



NUTRI**DE**

Spinazie kip Frittata

Frittata is een gerecht dat je zelfs kan eten wanneer je aan het diëten bent. Het heeft een hoge dosis gebalanceerde proteïne en gezonde vetten. Onze versie kan zowel warm (als ontbijt), of koud als snack geserveerd worden.

Ingrediënten:

- 3 eieren
- Spinazie (2 handen vol)
- ½ gegrilde kippenborst met kruiden
- 5 kerstomaten
- 1 eetlepel geraspte Parmezaanse kaas
- 1 ajuin
- Zout
- Peper
- Olijfolie

Om dit gerecht te maken heb je een ovenbestendige pan nodig of een kleine bakplaat.

Start met het bakken van de fijngesneden ajuin in olijfolie. Voeg gewassen spinazie toe en dun gesneden kippenborst.

Doe de eieren in zijn geheel in een kom en roer met een vork. Kruid af met zout en peper. Giet het mengsel in de pan met spinazie en kip, roer het een paar keer. Plaats de tomaten bovenop. Eens de basis van je frittata gezet is, besprenkel je het met Parmezaanse kaas.

Zet de pan 10minuten in een oven van 200°C. Bak tot de kaas licht bruin/goud is.

Belangrijk om te weten! Frittata kan zowel warm als koud geserveerd worden.



NUTRI**DE**

Pudding met muesli en bosbessen

Heb je al eens geprobeerd om gierstpudding te maken? Nee? Probeer het eens! Het is een perfect alternatief voor een zondag morgen: licht, gezond en heerlijk.

Wanneer je het combineert met bosbessen en muesli heeft de pudding een unieke smaak en is het een bron van vitamines en mineralen.

Ingrediënten:

- 2 glazen koeienmelk
- 4 eetlepels gierst,
- 3 eetlepels honing
- 2 eetlepels kokosnootolie
- ½ glas bosbessen
- 2 eetlepels muesli
- 1 theelepel geraspte kokosnoot

Giet melk in een kleine pot, voeg gierst, honing en kokosnootolie toe. Kook de pudding op een laag vuur zodat het niet aanbrand. Wanneer de pudding dikker wordt, zie je dat de gierst zacht genoeg is en haal je het van het vuur af.

Mix de bosbessen tot één geheel. Serveer de pudding in een hoog glas, begin met een laag gierst pudding, daarna een laag bessen en een laag muesli. Werk af met geraspte kokosnoot.



NUTRI  **DE**

Muffins met groenten en Feta kaas

Onze favoriete muffin met kleurrijke paprika! Een smaakvol, snel en uiterst indrukwekkend gerecht. Ben je de traditionele roereieren beu? Geef dan deze eiermuffins met groenten en Feta kaas een kans!

Ingrediënten voor 4 muffins:

- 2 eieren
- ¼ rode paprika
- ¼ gele paprika
- 2 eetlepels Feta kaas
- 1 eetlepel fijngesneden ajuin
- 1 eetlepel fijngesneden bieslook
- 1 handvol radijsspruiten
- 1 theelepel zonnebloempitten
- Zout
- Peper

Roer de eieren in een kleine kom samen met de fijngesneden groenten en kaas. Kruid af met zout en peper. Giet het mengsel in een muffin pan. Verwarm de oven voor op 180°C en bak de muffins 15 minuten. Eénmaal klaar, plaats ze op een bord, besprenkel met spruiten en zonnebloempitten.



NUTRI  **DE**

Omelet met prosciutto en rucola

Een goed recept voor een smakelijk en snel ontbijt, dit gerecht duurt maar 10 minuten om klaar te maken. De smaak van het gerecht benadrukt de Italiaanse keuken. Aromatische olijfolie en zwarte olijven zijn niet alleen een smakelijke toevoeging aan je omelet maar ze zijn ook goed voor je gezondheid aangezien ze vetzuren bevatten die zorgen voor de juiste werking van je lichaam.

Ingrediënten voor 1 portie:

- 2 eieren
- 1 eetlepel tarwezemelen
- Basilicum
- Zout en peper
- Olijfolie
- Rucola (1 handvol)
- 5 sneden Brie
- 5 sneden prosciutto
- 2 eetlepels zwarte olijfolie

Begin met het scheiden van eierdooier en eiwit. Klop de eiwitten stijf met een snuifje zout. Voeg een eetlepel zemelen, peper en basilicum toe. Verhit wat olijfolie in een pan en giet je mengsel hierin. Bak de omelet 3 minuten aan elke kant.

Garneer je omelet met rucola, brie, prosciutto en fijngesneden olijven.



NUTRI  **DE**

Pannenkoeken met aardbeien en ahornsiroop

Elk van ons snakt naar een zoet ontbijt zo nu en dan. Deze pannenkoeken met aardbeien en ahornsiroop zijn een grote bron van proteïne, en dankzij de hoge hoeveelheid koolhydraten geven ze je van 's morgensvroeg een energie boost.

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 3 eetlepels xylitol
- 250g lichte roomkaas
- 1 theelepel vanille-extract
- 1/3 glas bloem
- 200g aardbeien
- Ahornsiroop
- Geclarifieerde boter

Doe de xylitol, lichte roomkaas en eierdooiers in een kom. Roer tot een glad geheel. Klop de eiwitten stijf in een andere kom en voeg ze daarna voorzichtig toe aan het mengsel van de eierdooiers. Pak de pannenkoeken in een hete pan met wat geclarifieerde boter.

Mix de aardbeien glad. Schik de pannenkoeken op elkaar en doe op elke pannenkoek wat aardbeienmousse. Besprenkel met ahornsiroop.



NUTRI**DE**

Gevulde tomaten

Een uitstekend gerecht voor diegene die de smaak van tomaten gecombineerd met peterselie zalig vinden. Een kleurrijk, rijk en voedzaam gerecht. We bevelen het aan in de herfst en winter omdat peterselie één van de beste bronnen voor vitamine C is. Je maakt dit gerecht klaar in 15 minuten, waardoor het een snel ontbijt is dat je zelfs mee kan nemen naar je werk.

Ingrediënten:

- 2 grote tomaten
- 2 gekookte eieren
- ½ ajuin
- 2 eetlepels peterselie
- 1 theelepel boter
- Knofloof
- Peper
- Zout

Snij de 2 hard gekookte eieren en ajuin in kleine blokjes en mix ze. Voeg fijngesneden peterselie, geplette knoflook en een eetlepel boter toe. Roer tot alle ingrediënten goed gemengd zijn.

Snij een dikke snee van de top van de tomaten – deze zullen als hoedje dienen. Hol de tomaten uit, vul de tomaten met het eimengsel en bedek het met het 'hoedje'.



NUTRICODE

Pap met granaatappelzaadjes

Ons voorstel voor een lekker en aromatisch ontbijt. De zoete en verfrissende granaatappel wordt gecombineerd met rozenwater en pap. Dit gerecht zorgt ervoor dat je de ganse morgen energie en kracht hebt!

Ingrediënten:

- 100 g havermout
- 200ml magere melk
- 1 eetlepel rozenwater
- ½ glas granaatappelzaden
- 2 eetlepels amandelvlokken
- 2 eetlepels honing

Kook melk in een pot, voeg havermout toe en bak 5 minuten. Giet het in een kleine kom en voeg granaatappelzaadjes en rozenwater toe. In tussentijd, rooster je de amandelvlokken en besprenkel je de havermoutpap hiermee.



NUTRICODE

Mediterraanse baguette

Smakelijke baguette met Mozzarella kaas en kerstomaten warm geserveerd is het perfect ontbijt op een grijze herfstochtend. Het gerecht is gemakkelijk om klaar te maken en zijn smaak en fris basilicum aroma is onvervangbaar!

Ingrediënten:

- granen baguette
- 40g Mozzarella kaas (1/2 bol)
- 20g rucola
- 10 kerstomaten
- Ongeveer 20 verse basilicumbladen
- Walnoten (1 handvol)
- Olijfolie

Snij de baguette in de lengte door en wrijf in met wat olijfolie. Spoel en halveer de kerstomaten. Plaats de sneetjes Mozzarella, tomaten en halve basilicumblaadjes op een baguette. Plaats in een voorverwarmde oven van 180°C tot de kaas smelt. Nadien neem je het uit de oven en werk je het af met walnoten en de resterende basilicumblaadjes.



NUTRI**DE**

Vegetarische avocado/parmezaan beleg

Avocado is een van de hoogste calorierijke vruchten, hoewel zijn vetten gezond zijn. Deze vetten reduceren de slechte cholesterol, verbeteren het metabolisme en helpen die extra kilo's te verliezen. Dit gezond ontbijt is een alternatief voor vegetarisch beleg met avocado en parmezaanse kaas.

Ingrediënten:

- 1 rijpe avocado
- 1-2 knoflookteentjes
- 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- ½ limoensap
- Zout
- Peper

Schil een rijpe avocado en doe het in een kleine kom. Plet 1 à 2 knoflookteentjes (naar eigen smaak), voeg limoensap toe en meng tot een glad geheel. Voeg 2 eetlepels geraspte Parmezaan toe en roer opnieuw. Kruid af met zout en peper.

Serveer op volkorenbrood of roggetoasts.

Belangrijk om te weten! Smaakt ook goed met pasta.



NUTRI  **CODE**

Gekruide wrap met zalm en veldsla

Gekruide wraps zijn perfect als optie op een vrije dag. Fluweelzachte roomkaas gecombineerd met dille en gerookte zalm in een wrap is niet enkel een impressionant maar ook een rijk aan vitamine D gerecht dat je immuuniteit bevordert en de werking van je hersenen!

Ingrediënten voor 4 wraps:

- 2 eieren
- 2 eetlepels koud water
- 1 eetlepel roggezemelen
- 1 grote eetlepel
 - Dille
 - Peterselie
 - Bieslook
- Zout
- Peper
- 50g gerookte zalm
- 100g Philadelphia kaas
- Veldsla (1 handvol)
- 1 theelepel fijngesneden dille

Voeg 2 eieren, de fijngesneden kruiden, zout en peper toe in een kleine kom. Giet $\frac{1}{4}$ van het mengsel op een voorverwarmde antikleefpan. Bak tot de wrap gezet is, draai dan om. Doe hetzelfde met de volgende wraps.

Verdeel de roomkaas op één helft van de omelet, plaats de veldsla en zalmsneetjes er bovenop, besprenkel met dille. Rol de wraps op en snij in 2.

Serveer met een stuk citroen.