

7 gezonde ontbijtjes die gemakkelijk te maken zijn



Leuk dat je nieuwe ontbijtjes wilt proberen! Ik heb er zeven voor je uitgewerkt, zodat je iedere dag van de week met een ander ontbijt je dag kunt starten.

Belangrijk is dat je de hoeveelheden aanpast naar jouw behoefte. Heb je meer of minder trek? Pas dan de portiegrootte aan. Eet je veganistisch? Dan kan je melk en yoghurt vervangen voor jouw favoriete zuivelvervanger.

Je bent natuurlijk ook helemaal vrij om fruitsoorten te vervangen naar jouw voorkeur of naar wat je al in huis hebt. En uiteraard kan je ook altijd variëren met toppings. Vervang pindakaas bijvoorbeeld voor een andere notenpasta, als je dat lekker vindt.

Heb je geen blender in huis? Gebruik dan bijvoorbeeld een staafmixer, of een vork.

Bij ieder recept vind je een klokje. Dit geeft aan hoeveel tijd het bereiden ongeveer kost.



Langer dan 15 minuten



10-15 minuten



5 minuten



Kwark met toppings



Ingrediënten:

- 250g magere Franse kwark
- 30g muesli
- Fruit naar keuze
- Ontbijtverrijker, zoals chiazaad, hennepzaad of cacaonibs
- 15g noten
- Optioneel: flavour powder of flavour drops

Bereidingswijze:

- Doe de kwark in een schaaltje.
- Voeg de toppings toe.
- Eet smakelijk!





Overnight oats



Ingrediënten:

- 40g havermout
- 1 tl chiazaad
- 1 tl kaneel
- 150 ml (plantaardige) melk
- 5g honing
- 1 el pindakaas
- Appel

Bereidingswijze:

- Doe de havermout, chiazaad, kaneel, honing en melk in een schaal, potje of beker en zet dit een nachtje in de koelkast.
- Voeg de volgende ochtend de pindakaas en appel toe.
- Eet smakelijk!





Ei en avocado toast



Ingrediënten:

- Volkoren boterham(men)
- Avocado (uit de vriezer)
- Ei
- Optioneel: chilivlokken, peper en/of zout

Bereidingswijze:

- Bereid de eieren naar wens. Bijvoorbeeld gekookt of gebakken.
- Doe de boterham in een broodrooster, of leg hem even in de oven totdat hij knapperig is.
- Verdeel de avocado over de boterham.
- Verdeel het ei over de boterham.
- Stooi er chilivlokken naar smaak overheen.
- Eet smakelijk!





Pannenkoeken



Ingrediënten:

- 2 eieren
- 1 banaan
- 30g havermout
- Snufje kaneel
- Toppings naar keuze

Bereidingswijze:

- Doe de eieren, de banaan, de havermout en de kaneel in een blender en blend tot een glad beslag.
- Doe een beetje boter in een pan en bak de pannenkoekjes.
- Voeg toppings toe zoals honing of blauwe bessen.
- Eet smakelijk!



Smoothie bowl



Ingrediënten:

- 130g bevroren fruit naar keuze
- 150g (plantaardige) yoghurt
- Toppings naar keuze
- Optioneel: 15g eiwitpoeder

Bereidingswijze:

- Doe het bevroren fruit, de yoghurt en het eiwitpoeder en een blender. Gaat het bleden wat lastig? Voeg dan wat extra yoghurt toe.
- Giet het mengsel in een schaal of diep bord.
- Voeg toppings toe zoals muesli, cacaonibs, kokosrasp, noten of zaden.
- Eet smakelijk!





Ontbijt- muffins



Ingrediënten (6 stuks):

- 1 banaan
- 2 eieren
- 1 tl bakpoeder
- 100g volkorenmeel
- 70g blauwe bessen
- 1 tl vanille extract
- 1 tl kaneel

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 180 graden.
- Doe alle ingrediënten, behalve de blauwe bessen, in de blender en blend tot een glad beslag.
- Schep de blauwe bessen door het beslag.
- Verdeel het beslag over 6 muffinvormpjes.
- Bak de muffins voor ongeveer 20 minuten.
- Eet smakelijk!



Chocolade smoothie



Ingrediënten:

- 1 banaan
- 40g havermout
- 1 el pindakaas
- 2g cacaopoeder
- 150g (plantaardige) melk
- Optioneel: 15g chocolade eiwitpoeder

Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde smoothie.
- Is het nog te dik om te drinken? Voeg dan wat extra melk toe.
- Drink smakelijk!