



## Inhoud

Allround wraps Altijd een gezond 'jasje' op voorraad	1
Ei wraps	3
WRAP MET AVOCADO, WATERKERS EN FRAMBOZEN	5
Andijvie pannenkoekjes	6
Prei-ei muffins	8
Spinazie Muffins	10
pompoen pannekoek	12
Pompoenpannenkoeken	13
Chiazaad pap	15
Chia pudding met wilde perzik	16
Bloemkool scrambled eggs	17
Groentekoekjes met pret en kokosmeel	19
Pap van Quinoa	20



## Allround wraps Altijd een gezond "jasje" op voorraad

Brunch • wraps • Rineke Dijinga  
Alles draait om je hormonen blz 113

**Portiegrootte:** 5 a 6

### Ingrediënten

Voor een hartige wrap:

- 50 gram speltmeel (of spelt broodbakmix)
  - 50 gram havermeel
  - 50 gram boekweitmeel
- Eventueel circa 2 theelepels zeekraal zilt of 1
  - Thee­lepel Keltisch zeezout
  - 2 eetlepels milde olijfolie
    - 300 ml water
    - 1 ei
- Eventueel 1 thee­lepel gemalen rozemarijn of Italiaanse kruiden
  - Kokosolie of rijstkiemolie om in te bakken

Voor een zoete wrap:

- Meel zoals in de hartige wrap
  - Snufje Keltisch zeezout
- Eventueel een snufje vanille of kardemom
- 300 ml haver- of amandelmelk, of kokoswater
  - Extra virgin kokosolie om in te bakken

## Bereiding

Meng de ingrediënten. Doe een beetje olie in een koekenpan en laat het warm worden op een zacht vuurtje. Doe 1 kleine soep-opscheplepel beslag in een pan die je zo scheef mogelijk houdt, zodat je de wraps zo dun mogelijk kunt laten uitvloeien. Je beslag moet zo vloeibaar zijn dat dit lukt, voeg anders eventueel nog wat vloeistof toe (ook tussentijds als het wat indikt). Bak ze om en om (je ziet wel wanneer ze een beetje 'opdrogen' en je ze kunt omdraaien). Let op dat je de pan niet te heet hebt, dan stollen je wraps voordat ze zijn uit gevloeid. Ze worden vast niet zo mooi rond als de wraps uit de winkel. Maar als je ze oprolt na het beleggen (met de vulling naar keuze) en je zet ze vast met prikkers, dan zie je daar niets meer van. Vries eventueel een deel in met een velletje keukenpapier tussen de wraps.

## Notities

Tip van Rineke:

Mijn favoriete gezonde vullingen:

- Bieslookpesto en kiemen;
- Oosterse eiersalade en fijngesneden daslookbladeren;
- Walnotenspread en rucola;
- De zoete wrap met de bananen-avocadospread;
- Een zongedroogde pomodorispread en verse basilicumblaadjes;
- Doperwtenshumus;
- Selleriesalade;
- Rode bessen, een beetje hangop, wat munt en hennepzaad.



## Ei wraps

Brunch • wraps  
paleo 2

Portiegrootte: 4

### Ingrediënten

- 5 eieren
- 3 el amandelmeel
- 1,5 tl paprikapoeder of Italiaanse
  - Kruiden
- Keltisch zeezout en versgemalen peper
  - 2 el kokosolie

Voor de vulling:

- 4 plakjes ontbijtspek, uitgebakken
  - ½ avocado, in plakjes
  - ½ komkommer, in reepjes
  - 2 tomaten, in partjes
  - 50 g gemengde sla

## Bereiding

Klop de eieren, het amandelmeel, de paprikapoeder of Italiaanse kruiden en zout en peper naar smaak met een garde door elkaar.

Verwarm ½ eetlepel kokosolie in een koekenpan op matig vuur en schep er een kwart van het beslag in.

Bak tot de bovenkant is gestold, schep om met een spatel en bak ca. 30 seconden langer. Laat de wrap uit de pan glijden en herhaal met het resterende beslag om de overige wraps te bakken.

Leg op ieder bord een wrap, beleg met het spek, de avocado en de groenten en rol op.



## WRAP MET AVOCADO, WATERKERS EN FRAMBOZEN

Brunch • wraps • Yvonne van Stigt  
De OER spronkelijke keuken blz 96

### Ingrediënten

- 50 g boekweitmeel
  - 1 ei
  - 50 ml water
  - snufje zout
- roomboter, ghee of kokosolie
  - 1 rijpe avocado
  - 1 el citroensap
  - 1 handje walnoten
- peper en een snufje zout
  - 3-5 frambozen.
- 1 handje waterkers of veldsla

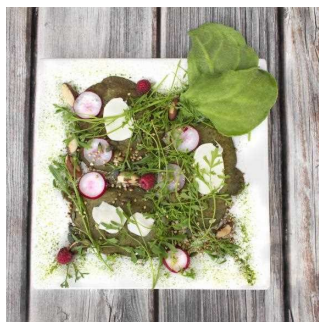
### Bereiding

Maak een pannenkoekbeslag van het boekweitmeel, ei, water en zout.

Bak er een flensje van in de kokosolie.

Schep het vruchtvlees uit de avocado en maak dit fijn met een vork.

samen met wat zout, peper en citroensap. Beleg het flensje met de avocadopuree, walnoten, waterkers en de frambozen. Rol het flensje voorzichtig op, of sla het dubbel.



## Andijvie pannenkoekjes

Brunch • pannenkoeken • Rineke Dijkinga  
rinekedijkinga.nl

### Ingrediënten

Voor de pannenkoek

- 400 gram andijvie
- 500-600 ml water
- 150 gram 9-granen-meel-mix (of een ander mengsel van meerder volkoren meelsoorten)
  - 1.5- 2 gram fijne zeesla (of een ander zeewier(poeder) dat je lekker vindt)
  - 2 gram agar agar poeder
- 5 gram gemalen rozemarijn (of een paar takjes zeer fijngesneden verse rozemarijn blaadjes)
  - Peper en zout naar smaak (of ook erg lekker: maak op smaak met Super Bouillon PUUR Rineke)
  - Olijfolie & evt. wat roomboter om ze in te bakken

Suggestie voor een schildklier 'vriendelijke' de topping:

- Groene biologische pesto om je pannenkoekje mee te besmeren
  - Paranoten
  - Radijsje
  - Feta, gegrilde halloumi of een gepocheerd eitje
- Groene blaadjes: sla, spinazie, waterkers, tuinkers of wat je maar in huis hebt
  - Crunch van noten, zaden, pitten. Bijvoorbeeld deze crunch.
    - Een lekkere olijf- of Omega 3 olie.



## Bereiding

Was de andijvie grondig. Doe het, beetje voor beetje in de blender met het water zodat het mooi fijn is. Meng de andijvie puree met 150 gram volkoren meel (ik maak ze van deze 9 granen mix, maar een mengsel van meerdere meelsoorten is ook prima) Voegde zeesla, superbouillon (of peper en zout) en de rozemarijn toe. Proef even of je het lekker op smaak vindt. Zoniet ,dan voeg je nog iets van de ingrediënten toe. Het mengsel moet een beetje 'lobbig' zijn. Als het te droog is voeg je eventueel nog een scheutje water en olijfolie toe. Als het op smaak is spatel je het ei erdoor. Zet een koekenpan op het vuur en doe hierin de roomboter en olijfolie en laat het op een matig vuurtje op temperatuur komen. Gebruik een juslepel met pannenkoekmengsel voor 1 mini-pannenkoek zodat je 3 tot 4 pannenkoekjes per keer kunt bakken. Bak je pannenkoek op een matig vuurtje. Heb je teveel? Je kunt ze ook goed invriezen.

## Notities

Maar natuurlijk kun je ze beleggen met elke gezonde topping die het seizoen, jouw koelkast of jouw voorraadkast biedt



## Prei-ei muffins

Snack • Muffin • Rineke Dijkinga  
alles draait om je hormonen blz 148

### Ingrediënten

- 4 eieren
- 200 ml kokosmelk
- 4 eetlepels Tamari (anders op smaak maken met (Keltisch) Zeezout)
  - Paar draaien peper uit de molen
  - Scheutje olijfolie
  - 2 tenen knoflook, uitgeperst
- Je kunt ook Nori vellen (voor Sushi) in stukjes snijden
- 1 eetlepel Nori snippers\* (of andere zeewier snippers)
  - 60 gram boekweitmeel
- 2 volle eetlepels (h)eerlijke rijst- en curry mix
- 150 gram prei, zeer fijngesneden

heb je deze mix niet in huis maak het dan op smaak met kurkuma, komijn, koriander, kerrie, gember en Cayenne. (of een deel van deze kruiden)

### Bereiding

Doe de eieren, kokosmelk, olijfolie, Tamari (of zout/peper) knoflook en Nori snippers in een kom en klutst dit. Voeg tijdens het klutten geleidelijk de curry mix toe en vervolgens ook het boekweitmeel. Was de prei, snijd deze in zeer fijne reepjes en verdeel de reepjes over ca. 12 muffin bakjes. Giet het ei-prei mengsel erover en zet ze in een voorverwarmde oven op 140 graden. Bak ze in ca. 35-40 minuten. Serveer ze met volop groentes naar keuze. Als je er een paar over hebt kun je ze ook prima als tussendoortje of lunch eten.

## Notities

Gefermenteerde soja (Tamari), zeewieren (Nori), knoflook, peper, kokos (melk), kurkuma, gember, cayenne (uit de rijst- en curry mix) en eiwitten zijn allemaal stoffen die de schildklier functie positief beïnvloeden. Dit heeft voor een groot deel te maken met het feit dat ze de warmteproductie (thermogenese) positief beïnvloeden.



## Spinazie Muffins

Brunch • Muffin • internet  
[www.eetpaleo.nl](http://www.eetpaleo.nl)

**Bereidingstijd:** 15 min | **Kooktijd:** 20 min

### Ingrediënten

- 200 gram spekblokjes
  - 1 ui
  - 2 tenen knoflook
  - 1 doosje champignons
- 450 gram gewassen bladspinazie
  - 6 eieren
  - Scheut kokosmelk
- Peper, zout, en kruiden naar smaak

...

## Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Vet een muffinvorm in.
3. Snipper de ui en de knoflook en snijd de champignons in plakjes.
4. Bak de spekjes uit en voeg de champignons en uitjes toe wanneer de spekjes bijna klaar zijn.
5. Bak deze voor een minuut op vijf mee en voeg dan de knoflook toe. Bak ongeveer 2 tot 3 minuten of totdat je de knoflook begint te ruiken.
6. Voeg nu de spinazie toe. Roer kort door totdat de spinazie voor ongeveer de helft geslonken is en haal dan de pan van het vuur en laat het mengsel afkoelen. (laat de spinazie niet tot snot koken!)
7. Giet het vocht af en laat het mengsel goed uitlekken.
8. Klop de eieren los met de kokosmelk en breng op smaak met de kruiden.
9. Meng het spinazie-mengsel door de losgeklopte eieren.
10. Vul nu elk muffinvormpje voor ongeveer  $\frac{3}{4}$  met het mengsel.
11. Bak de muffins in ongeveer 20 minuten of totdat ze gaar en goudbruin zijn.

# pompoen pannenkoek

Brunch • pannenkoeken • internet  
[www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl)

## Ingrediënten

- 100 ml (plantaardige) melk
  - 1 ei
  - 80 g havermout
- 100 g pompoen (gaar)

## Bereiding

Klop de melk, het ei en de havermout door elkaar

Pureer of prak de pompoen en roer de pompoen door het mengsel

Bak er (kleine) pannenkoekjes van



## Pompoenpannenkoeken

Brunch • pannenkoeken  
dokter Tamara week 2

Portiegrootte: 4

### Ingrediënten

- 300 gr pompoen, geschild
  - 4 eieren
- 115 ml amandeldrink, ongezoet of volle melk
  - 2 el olijfolie
  - 1 tl vanille extract
  - 45 gr amandelmeel
  - 2 el gebroken lijnzaad
- ¼ tl nootmuskaat, gemalen
  - ½ tl kaneel, gemalen
- Olijfolie om in te bakken
  
- Toppings p.p.
  - 1 el notenpasta
- 1 peer, in blokjes gesneden
  - 1 handje pecannoten
  - Snufje kaneel

## Bereiding

1. Breng een pan met water aan de kook. Snijd de pompoen in stukken en kook ze 10 à 12 minuten gaar. Laat de pompoen goed uitlekken en pureer met een staafmixer.
2. Klop de eieren in een grote kom los met amandeldrink, olijfolie en vanille extract.
3. Meng de amandelmeel met de lijnzaad, nootmuskaat en kaneel. Voeg de pompoenpuree en het meel mengsel bij de eieren toe en meng alles goed door.
4. Verwarm een koekenpan en verhit de olie. Schep met behulp van een pollepel er een hoopje beslag in. Bak eerst 1 kant totdat de randen goudbruin worden. Draai met een spatel het pannenkoekje om en bak de andere kant goudbruin.
5. Serveer de pannenkoekjes met lekkere toppings, zoals amandelpasta, peer in blokjes, pecannoten en een snufje kaneel.





## Chiazaad pap

Ontbijt • pap

### Ingrediënten

- Chiazaad 50 gram
- Kokosmelk (eventueel andere plantaardige melk (ongeveer 250 ml))
  - Havervlokken 2 el
  - Cacao 1 el
- Banaan (geprakt)

### Bereiding

alles door elkaar in een potje mengen en 1 nacht in de koelkast laten staan



## Chia pudding met wilde perzik

Ontbijt • fruit • internet  
meal.com

**Bereidingstijd:** 5 min

### Ingrediënten

- 200 ml Volvette kokosmelk (blik)
  - 40 g Chiazaad
  - 2 el Honing
- 1 tl Vanille extract
- 2 stuks Perzik
- Amandelen

### Bereiding

1. Meng alle ingrediënten (behalve het fruit) en de amandelen in een kom en giet dit in leuke glazen potjes.
2. Laat dit een nachtje in de koelkast staan zodat de pudding kan opstijven.
3. Top voor het serveren met de perzik en amandelen
4. Smakelijk!



## Bloemkool scrambled eggs

Ontbijt • Groente • Rineke Dijkstra  
je brein vitaal blz 261

Portiegrootte: 4

### Ingrediënten

- 400-450 gram bloemkool
- 150 gram geschilde wortelen
  - 40 ml olijfolie
  - 3 eiwitten
  - 3 eieren
- 5-6 gram gemalen koriander
- 60-70 gram tahin (sesampasta)
- 100 ml amandel-, haver- of kokosroom
- Eventueel een snufje gemalen kurkuma
  - Eventueel 10 gram psylliumvezels
- 100 gram hüttenkäse of anders 50 gram gekookte quinoa (of een paar zongedroogde tomaten)

### Suggesties voor de garnering

Een beetje gomasio, sesamzaadjes, pistachenoten, cashewnoten, een plukje kiemen, microgroente  
of zeewiersnippers, geraspte wortelen en/of een lepel edelgistvlokken, scheutje extra vierge olijfolie

## Bereiding

Snijd de bloemkool in roosjes, snijd ook het jonge groene blad fijn. Doe het samen in de foodprocessor en maal het fijn tot 'rijstformaat' Maal ook alvast de wortelen grof en zet die even apart. Doe de bloemkool in een koekenpan met een scheut olie en laat het beetgaar worden. Voeg eventueel een scheutje water toe als het te donker neigt te kleuren.

Klop de rest van de ingrediënten, behalve de garneersuggesties, in een kom los. Schenk het eiermengsel over de bloemkool, laat even stollen en blijf het omscheppen tot het mengsel licht gestold is. Roer dan de fijngehakte wortel, de hüttenkäse, quinoa of zongedroogde tomaten erdoor. En garneer met iets van de suggesties. Ook lekker bij een van de crackers uit dit boek.

## Notities

Een warm geroerd ontbijtje voor roerige dagen met choline en glutamine



## Groentekoekjes met pret en kokosmeel

Ontbijt • Groente • Yvonne van Stigt  
De OER spronkelijke keuken blz

### Ingrediënten

- 1 prei
- 2 eieren
- 2-3 el kokos(vezel)meel
- zout en peper
- klontje boter, ghee of kokosolie

### Bereiding

Maak de prei schoon en snijd deze in dunne ringen. Klop het ei los en breng het op smaak met peper en zout. Voeg er het kokosmeel aan toe en meng dit tot een glad beslag. Voeg de preiringen toe en meng het geheel goed door elkaar. Verwarm de boter of kokosolie en bak de koekjes aan twee zijden goudbruin en gaar. Met een metalen bakring krijg je mooie ronde koekjes.



## Pap van Quinoa

Ontbijt • fruit, pap • Rineke Dijkinga  
weten over eerlijk eten (1) blz 30

### Ingrediënten

- Snufje kaneel
- Snufje kardemom
- Circa 3 eetlepels afgekoelde (van tevoren)
  - Gekookte quinoa, gierst of zilvervliesrijst
- Abrikozen, wat noten, kokos, zonnebloempitten
  - Scheut bosbessen- of granaatappelsap
  - Scheut amandel-, haver- of rijstemelk
- Paar druppels stevia of beetje ahornsiroop
- Vers fruit naar behoefte (of gedroogde of hüttenkäse)
  - Scheut koolzaad-, hennep- of notenolie
  - Scheutje granaatappel- of citroensap
- evt. de geraspte schil van een citroen of sinaasappel

### Bereiding

Meng alle genoemde ingrediënten.

..

## Notities

- Mensen met overgewicht, diabetes en bloedsuikerspiegelproblemen gebruiken liever geen gierst maar quinoa. Gierst heeft namelijk een hoge glycemische lading, quinoa een lage.
- In de herfst en in de winter is het lekker om dit gerecht warm te eten. Door de verwarmende kruiden als kaneel en kardemom is het ook in de koudere jaargetijden een prima ontbijt voor kouwe  
lijke mensen
- Gebruik eens quinoa, haverkorrels of gierst voor je diner. Laat een restje afkoelen in de koelkast en gebruik dit de volgende ochtend als ontbijt. Maak het los met een vork en doe er daarna de ingrediënten bij. Je kunt het uiteraard ook warm eten. Doe de olie er dan pas bij als je de pan van het vuur hebt gehaald.