

Gezonde Paasbrunch

Pasen wordt bij iedereen op een andere manier 'gevierd'.

Wij, in onze familie, kiezen meestal voor een uitgebreide brunch. Door de coronamaatregelen kunnen we Pasen niet vieren zoals het hoort, maar dat betekent niet dat we er niet van mogen genieten.

Maar... gezond en brunchen... Gaat dat wel samen? Want wie aan brunchen denkt, denkt ook meteen aan veel eten, heel veel eten. Een mengeling van hartige en zoete hapjes, een buffet van beleg en veel brood, koffiekoeken, pistolets & sandwiches.

Ik heb voor jullie leuke en lekkere alternatieven in de plaats voorzien.

Hou er rekening mee dat brunchen iets is tussen ontbijt en lunch. Het is dus zeker niet de bedoeling dat je zoveel eet dat het effectief je ontbijt en lunch samen geteld is.

Alles met mate! Frequentie en hoeveelheid zijn ook hierin heel erg belangrijk.

Is je brunch relatief laat (eerder rond 11u), dan kan je ervoor al een klein ontbijt eten en kan je de brunch zijn als je lunch. Is je Brunch vroeger? Dan kan je gerust in de namiddag kiezen voor een iets uitgebreider, en volwaardig tussendoortje.

Het is dus niet de bedoeling dat we gaan compenseren. Sla vb een klein ontbijt niet over om dan meer te kunnen eten tijdens je brunch. Of brunch niet te uitgebreid zodat je zeker niets tussendoor hoeft te eten. Dit werkt alleen maar in de tegengestelde richting.

Hou dus ook zeker rekening met jouw verzadigingsgevoel. Het is niet de bedoeling dat je jezelf gaat overeten.

Probeer hier ook steeds te denken aan de volwaardigheid van je brunch. Probeer er alles in te voorzien dat je genoeg verzadigd en voldaan bent.

Kies dus voor een combinatie van brood – groenten en fruit – beleg – yoghurt – drank.

The basics

Zorg ervoor dat deze basics steeds op jouw brunch aanwezig zijn. Het zorgt voor volwaardigheid van je Brunch en laat je bewust kiezen tussen gezonde voedingsmiddelen.

- **Stukken fruit ovv:**

- Fruitbrochette
- Fruitsalade
- Stuk fruit
- Fruit als beleg

- **Groenten ovv:**

- Rauwkost
- Soep

- **Mager beleg**

Kies voor magere belegsoorten en streef naar zo weinig mogelijk bewerkte vleeswaren. Kies voor volgende alternatieven:

- Zelfgemaakte salades
- Magere kazen: light kaas, mozzarella light, cottagecheese, geitenkaas, ...
- Spreads of hummus (al dan niet zelfgemaakt)
- Fruit als beleg
- Notenpasta obv 100% noten

- **Melkproducten:**

125ml melkproducten zou volstaan. Voorzie een klein buffetje waar je uit kunnen kiezen.

- Halfvolle of magere yoghurt
- Halfvolle of magere kwark
- Platte kaas of kwark
- Skyr

- **Dranken**

- Water (evt infused)
- Thee (zonder toevoegingen)
- Koffie (zonder toevoegingen)
- Smoothie op basis van groenten

- **Koolhydraatbron**

Wees matig met jouw koolhydraatbronnen. Max 1/4^{de} van je bord mag bedekt zijn met koolhydraatbronnen.

- Volkoren brood
- Volkoren pistolets
- Havermout, teff,...

Beperk je tot maximum 1 pistolet of 1 boterkoek. Zorg ervoor dat dit niet te frequent voorkomt. Frequentie en hoeveelheid is alles.

Recepten

1. Volkoren ontbijtwafel

2 porties

Ingrediëntenlijst:

- 110g havermout
- 80g halfvolle yoghurt
- 50 ml melk
- 2 eieren
- 2 tl bakpoeder
- 1 snuifje kaneel
- 1 snuifje grof zeezout
- 0,5 handje aardbeien
- 0,5 handje blauwe bessen
- 1 el pindakaas (100% pinda)



Bereidingswijze:

- Verwarm een wafelijzer
- Doe de havermout in en blender en mix fijn tot je havermeel hebt.
- Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe en mix dit tot een glad beslag.
- Spray met een oliespray het wafelijzer in.
- Verdeel een deel van het beslag over de vorm en bak de wafels gaar
- Serveer met fruit en pindakaas.

Je kan de wafels 1-2 maanden invriezen

2. Chocoladepannenkoeken

2 porties

Ingrediëntenlijst:

- 60g havermeel (of mix havermout tot havermeel met een blender)
- 1 tl bakpoeder
- 1 snuifje grof zeezout
- 1 banaan
- 2 eieren
- 2 eiwitten
- 2 scheutjes halfvolle melk
- 2 el cacao-poeder
- 1 tl zonnebloemolie
- 1 tl vanille-extract

Toppings:

- 0,5 handje aardbeien
- 1 el chiazaad
- 2 el gesmolten chocolade



Bereidingswijze:

- Doe de havermeel, bakpoeder en zout in een kom en mix door elkaar.
- Prak de banaan met een vork en doe deze bij de mix.
- Doe nu derest van de ingrediënten (behalve de toppings) erbij en roer door elkaar tot je een dik beslag hebt en alles goed gemengd is.
- Verwarm de zonnebloemolie op in een koekenpan op een middelhoog vuur.
- Doe nu wat beslag in de pan. Maak steeds kleine pannenkoekjes tegelijk.
- Als op de bovenkant van de pannenkoek bubbeltjes ontstaan kun je ze omdraaien. Bak dan de andere kant.
- Herhaal voor derest van de pannenkoekjes.
- Serveer met gesmolten pure chocolade, verse aardbeien, chiazaadjes.

Je kan de pannenkoekjes 1-2 maanden invriezen.

3. Croque monsieur

1 persoon

Ingrediëntenlijst:

- 2 sneden volkoren brood
- 1 fondant matinette
- 1/2^{de} banaan
- 1 mespunt bakmargarine
- 2 el magere yoghurt
- 1 kl aardbei-chia-confituur

Bereidingswijze:

- Snijd de banaan in schijfjes
- Besmeer 1 zijde van de sneden brood met bakmargarine
- Maak de croque monsieur door de zijde die niet besmeerd is te beleggen met de matinette en de schijfjes banaan. Leg daarop dan terug de niet besmeerde kant van de tweede snede brood.
- Duw de croque dicht en bak deze in een pan.
- Meng ondertussen de magere yoghurt met de confituur
- Serveer met de magere yoghurt als dipsaus.

4. Hartige havermout

1 persoon

Ingrediëntenlijst:

- 1 ei
- 4 grote champignons
- 1 el olijfolie
- 40g havermout
- Een handje spinazieblaadjes
- Chiliflakes
- Een snuifje zout



Bereidingswijze:

- Zet water op en voeg, zodra het water kookt, het ei toe gedurende 6 minuten.
- Spoel het ei na 6 minuten koken onder koud water en pel het.
- Snijd de champignons in 4.
- Verwarm intussen de olie in een pan, bak de havermout even aan en voeg de champignons en de spinazie toe.
- Kook 125 ml water en voeg het toe aan de havermout, champignons en spinazie.
- Kook gedurende 5 minuten op een zacht vuur.
- Breng op smaak met wat chiliflakes en een snuifje zout.
- Werk af met het gekookt eitje.

5. Wraps met hummus

2 personen

Ingrediëntenlijst:

- 4 el hummus (zie productlijst of zelfgemaakt)
- 4 volkoren tortilla wraps
- 2 handjes rucola
- 1 rode paprika
- 1/2^{de} groene paprika
- 2 lente uitjes

Bereidingswijze:

- Leg elke tortillawrap op een vel aluminiumfolie.
- Besmeer de wraps met hummus
- Verwijder de steel en de zaden van de paprika's.
- Snijd de paprika's in reepjes en verdeel deze over de wrap.
- Snijd de lente-uitjes in dunne ringen en verdeel ook over de wrap.
- Voeg nog wat rucola toe aan de wrap
- Rol deze vervolgens strak op en wikkel de aluminiumfolie eromheen
- Snijd de pakketjes met folie vlak voor het serveren schuin door.

6. Sandwich met kalkoen en avocado

2 personen

Ingrediëntenlijst:

- 1 ei
- 6 sneetjes volkoren brood
- 2 kalkoenfilets
- 2 el cottage cheese
- 2 snuifjes cayennepeper
- 2 snuifjes grof zeezout
- 1 tomaat
- 0,5 avocado
- 1 handje rucola
- 1 lente-ui



Bereidingswijze:

- Kook het eitje voor 10 minuten tot het volledig gaar is.
- Bak de kalkoenfilet kort gaar op een hoog vuur. Kruid met cayennepeper en een snuf zout.
- Verwijder de schil en de pit van de avocado en snijd in reepjes.
- Was de tomaat en snijd in schijfjes.
- Snijd de lente ui in ringetjes.
- Pel het gekookt eitje en snijd in plakjes.
- Beleg de onderste snee brood met de avocado, lente-ui en rucola
- Hierop leg je nog een snee brood en deze beleg je met cottagecheese, kalkoenfilet, tomaat en ei.
- Kruid nog met zout
- Hierop leg je de laatste snee brood.

7. Croque met gerookte zalm en kruidenkaas

2 personen

Ingrediëntenlijst:

- 4 sneetjes volkoren brood
- 2 sneetjes gerookte zalm
- 80g kruidenkaas (zie productlijst)
- 12 kerstomaten
- 2 handjes gemengde sla
- 1 el olijfolie
- 1 el azijn
- Peper en zout



Bereidingswijze:

- Besmeer 1 sneden brood met de kruidenkaas en leg hierop een plak gerookte zalm.
- Leg de andere snede brood erbovenop.
- Verhit in een pan de olijfolie en bak hierin de croque langs beide zijden goudbruin.
- Verlaag daarna het vuur en laat de croque nog een 5-tal minuten rusten zodat hij vanbinnen goed warm is.
- Snijd de kerstomaten in 2 en doe onder de sla.
- Kruid met peper en zout en meng de azijn onder de salade.
- Serveer

8. Bruchetta met tomaten, olijfjes en feta.

2 personen

Ingrediëntenlijst:

- 4 volkoren boterhammen
- 200g kerstomaten
- 8 olijven in eigen nat
- 12 blaadjes verse basilicum
- 20g feta light (zie productlijst verse kaas)
- 1 tl gedroogde oregano
- 2 el olijfolie
- 2 snuifjes peper en zout



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Toast eventueel de boterhammen
- Snijd de tomaten in partjes
- Snijd de olijven in ringetjes.
- Meng de tomaten en de olijven met de olijfolie en kruid met peper en zout en een snuf oregano.
- Zet voor 10-15 minuten in de oven.
- Verdeel de tomaten en olijven over de boterhammen
- Verkruimel de feta erover.
- Werk af met basilicum.

9. Gevuld broodje ei

2 porties

Ingrediëntenlijst:

- 2 volkoren broodjes
- 2 eieren
- 100ml halfvolle melk
- 1/4^{de} paprika
- 1 sjalot
- 25g geraspte kaas light (zie productlijst)
- Peper en zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snijd een vierkant uit de bovenkant van de broodjes en haal deze stukjes eruit.
- Snijd de paprika en het sjalotje in fijne stukken.
- Breek de eieren boven een kommetje er roer goed samen met de melk en een snuf peper en zout.
- Voeg de paprika en de ui toe aan het eiermengsel.
- Giet het eiermengsel in de vierkanten, bestrooi met wat geraspte kaas
- Zet de broodjes met de uitgesneden deksels in de voorverwarmde oven voor een 10-tal minuten.
- Van zodra het ei gestold is, haal je de broodjes uit de oven.

10. Galette met tomaten en tijm

2 personen

Ingrediëntenlijst:

- 120g bladerdeeg
- 2 el roomkaas (philadelphia roomkaas light)
- 1 tomaat
- 2 handjes kerstomaten
- 2 takjes tijm
- Peper en zout
- 100g rucola
- 2 eieren
- 4 tl sesamzaadjes



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Besmeer het bladerdeeg met de roomkaas, maar houd 1 cm ruimte langs de rand.
- Snijd de grote tomaat in 2 plakken en leg deze op de roomkaas;
- Snijd de kerstomaten doormidden en verspreid deze eveneens over de roomkaas.
- Kruid alles af met tijm, peper en zout.
- Plooi nu de buitenste randen van het deeg naar binnen, deels over de buitenste tomaten.
- Kluts de dooier van het ei en bestrijk de randen van het deeg met het eigeel.
- Bestrooi met sesamzaadjes.
- Schuif de galette in de oven gedurende 25 minuten.
- Dien op met rucola.

11. Zoete bruchetta

2 personen

Ingrediëntenlijst:

- 2 sneden volkoren brood
- 125g ricotta
- 1 limoen
- Zoetstof
- 200g aardbeien
- Balsamico
- Verse basilicumblaadjes



Bereidingswijze:

- Rooster het brood even in de broodrooster, onder de grill of in de pan.
- Meng de ricotta met de zoetstof en een beetje sap van de limoen.
- Voor meer smaak kun je ook limoenzeste toevoegen.
- Snijd de aardbeien in kleine stukjes en meng wat limoensap en zeste en snipper er enkele blaadjes basilicum onder
- Besmeer de boterhammen met ricotta en werk af met de gemarineerde aardbeien.

12. Granola pizza

6 personen

Ingrediënten voor de bodem:

- 60g ongezouten pindanoten
- 200g walnoten
- 135g fijne havermout
- Een snufje zout
- 60g ahornsiroop
- 2 el halvolle melk
- 1 tl vanille extract



Ingrediënten voor de toppings:

- 400g platte kaas
- 2 el ahornsiroop
- 1tl vanille extract
- Vers fruit naar keuze

Bereidingswijze bodem:

- Verwarm de oven voor op 170°C.
- Doe de noten in een hakmolen en hak ze fijn. Doe de ingrediënten voor de bodem in een grote mengkom en meng het geheel. Kneed vervolgens tot je een mooie deegbal krijgt.
- Bedek een ovenplaat met bakpapier en leg hier het deeg op. Duw deze aan en vorm één pizza.
- Bak de bodem gedurende 10 à 15 minuten in de voorverwarmde oven.
- Laat afkoelen.

De toppings:

- Meng de ingrediënten voor de toppings.
- Snijd het fruit in stukken.
- Bestrijk de bodem met het mengsel en beleg met fruit.

13. Shakshuka

4 personen

Ingrediëntenlijst:

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 el olijfolie
- 1 teentje look
- 6 tomaten
- 8 eieren
- Za'atar, peper en zout



Bereidingswijze:

- Was de paprika's en snijd deze in kleine blokjes;
- Snijd de 5 tomaten in partjes en blend deze totdat je een egale saus krijgt.
- Snipper de look.
- Doe de olie in een pan en fruit de look hierin, bak de paprikastukjes aan.
- Bak gedurende 5 minuten.
- Voeg dan de saus toe en laat het geheel pruttelen.
- Kruid met peper, zout en za'atar.
- Maak na een 10-tal minuten kuiltjes in de saus en doe hierin je eitje zodat deze kan pocheren/bakken in de saus.
- Terwijl de eitjes aan het pocheren zijn, snijd de laatste tomaat in stukjes en deze leg je tussen de eitjes.
- Kruid af.

14. Eiersalade

1 persoon

Ingrediëntenlijst:

- 2 hardgekookte eitjes
- 2 el platte kaas
- 1 kl mosterd
- Snuifje kurkuma
- Snuifje zout

Bereidingswijze:

- Pel de gekookte eitjes en snijd deze in stukken of prak ze met een vork.
- Meng daarbij de platte kaas.
- Breng op smaak met mosterd, kurkuma en wat zout



Serveer met groenten en op een rijstwafel.

15. Smoothie van appel, komkommer en banaan

2 personen

Ingrediënten:

- 1 handvol verse spinazie
- 5 muntblaadjes
- 1 banaan
- 1 appel
- 1/2^{de} komkommer, geschild
- 1 glas water



Bereidingswijze:

- Doe de gespoelde spinazie met stukjes banaan, appel, munt, komkommer in een blender.
- Mix samen met een half glas water tot een vloevende puree.

16. Iced coffee

4 personen

Ingrediëntenlijst:

- Koude koffie
- Ijsblokjes
- Optie: scheutje melk, kaneel, vanillestokje, cacao,



Bereidingswijze:

- Zet je koffie iets sterker dan je gewoon bent. (je kunt nadien aanlengen met water)
- Laat de koffie afkoelen en giet in een glas met ijsblokjes.
- Voeg melk toe en breng eventueel op smaak met één of meerdere vernoemde smaakmakers.