

5 favoriete, makkelijke ontbijtjes

Lactose-, gluten-, graan- en suikervrij!



Voeding is Kracht
orthomoleculaire therapie

✦ Pompoen- of bananenpannenkoek

Prak 1 rijpe banaan of 100g gekookte pompoen. Kluts er 2 eieren door en meng goed. Giet het beslag in een voorverwarmde koekenpan met wat (kokos)olie.

- Lekker met bijvoorbeeld kaneel of vanille door het beslag
- Doe ook eens wat noten of zaden door het beslag
- Of besmeer je pannenkoek met notenpasta

✦ Omelet of roerei met groente

Kluts 2 of 3 eieren en breng op smaak met peper, zout en andere kruiden.

Bak de groente totdat deze bijna gaar is. Voeg dan de eieren toe en bak de omelet totdat deze gaar is.

- Je kunt afwisselen met de groentes. Denk bijvoorbeeld aan ui, champignon, paprika, tomaat, courgette, wortel, spinazie, kool...
- Geen tijd om groente te snijden? Een zak voorgesneden groente is ook prima!

✦ Allegaartje

Een ontbijt hoeft niet altijd een gerecht te zijn. Je kunt ook gewoon wat losse dingen bij elkaar eten. Lekker makkelijk en snel. Denk bijvoorbeeld aan:

- Gekookt ei
- Handje nootjes
- Rauwkost mix
- Stuk fruit
- Wat vlees kip of vis (kan ook een restje zijn)
- Gebakken bakbanaan

✦ Kokosyoghurt met fruit, noten, pitten en zaden

Juist door je yoghurt aan te vullen met fruit, noten, zaden en pitten in plaats van muesli zorgt ervoor dat het een voedzamere maaltijd wordt.

✦ Chocolademousse

Blend of pureer 1 banaan, ½ avocado, 2 eetlepel (ongezoete) cacao en een scheutje kokosmelk tot een egale massa. Proef en voeg extra cacao of kokosmelk naar smaak toe.

- Ook erg lekker met extra noten, zaden of pitten
- Pureer eens een klein bietje mee

