorbereiden door een dag tevoren de gevraagde granen te koken. De volgende morgen kun je ze dan direct gebruiken. De kooktijden zijn overigens niet lang, rond de 15 à 20 minuten. Je kunt in de morgen het pannetje ook opzetten terwijl je andere dingen doet.

- De recepten zijn, tenzij anders vermeld bij het recept, per persoon berekend. Wil je het recept voor meerdere personen maken, dan verdubbel of verveelvoudig je gewoon de hoeveelheid ingrediënten.
- De recepten zijn zo uitgebalanceerd mogelijk samengesteld. Dit geeft een volwaardig ontbijt. Je kunt uiteraard zelf nog van alles toevoegen aan het ontbijt om het ontbijt te verrijken met extra voedingsstoffen zoals zaden, noten, granen en pitten. Overdrijf echter niet. Teveel is ook niet gezond.
- In veel recepten wordt havermout gebruikt. Je kunt deze het beste vooraf kort laten weken in wat water. Dit hoeft niet lang, ongeveer 30 minuten. Giet al het overtollige water wat nog op de mout staat af. Je kunt de havermout ook direct droog in melk en/of yoghurt laten weken. Dit geldt ook voor boekweit en andere granen/vlokken.
- Om de voedingsstoffen zoveel mogelijk te benutten, adviseer ik je om vers fruit 's morgens te snijden en direct te consumeren. Ik laat alles zoveel mogelijk en zo lang mogelijk in de schil. Dit levert altijd extra voedingsstoffen op. Je kunt ook diepvriesfruit gebruiken. Zeker in de zomermaanden is diepvriesfruit direct in de kom of bord erg lekker!
- Ik maak in mijn recepten gebruik van vers, intact fruit, liefst van het seizoen. De aangegeven fruitsoorten kun je uiteraard zelf veranderen in je eigen favoriete fruitsoorten! Kies bijvoorbeeld steeds het verse fruit uit een seizoen, dat is naast vers en lekker ook goedkoper!
- Ik maak veel gebruik van havervlokken/havermout. Ik gebruik 100% gegarandeerd glutenvrije havermout. Deze vind je in de biowinkel. Meer over haver en gluten kun je lezen in het Meukvrij ABC op de website www.moniquevandervloed.nl.

Laat je iedere dag weer inspireren, en ga iedere morgen op avontuur met deze 50 heerlijke ontbijtrecepten!

Eet meukvrij smakelijk!



GRANOLA

Heerlijk knapperige granen!

DIT HEB JE NODIG

- circa 3/4 volle kopjes zaden, granen, noten en pitten (bijvoorbeeld havervlokken, boekweitvlokken, gierstvlokken, zonnebloempitten, pompoenpitten, chiazaad, lijnzaad, hennepzaad, pecannoten, paranoten, walnoten, cashewnoten, enz.)
- 1 half kopje kokos schaafsel (optioneel)
- 10/15 druppels stevia (liefst chocoladesmaak)
- 1 volle eetlepel ceylon kaneelpoeder
- 100 ml warm water

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 175 graden, bekleed een bakplaat met bakpapier. Maak een papje van de stevia, kaneel en het water. Roer de zaden/noten/pitten/granen erdoor, zorg dat alles goed verspreid in het mengsel ligt. Stort de massa uit op de bakplaat en verdeel. Schenk het achtergebleven mengsel uit over de zaden/noten/pitten/granen. Bak de granola knapperig in het midden van de oven in ongeveer 25 minuten. Blijf tussentijds goed controleren. Laat de plaat enige tijd erg goed afkoelen. Je granola worden dan knapperiger.



BIRCHER ONTBIJT KOEKJES

Met hetzelfde recept voor Bircher muesli kun je ook heerlijke snelle ontbijtkoekjes voor onderweg maken. Gebruik het recept voor Bircher muesli elders in dit boek.

DIT HEB JE NODIG

- recept Bircher muesli (zie recept pagina 38)
- 200 gram boekweitmeel
- anderhalve eetlepel wijnsteenbakpoeder

ZO MAAK JE HET

Verwarm de oven voor op 185 graden. Roer boekweit en bakpoeder stevig door de birchermuesli. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Schep bergjes op de bakplaat, hou ruimte vrij tussen de koeken. Bak de koeken in het midden van de oven gaar in ongeveer 25-30 minuten, blijf tussentijds controleren. Laat afkoelen. Bewaren in een goed afsluitbare trommel.



GEMBER SMOOTHIE

Heerlijk fris en kruidig, om goed wakker te worden!

DIT HEB JE NODIG

- 1 klein stukje verse biologische gemberwortel, geraspt
- 1 flinke hand gewassen bladspinazie
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 halve banaan
- 1 eetlepel stevia sweet Xtra
- 200 ml havermelk of andere melkvervanging

ZO MAAK JE HET

Pureer alle ingrediënten in de blender tot een romige massa, schenk over in een glas en drink direct op.

VOORWOORD

“Ontbijt als een koning, lunch als een prins, dineer als een zwerver”

*Deze spreuk gaat al jaren rond, en er zit veel waarheid in. Het ontbijt is een zeer belangrijke maaltijd van de dag. Het zorgt niet alleen voor nieuwe energie om je dag op te starten na de nachtrust, het brengt ook de spijsvertering op gang om een goede stoelgang te bewerkstelligen. Zeker na een nachtrust van gemiddeld acht uur zonder voedsel, heeft het lichaam weer brandstof (energie) uit voeding nodig. Het belangrijkste detail is: **wat** je eet. Veel mensen ontbijten vluchtig tussen alle bedrijvigheid in de morgen door, sommigen ontbijten helemaal niet en grijpen later in de morgen sneller naar iets ongezonds. Moeten we echt ontbijten? Is het essentieel?*

ONTBIJTEN EEN MUST OF NIET?

Of we echt ontbijt nodig hebben, ligt erg genuanceerd. Niet iedereen heeft één zelfde ritme, één zelfde leven met dezelfde activiteiten. Zo hebben professionele sporters een geheel ander voedingspatroon dan iemand met een kantoorbaan van negen tot zes. Er moet vooral gekeken worden naar de levensstijl van iemand. Als je 's morgens geen behoefte hebt om te ontbijten, kun je bijvoorbeeld later in de ochtend ontbijten. Als je juist erg veel honger hebt zodra je opstaat, moet je daaraan gehoor geven en goed en stevig ontbijten.

Bij iedereen liggen de energiebehoeften anders. Er zijn bijvoorbeeld ook veel mensen die na het opstaan daadwerkelijk niets door hun keel krijgen, omdat er totaal geen behoefte is aan voedsel/energie. Later in de morgen komt deze behoefte pas, en dan is het verstandig om iets volwaardigs te eten.

Anders gezegd: het maakt niets uit of je nu meteen na het opstaan ontbijt, of later in de morgen. Waar het om draait, is **wat** je nuttigt.

ONTBIJTPRODUCTEN

In de supermarkt zijn inmiddels hele gangpaden vol met zogenaamde ontbijtproducten. Deze producten zijn bedacht door voedselabrikanten. Anders gezegd: we hebben al deze ontbijtproducten niet nodig. Ze zijn niet essentieel om ons in leven te houden. Je kunt het zo gek niet bedenken, of het bestaat in een ontbijtproduct – van koekjes tot drankjes, van graanproducten tot ontbijtkoeken. Al deze producten zijn bedacht voor ons gemak. Gemak verkoopt, en dat weten fabrikanten erg goed. Natuurlijk is het erg aantrekkelijk, om een gemakproduct uit de schappen te grijpen zodat je 's morgens sneller klaar bent met ontbijten, maar gezonder is het vrijwel nooit.

In vrijwel al deze producten worden extreme hoeveelheden suikers en andere kunstmatige additieven toegevoegd. Dit is niet alleen nadelig voor de algemene gezondheid, het kan zeker in de morgen op een nuchtere maag de bloedsuikerspiegel vreselijk doen schommelen met alle gevolgen van dien. Je kunt er korte tijd een energiepiek van krijgen, maar niet lang daarna volgt dan de bekende dip. Moe, lusteloos, trillerig, hongerig. Met als gevolg dat je opnieuw naar voedsel grijpt.

Het is enorm belangrijk **wat** je eet in de morgen. Het moet volwaardig zijn, goed in balans, en voedzaam.

WAT IS EEN VOLWAARDIG, VOEDZAAM ONTBIJT?

Het is belangrijk dat je een goede combinatie van vetten, eiwitten en (complexe, langzame) koolhydraten nuttigt. Enkel een stuk fruit in de morgen is natuurlijk altijd beter dan niets of dan een ontbijtproduct, maar dat valt niet onder de term 'volwaardig'. Je krijgt wel wat vitaminen, mineralen, vezels en suikers (fructose) binnen, maar afhankelijk van welk stuk fruit je eet, kan de fructose ook zorgen voor een glucosepiek. Als je het stukje fruit nuttigt met bijvoorbeeld wat eiwitten uit yoghurt, zullen de suikers veel trager worden opgenomen en verwerkt.

Een goede balans van vetten, eiwitten en koolhydraten/suikers is dus het sleutelwoord voor een volwaardig ontbijt.

Daarnaast is **wat** je nuttigt van belang. Een gezond, volwaardig ontbijt kan bestaan uit bijvoorbeeld (biologische) granen, biologisch/dynamische zuivel, groente en fruit, zaden, noten en pitten. Daarnaast kun je een ontbijt verrijken met wat zuivere extra vierge biologische kokosolie, en avocado. Al deze gezonde voedingsstoffen kunnen goed worden gecombineerd in een ontbijt. Je krijgt voldoende essentiële voedingsstoffen binnen, en het verzadigt zeker voor de rest van de morgen op weg naar de lunchmaaltijd.

VARIATIE

Net zo belangrijk als de juiste combinaties aan voedingsstoffen, is variatie in ontbijten. Iedere morgen een boterham met kaas of een bord havermoutpap is niet alleen ontzettend saai en éénzijdig – het levert ook iedere dag dezelfde voedingswaarden. Juist door veel variatie aan te brengen in een ontbijt krijg je van iedere voedingsstof voldoende binnen en verveelt een ontbijt ook nooit. Ontbijten moet gewoonweg iedere morgen zo'n feestje zijn, dat je er graag voor opstaat!

ZUIVELVRIJ

De recepten in dit boek zijn 100% zuivelvrij. Ik maak gebruik van mijn homemade haveryoghurt, melkvervanging, en zuivelvrije yoghurt gemaakt met yoghurtculturen.

HIVERYOGHURT MAKEN

Haveryoghurt maak je zeer eenvoudig zelf dankzij de toevoeging van pro darm waterkefir culturen. Dit is een biologisch/dynamisch probiotica (levende bacteriën) op basis van water in plaats van melk. Pro Darm is werkelijk een uniek probioticum. Zo bevat het zeer grote hoeveelheden levende melkzuur-bacteriën

maar is het van 100% plantaardige oorsprong. Het bevat dus **geen melk**, of bestanddelen daarvan. Het is gemaakt van biologisch/dynamische ingrediënten, het draagt dan ook het officiële Demeter keurmerk. Daarnaast is het hypo-allergeen. Pro Darm is gebaseerd op kefir-ferment concentraat, vijgen, en citroenen (gestandaardiseerd op minimaal één miljard melkzuurbacteriën per 10 ml). Pro Darm is ook tarwe/glutenvrij.

Pro Darm blinkt uit in zijn extreme hoeveelheden melkzuurbacteriën terwijl het bestaat uit 100% plantaardige ingrediënten. Het valt onder het zogeheten 'hooggeconcentreerde probioticum'. Het bevat per 10 ml tenminste één miljard melkzuurbacteriën.

Het bevat van nature de volgende melkzuurbacteriën:

- L-Acidophilus
- L-Casei
- L-Kefir
- L-Lactis
- L-Brevis
- L-Delbrueckii
- L-Helveticus
- L-Kefirgranum
- L-Parakefir
- L-Cellobiosus

Een flesje bevat 300 ml. Het is zeer lang (buiten de koelkast) houdbaar. Eenmaal geopend, moet het wel in de koelkast worden bewaard. Je krijgt er een maatdopje bij. De aanbevolen dosering is 1 tot 3 x daags een dopje van 10 ml. Je kunt de probiotica gewoon in alles laten oplossen. Van warme tot koude dranken, van homemade plantaardige yoghurt tot door je smoothie. Je kunt pro darm bestellen via www.kefir.nl.

HIVERYOGHURT MAAK JE ALS VOLGT

Zet liefst 24 uur tevoren 500 gram havermout in water te weken. Korter kan ook: 4-8 uur. Staat er nog vrij veel water op de mout, giet dit dan af. Zet een kom en een vergiet klaar. Gooi de havermout in de keukenmachine en laat die ongeveer 30 seconden draaien. Gooi de mout over in het vergiet en druk met een stevige lepel de mout door het vergiet. Als het vocht goed uit de mout is gedrukt, de

mout opnieuw in de keukenmachine teruggooien en hieraan een heel klein beetje water toevoegen. Herhaal deze stap tot er een kom dikke haveryoghurt is ontstaan. Gebruik zo min mogelijk water, om de yoghurt zo dik mogelijk te houden. Roer een maatbekertje (bijgeleverd bij het flesje Pro darm) pro darm probiotica door de yoghurt. Je kunt de yoghurt zoeten met wat druppels stevia. Bewaar de yoghurt goed afgesloten in de koelkast. Hij is zeker een week houdbaar.

Je kunt ook probiotica tabletten (supplementen) gebruiken, om de haveryoghurt te verrijken met yoghurtculturen. Let daarbij wel op de samenstelling. Veel supplementen worden gemaakt uit melk (lactose) en kunnen gluten bevatten.

ZELF ZUIVELVRIJE YOGHURT MAKEN

Het is mogelijk om zelf yoghurt zonder zuivel/melk te maken. Hiervoor heb je een yoghurtmaker nodig, en zakjes zuivelvrije yoghurtculturen. Yoghurtmakers heb je in allerlei soorten, bijvoorbeeld op stroom. Je kunt het beste kiezen voor de meest gemakkelijkste yoghurtmaker: de EasiYo. Zowel de EasiYo als de zakjes zuivelvrije yoghurtculturen zijn te bestellen via www.yoghurt.nl.

De yoghurtmaker is van het merk EasiYo, een merk dat opereert in o.a Nieuw Zeeland, de UK en Australië en nu ook in Europese landen, waaronder Nederland. De yoghurtmaker bestaat uit een soort grote isoleerkan met een afsluitbaar deksel, en een maatbeker met afsluitbaar deksel. Hij werkt niet op stroom, wat natuurlijk ontzettend handig is, goedkoop in gebruik en vooral ontzettend milieuvriendelijk. Het principe is zeer eenvoudig. Wat je nodig hebt, zijn zakjes yoghurt culturen, en (liefst biologische, gefermenteerde, gezoete) sojamelk. Andere melkvervangers zullen geen yoghurt geven. De suikers in de gezoete sojamelk zijn nodig voor de fermentatie, deze worden dus omgezet en zullen verdwijnen tijdens het fermenteren. De zakjes zuivelvrije yoghurtculturen zijn starters in gedroogde vorm, met gunstige bacteriën voor de darmflora. Er zijn verschillende soorten, waaronder ook zuivelvrij. Het werkt ontzettend simpel.