



# Ontbijt IDEEËN

Deze recepten zijn gebaseerd op het boek slank in 8 stappen van puur gezond

Helma Eijkelkamp

# Ontbijt tips

1 personen

Begin elke ochtend met een glas lauw water om je darmen op gang te laten komen

## ONTBIJT tip 1 (brood)

2 sneetjes volkoren brood  
1 met boter en mager vlees  
1 met 100% notenpasta  
Glas sinaasappelsap  
Kruidenthee of koffie

## ONTBIJT tip 2 (yoghurt)

150 gram (plantaardige) zuivel  
3 eetlepels havervlokken  
1 eetlepels gehakte hazelnoten  
1 eetlepels rozijnen of cranberry's  
1 geraspte appel  
Kruidenthee of koffie

## ONTBIJT tip 3 (ontbijtshake)

200 ml halfvolle yoghurt  
100 gram (diepvries) aardbeien  
1 middel banaan  
3 eetlepels havermout  
1 theelepel lijnzaadolie  
1. Doe alles samen in de blender  
Kruidenthee of koffie

## ONTBIJT tip 4 (ei met brood)

2 eieren voor roerei  
1 plak achterham  
1 tomaat in plakjes  
1 snee volkorenbrood  
Halve grapefruit  
Kruidenthee of koffie

## ONTBIJT tip 5 (roggebrood)

1 gekookte ei  
2 sneetjes roggebrood  
1 met kaas 30+  
1 met 100% appelstroop  
1 manderijn  
Kruidenthee of koffie

## ONTBIJT tip 6 (havermout)

5 eetlepels havermout koken met  
200 ml halfvolle melk  
1 eetlepel rozijnen of  
1 eetlepel cranberry's  
Snufje kaneel  
Klein glas jus d'orange  
Kruidenthee of koffie

## ONTBIJT tip 7 regenboog pannenkoekjes

50 gram amandelmeel  
50 gram volkorenmeel (tarwe of spelt)  
75 ml melk  
1 theelepel bakpoeder  
2 eieren  
100 gram pompoenblokjes  
100 gram rode biet  
100 gram spinazie of broccoli  
Boter of olie om in te bakken

4 personen

## BEREIDING tip 7

1. Maak een beslag van met meel, bakpoeder, melk en eieren
2. Kook de groente en laat het uitlekken, (diepvries spinazie kan ook)
3. Verdeel het beslag in 3 gelijke porties. Voeg bij elke portie 1 soort groente en pureer dit tot een glad beslag
4. Verhit de olie in een pan en bak van elk beslag 4 pannenkoekjes met een doorsnede van ca 8 cm in ongeveer 5 minuten, halverwege omkeren