

# Gezonde ontbijtjes

8  
GRATIS  
GEZONDE  
RECEPTEN



# Gezonde ontbijtjes

Ontbijten zorgt ervoor dat je darmen op gang komen. Je krijgt hiermee energie binnen die je helpt om fit en geconcentreerd aan de dag te beginnen. Bovendien ga je minder snel snaaien als je goed ontbeten hebt. Uit veel onderzoek blijkt zelfs een duidelijk verband tussen niet ontbijten en overgewicht. Goede reden dus om 's ochtends de tijd te nemen om te eten.

Dit receptenboekje staat vol met lekkere, gezonde ontbijtrecepten die ook nog eens makkelijk te maken zijn! Wat dacht je van geroosterd mueslibrood met peer, havermoutpap met appel en kaneel of wentelteefjes met abrikozenmoes?

Voor een goed begin van de dag. Eet smakelijk!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum  
© Gezondheidsnet

# Inhoud

Geroosterd mueslibrood met peer	4
Havermoutpap met appel en kaneel	6
Mueslipannenkoeken met fruit	8
Overnight oats met wortel en walnoten	10
Roerei met tomaat op toast	12
Wentelteefjes met abrikozenmoes	14
Yoghurt met nectarine en gebakken muesli	16
Appelkwark met rozijnen	18

## Betekenis afkortingen

g = gram  
tl = theelepel  
el = eetlepel  
dl = deciliter



## Geroosterd mueslibrood met peer

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

**Ingrediënten:**

- 2 sneetjes volkoren mueslibrood
- ½ rijpe peer
- 2 el roomkaas light (8% vet)
- halvarine
- kaneel

Rooster de sneetjes mueslibrood in een broodrooster of onder de hete grill licht en laat ze afkoelen. Snijd de halve peer in 2 parten en schil ze. Snijd de parten in dunne schijven. Besmeer het mueslibrood dun met halvarine en met de roomkaas en leg de partjes peer erop. Stuifer wat kaneel over.

### Voedingswaarde per persoon

Energie	150 kcal
Vet	4 g
Waarvan verzadigd vet	1 g
Koolhydraten	20 g
Waarvan suikers	9 g
Vezels	3 g
Eiwit	5 g
Zout	0,5 g

# Havermoutpap met appel en kaneel

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

## Ingrediënten:

- 400 ml halfvolle melk
- 40 g havermout (8 el)
- ½ appel
- kaneel

Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout onder af en toe roeren in 2 minuten gaar. Laat de pap nog 2 minuten staan. Was het stuk appel en snijd het in plakjes of blokjes. Schenk de pap in 2 kommen en verdeel de appel erover. Stuif er wat kaneel over.

## Voedingswaarden per persoon

Energie	185 kcal
Vet	4g
Waarvan verzadigd vet	2g
Koolhydraten	25g
Waarvan suikers	15g
Vezels	2g
Eiwit	10g
Zout	0,2g





# Mueslipannenkoeken met fruit

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

## Ingrediënten:

- 50 g volkoren meel
- 1 klein ei
- 100 ml halfvolle melk
- kleine appel
- 50 g muesli, zonder toegevoegd suiker
- 2 el vloeibare margarine
- 1 perzik of nectarine
- 100 ml halfvolle yoghurt

Doe het volkorenmeel in een kom en maak een kuultje in het midden. Voeg het ei toe met de melk en klop dit tot een glad beslag. Was de appel en rasp hem grof. Roer dit direct door het beslag en klop de muesli erdoor. Verwarm een beetje margarine in een koekenpan en schep er wat beslag in. Bak zo ca. 6 pannenkoeken aan beide zijden lichtbruin en gaar. Pureer een halve perzik en klop dit door de yoghurt. Snijd de andere helft in reepjes. Geef de pannenkoeken met het fruit en de yoghurt.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	370 kcal
Vet	15 g
Waarvan verzadigd vet	3 g
Koolhydraten	45 g
Waarvan suikers	20 g
Vezels	7 g
Eiwit	10 g
Zout	0,2 g

# Overnight oats met wortel en walnoten

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

## Ingrediënten:

- 50 g wortel  
(2 bospenen of een stuk winterwortel)
- 400 ml halfvolle melk
- 60 g (8 el) havermout
- kaneel
- stukje sinaasappelschil
- 40 g walnoten

Was de wortel en rasp hem met een fijne rasp. Verdeel de wortel over twee glazen. Voeg per glas 200 ml halfvolle melk en 4 eetlepels havermout toe. Breng op smaak met een snufje kaneel. Voeg een klein beetje geraspte of heel fijn gesneden sinaasappelschil toe. Dek de glazen af en laat ze een nacht (ongeveer 8 uur) in de koelkast staan. Versier de oats de volgende dag met stukjes walnoot.

## Voedingswaarden per persoon

Energie	355 kcal
Vet	20g
Waarvan verzadigd vet	4g
Koolhydraten	30g
Waarvan suikers	10g
Vezels	4g
Eiwit	15g
Zout	0,2g





## Roerei met tomaat op toast

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

### Ingrediënten:

- 1 tomaat
- 4 eieren
- 4 el halfvolle melk
- 1 el olie
- ¼ tl gemalen komijn
- peper
- 4 volkoren boterhammen

Was de tomaat en snijd hem in kleine blokjes. Breek de eieren in een kom en klop ze los met de melk. Verhit de olie in de pan en bak de tomatenblokjes een paar minuten. Zet het vuur wat lager en voeg de eieren toe. Schep het mengsel met een houten lepel steeds van buiten naar het midden van de pan. Het ei is klaar als het gestold is maar nog wel wat vochtig. Breng op smaak met komijn en peper. Rooster de boterhammen en verdeel het roerei erover.

### Voedingswaarde per persoon

Energie	360 kcal
Vet	15 g
Waarvan verzadigd vet	4 g
Koolhydraten	30 g
Waarvan suikers	3 g
Vezels	5 g
Eiwit	20 g
Zout	1,1 g

# Wentelteefjes met abrikozenmoes

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

## Ingrediënten:

- ½ perssinaasappel
- 4 abrikozen
- 2 el halfvolle yoghurt
- 1 klein ei
- 50 ml halfvolle melk
- 2 bruine boterhammen
- 1 el vloeibare margarine

Pers de halve sinaasappel uit. Was de abrikozen en verwijder de pit. Pureer de abrikozen met het sinaasappelsap in de keukenmachine met een staafmixer. Roer de abrikozenpuree door de yoghurt. Klop het ei los met de melk. Snijd van de boterhammen de korst, snijd ze een keer door en wentel ze door het eimengsel. Bak de boterhammen in de margarine aan beide zijden lichtbruin. Leg de wentelteefjes op 2 borden en verdeel de abrikozenmoes erover.

## Voedingswaarden per persoon

Energie	170 kcal
Vet	7 g
Waarvan verzadigd vet	2 g
Koolhydraten	20 g
Waarvan suikers	7 g
Vezels	2 g
Eiwit	7 g
Zout	0,4 g







## Yoghurt met nectarine en gebakken muesli

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

**Ingrediënten:**

- 6 halve walnoten
- 2 el muesli zonder suiker
- 1 nectarine of perzik
- 300 ml halfvolle yoghurt

Breek de walnoten grof. Bak de muesli met de walnoten in een droge koekenpan lichtbruin en krokant. Was de nectarine en snijd hem in blokjes. Schep de blokjes fruit door de yoghurt en verdeel dit over 2 glazen of schaalpjes. Strooi de muesli erover.

### Voedingswaarden per persoon

Energie	205 kcal
Vet	10 g
Waarvan verzadigd vet	2 g
Koolhydraten	15 g
Waarvan suikers	10 g
Vezels	2 g
Eiwit	9 g
Zout	0,2 g

# Appelkware met rozijnen

**Bereidingstijd:** 0-15 minuten

**Porties:** 2 personen

**Ingrediënten:**

- 2 el rozijnen
- 1 el citroensap
- 2 el muesli zonder suiker
- 2 kleine appels
- 200 g magere kwark

Was de rozijnen en laat ze in wat water met het citroensap wellen. Strooi de muesli in een koekenpan met een antiaanbaklaag. Bak de muesli, op niet te hoog vuur, lichtbruin en krokant. Laat het afkoelen. Was de appels en snijd ze in blokjes. Meng er direct de rozijnen met het vocht door, dan verkleurt de appel niet. Verdeel de helft van de appelblokjes met rozijnen over 2 schaalpjes. Meng de rest van de appel door de kwark. Schep dit op de appelblokjes. Verdeel de muesli erover.

## Voedingswaarde per persoon

Energie	210kcal
Vet	1g
Waarvan verzadigd vet	0g
Koolhydraten	35g
Waarvan suikers	30g
Vezels	4g
Eiwit	10g
Zout	0,1g

