

Chocolade overnight oats

Ingrediënten (voor 2 pers)

- 50 gram havermout
- 1,5 el chiazaad of gebroken lijnzaad
- 150 ml (soja)melk
- 1 el cacaopoeder (ongesuikerd)
- 1 kl oploskoffie OF 3 el espresso
- 1 el agavesiroop
- 200 gram magere platte kaas of Alpro soja Greek style of 175 g magere skyr
- 2 biscuitjes (bv Maria koekjes van Delacre of Petit beurre)
- Koffie



Bereiding

- Meng alle ingrediënten, behalve de magere platte kaas, biscuitjes en koffie, met elkaar en laat voor minimaal 5 uur in de koelkast staan
- Verdeel de helft van de mengeling over 2 glaasjes. Doe hetzelfde met de helft van de platte kaas.
- Doop de biscuitjes in de koffie en leg er telkens eentje op de yoghurt.
- Vul aan met de rest van de mengeling. Eindig met de platte kaas.
- Top eventueel af met wat cacao.

Tip

- Voor een helemaal gezonde versie, laat je de koekjes weg.

Fruit-ijs met yoghurt en granola

Ingrediënten (voor 2 pers)

- 2 handjes diepvries fruit naar keuze : mango, bosvruchten, frambozen, aardbeien, banaan (kan je ook zelf invriezen in schijfjes)
- 6 el magere (plantaardige) yoghurt
- 6 el granola (laag in suiker/vet, hoog in vezels)

Bereiding

- Zet het fruit 1 à 2 min in de microgolf op ontdooistand. Let op, het fruit mag niet volledig ontdooit zijn. Het mag gewoon net niet te hard zijn om te mixen.
- Mix het fruit glad.
- Verdeel de yoghurt over 2 kommetjes.
- Verdeel het fruit-ijs over de kommetjes.
- Bestrooi met de granola.

Ricotta pannenkoekjes met fruit

Ingrediënten (voor 3 à 4 pers)

- 250g ricotta
- 2 eieren
- 125ml melk
- 100g volkoren bloem
- 1 eetlepel bakpoeder
- margarine of olie om in te bakken



Bereiding

- Doe de ricotta, de eieren en de melk in een kom en klop het geheel luchtig op.
- Voeg de bloem en de bakpoeder toe en klop terug luchtig.
- Doe wat bakmargarine of olie in een pan en doe hierin wat van het beslag zodat je deze kan bakken. Je kan de pannenkoek omdraaien als je ziet dat de belletjes zichtbaar blijven in het deeg.
- Draai om en laat ook de andere kant goed gaar bakken.
- Haal uit de pan en doe door totdat het deeg is opgewerkt. Normaal kan je een 5 à 6 tal pannenkoeken uit het beslag halen.
- Dien op met wat vers fruit en geniet ervan!

Bron : *thehealthyfoodies*

Havermoutontbijt met frambozencoulis

Ingrediënten (voor 2 pers)

- 50 gram havermout
- 200 ml (soja)melk
- 60 gram (diepvries) frambozen
- 2 theelepels ahorn siroop (of honing, agavesiroop)
- 20 gram pecannoten
- Snufje kaneel



Bereiding

- Laat de frambozen eerst even ontdooien als je diepvries frambozen gebruikt. Dit kan ook de avond van te voren.
- Doe ze daarna in een pannetje en prak ze fijn met een vork of spatel. Voeg de ahorn siroop toe en kook langzaam op laag vuur. Blijf ondertussen roeren, na 5 minuten ontstaat er een pap. Laat de saus op laag vuur staan terwijl je de havermoutpap bereid.
- Doe de havermout met plantaardige melk en kaneel in een steelpan en kook op middelhoog vuur. Blijf constant roeren, na 5 minuten ontstaat er een pap. Hoe langer je kookt, hoe dikker de pap wordt.
- Schep de havermoutpap in een schaaltje en giet de warme frambozensaus er overheen. Garneer met pecannoten. Geniet er van!
- Garneer met nog wat extra vers fruit naar keuze.

Pompoenbrood

Ingrediënten (voor 2 pers)

- 450 gr flespompoen - in blokjes, met schil
- 75 gr rozijnen - optioneel
- 1 el kaneel
- 1 el koekkruiden (speculooskruiden)
- 2 el pindakaas
- 3 medium eieren
- 250 gr speltmeel
- 1 zakje bakpoeder



Bereiding:

- Schil je flespompoen en snijd in kleine blokjes, neem je weegschaal erbij en weeg 450 gram af. De rest kun je invriezen of gebruiken voor een ander recept.
- Neem een pan erbij en kook de blokjes gaar 10-15 minuten. Giet af en laat uitlekken.
- Verwarm je oven voor op 180 graden.
- Neem je keukenmachine erbij en doe hier alle ingrediënten van het lijstje in en voeg hier ook de zachte pompoenblokjes aan toe. Draai het geheel tot een glad beslag.
- Schenk het beslag in je siliconenvorm. Zet in je oven en bak in 40 minuutjes mooi gaar.
- Laat het brood rustig afkoelen en haal daarna uit de vorm.
- Besmeer een sneetje met wat light smeerkaas Eet er nog een yoghurtje bij. Een perfect ontbijt!

Aardbei-chia-pudding

Ingrediënten (voor 2 pers)

- 100 g diepvriesaardbeien (of bosvruchtenmengeling)
- 35 g chiazaad
- 200 ml (soja)melk
- 75 g (plantaardige) yoghurt
- 1 eetlepel suikervervanger (bv Canderel, Pure via, Zusto...)
- Vers fruit naar keuze (optioneel)
- 4 à 6 el suikerarme granola of havermout



Bereiding

- Zet het diepvriesfruit 2 min op ontdooistand in de microgolfoven zodat het makkelijker kan gemixt worden.
- Meng alle ingrediënten in een blender en mix glad. Je kan het ook met de staafmixer doen.
- Verdeel over 2 glaasjes/kommetjes en zet bij voorkeur min. 2u in de koelkast.
- Vlak voor het serveren bestrooien met de granola of havermout en eventueel garneren met vers fruit.

Tip

- Je kan dit ook als “pudding” tussendoor eten (zonder of met minder granola of havermout)