



Ontbijt recepten van Judith Rolf om de dag goed mee te beginnen! Voor 2 personen

Boodschappenlijstje (de voorkeur gaat uit naar de biologische producten wanneer mogelijk)

- 1 bleekselderij
- 1 doosje oesterzwammen of shii taken
- 1 doosje bospaddestoelen
- 2 tomaten
- bakje alfalfa
- klein doosje aardebeien (vers of uit de vriezer)
- 1 appel
- 1 banaan

- 1 bakje Hüttenkäse (klein)
- plakjes kipfilet (broodbeleg)

- kaneel
- zeezout of Himalayazout
- peper
- vanille stokje

- 12 eieren
- rozijntjes
- Potje honing (koud geslingerd, zie etiket)
- roomboter zonder zout
- 2 pakjes geitenmelk (of rijst- of soyamelk zonder suiker)
- 2 pakken geitenyoghurt (of 2 bakjes kwark of Griekse yoghurt)

- chia zaad
- lijnzaad
- sesamzaadjes
- maanzaad
- zonnebloempitten
- pompoenpitten
- amandelschaafsel
- haverhout (grof)
- kokosrasp of vlokken
- walnoten (zelf kraken of de gepelde)
- paranoten
- hazelnoten

Maandag

Omelet met bleekselderij en hüttenkäse



Ingrediënten

4 eieren
1 klont grasroomboter
1 bleekselderij
1 klein bakje hüttenkäse
Peper en zout

Bereidingswijze

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar. Voeg peper en zout naar smaak toe.

Snij de bleekselderij zo fijn mogelijk. Een klein stukje van het begin van de stengels en de onderkant van de bleekselderij zijn wat bitter van smaak. Deze mogen in de groenbak. De blaadjes aan de bleekselderij kan je gebruiken voor de garnering.

Meng de eieren en de bleekselderij. Laat de roomboter smelten in een koekenpan. Voeg het ei- en bleekselderij- mengsel toe wanneer de roomboter goed gesmolten is. Verdeel de hüttenkäse over de bleekselderij- omelet en doe een deksel op de koekenpan. Na ongeveer 4 minuten is het geheel goed gaar.

Garneer met fijngesneden bleekselderij blaadjes.

Dinsdag

Havermoutpap geraspte appel, walnoten en kaneel



Ingrediënten

Grove havervlokken (2 kommen naar keuze voor 2/3e gevuld)
2 dadels
1/4 liter geitenmelk (of amandelmelk, havermelk of quinoamelk zonder suiker)
1 biologische appel
2 theelepels kaneel
2 mespuntjes vanille
20 walnoten

Bereidingswijze

Laat de havermout een nacht van te voren weken in de kommen of in een schaal met water. Het is van belang dat de havermout goed onder water staat. Voeg hier de 2 dadels aan toe welke je in kleine stukken snijdt en er door heen roert. De zoete smaak van de dadel trekt zo alvast in het water en de havermout.

Voeg de geweekte havermout toe aan een pannetje (vocht wat nog niet is opgenomen door de havermout mag je erbij schenken). Voeg de geitenmelk toe met de kaneel en de vanille. Breng het geheel aan de kook. Laat de pap al roerend doorkoken totdat een mooie gebonden pap ontstaat. Is de pap te dik dan kun je altijd wat extra melk of water toevoegen. De pap is meestal binnen 4 minuten goed warm en gebonden.

Was de appel en rasp deze. Vermeng de appel-rasp met de pap en bestrooi de pap met de walnoten welke je in stukjes verkruint.

Woensdag

Recepten yoghurt

Geitenhangop met vruchten en noten



Ingrediënten

1/2 liter geitenyoghurt
1 banaan
20 aardbeien (vers of uit de vriezer, zonder suiker)
20 walnoten

Gebruik een pak volle geitenyoghurt. Voor de hangop zet je een zeef in een schaal. Hierover leg je een schone keukendoek die je nat maakt en uitwringt voordat je de doek over de zeef legt. Je schenkt een pak schapen- of geitenyoghurt uit in de zeef met de doek en laat het geheel op een koele plaats (bijvoorbeeld in je koelkast) uitlekken. Na 5 uur heb je zelfgemaakte hangop. Het vocht is uit de yoghurt gezakt waardoor je een romige yoghurt overhoudt.

Versier de hangop met banaan, aardbeien en walnoten.

Uiteraard kan je ook andere vruchten en noten kiezen ter garnering. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bosvruchten of geraspte appel (met schil). Ook amandelschaafsel smaakt heerlijk bij hangop. De amandelnootjes kan je eventueel opwarmen in een koekenpan zodat deze bruin roosteren en heerlijk ruiken.

Donderdag

Recepten omelet

Omelet met diverse paddestoelen



Ingrediënten

4 eieren
1 klont grasroomboter
1 doosje bospaddestoelen
1 doosje oesterzwammen of shii take
Peper en zout
Kiemgroenten (niet noodzakelijk)

Bereidingswijze

Breek de eieren in een kom en kluts ze met een vork door elkaar. Voeg peper en zout naar smaak toe.

Veeg de paddestoelen schoon met een keukenpapiertje en snijdt de paddestoelen in kleine stukjes.

Zet een koekenpan op het vuur en laat een klontje roomboter smelten. Als de roomboter gesmolten is voeg je de paddestoelen toe en laat deze garen (ongeveer 2 minuten). Voeg daarna de geklutste eieren toe. Laat het geheel zachtjes bakken/garen totdat het ei-wit en -geel niet meer vloeibaar is.

Serveer eventueel met een pluk kiemgroenten naar keuze. Bijvoorbeeld alfalfa of tuinkers.

Vrijdag

Yoghurt met zelfgemaakte muesli



Ingrediënten

Havervlokken
Lijnzaad
Chia zaad
Sesamzaad
Maanzaad
Zonnebloempitten
Pompoenpitten
Kokosrasp
Geschaafde amandelen
Rozijnen (niet teveel of nog beter laat de rozijnen weg)

Bereidingswijze

Zelf muesli maken is een kwestie van de juiste ingrediënten kopen en deze met elkaar vermengen. Ik kom vaak recepten tegen waarin de muesli per ingrediënt wordt afgewogen. Dit is niet noodzakelijk. Maak het jezelf gemakkelijk. Afhankelijk van je persoonlijke smaak kan je een ingrediënt wel of niet toevoegen.

De muesli is heerlijk door kwark, Griekse yoghurt, geitenyoghurt, of soyayoghurt zonder suiker.

Zaterdag

Griesmeelpap of pudding



Ingrediënten

150 gram griesmeel

1/2 liter geitenmelk (of amandelmelk, rijstemelk of sojamelk zonder suiker)

1 eetlepel honing (koud geslingerd)

2 mespuntjes vanille

Hazelnoten en paranoten (natuurlijk kan je ook andere ongebrande en ongezouten noten kiezen)

Bereidingswijze

Doe de melk in een pan en voeg de tarwegries de vanille en de honing toe. Blijf roeren tijdens het verhitten. Als de pap kookt draai het vuur dan op de laagste stand. Tarwegries neemt 2 a 2 1/2 keer toe in zijn volume. Vindt je de pap te dik worden? Voeg dan wat water toe. Na 7 minuten is de pap klaar en kan deze bestrooid worden met de noten welke je in stukjes hakt.

Als je de pap in de koelkast bewaard wordt het een griesmeelpudding welke ook koud erg lekker is om te eten.

Zondag

Gebakken ei met kipfilet en tomaat



Ingrediënten

4 eieren
4 plakjes kipfilet
2 (vlees)tomaten (of zongedroogde tomaten)
Sesamzaad (zwart of wit)
1 klont grasroomboter
Peper en zout

Bereidingswijze

Bak de kipfilet en de tomaten in de roomboter. Breek hierboven de eieren. Prik een gaatje in de dooier zodat deze wat kan uitlopen. Bestrooi naar smaak met peper en zout en laat de dooier goed gaar worden door een deksel op de koekenpan te doen. Draai het vuur tijdens het gaar worden van het ei op de laagste stand.

Bestrooi het ei voor het serveren met wat sesamzaad en zeezout en peper naar smaak.

Eet met aandacht, geniet en ervaar!

Judith Rolf & Albert Heijn