

ONTBIJTRECEPTEN

Voor meer inspirerende ontbijtrecepten bekijk <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/gezond-ontbijt-recepten.aspx>

Yoghurt met fruit en pitten

Smaakvolle yoghurt met appel, pruimen, muesli en zonnebloempitten.

- 4 personen 0-15 minuten ontbijt, lunch

Ingrediënten

- 4 eetlepels muesli, zonder toegevoegd suiker
- 1½ eetlepel zonnebloempitten
- 1 appel
- 400 ml halfvolle yoghurt
- 4 pruimen

Bereiding

1. Rooster de muesli in een droge koekenpan goudbruin. Laat het afkoelen.
2. Rooster in de pan de zonnebloempitten goudbruin en meng ze met de muesli.
3. Was de appel en snijd hem in blokjes. Meng ze direct door de yoghurt.
4. Was de pruimen, halveer ze en neem de pit eruit. Snijd de pruimen in blokjes.
5. Verdeel de helft van de yoghurt over 4 kommen en schep het mueslimengsel erop.
6. Dek af met de rest van de yoghurt en schep de pruimenblokjes erop.



Bron: www.voedingscentrum.nl

Banaankwark met walnoten

Zelfgemaakte kwark met bananen, kaneel en walnoten.

- 4 personen 0-15 minuten nagerecht, ontbijt

Ingrediënten

- 2 bananen
- 800 gram magere kwark
- kaneel
- 80 gram walnoten
- 4 eetlepels honing

Bereiding

1. Pel de bananen en snijd ze in stukjes.
2. Meng de bananen door de magere kwark en verdeel het over vier glazen.
3. Strooi wat kaneel over de kwark.
4. Breek de walnoten grof en verdeel ze over de glazen.
5. Top de kwark af met een eetlepel honing.



Bron: www.voedingscentrum.nl

DE GEZONDE WEEK

FITR
C O M P A N Y

Boerenomelet

Door je restjes groente in deze omelet te verwerken, kun je snel aan tafel en hoef je ook niks weg te gooien. Win-win dus!

- 2 personen 15-30 minuten hoofdgerecht, lunch

Ingrediënten

- 5 tomaten
- 8 sprietten bieslook
- 8 takjes peterselie
- azijn
- peper
- 100 gram champignons
- restje groente of 100 gram diepvries doperwtjes
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 6 volkoren boterhammen

Bereiding

1. Was de tomaten en snijd ze in blokjes.
2. Was de bieslook en de peterselie en knip het klein.
3. Maak van de tomaten met de bieslook, de helft van de peterselie, wat azijn en peper een salade.
4. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
5. Snijd eventueel de groente kleiner.
6. Verwarm de margarine in een koekenpan en bak hierin de groente in een paar minuten zacht.
7. Klop de eieren los met de melk. Voeg de rest van de peterselie en wat peper toe.
8. Schenk het eiermengsel bij de groente en bak de omelet in 8-10 minuten gaar.
9. Snijd de omelet in punten en geef de tomatensalade en het brood erbij.



Bron: www.voedingscentrum.nl

DE GEZONDE WEEK

FITR
C O M P A N Y

Havermoutpannenkoekjes

Maak deze havermoutpannenkoekjes in een handomdraai.

- 4 personen 15-30 minuten nagerecht

Ingrediënten

- 75 gram havermout
- 2 rijpe bananen
- mespunt kaneel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 3 - 4 eetlepels halfvolle melk
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 200 gram fruit, bijv. aardbeien, bessen, frambozen

Bereiding

1. Doe de havermout in een hoge kom en mix met de staafmixer de vlokken klein.
2. Voeg de bananen in stukken toe en pureer dit met de staafmixer.
3. Voeg wat kaneel, het bakpoeder en de eieren toe en pureer kort met de staafmixer. Voeg wat melk toe tot er een dik beslag is ontstaan.
4. Verwarm een beetje margarine in een koekenpan met een anti aanbak bodem. Schep 4 hoopjes van het beslag in de pan en strijk een beetje glad. Bak de pannenkoekjes in ca. 6 minuten aan beide zijden gaar en lichtbruin.
5. Bak de rest van het beslag.
6. Was het fruit en laat het goed uitlekken.
7. Verdeel de pannenkoekjes over 4 borden en schep het fruit erop.



Bron: www.voedingscentrum.nl

DE GEZONDE WEEK

FITR
C O M P A N Y



16x Broodbeleg-inspiratie

Boven

- Hüttenkäse met radijs
- Plakje 30+ kaas met paprikaringen en veldsla
- Notenpasta met plakjes komkommer met schil
- Plakjes appel met schil

Onder

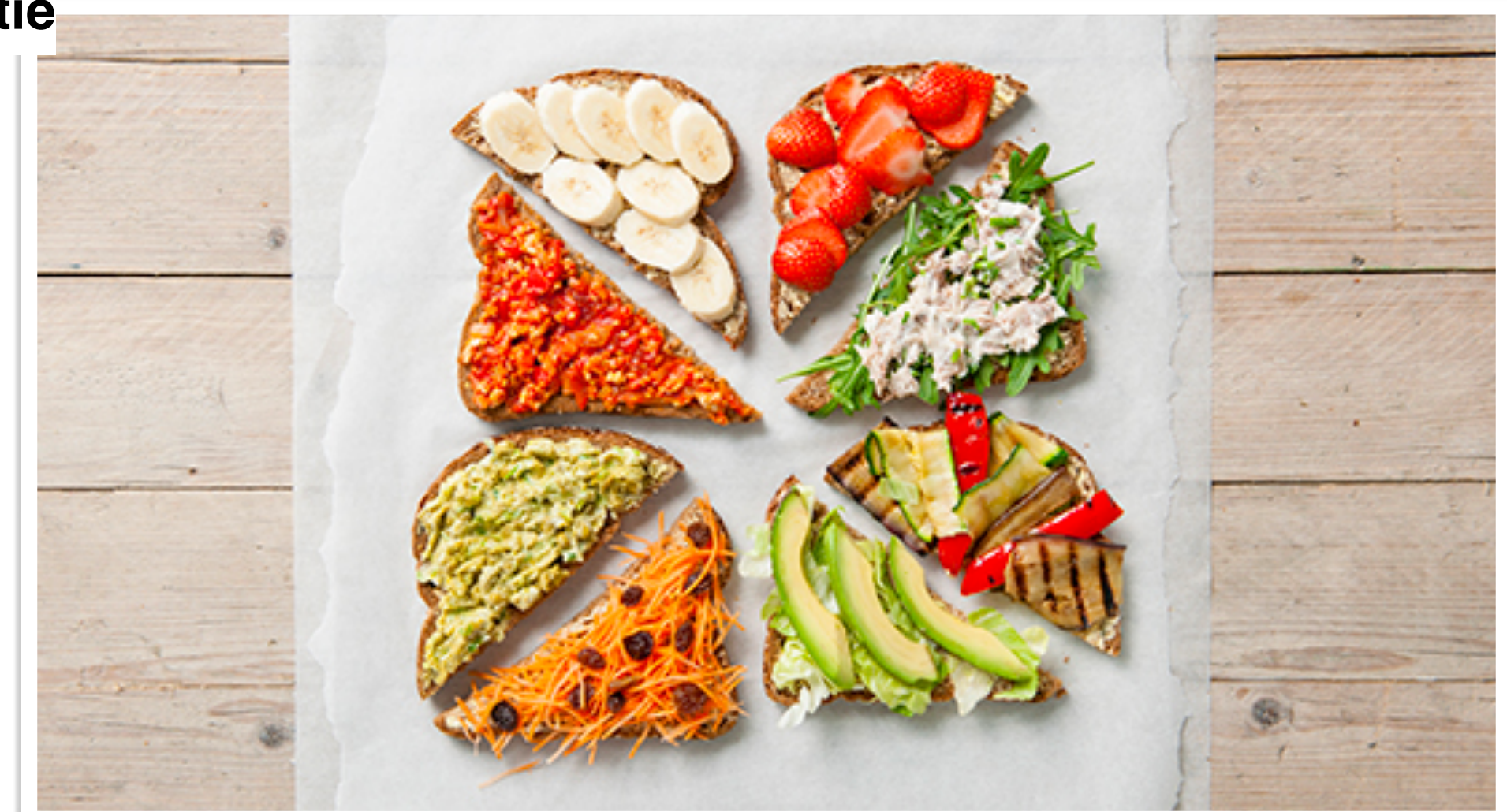
- [Hummus met avocado](#)
- Zuivelspread met verse vijg
- Gekookt ei met kerstomaat
- Komkommer en sardine (uit blik)

Boven

- [Paprikaspread](#)
- Plakjes banaan
- Plakjes aardbei
- [Makreelspread](#) met rucola

Onder

- [Doperwtjesspread](#)
- Geraspte wortel met rozijnen
- Sla met plakken avocado
- [Gegrilde groente](#)



Bron: www.voedingscentrum.nl