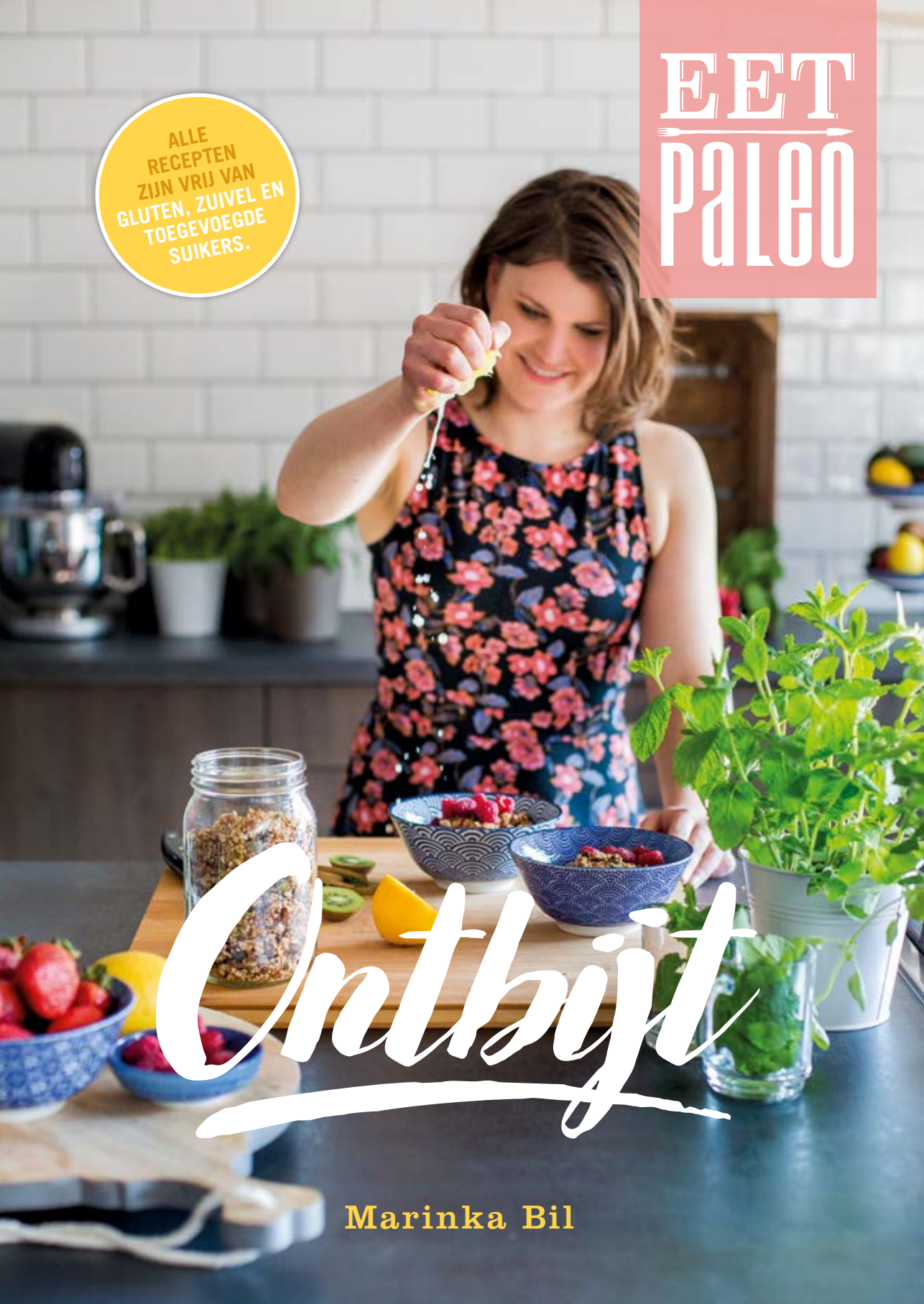

ALLE RECEPTEN ZIJN VRIJ VAN GLUTEN, ZUIVEL EN TOEGEVOEGDE SUIKERS.
EET Paleo
Ontbijt
Marinka Bil

# Colofon

Tekst: **Marinka Bil**
Receptfotografie: **Marinka Bil**
Overige fotografie: **Pim Horvers**
Vormgeving: **Bruut ontwerp**
ISBN **978-90-822477-3-2**
Copyright © **2016 EetPaleo**
**www.eetpaleo.nl**

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar. Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



# Begin de dag met een lach en geniet van een lekker ontbijtje!

# Inhoudsopgave

**Inleiding** ..... **6**

**Supersnel Ontbijten** ..... **8**

**Wat drink je erbij?** ..... **12**

**Recepten** ..... **14**

Zoete zaken ..... **17**

Chia Chia Chia ..... **59**

Een ei hoort erbij ..... **71**

Goed hartig ..... **87**

Brunchtijd ..... **123**

Om op te drinken ..... **141**

**Receptenindex** ..... **170**

# Inleiding

Niets is zo persoonlijk als het ontbijt. Daar ben ik de laatste jaren wel achter gekomen. Hoe belangrijk is een goede start van de dag nu eenmaal? De manier waarop je je dag begint, je ochtendritueel, bepaalt grotendeels hoe de rest van je dag zal verlopen. Het heeft invloed op je humeur, hoe productief je op je werk bent, en welke keuzes je gedurende de rest van de dag maakt.

Het ontbijt maakt een wezenlijk onderdeel uit van dat ochtendritueel. En dat is voor iedereen anders.

Ikzelf ontbijt de helft van de tijd bijvoorbeeld helemaal niet en in plaats daarvan eet ik mijn eerste maaltijd van de dag zo rond 11 uur 's ochtends. De andere helft van de tijd neem ik een Luxe Chocolademelk (te vinden op pagina 158), en oh wat ben ik daar dol op.

Dat werkt voor mij. Het zorgt dat ik in de ochtend op mijn productiefst ben, en dat ik de rest van de dag geen energiedipjes heb.

*Maar waar voel jij je goed bij?*

Ontbijt je liefst lekker luxe, en dan zoet of hartig? Of ga je liever voor een smoothie on the go?

Wat het ook is, in dit boek vind je zeker een gezonde optie die jou goed zal bevallen.

Of het nu gaat om een uitgebreide brunch of een supersnel ontbijt. Een echte verwenmaaltijd, of snelle energie om de dag te beginnen.

Waar je ook voor kiest; zorg dat je lekker geniet van dat ontbijt. Het bepaalt tenslotte voor een deel hoe de rest van je dag zal verlopen. Dan kun je maar beter zo goed mogelijk beginnen!

Eet smakelijk!

Liefs,

*Marinka*



# Supersnel Ontbijten

Denk je dat je echt geen tijd hebt om te ontbijten, maar heb je 's ochtends wél behoefte aan een lekkere, gezonde en voedzame maaltijd? Dan zijn er gelukkig een heleboel opties. Dat boterhammen niet binnen het Paleo voedingspatroon passen wil namelijk niet zeggen dat ontbijten ineens een langdurig proces wordt.

Met onderstaande tips zet je in een handomdraai een heerlijk Paleo ontbijtje op tafel. Elke dag opnieuw.

## OPTIE 1: BEREID JE VOOR

Deze optie is voor degenen die 's avonds best wat tijd willen maken om het ontbijt voor de volgende dag voor te bereiden. Het gerecht wat je maakt zet je simpelweg in de koelkast en de volgende dag(en) hoef je slechts een portie uit de koelkast te pakken. Zo kun je 's ochtends meteen lekker gaan eten.
Het meest handige is het ontbijt voor een aantal dagen tegelijk klaar te maken. Dat hoef je slechts één keer voor te bereiden, maar ben je voor de volgende 3 à 4 dagen klaar.
De volgende ideetjes zijn gemakkelijk 's avonds voor te bereiden:

### Een grote gevulde omelet

Bak wat gesneden groenten naar keuze aan in de pan, schenk er een heleboel geklutste eieren overheen (dat mogen er best 8 à 10 zijn) en laat het geheel stollen. Hier kun je 3 tot zelfs 5 keer van eten.

### Gekookte eieren

Een pan eieren koken is zó klaar, laat de eieren afkoelen en zet ze in de koelkast. De volgende dag kun je een of meerdere gekookte eitjes pakken om meteen op te eten. Neem er wat avocado en/of een stuk fruit bij en je bent klaar.

### Gehaktballetjes

Voor veel mensen zijn gehaktballen iets wat ze 's avonds eten, maar je zult ervan versteld staan hoe lekker ze als ontbijt zijn. Ook wanneer je ze koud opeet. Heerlijk met wat guacamole of een zelfgemaakt sausje naar keuze.

## Soep

Dol op een warm en voedzaam ontbijt? Maak dan eens een grote pan soep met zelfgemaakte bouillon, veel groenten en wat vlees of kip erin. 's Ochtends hoef je dit slechts kort op te warmen en het is een ontzettend gezonde maaltijd.

## Smoothies

Lekker vol met groenten en wat fruit vormt dit een heel snelle en makkelijke maaltijd. Voeg er altijd wat vetten aan toe in de vorm van avocado of noten- of zadenpasta. Daardoor worden de voedingsstoffen beter opgenomen in het lichaam. Een smoothie kun je prima de avond van tevoren klaar maken, maar liever niet langer dan dat. Hoe langer je de smoothie laat staan, hoe meer voedingsstoffen er verloren gaan.

## Ontbijtpap

Neem een aantal eieren, roer er kokosmelk en amandel- of chufameel doorheen en verwarm dit op een laag vuurtje tot het in begint te dikken. Maak een flinke hoeveelheid in één keer. 's Ochtends kun je de pap op smaak brengen door bijvoorbeeld kaneel toe te voegen en toppings zoals noten, zaden, kokos en vers fruit.

## Restjes!

Vrijwel alle restjes van de vorige dag vormen een prima ontbijt! Of het nu gaat om een restje van een ovenschotel, stoofvlees, een hartige taart of een salade. Dit is het soort ontbijt waar je eigenlijk niet eens moeite voor hoeft te doen. Hetgeen je over houdt stop je in een bakje in de koelkast en de dag erna eet je het als ontbijt.

## OPTIE 2: KANT-EN-KLAAR

Heb je geen zin of tijd om 's avonds alvast je ontbijt voor te bereiden? Zorg dan dat je een aantal van onderstaande items op voorraad hebt.

's Ochtends kun je deze even snel pakken en opeten. Probeer altijd een combinatie te maken van groenten, proteïnen (vlees, vis, ei) en gezonde vetten. Zo vorm je een complete maaltijd.

- Gerookte zalm
- Blikjes vis
- Avocado
- Komkommer
- Snackwortels
- Fruit (verschillende soorten)
- Nootjes
- Zaden
- Kokosvlokken
- Gedroogde worst
- Radijsjes
- Beef jerky of biltong (gedroogd rundvlees)
- Spinazie
- Koolrabi
- Zuurkool
- Augurken
- Kokosmelk
- Amandelmelk
- Olijven



Heb je 's ochtends maximaal 10 minuten de tijd om je ontbijt te bereiden?
Bekijk dan de recepten met het icoontje



# Begin je dag goed!



# Wat drink je erbij?

Het ontbijt is voor velen hét moment om niet alleen iets te eten, maar ook om daar iets lekkers bij te drinken. Iets wat bijdraagt aan een goed begin van de dag.

*Maar welke drankjes passen perfect binnen een Paleo voedingspatroon?*

Idealiter drink je helemaal niets terwijl je aan het eten bent. Vloeistoffen verdunnen het maagzuur en zorgen daardoor dat je maaltijd minder goed verteert. Wil je 's ochtends graag iets drinken, dan doe je dat het beste ten minste een half uur voor of na het ontbijt.

### Water

's Nachts verlies je ongemerkt veel vocht, beginnen met een flink glas water is dan ook een heel goede keuze. Drink je liever koffie of thee? Neem er dan toch een glas water bij, al is het maar om je vochthuishouding weer op peil te brengen en om gifstoffen die je lichaam 's nachts heeft verwerkt uit te kunnen scheiden.

### Thee

Thee is eigenlijk altijd goed. Groene thee, kruidenthee, verse muntthee, dat maakt niet zo veel uit. Thee bevat antioxidanten, vormt een momentje van ontspanning en geeft je daarnaast energie. Uiteraard is suiker in de thee een minder goede keuze.

### Koffie

Koffie past helemaal binnen een Paleo voedingspatroon. Drink je deze liever niet zwart, dan kun je er wat kokos- of amandelmelk in doen. Je kunt dit eventueel zelfs opschuimen om er een cappuccino van te maken.

### Vers sap

Pure vruchtensap in de ochtend zou ik niet aanraden, dat bevat voornamelijk veel suikers. Als je 's ochtends fruit wilt eten, dan kun je beter de hele vrucht eten in plaats van alleen het sap. Daarmee krijg je namelijk meer vezels en meer voedingsstoffen binnen. Wil je toch graag vers sap drinken, kies dan voor sap uit de slowjuicer waar ook heel wat groenten doorheen zitten en slechts een kleine hoeveelheid fruit.

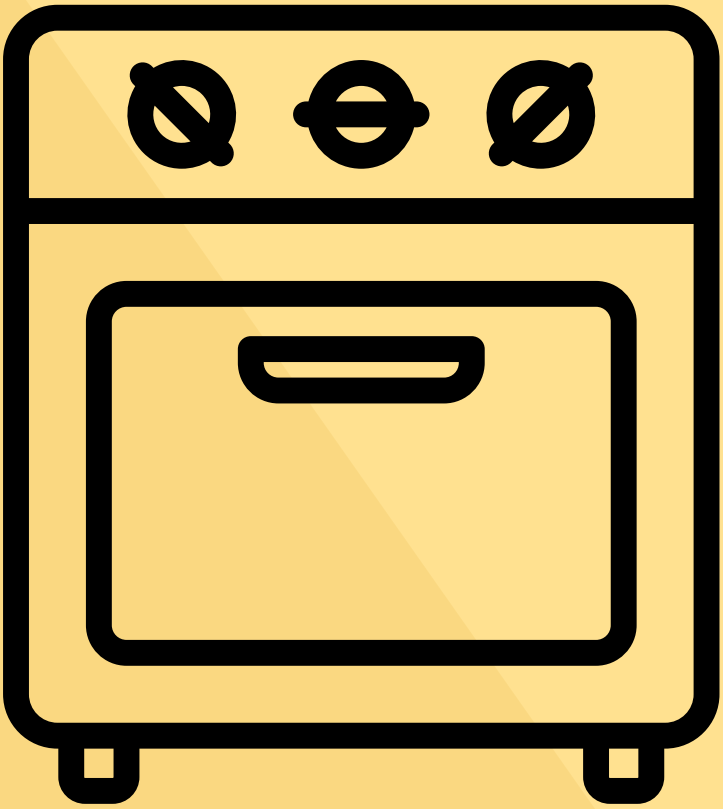
### Melk

Houd je van een glas melk bij het ontbijt? Kies dan liever niet voor dierlijke melk. Dit is voor mensen heel lastig verteerbaar. Zelfgemaakte amandelmelk, kokosmelk of chufamelk zijn echter wel goede opties, en nog gemakkelijk te maken ook.

# Recepten

Bij elk recept vind je een of meerdere van onderstaande icoontjes terug. Zo kun je op een gemakkelijke manier zien of het gerecht bij jou past. Ook eventuele aanpassingen die je kunt doen vind je terug naast de icoontjes.





# *Een warm ontbijtje in de oven...*

DOET JE EEN MOOIE DAG BELOVEN!






*20 manieren om de dag zoet te beginnen*

# Gember-Vanille Cruesli met rozenblaadjes

Een luxe cruesli om echt van te genieten. Heerlijk met wat zelfgemaakte kokosyoghurt, maar ook gewoon zo als snack. Ik ben er in ieder geval dol op! De rozenblaadjes hoef je niet per se toe te voegen, maar ze geven wel echt iets extra's aan deze cruesli.

10-12 PORTIES

30 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 500g noten naar keuze
- 125g pompoenpitten
- 80g kokosrasp
- 80 ml ahornsiroop
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 2 tl gemberpoeder
- ½ tl vanillepoeder
- 4 el gedroogde rozenblaadjes

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 165°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Maal de noten grof in de foodprocessor of blender en schep de overige ingrediënten, behalve de rozenblaadjes, er doorheen.
3. Verdeel het mengsel over de bakplaat en bak 15 minuten in het midden van de oven.
4. Schep het mengsel goed om en bak nog 5-10 minuten tot het goudbruin is geworden.
5. Laat volledig afkoelen om knapperig te worden en schep er de rozenblaadjes doorheen.

EI-VRIJ





# Paleo Brood

Ik geef het toe: ik ben dol op bakbanaan. Wie mijn site volgt weet dat al wel, maar weet je ook dat bakbanaan gerechten heel smeuïg en luchtig kan maken? Dit brood komt dan ook heel sterk in de buurt van écht brood. Lekker stevig, enigszins elastisch en heerlijk van smaak. Probeer het maar eens! Ik weet zeker dat je versteld zult staan.

**INGREDIËNTEN:**

- 2 groene bakbananen (ca. 600g, met schil)
- 280 ml kokosmelk
- 80 ml extra vierge olijfolie
- 1 el appelazijn
- 150g arrowroot
- 125g amandelmeel
- 75g gebroken lijnzaad
- 1 tl bakzout
- ½ tl zout

12 SNEETJES

15 + 50 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 160°C en vet een broodvorm in met wat kokosolie, of bekleed deze met bakpapier.
2. Schil de bakbananen en snijd deze in plakjes.
3. Pureer de bakbananen samen met kokosmelk, olijfolie en appelazijn in een blender of foodprocessor.
4. Voeg de overige ingrediënten toe en maal dit 2-3 minuten, zo wordt het lijnzaad nog iets fijner.
5. Schep het beslag in de broodvorm, strijk de bovenkant glad met een spatel en bak het brood in 45-50 minuten goudbruin en gaar.
6. Laat ten minste 30 minuten afkoelen voor je het brood serveert.

**TIP:** Wil je altijd lekker vers brood? Snijd het brood dan in plakken, verpak deze in bakpapier en vervolgens een zakje, en vries ze in. De avond voor je het brood nodig hebt kun je dit ontdooien.

*Gebruik zonnebloempitmeel of pompoenpitmeel in plaats van amandelmeel.*

EI-VRIJ

NOTENVRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Very Berry Smoothie Bowl

Oh de smoothie bowl. Naar mijn idee de meest gezonde manier om een smoothie te eten. Deze is zo lekker dik dat je hem niet in één keer weg kunt drinken, en dankzij de toppings moet je er ook op kauwen. Op die manier wordt het eten goed vermengd met spijsverteringsenzymen en dat zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen optimaal op kunt nemen. Zo haal je echt alles eruit wat erin zit.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 125g frambozen (eventueel uit de diepvries)
- 150g gekookte rode biet
- Handje spinazie
- 1 rijpe avocado
- 100 ml kokosmelk
- ¼ tl vanillepoeder
- Toppings naar keuze, bijvoorbeeld vers fruit en kokosvlokken.

**BEREIDING:**

1. Combineer frambozen, rode biet, spinazie, avocado, kokosmelk en vanille in een blender en maal tot een gladde puree.
2. Serveer met toppings naar keuze.

**TIP:** Op zoek naar extra variatie? Pureer dan eens wat verse munt door deze smoothie bowl. Dat is ontzettend lekker.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





# Kokosyoghurt

Zo vaak krijg ik te horen dat mensen yoghurt missen bij het ontbijt, als dessert, als tussendoortje. Gelukkig is het echt heel gemakkelijk zelf te maken en je hebt er slechts een paar ingrediënten voor nodig. Omdat yoghurt maken best lang duurt, raad ik je aan om een lekker grote hoeveelheid in één keer te maken.
Ikzelf maak mijn yoghurt het liefste in de InstantPot. Daar kan lekker veel in en ik weet zeker dat het op de juiste temperatuur blijft.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 liter kokosmelk (zonder toevoegingen)
- 1 el gelatinepoeder of agar agar poeder
- 2 probiotica capsules
- ½ tl vanillepoeder

4-6 PERSONEN

30 MIN + 10 UUR

**BEREIDING:**

1. Schenk de kokosmelk in een pan en strooi de gelatine er overheen. Laat 5 minuten intrekken.
2. Roer de gelatine nu door de melk en breng het geheel aan de kook.
3. Haal de pan met kokende melk meteen van het vuur en laat afkoelen tot ongeveer 40°C. Het is handig om dit te controleren met een voedselthermometer.
4. Trek de capsules met probiotica open en strooi ze leeg over de kokosmelk. Voeg ook vanillepoeder toe en roer alles goed door met een garde.
5. Heb je een InstantPot met yoghurt-functie? Volg dan de instructies van het apparaat. Je kunt de melk nu ook in een yoghurtmaker schenken en deze aan zetten. Of schenk het mengsel in de best isolerende thermosfles die je hebt, wikkel er wat doeken omheen en zet het op een warme plaats in huis. Laat de kokosmelk 8-10 uur staan.
6. Is de yoghurt klaar? Verdeel deze dan over een aantal potten of schaaltjes en laat volledig afkoelen in de koelkast.

A.I.P. OK
NOTENVRIJ
EI-VRIJ
SUIKERVRIJ

# Courgettebrood met blauwe bessen

Is groenten bij het ontbijt eten voor jou een ver van je bed show? Toch is het belangrijk om elke dag lekker veel groenten te eten, liefst ook bij het ontbijt. En eerlijk is eerlijk: alle beetjes helpen. Daarom heb ik een courgette verstopt in dit brood, en dat proef je echt niet.



10 PLAKKEN



15 MINUTEN + 1 UUR

**INGREDIËNTEN:**

- 1 courgette, geraspt
- 5 eieren
- 50g kokosolie, vloeibaar
- 60g kokosmeel
- 1 tl kaneel
- Snuf zout
- 100g blauwe bessen

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een cakevorm in met wat kokosolie, of bekleed deze met bakpapier.
2. Roer eieren en kokosolie door de geraspte courgette en voeg daarna kokosmeel, kaneel en zout toe.
3. Roer tot een dik beslag en spatel er vervolgens de blauwe bessen doorheen.
4. Schep het beslag in de cakevorm en strijk glad met een spatel.
5. Bak het courgettebrood in ongeveer 1 uur goudbruin en gaar.
6. Laat ten minste 30 minuten afkoelen voor je het brood serveert.

**TIP:** Heb je te maken met kieskeurige kinderen die ieder beetje groen er naadloos uitpikken? Schil de courgette dan met de dunschiller voor je deze raspt, zo hebben ook zij totaal niet door dat er groente in dit heerlijke brood zit.

NOTENVRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Groene Smoothie Bowl met Granaatappel

Groen, groener, groenst. Dat is deze smoothie bowl. Vol vitaminen en mineralen, een goed begin van je dag. Wil je er een complete maaltijd van maken? Voeg dan bijvoorbeeld een lepel gelatinepoeder toe aan de smoothie bowl, of eet er een gekookt of gebakken eitje bij.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 rijpe avocado
- 1 handje verse spinazie
- ½ mango, in blokjes
- ¼ tl vanillepoeder
- 3 el granaatappelpitjes (optioneel)
- Toppings naar keuze, bijvoorbeeld kokosvlokken

1 PERSOON

10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer avocado, spinazie, mango en vanille in een blender en maal tot een gladde puree.
2. Garneer met granaatappelpitjes en overige toppings naar keuze.

**TIP:** Geen zin in mango? Een banaan is ook erg lekker in deze smoothie bowl.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

# Choco Walnoten Bananenbrood

Dit bananenbrood is ontzettend makkelijk te maken, en oh zo lekker. Mijn vriend noemde dit 'het lekkerste bananenbrood ooit'. En het mooie? Het kruimelt bijna niet, dus je kunt het prima met je meenemen en onderweg opeten. Zonder helemaal onder de kruimels aan te komen.

9 STUKKEN

10 + 35 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 4 rijpe bananen
- 4 grote eieren
- 90g kokosolie, vloeibaar
- 125g arrowroot
- 75g kokosmeel
- 1 tl kaneel
- 100g gehakte walnoten
- 75g pure chocolate chips of fijn gehakte pure chocolade

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een vierkante brownievorm (ca. 21 x 21cm) met bakpapier, of vet deze goed in.
2. Pel de bananen, snijd ze in grove stukken en pureer ze in de foodprocessor of blender.
3. Voeg eieren, kokosolie, arrowroot, kokosmeel en kaneel toe en maal goed door tot een dik beslag ontstaat.
4. Voeg nu ook de walnoten en chocolade toe en pulseer enkele keren.
5. Schep het beslag in de bakvorm, strijk glad met een spatel of lepel en bak het bananenbrood in 35 minuten heel licht bruin en gaar.

NOTENVRIJ

*Laat de walnoten weg, gebruik eventueel zonnebloempitten of pompoenpitten als vervanger.*





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Death by Chocolate

Wie had ooit gedacht dat een kommetje vol groenten zó lekker naar chocolade kon smaken? Jij niet? Nou, geloof het maar, want deze chocolademousse is superlekker. En er zit ook nog eens zo'n 300 gram groenten in verstopt. Hier kun je de ochtend zeker wel op door.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 rijpe avocado
- 1 Medjool dadel, zonder pit
- 2 el cacao
- 150g gekookte rode biet
- Topping naar keuze, bijvoorbeeld cacao nibs, granaatappel of kokosrasp

1 PERSOON

10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer avocado, dadel, cacao en rode biet in een blender en maal tot een gladde mousse.
2. Garneer met toppings naar keuze.

**TIP:** Houd je echt niet van bietjes? Dan zou je ook wat gekookte pastinaak of zoete aardappel toe kunnen voegen aan deze mousse.

*Gebruik carobe in plaats van cacao.*

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

# Tijgernoten-muffins

Heb je weleens chufameel geprobeerd? De chufa is een heel kleine knolgroente en werd vroeger veel door mensen gegeten. Hij is zoet en zacht van smaak, ik ben er dol op! De chufa wordt ook wel tijgernoot of aardamandel genoemd. Maar vergis je niet: de chufa is absoluut geen noot, en dus heel geschikt voor degenen met een notenallergie. En natuurlijk heeft deze 'tijgernoot' ook niets met de bekende borrelnootjes te maken.

4 – 6 MUFFINS

10 + 35 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 350g groene bakbanaan (1 stuk, met schil)
- 100g kokosolie, vloeibaar
- 75g chufameel
- 2 el kokosbloesemsuiker
- ½ tl vanillepoeder
- 50g rozijnen

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een muffinvorm goed in met wat kokosolie.
2. Verwijder de schil van de bakbanaan en snijd deze in plakjes.
3. Maal de plakjes bakbanaan samen met de kokosolie tot een gladde puree in een foodprocessor of blender.
4. Voeg chufameel, kokosbloesemsuiker en vanille toe en maal tot een dik beslag.
5. Spatel de rozijnen met de hand door het beslag.
6. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak ze in ca. 35 minuten goudbruin en gaar.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





# Chocolate Spice Cruesli

Voor de echte cruesli liefhebber. Puur genot in een kom met kokosyoghurt. Ikzelf vind deze cruesli stiekem het lekkerste om als snack te eten, tijdens een filmavondje op de bank bijvoorbeeld. Wat blauwe bessen erdoor, heerlijk!

**INGREDIËNTEN:**

- 500g noten naar keuze
- 125g pompoenpitten
- 80g kokosrasp
- 80 ml ahornsiroop
- 2 el kokosolie, vloeibaar
- 4 el cacao
- 2 tl kaneel
- 1 tl gemberpoeder
- 100g chocoladestukjes (ten minste 75% cacao)

10-12 PORTIES

30 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 165°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Maal de noten grof in de foodprocessor of blender en schep de overige ingrediënten, behalve de chocoladestukjes, er doorheen.
3. Verdeel het mengsel over de bakplaat en bak 15 minuten in het midden van de oven.
4. Schep het mengsel goed om en bak nog 5-10 minuten tot het goudbruin is geworden.
5. Laat volledig afkoelen om knapperig te worden en schep er de chocoladestukjes doorheen.

EI-VRIJ

# Worteltaart

Deze taart is niet alleen heel lekker, maar bevat ook vooral erg weinig suiker. Hij is alleen gezoet met banaan en dus heel puur van smaak. Heerlijk als ontbijt, maar ook als tussendoortje.

12 STUKKEN

15 + 35 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 3 rijpe bananen
- 50g kokosolie, vloeibaar
- 4 eieren
- 100g amandelmeel
- 50g arrowroot
- 2 tl kaneel
- ½ tl bakzout
- 85g kokosrasp
- 300g wortel, geraspt

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een bakvorm (ca. 21 x 21 cm) in met wat kokosolie.
2. Pel de bananen en pureer ze met de kokosolie en eieren in een foodprocessor of blender.
3. Voeg amandelmeel, arrowroot, kaneel en bakzout toe en maal tot een glad beslag.
4. Spatel kokosrasp en wortelrasp door het beslag en schep het vervolgens in de bakvorm.
5. Bak de worteltaart in 35 minuten goudbruin en gaar.





# Knapperige Ontbijtkoekjes

Koekjes als ontbijt? Dat moet je natuurlijk niet elke dag doen. Maar wanneer je haast en honger hebt, dan kun je best eens wat van deze koekjes eten. Ze zijn in ieder geval vrij van noten, eieren en suikers. Daarnaast zijn deze koekjes erg lekker als tussendoortje, ook voor kinderen.

**INGREDIËNTEN:**

- 50g chufameel
- 50g bakbananenmeel
- 1 el gelatinepoeder
- ½ tl vanillepoeder
- ½ tl bakzout
- Snuf zout
- 50g ghee
- 50g kokosolie
- 3 el kokosmelk
- 4 el pompoenpitten
- 2 el cacao nibs

8 STUKS

10 + 15 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Smelt ghee en kokosolie in een steelpannetje (laat het niet te heet worden!) en roer de kokosmelk hier doorheen.
3. Combineer de overige ingrediënten in een kom en roer goed door elkaar.
4. Schenk het mengsel van ghee, kokosolie en kokosmelk erbij en roer tot een dik beslag.
5. Vorm 8 koekjes van het beslag en leg deze op de bakplaat.
6. Bak de koekjes in 13-15 minuten goudbruin en gaar en laat volledig afkoelen.

**TIP:** Is het beslag te dun om koekjes van te vormen?
Zet het dan een kwartiertje in de koelkast om steviger te worden.

SUIKERVRIJ
NOTENVRIJ
EI-VRIJ
A.I.P. OK

*Gebruik wat gedroogd fruit in plaats van pompoenpitten en cacao nibs.*

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Paleo Brinta

Een echte klassieker! Brinta. Maar dan natuurlijk helemaal in Paleo-stijl. In slechts 10 minuten zet je hiermee een goed vullend ontbijtje op tafel, welke je zowel warm als koud kunt eten. Ook heel handig om de avond ervoor alvast te maken, dan ben je 's ochtends vrijwel geen tijd kwijt aan het bereiden van je ontbijt.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 35g chufameel
- 80 ml kokosmelk
- 2 eieren
- 1 el ghee
- ½ tl kaneel
- Snuf nootmuskaat
- Handje gehakte walnoten

**BEREIDING:**

1. Roer alle ingrediënten goed door elkaar in een steelpan en zet deze op een middelhoog vuur.
2. Verhit de pap al roerende tot deze steeds dikker wordt. Blijf roeren om aanbranden te voorkomen.
3. Vind je de pak dik genoeg? Haal de pan dan van het vuur en serveer met toppings naar keuze.

**TIP:** Wat kokosvlokken en/of cacaonibs zijn heerlijk met deze ontbijtpap.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ

*Gebruik zonnebloempitten of kokosvlokken in plaats van de walnoten.*





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Amandel Smoothie Bowl

Houd je van banaan? Dat maak je nog lekkerder door wat amandelpasta toe te voegen. Zoals in deze smoothie bowl bijvoorbeeld. Wil je er een echte traktatie van maken, leg de banaan (gepeld en in stukjes gesneden) dan een paar uur in de vriezer voor je deze fijn maalt. Heerlijk!

**INGREDIËNTEN:**

- 1 banaan, in plakjes
- 2 el amandelpasta
- 250 ml kokosmelk
- 1 el gelatinepoeder
- ½ tl kaneel

1 PERSOON

10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Maal alle ingrediënten fijn in een foodprocessor of blender.
2. Garneer met toppings naar keuze zoals vers fruit, cacao nibs of kokosvlokken.

EI-VRIJ

# Bloemkoolpap

Het heeft wel wat weg van brinta of havermoutpap, maar toch is de basis van deze pap bloemkool! Hiermee krijg je 's ochtends al meteen een flinke portie groenten binnen. Dat noem ik pas een goed begin van de dag.

2 PERSONEN

20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 1 bloemkool, in roosjes
- 200 ml kokosmelk
- 2 el gelatinepoeder
- 3 el citroensap
- 2 el ahornsiroop
- 2 tl kaneel
- ½ tl vanillepoeder

**BEREIDING:**

1. Doe de bloemkoolroosjes in een grote pan met water en kook ze in 10 minuten gaar.
2. Giet de bloemkool af, voeg de overige ingrediënten toe en pureer met behulp van een staafmixer of blender.
3. Garneer eventueel met wat toppings naar keuze, bijvoorbeeld kokosvlokken of vers fruit.

**TIP:** Heb je vrij snel na het eten van dit ontbijtje alweer honger? Pureer dan 1 el ghee of kokosolie mee met de bloemkool, of zelfs een halve avocado. Dat helpt!

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Ontbijtpap met Abrikoos

Een snelle ontbijtpap waarmee je in één keer een flinke dosis vetten en proteïnen binnen krijgt. Het resultaat? Hier zit je wel even vol van en je kunt er dan ook echt de hele ochtend op door, zonder energiedip!

**INGREDIËNTEN:**

- 35g amandelmeel
- 2 eieren
- 60 ml kokosmelk
- 1 tl kaneel
- 35g gedroogde abrikozen, in stukjes
- 2 el pistachenoten, gepeld
- 2 el kokosroom
- 1 tl honing

1 PERSOON

10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Klop amandelmeel, eieren, kokosmelk en kaneel door elkaar in een steelpan en roer er de gedroogde abrikozen doorheen.
2. Verhit het mengsel op een middelhoog vuur en blijf voortdurend roeren. Schraap goed over de bodem, anders bakt het mengsel aan.
3. Blijf roeren tot het mengsel in is gedikt en haal het daarna meteen van het vuur.
4. Garneer met pistachenoten, kokosroom en honing.

*Gebruik zonnebloempitmeel in plaats van amandelmeel, en vervang de pistachenoten met wat pompoenpitten.*

NOTENVRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Apple 'Porridge'

De lekkerste verwarmende Paleo pap die je ooit hebt gegeten! De appel maakt het iets verfrissend, maar ook lekker verwarmend. De echte liefhebber kan hier ook nog wat kaneel of koekkruiden aan toe voegen.

2 PERSONEN

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 eieren
- 250 ml kokosmelk
- ½ tl vanillepoeder
- 1 appel, geraspt
- 50g gehakte noten
- Snuf zout

**BEREIDING:**

1. Klop eieren, kokosmelk, zout en vanille door elkaar in een steelpan. Roer er de appel en noten doorheen.
2. Verhit op middelhoog vuur en blijf roeren tot het mengsel in begint te dikken.
3. Het mengsel wordt nooit echt heel dik, maar wel heerlijk romig. Haal op dat moment de pan van het vuur.
4. Serveer met toppings naar keuze zoals cacao nibs, kokos of vers fruit.

NOTENVRIJ

*Gebruik verschillend zaden in plaats van de noten. Bijvoorbeeld pompoenpitten, zonnebloempitten en sesamzaad.*





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Appel-kaneel Ontbijtje

Snel klaar, niet te zwaar en natuurlijk heel erg lekker. Dat is dit appel-kaneel ontbijtje. Ideaal voor degenen die 's ochtends niet met een lege maag willen beginnen, maar ook geen trek hebben in een groot ontbijt. Dit ontbijtje is overigens ook perfect om met je mee te nemen als snack!

**INGREDIËNTEN:**

- 1 appel, in blokjes
- ½ tl kaneel
- 150 ml kokos- of amandelmelk
- 2 el gehakte walnoten
- 1 el amandelschaafsel

1 PERSOON

10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Schep de kaneel door de appelblokjes en schenk de kokos- of amandelmelk er overheen.
2. Bestrooi met walnoten en amandelschaafsel.

**TIP:** Gebruik ook eens kokosyoghurt in dit ontbijtje, dan krijg je meteen wat probiotica binnen.

EI-VRIJ

# Ontbijtrepen met Bananen-mousse

Deze repen zijn echt perfect. Zowel met als zonder bananenmousse. Super van smaak, niet extreem zoet en vol vetten om je energie te geven. Wil je ze geschikt maken om met je mee te nemen op een warme dag? Gebruik dan cacaoboter in plaats van kokosolie in de repen.

5 REPEN

20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

**Ontbijtrepen:**

- 125g Medjool dadels, zonder pit
- 75g cashewnoten
- 100g walnoten
- 50g kokosolie, vloeibaar
- ½ tl kaneel

**Bananenmousse:**

- 2 rijpe bananen
- 30g kokosolie, vloeibaar
- 2 el citroensap
- 2 el kokosmeel
- ¼ tl vanillepoeder

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten voor de repen in een foodprocessor en maal tot een korrelige massa.
2. Druk de massa in een kleine bakvorm (een lunchtrommel heeft een ideaal formaat hiervoor) en laat opstijven in de koelkast of vriezer.
3. Pureer in de tussentijd de ingrediënten voor de bananenmousse.
4. Snijd de repen in stukken en besmeer met de bananenmousse voor je ze op gaat eten.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

*Gebruik pompoenpitten en zonnebloempitten in plaats van cashewnoten en walnoten.*





# Smoothiebollen

Romig, knalroze en lekker fris van smaak. Deze smoothiebollen vormen niet alleen een supersnel ontbijt, maar ook een heerlijke snack. Je kunt deze natuurlijk ook maken met blauwe bessen, bramen, banaan en zelfs spinazie.

**INGREDIËNTEN:**

- 200g santen (kokosconcentraat)
- 125g frambozen
- 100g gekookte rode biet
- 1 el citroensap
- ½ tl vanillepoeder
- 50g kokosrasp

10 STUKS

15 MIN + 2 UUR

**BEREIDING:**

1. Smelt de santen au bain-marie.
2. Combineer gesmolten santen, frambozen, rode biet, citroensap en vanillepoeder in een blender en maal tot een gladde massa. Het mengsel is nu lekker dik.
3. Leg het kokosrasp op een bord, vorm 10 grote bollen van het frambozenmengsel en rol deze door het kokosrasp.
4. Leg de smoothiebollen op een bord en zet ze ongeveer 2 uur in de koelkast om stevig te worden.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ






# De 5 lekkerste ontbijtjes op basis van Chia zaad

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Frambozen Chia

Wist je dat frambozen lekker vol met antioxidanten zitten? En ze zijn natuurlijk ook ontzettend lekker. Deze pudding is dan ook een echte verwennerij. Wil je ook wat proteïnen toevoegen aan de pudding? Voeg dan wat collageenpoeder toe, daar proef je niets van.

1 PERSOON

5 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 200 ml kokosmelk
- 125g frambozen
- 2 tl citroensap
- ¼ tl vanillepoeder
- 3 el chia zaad

**BEREIDING:**

1. Pureer de frambozen met de kokosmelk, met behulp van een staafmixer of blender.
2. Roer de overige ingrediënten door de pudding en laat eventueel 2 uur opstijven in de koelkast.
3. Garneer met toppings naar keuze.

**TIP:** Zijn de frambozen niet in het seizoen? Neem dan diepvriesframbozen, of ander fruit naar keuze.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Chia Chai

Hmm, een chai latté! Een superlekker, verwarmend drankje voor kruiden en specerijen. Daar heb ik me door laten inspireren bij het maken van deze chia pudding: Chia Chai dus! Qua toppings kun je je volop uitleven door bijvoorbeeld wat vers fruit, cacao nibs, kokosvlokken, noten of zaden toe te voegen.

**INGREDIËNTEN:**

- 250 ml amandelmelk
- 2 el amandelpasta
- 1 el ahornsiroop
- ½ tl kaneel
- ¼ tl vanillepoeder
- ¼ tl gemberpoeder
- ¼ tl kardemom
- Snuf kruidnagel
- 3 el chia zaad

1 PERSOON

5 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Roer alle ingrediënten goed door elkaar en laat eventueel 2 uur opstijven in de koelkast.
2. Garneer met toppings naar keuze.

**TIP:** Je kunt dit ontbijt heel makkelijk de avond van tevoren maken. Dan is het 's ochtends lekker dik, en kun je meteen gaan eten.

EI-VRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Apple Pie Chia Parfait

Wil je elke dag wel appeltaart eten? Dat kan! Deze chia pudding met appel en kaneel is ontzettend lekker en heerlijk als ontbijt. Zeker wanneer je de pudding met (zelfgemaakte) kokosyoghurt maakt is het echt smullen.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 200 ml kokosmelk (of kokosyoghurt)
- 1 el honing
- ¼ tl vanillepoeder
- 2-3 el chia zaad
- 1 appel, in kleine blokjes
- 2 tl citroensap
- ½ tl kaneel

**BEREIDING:**

1. Roer kokosmelk, honing, vanille en chia zaadjes door elkaar in een pot of kom. Zet eventueel 2 uur in de koelkast om op te stijven.
2. Schep het citroensap en de kaneel door de blokjes appel en spatel dit door de chia pudding.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ







KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Choco Chia

Een soort chocolademousse als ontbijt die supersnel klaar is? En waar géén avocado in zit? Dat kan! Deze choco chia pudding is echt heel erg lekker. Een ontbijtje om eens goed voor te gaan zitten om er optimaal van te genieten.

**INGREDIËNTEN:**

- 250 ml amandelmelk
- 1 Medjool dadel, zonder pit
- 3 el cacao
- ¼ tl vanillepoeder
- ¼ tl kardemom
- 3 el chia zaad



1 PERSOON



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Pureer de dadel door de amandelmelk en roer de overige ingrediënten er doorheen.
2. Eet meteen op, of laat 2 uur in de koelkast staan om op te stijven.

*Gebruik kokosmelk in plaats van amandelmelk*

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Koffie Chia

Ben je dol op koffie? Dan is dit ontbijtje echt iets voor jou! Ikzelf houd ervan om dit gerecht 's avonds al klaar te maken voor de volgende dag. Dan is de pudding lekker stevig geworden in de koelkast. Maar natuurlijk kun je het ook op de dag zelf maken en meteen opeten, dat is ook heerlijk.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 125 ml vers gezette koffie
- 125 ml amandelmelk
- 1 el ghee
- 1 el ahornsiroop
- ¼ tl vanillepoeder
- 3 el chia zaad

**BEREIDING:**

1. Schenk de koffie in een kom of glas en roer de ghee erdoorheen zodat deze smelt.
2. Voeg de overige ingrediënten toe en roer goed door elkaar.
3. Eet de pudding meteen op, of laat deze ca. 2 uur opstijven in de koelkast.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

*Gebruik kokosmelk in plaats van amandelmelk.*





# EEN EI HOORT ERBIJ

*Zo wordt ontbijten een eitje!*

# Frittata met Courgette-noodles

Een frittata is meestal niet het mooiste gerecht, maar de courgettenoodles maken deze frittata bijzonder. Meer kruiden dan peterselie, peper en zout heb je eigenlijk niet nodig, maar voel je vrij om extra groene kruiden toe te voegen wanneer je die nog hebt.

3-4 PERSONEN

25 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 1 el kokosolie
- 2 bosuitjes, in ringen
- 1 courgette
- 8 eieren
- Peper en zout
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en verhit de kokosolie in een ovenvaste koekenpan.
2. Bak de bosuitjes zachtjes aan.
3. Maak in de tussentijd lange courgetteslierten met behulp van een spiraalsnijder en voeg deze toe aan de pan. Schep even kort om.
4. Klop de eieren op met peper en zout en schenk het mengsel in de pan. Roer alles goed door en bestrooi vervolgens met de verse peterselie.
5. Zet de pan in de oven en bak de frittata in 10 minuten gaar.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ





# Eimuffins met knapperig korstje

Eimuffins zijn super handig om in de koelkast te hebben liggen, neem er een paar mee en je hebt een gemakkelijk ontbijt. Maar wat als je je eimuffins weleens iets extra's wilt geven? Parmaham vormt een knapperig korstje om de muffin. Echt genieten!

**INGREDIËNTEN:**

- 6 plakjes parmaham
- 1 bosuitje, in ringen
- 5 grote eieren
- Peper
- 4 el verse peterselie, fijn gesneden

6 STUKS

15 + 20 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en vet een muffinvorm in met wat kokosolie.
2. Bekleed 6 muffinvormpjes met een plakje parmaham.
3. Klop de eieren op met wat peper.
4. Strooi wat bosui in de muffinvormpjes met ham en verdeel er vervolgens het geklopte ei overheen.
5. Bestrooi met peterselie en bak de muffins vervolgens in 20 minuten goudbruin en gaar.

**TIP:** Heb je weinig tijd? Maak dan een dubbele hoeveelheid van deze muffins in het weekend, zo heb je de komende 4-5 dagen een snel ontbijtje welke je zó kunt pakken. Deze eimuffins zijn trouwens ook heel geschikt als tussendoortje.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ

# Ontbijtsushi

Sushi, als ontbijt? Jazeker! Deze heerlijke omelet is zó gemaakt en super voedzaam. Wil je er nog iets extra's aan toe voegen? Leg dan eens wat plakjes gerookte zalm tussen de rauwkost voor je het geheel oprolt. Succes gegarandeerd!

1 PERSOON

15 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 3 eieren
- Peper en zout
- 1 el kokosolie
- 1 vel nori
- 150g gemengde rauwkost
- 2 tl coconut aminos
- 1 tl citroensap

**BEREIDING:**

1. Klop de eieren op met wat peper en zout, verhit de kokosolie in een koekenpan en bak een omelet.
2. Haal de omelet uit de pan, leg het vel nori erop en verdeel de rauwkost over het ei.
3. Besprenkel de rauwkost met coconut aminos en citroensap en rol het geheel stevig op.
4. Snijd in plakken met een scherp mes.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ










# Snelle Ontbijtwrap

Houd je wel van een omelet in de ochtend? Deze is echt heel gemakkelijk en snel te maken. De arrowroot in deze omelet zorgt voor wat meer stevigheid en flexibiliteit. Uit de hand opeten wordt gemakkelijker, en de omelet zal niet zomaar scheuren onder het gewicht van de vulling.

**INGREDIËNTEN:**

- 3 eieren
- 20g arrowroot
- ¼ tl zout
- 1 el kokosolie
- 3 plakjes ontbijtspek
- 150g rauwkost naar keuze



1 PERSOON



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Klop de eieren schuimig met de arrowroot en het zout.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin een grote omelet van het eiermengsel. Leg de plakjes ontbijtspek erop zodat ze mee kunnen bakken.
3. Verdeel de rauwkost over de omelet en rol deze op. Serveer warm of koud.



# Paleo Egg McMuffin

Heb jij weleens ontbeten bij de fastfood keten met de grote M? Dan weet ik absoluut zeker dat zij niet kunnen tippen aan deze Paleo Egg McMuffin. Dit is nog eens een lekker ontbijt. Ook wanneer je misschien per ongeluk iets teveel hebt gedronken de avond ervoor, maar ook wanneer je gewoon van een stevig ontbijt houdt.

2 PERSONEN

15 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 el kokosolie
- 2 hamburgers (liefst van grasgevoerd vlees)
- 2 eieren
- 1 rijpe avocado
- ½ rode ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijn gesneden
- 1 el limoensap
- 2 el verse koriander
- Peper en zout

**BEREIDING:**

1. Verhit de kokosolie in een grote koekenpan en bak hierin de hamburgers rondom bruin en gaar. Bak tegelijkertijd twee spiegeleieren in dezelfde pan, gebruik eventueel serveerringen om de eieren mooi rond te bakken.
2. Pureer de avocado met ui, knoflook, limoen, koriander en wat peper en zout. Zo maak je guacamole.
3. Serveer de hamburgers met een flinke schep guacamole en leg er een gebakken ei bovenop.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ





# Ontbijtquiche

Vind je het lastig om een geschikte bodem voor een hartige taart te vinden? Gebruik gewoon geraspte zoete aardappel, dat werkt ontzettend goed en het geeft een heel mooi effect. Bovendien krijg je zo ook meteen extra groenten binnen, direct bij het ontbijt. Dat is mooi meegenomen.

**INGREDIËNTEN:**

**Bodem:**

- 500g zoete aardappel, geraspt
- ½ tl zout
- 1 el kokosolie

**Vulling:**

- 1 el kokosolie
- 2 preien, in ringen
- 250g rundergehakt
- 6 eieren
- Peper en zout

4 PERSONEN

15 + 30 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 200°C. Vet een ronde ovenschaal in met kokosolie.
2. Meng de geraspte zoete aardappel met het zout en verdeel het mengsel over de bodem van de ovenschaal. Creëer ook opstaande randen met het mengsel.
3. Maak nu de vulling. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de prei aan.
4. Voeg het gehakt toe en bak dit in enkele minuten rul. Schep het mengsel in de bodem van zoete aardappel.
5. Klop de eieren op met peper en zout en schenk deze over de quiche.
6. Bak de quiche in het midden van de oven in 30 minuten gaar.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ

# Amerikaans Ontbijt

Een makkelijk, hartig ontbijt voor degenen die 's ochtends met honger wakker worden. Hier kun je echt heel wat uurtjes op vooruit. Laat de hoeveelheid eieren die je gebruikt even afhangen van je honger. Dat zal de ene keer misschien meer zijn dan de andere keer.

2 PERSONEN

20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 3 el kokosolie
- 300g zoete aardappel, in blokjes
- ½ tl tijm
- 4-6 eieren
- 50 ml kokosmelk
- Zout
- 6 plakjes ontbijtspek

**BEREIDING:**

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de zoete aardappelblokjes rondom bruin en gaar. Bestrooi met tijm en wat zout en zet even apart.
2. Leg in de tussentijd de plakjes ontbijtspek op een bakplaat met bakpapier. Schuif de bakplaat in de oven en zet deze vervolgens aan op 200°C. Bak de plakjes spek in 10 minuten knapperig.
3. Klop de eieren op met kokosmelk en een snuf zout, verhit de pan met kokosolie opnieuw en bak de eieren al omscheppend gaar. Haal de eieren meteen uit de pan zodra ze gaar zijn.
4. Serveer het roerei met zoete aardappel en plakjes ontbijtspek.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ





# GOED HARTIG

*Een stevig begin van je dag!*

# Biefstuknoodles met avocado en ei

Een heerlijk luxe ontbijt. Malse stukjes biefstuk, een eitje met een zachte dooier en nog iets knapperige courgettenoodles. Is er überhaupt een betere eerste maaltijd van de dag? Probeer dit ontbijtje maar eens, je zult zien dat het gemakkelijk (en verrassend snel) te maken is.

2 PERSONEN

20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 1 courgette
- 2 el kokosolie
- 200g biefstukreepjes
- 1 tl gemalen korianderzaad
- Peper en zout
- 2 el peterselie, fijn gesneden
- 2 eieren
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 100g augurken

**BEREIDING:**

1. Snijd de courgette met behulp van een spiraalsnijder in lange slierten.
2. Verhit 1 el kokosolie in een hapjespan en bak hierin de biefstukreepjes snel rondom bruin.
3. Voeg de courgetteslierten, korianderzaad, peper en zout toe en baak nog 2-3 minuten al omscheppend mee.
4. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de eieren. Zorg dat de dooier nog een beetje zacht blijft.
5. Serveer de courgettenoodles met biefstuk met plakjes avocado, augurken, een gebakken ei en garneer met wat peterselie.

SUIKERVRIJ

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

*Ei-vrij: Gebruik geen gebakken ei.*

A.I.P. OK

*Gebruik geen gebakken ei en geen korianderzaad*





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Snelle Tonijnsalade

Tonijn als ontbijt? Ja, dat is juist lekker. Combineer het met frisse groenten en wat fruit, en op die manier krijg je al meteen een heel voedzame maaltijd binnen. Dat is nog eens een goed begin van de dag.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 komkommer, in blokjes
- 1 stengel bleekselderij, in plakjes
- 200g aardbeien, in kwarten
- 200g gegaarde tonijn (bijvoorbeeld uit blik)
- 3 el extra vierge olijfolie
- Peper en zout

2 PERSONEN

10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in een grote kom en roer goed door elkaar.

**TIP:** Heb je nog een kruidenplantje in je keuken staan? Voeg dan eens wat fijn gesneden peterselie, bieslook, munt of zelfs koriander toe aan deze salade. Dat maakt hem nog gezonder en nog lekkerder ook.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

# Portobello Road

Een leuke winkelstraat in Londen? Nee, een heerlijk ontbijtje wat je elke dag wel kunt eten. Maar het doet je wel wanen alsof je in een gezellig eetcafé je ontbijtje hebt besteld. Wat groene thee (of koffie) erbij. En voor je het weet kun je er tegenaan.

1 PERSOON

15 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 1 el kokosolie
- 2 uien, in halve ringen
- 2 portobello's, in plakken
- ½ tl tijm
- Peper en zout
- 4 plakjes ontbijtspek

**BEREIDING:**

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de plakjes ontbijtspek erop.
2. Zet de bakplaat in de oven en zet de oven nu pas aan op 200°C. Bak de plakjes spek zo in 8-10 minuten krokant.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de uien aan.
4. Voeg de portobello's en tijm toe en bak deze in ca. 5 minuten zacht en gaar.
5. Breng op smaak met wat peper en zout en garneer met de verkruimelde plakjes ontbijtspek.

**TIP:** Heb je wat meer vulling nodig? Neem dan een gebakken ei (of twee) en wat in plakjes gesneden avocado bij dit ontbijt.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





# Frisse Zoete Aardappel Kip

Ben je nog niet helemaal gewend aan een hartige maaltijd in de ochtend, maar wil je het wel graag leren? Dan is dit een heerlijk overgangsgerecht. Het is hartig, maar toch ook lekker zoet van smaak. De granaatappelpitjes met munt, citroenrasp en amandelen maakt het helemaal af.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 el kokosolie
- 250g kip(dij)filet, in blokjes
- 300g zoete aardappel, in blokjes
- 1 tl kaneel
- Peper en zout
- 6 el granaatappelpitjes
- 4 el verse munt, fijn gesneden
- 2 el gehakte amandelen
- 1 el citroenrasp

2 PERSONEN

20 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kip rondom bruin.
2. Voeg zoete aardappel, kaneel en wat peper en zout toe en bak het gerecht in 10 minuten al omscheppend gaar.
3. Roer in een kommetje de granaatappelpitjes, munt, amandelen en citroenrasp door elkaar.
4. Garneer de kip met zoete aardappel met het granaatappelmengsel.

*Laat de amandelen weg of gebruik gepelde chufa's als topping.*

*Laat de amandelen weg, voeg eventueel wat pompoenpitten toe.*

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

# Zoete Aardappel Hamburgers

Een lekker brunchgerecht voor in het weekend, of voor degenen die doordeweeks de tijd hebben om een lekker uitgebreid ontbijtje te maken. Dit is een van mijn absolute favorieten. Het fijne is dat je er echt uren op door kunt, zodat je voorlopig niet opnieuw aan eten hoeft te denken.

2 PERSONEN

25 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 400g zoete aardappel, geraspt
- 2 el kokosmeel
- 2 eieren
- 1 tl tijm
- ½ tl zout
- 3-4 el kokosolie
- 2 hamburgers
- 1 rijpe avocado
- ½ rode ui, gesnipperd
- 2 tl limoensap
- 1 teen knoflook, gepeld en fijn gesneden
- 2 el verse koriander, fijn gesneden

**BEREIDING:**

1. Combineer de geraspte zoete aardappel met kokosmeel, eieren, tijm en zout in een kom en roer goed door elkaar.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan. Vorm met de hand of met een lepel telkens een rond koekje van het zoete aardappelmengsel en leg het in de hete pan. Bak 3 of 4 koekjes tegelijk.
3. Bak de koekjes in 3 à 4 minuten per kant goudbruin en gaar. Herhaal met de rest van het mengsel tot het op is.
4. Bak de hamburgers in de nog hete pan in 4 à 5 minuten rondom bruin en gaar.
5. Maak in de tussentijd guacamole door het vruchtvlees van de avocado fijn te prakken met rode ui, limoensap, knoflook en verse koriander.
6. Serveer de zoete aardappelkoekjes met de hamburgers en de guacamole.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Mango Garnalensalade

Wil je de ochtend niet te zwaar, maar wel ontzettend voedzaam beginnen? Probeer dan deze garnalensalade eens. De mango maakt het lekker fris, terwijl de avocado en garnalen je van voldoende brandstof en bouwstoffen voorzien voor de komende uren.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 rijpe avocado, in blokjes
- ½ mango, in blokjes
- 100g gegaarde garnalen
- 2 el verse koriander, fijn gesneden

1 PERSOON

10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Meng alle ingrediënten door elkaar in een kom.

**TIP:** Houd je niet van koriander? Gebruik dan verse peterselie, munt of bieslook.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Asperges en zalm

Een heerlijke combinatie die eigenlijk altijd goed is, ook bij het ontbijt. Dit snelle gerecht is in slechts 10 minuutjes klaar, daar draai je je hand toch niet voor om?

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 100g groene aspergetips
- 1 el kokosolie
- 50g gerookte wilde zalm, in reepjes
- Peper en zout
- 1 el verse dille, fijn gesneden

**BEREIDING:**

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de aspergetips in 3-4 minuten gaar. Schep regelmatig om.
2. Bestrooi met wat peper en zout en garneer met wilde zalm en dille.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ





# Hartige Ontbijtpap

Heerlijk hartig ontbijten, puur comfort food. Deze ontbijtpap is eigenlijk zo gemaakt, maar het smaakt alsof je er uren voor in de keuken hebt gestaan. Wil je het extra luxe maken? Voeg dan nog een handje kastanjechampignons of shii-takes toe aan de uien wanneer je deze bakt.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 bloemkool
- 100g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- 200 ml amandelmelk
- 1 el citroensap
- ¼ tl nootmuskaat
- 2 el bieslook, fijn gesneden

2 PERSONEN

20 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Doe de bloemkoolroosjes in een grote pan met water en kook ze in 10 minuten gaar.
2. Bak in de tussentijd de spekblokjes uit in een koekenpan en voeg halverwege de ui toe. Bak al omscheppend gaar.
3. Giet de bloemkool af, voeg amandelmelk, citroensap en nootmuskaat toe en pureer met behulp van een staafmixer of blender.
4. Serveer met de spekjes en ui, en garneer met verse bieslook.

*Gebruik kokosmelk in plaats van amandelmelk en laat de nootmuskaat weg.*

*Gebruik kokosmelk in plaats van amandelmelk.*

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

# Burgerlijk Ontbijt

Hamburgers als ontbijt? Ja! Heerlijk! Als je 's ochtends echt honger hebt, dan gaat deze maaltijd er zeker in. Het vult goed, en je kunt er een tijdje op door. Bovendien krijg je ook meteen heel wat groenten binnen.

2 PERSONEN

20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 el kokosolie
- 300g zoete aardappel, in blokjes
- 6 plakjes ontbijtspek
- 100g spinazie
- 2 hamburgers (liefst van grasgevoerde runderen)
- 100g zuurkool
- Peper en zout

**BEREIDING:**

1. Leg de plakjes ontbijtspek op een bakplaat met bakpapier en doe ze in de oven. Zet de oven nu aan op 200°C. Bak het spek in 10 minuten krokant.
2. Verhit 1 el kokosolie in een koekenpan en 1 el kokosolie in een hapjespan.
3. Bak in de koekenpan de hamburgers in 6-10 minuten aan beide kanten goudbruin en gaar.
4. Bak in de hapjespan de blokjes zoete aardappel goudbruin en gaar, en schep hier de spinazie snel doorheen. Breng op smaak met een beetje peper en zout.
5. Verdeel de zoete aardappel en spinazie over twee borden, leg er een hamburger bovenop en garneer met zuurkool en ontbijtspek.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ


ENJOY LIVING
HOT DRINK



# Wortelkoekjes 2.0

Wortelkoekjes ken je waarschijnlijk wel, maar ik heb een manier gevonden om ze nog lekkerder te maken! Mijn vriend is niet echt fan van wortelkoekjes, maar deze vond hij wél ontzettend lekker. Hij wilde de hele schaal in één keer opeten. Het geheim? Uitgebakken spekjes en rozemarijn.

**INGREDIËNTEN:**

- 500g wortels, geraspt
- 100g spekblokjes
- 2 el kokosmeel
- 3 eieren
- 1 tl rozemarijn
- Peper en zout
- 4 el kokosolie

2 - 4 PERSONEN

25 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Bak de spekblokjes uit in een koekenpan.
2. Roer in de tussentijd de overige ingrediënten (behalve de kokosolie) door elkaar in een grote kom.
3. Spatel de uitgebakken spekjes door het wortelmengsel.
4. Verhit de kokosolie in een koekenpan en schep hier telkens een flinke lepel van het wortelmengsel in. Druk het mengsel plat met een spatel. Bak op deze manier 4 of 5 koekjes tegelijk.
5. Bak ieder koekje in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar, en herhaal tot het wortelmengsel op is.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ

# Ontbijtcocktail met garnalen

Een van de meest populaire voorgerechten als ontbijt? Ja, en lekker dat het is! Niet te zwaar op de maag, maar wel vol voedingsstoffen. Een gezond begin van de dag.

2 PERSONEN

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 80g ijsbergsla, gesneden
- 200g Hollandse garnalen
- 1 appel, in blokjes
- 6 kleine augurken, in plakjes
- 2 el dille, fijn gesneden
- 3 el zelfgemaakte mayonaise

**BEREIDING:**

1. Verdeel de ijsbergsla over 2 borden.
2. Schep de overige ingrediënten goed door elkaar in een kom en serveer dit op de ijsbergsla.

**TIP:** Mayonaise maak je heel eenvoudig zelf door 1 ei, 2 tl appelazijn of citroensap en ¼ tl zout in een kom of glazen pot te doen waar een staafmixer net in past. Zorg dat de kom vooral niet veel groter is dan de staafmixer. Schenk 200 ml milde olijfolie in de kom. Zet de staafmixer in de kom en laat deze eventjes draaien terwijl hij op de bodem van de kom staat. Trek de staafmixer al draaiende nu heel langzaam omhoog tot alle olie in het mengsel op is genomen en er een mooie dikke mayonaise in de pot zit. Binnen 1 minuut ben je klaar!

NOTENVRIJ





# Bakbanaan met Spinazie en Spek

Supersimpel, snel klaar en heel lekker. Wat wil je nog meer? Een ontbijtje als dit verveelt je echt niet snel. Heb je behoefte aan wat meer proteïnen? Dan bak je er gewoon nog een eitje (of twee) bij.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 kleine groene bakbanaan, in plakjes
- 2 el kokosolie
- 150g spinazie
- 3 plakjes ontbijtspek
- ¼ tl zout

1 PERSOON

15 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Schil de bakbanaan en snijd deze vervolgens in plakjes.
2. Leg de plakjes ontbijtspek op een bakplaat met bakpapier. Zet de bakplaat in de oven en zet deze vervolgens aan op 200°C en bak het spek in 10 minuten krokant.
3. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de plakjes bakbanaan in 2-3 minuten per kant goudbruin en gaar. Laat de plakjes bakbanaan uitlekken op een stuk keukenpapier.
4. Roerbak de spinazie in de pan in de overgebleven kokosolie en serveer met de plakjes bakbanaan en ontbijtspek. Bestrooi eventueel met wat zout.



# Supersnelle Slabootjes

Een heerlijk fris ontbijtje helemaal vol voedingsstoffen. Dat noem ik nog eens een goed begin van de dag! Houd je er niet zo van om de dag met zalm te beginnen? Dan is dit gerecht ook heerlijk met wat roerei.

2 PERSONEN

15 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 1 el kokosolie
- 250g kastanjechampignons, in plakjes
- 2 kroppen mini romaine sla
- 2 el zelfgemaakte mayonaise
- 150g gerookte wilde zalm
- Peper en zout
- 2 el dille, fijn gesneden

**BEREIDING:**

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de kastanjechampignons al omscheppende goudbruin en gaar.
2. Verdeel in de tussentijd de blaadjes van de sla over 2 borden en besmeer met wat mayonaise.
3. Snijd de zalm in plakjes en verdeel deze over de slabootjes.
4. Verdeel ook de gebakken champignons over de slabootjes, bestrooi met peper en zout en garneer met wat dille.

**TIP:** Mayonaise maak je heel eenvoudig zelf door 1 ei, 2 tl appelazijn of citroensap en ¼ tl zout in een kom of glazen pot te doen waar een staafmixer net in past. Zorg dat de kom vooral niet veel groter is dan de staafmixer. Schenk 200 ml milde olijfolie in de kom. Zet de staafmixer in de kom en laat deze eventjes draaien terwijl hij op de bodem van de kom staat. Trek de staafmixer al draaiende nu heel langzaam omhoog tot alle olie in het mengsel op is genomen en er een mooie dikke mayonaise in de pot zit. Binnen 1 minuut ben je klaar!"

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ

A.I.P. OK

*Gebruik avocado in plaats van mayonaise.*





# Zalmkoekjes

Deze zalmkoekjes geven een heel luxe idee, terwijl ze eigenlijk erg gemakkelijk te maken zijn. Je kunt deze koekjes prima koud eten, en dat betekent dat je ze ook heel goed een dag van tevoren al kunt maken. Dan heb je 's ochtends nog maar weinig werk voor je kunt gaan ontbijten.

**INGREDIËNTEN:**

- 200g wilde zalmfilet, in blokjes
- 1 ei
- 2 el kokosmeel
- 1 rode ui, grof gesneden
- 50g shiitakes
- 2 el peterselie
- Peper en zout
- 2 el kokosolie

2 PERSONEN

15 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer zalm, ei, kokosmeel, rode ui, shiitakes, peterselie en peper en zout in een foodprocessor of blender. Maal tot een plakkerige massa.
2. Vorm 4 koekjes van het mengsel en leg deze apart.
3. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zalmkoekjes in 3 à 4 minuten per kant goudbruin en gaar.

**TIP:** Deze zalmkoekjes zijn heerlijk met een beetje zelfgemaakte mayonaise en een groene salade.

NOTENVRIJ

SUIKERVRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# The Hangover

Last van een kater (ook al is dat natuurlijk helemaal niet Paleo ;-) )? Of heb je simpelweg iets te kort geslapen, of zelfs last van een jetlag? Dan kan een flink ontbijt je een stuk beter laten voelen. Dit gerecht heet niet voor niets 'the Hangover'! Probeer maar eens.

2 PERSONEN

30 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 el kokosolie
- 400g zoete aardappel
- 2 rode uien, in ringen
- 1 tl tijm
- 2 biefstukken
- 2 eieren
- 3 el zelfgemaakte mayonaise
- 2 el peterselie, fijn gesneden
- Peper en zout

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schil de zoete aardappels en snijd ze in lange frieten.
3. Wrijf de zoete aardappelfrieten en rode ui in met 1 el kokosolie, verdeel ze over de bakplaat en bestrooi met tijm.
4. Rooster de groenten in 20 minuten gaar.
5. Verhit in de tussentijd 1 el kokosolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukken in 3 à 4 minuten per kant rosé, en bak daarnaast 2 spiegeleieren.
6. Serveer de biefstukken met een ei, zoete aardappelfrietjes met rode ui, mayonaise en garneer met peterselie. Bestrooi met wat peper en zout.

SUIKERVRIJ

NOTENVRIJ → *Gebruik avocado in plaats van het gebakken ei en de mayonaise.*

EI-VRIJ

A.I.P. OK → *Gebruik avocado in plaats van het gebakken ei en de mayonaise.*





# Breakfast Bowl

Heb je niet zo veel tijd om een ontbijt te maken, maar heb je wel behoefte aan een lekker stevige maaltijd? Dan is deze breakfast bowl ideaal. In slechts 15 minuutjes klaar, en als je dan geen tijd hebt om 'm op te eten, dan kun je het gerecht altijd nog meenemen. Qua ingrediënten kun je volop variëren. Gebruik ook eens kipgehakt, of neem wat pompoen of knolselderij in plaats van pastinaak.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 el kokosolie
- 1 ui, in halve ringen
- 250g rundergehakt
- 300g pastinaak, in blokjes
- Peper en zout

**Guacamole:**

- 2 rijpe avocado's
- 1 kleine rode ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- Sap van 1 limoen
- Peper en zout

2 PERSONEN

15 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak hierin de ui zachtjes aan.
2. Voeg het gehakt toe en bak dit rul, waarna je ook de pastinaak toevoegt.
3. Bak het gerecht in ca. 5-10 minuten al omscheppend gaar.
4. Maak in de tussentijd de guacamole door het vruchtvlees van de avocado's met de overige ingrediënten te pureren.
5. Serveer het gehaktmengsel met pastinaak met de guacamole.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

# Kipburgertjes met Avocadodip

Begin jij je dat liefst zo voedzaam mogelijk? Probeer deze kipburgertjes met avocadodip dan eens. Vol lekkere, maar niet te sterke kruiden en vol voedingstoffen om jou de dag goed te laten beginnen. Meer heb je niet nodig.

3-4 PERSONEN

20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 400g kipdijfilet, zonder huid
- 4 el verse koriander, fijn gesneden
- 4 el limoensap
- 1 cm gemberwortel, geraspt
- 2 tl gemalen korianderzaad
- 2 el kokosolie
- 2 rijpe avocado's
- 1 handje spinazie
- Peper en zout

**BEREIDING:**

1. Combineer kipdijfilet, koriander, 2 el limoensap, gember, korianderzaad en ½ tl zout in een blender of foodprocessor en maal grof.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan, vorm 4 burgertjes van het mengsel en bak deze in 4 minuten per kant goudbruin en gaar.
3. Pureer in de tussentijd het vruchtvlees van de avocado's met de spinazie, 2 el limoensap en wat peper en zout.
4. Serveer de kipburgertjes met de avocadodip.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

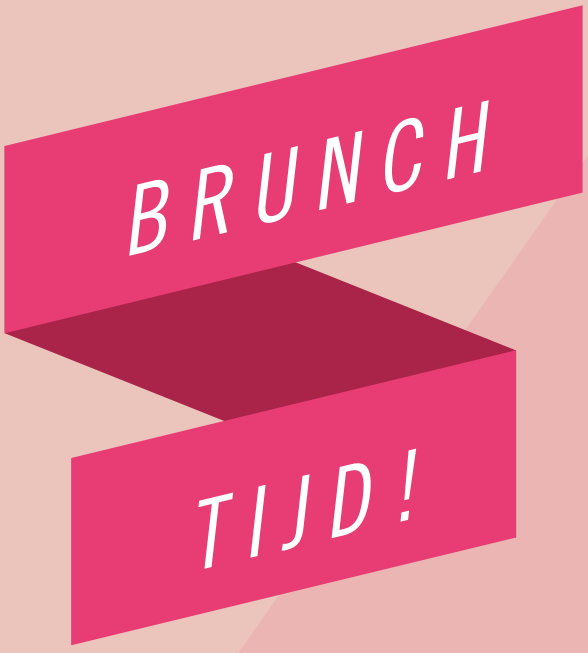
EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

*Gebruik geen korianderzaad.*








*Gezellig tafelen terwijl je geniet van een uitgebreid ontbijt*

# Paleo Kaiserbroodjes

Oh wat was ik vroeger dol op kaiserbroodjes! Lekker knapperig vanbuiten, zacht en elastisch vanbinnen. Liefst at ik de binnenkant eerst op, en daarna de buitenkant. En nu is het me eindelijk gelukt om een Paleo variant te maken, die ook ontzettend lekker is! Beleg ze met je favoriete jam, of juist een eitje en wat ham, of wat dacht je van avocado? Deze broodjes zijn zeker het proberen waard.

6 STUKS

15 + 20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 el gelatinepoeder
- 150 ml water
- 190g tapiocazetmeel
- 35g kokosmeel
- ½ tl bakzout
- ½ tl zout
- 60 ml extra vierge olijfolie
- 1 el appelazijn

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Schenk het water in een steelpan en strooi de gelatine hier overheen. Laat ongeveer 5 minuten weken.
3. Meng in de tussentijd de overige ingrediënten in een beslagkom door elkaar.
4. Roer het water met gelatine goed door en verhit het op middelhoog vuur. Breng het mengsel niet aan de kook, maar blijf roeren tot de gelatine volledig op is gelost.
5. Schenk het warme water bij de ingrediënten in de beslagkom en roer tot een dik deeg.
6. Blijft het deeg plakkerig? Voeg dan wat extra tapiocazetmeel toe, 1 el per keer.
7. Verdeel het deeg met de hand in 6 gelijke stukken en kneed er bolletjes van. Leg de bolletjes op de bakplaat en snijd er een X-vorm in met behulp van een scherp mes.
8. Bak de broodjes in 20 minuten goudbruin en gaar.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

**TIP:** Deze broodjes zijn het lekkerst wanneer ze net uit de oven komen. Laat ze dus niet te lang liggen.





# Luxe Bananenbrood

Een broodje als dit is natuurlijk niet bedoeld om iedere dag te eten, zo luxe is het. Maar heb je in het weekend echt zin in een heerlijk stuk bananenbrood bij het ontbijt? Dan kun je deze maken! Al is dit brood trouwens zó lekker dat je het ook als gebak aan je visite kunt serveren.

**INGREDIËNTEN:**

- 4 rijpe bananen, gepeld
- 4 grote eieren
- 100g kokosolie, vloeibaar
- 100g bakbananenmeel (of arrowroot)
- 170g chufameel
- 2 el kokosbloesemsuiker
- 2 tl speculaaskruiden
- ½ tl bakzout
- 2 el citroenrasp
- 75g gedroogde cranberries
- 75g pompoenpitten

9 STUKKEN

15 + 35 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en vet een vierkante bakvorm (ca. 21 x 21 cm) in met wat kokosolie.
2. Pureer de bananen met de eieren en kokosolie in een foodprocessor of blender tot een glad geheel.
3. Roer bakbananenmeel, chufameel, kokosbloesemsuiker, speculaaskruiden, bakzout en citroenrasp door de puree tot zich een dik beslag vormt.
4. Spatel de cranberries en pompoenpitten door het beslag.
5. Schep het beslag in de bakvorm, strijk glad met de achterkant van een lepel en bak het bananenbrood in 35 minuten goudbruin en gaar.

NOTENVRIJ

# Supersimpele Scones

Heerlijk luxe, ontbijten met scones. Wat jam erbij en misschien ook nog een flinke klodder opgeklopte kokosroom. Een lekkere kop thee om het af te maken, dat is pas genieten. En natuurlijk helemaal Paleo-proof!

6 STUKS

10 + 20 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 150g amandelmeel
- 50g arrowroot
- ½ tl vanillepoeder
- 2 eieren
- 3 el ahornsiroop
- 30g kokosolie, vloeibaar

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer alle ingrediënten in een beslagkom en roer tot een dik beslag.
3. Schep 6 gelijke hoopjes van het beslag op de bakplaat, laat ca. 2 cm ruimte rondom elk hoopje vrij.
4. Bak de scones in 20 minuten goudbruin en gaar.

NOTENVRIJ

*Gebruik pompoenpitmeel of zonnebloempitmeel in plaats van amandelmeel.*





# Blini's met Zalm

Hoe luxe wil je het hebben? Deze blini's maken onderdeel uit van een echt verwenontbijt. Drink er je favoriete thee bij, en eet misschien nog een sappig stuk fruit. Enne, dit gerecht is echt ontzettend gemakkelijk te maken, dus daar hoef je je al helemaal niet druk om te maken.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 groene bakbanaan
- 1 el kokosolie
- ½ tl zout
- 35g veldsla
- 100g gerookte zalm, fijn gesneden
- 1 rijpe avocado, in plakjes
- 1 tl sesamzaad
- 2 tl coconut aminos (optioneel)

2 PERSONEN

30 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verwijder de schil van de bakbanaan en snijd deze in stukjes. Pureer de bakbanaan met kokosolie en zout.
3. Vorm van het bakbanaanmengsel 4 cirkels op de bakplaat van ongeveer een halve centimeter dik. Bak deze in 20 minuten gaar.
4. Serveer de blini's met veldsla, gerookte zalm, plakjes avocado en garneer met sesamzaad. Besprenkel eventueel met wat coconut aminos.



# Chocolate Chip Pancakes

Lekker luxe ontbijten. Voor deze pannenkoekjes wil je echt de tijd nemen om ze te maken én om er daarna volop van te genieten. Let goed op, want deze pannenkoekjes hoef je niet om te draaien. Zo voorkom je dat de chocolade uitloopt en deze voornamelijk in de pan terecht komt, in plaats van op jouw bord. Dat zou natuurlijk zonde zijn!



2-3 PERSONEN



25 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 40g bakbananenmeel
- 30g kokosmeel
- 3 eieren
- 100 ml kokosmelk
- ½ tl vanillepoeder
- 50g chocoladestukjes (ten minste 75% cacao)
- 3 el kokosolie

**BEREIDING:**

1. Klop bakbananenmeel, kokosmeel, eieren, kokosmelk en vanille door elkaar in een kom.
2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en schenk hierin telkens een klein beetje van het beslag. Bak 3-4 pannenkoekjes tegelijk.
3. Bestrooi elk pannenkoekje meteen met wat chocoladestukjes, en laat het net zo lang in de pan garen tot de bovenkant is gestold. Je hoeft deze pannenkoekjes dus niet om te draaien.
4. Herhaal met de rest van het beslag.

NOTENVRIJ





# Bakbanaan-pancakes met spek

Dit ontbijt lijkt misschien wat lastig te maken, maar het kan eigenlijk niet gemakkelijker zijn. Voor je het weet zitten de pannenkoekjes in de oven en kun jij je richten op de toppings. Houd je niet zo van spek? Gebruik dan gerookte zalm, gerookte makreel of garnalen.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 groene bakbanaan
- ¼ tl zout
- 1 el kokosolie
- 100g spekblokjes
- 1 ui, in halve ringen
- ½ avocado, in plakjes


1 PERSOON


30 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 200°C en bekleed en bakplaat met bakpapier.
2. Verwijder de schil van de bakbanaan en pureer het vruchtvlees samen met kokosolie en zout tot een gladde massa.
3. Schep 4 hoopjes van het mengsel op de bakplaat, maak er met behulp van een lepel mooie rondjes van.
4. Bak de pannenkoekjes in 25 minuten goudbruin en gaar.
5. Bak in de tussentijd de spekblokjes uit en voeg de ui toe, bak deze zachtjes gaar.
6. Serveer de bakbanaanpancakes met spek, ui en plakjes avocado.



KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Makkelijke Fruitsalade

Hoe heerlijk is het om de dag met een frisse fruitsalade te kunnen beginnen? Deze salade voldoet aan al je eisen en smaakt dan ook super. Vergeet vooral niet om de olijfolie toe te voegen. Dit zorgt ervoor dat je niet zo snel een suikerdip krijgt na het eten van de salade, en het zorgt er ook nog eens voor dat de voedingsstoffen uit het fruit beter op worden genomen.

2 PERSONEN

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 100g aardbeien, in stukjes
- 75g druiven
- 50g blauwe bessen
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- 4 el amandelschaafsel

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in een kom en schep door elkaar.

A.I.P. OK

*Gebruik geen amandelschaafsel.*

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

*Gebruik geen amandelschaafsel.*





# Krenten-bolletjes

Deze ietwat luxe brunchbroodjes zijn een traktatie op zich. Ze zijn heerlijk luchtig en eigenlijk hebben ze helemaal geen beleg nodig. Alhoewel, wat ghee erop maakt ze misschien nóg lekkerder!

**INGREDIËNTEN:**

- 150g tapiocameel
- 110g chufameel
- 80g bakbananenmeel
- 1 tl kaneel
- ½ tl bakzout
- 2 eieren
- 200 ml kokosmelk
- 60g kokosolie, vloeibaar
- 2 el ahornsiroop
- 75g rozijnen

9 STUKS

10 + 40 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Verwarm de oven voor tot 175°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Combineer tapiocameel, chufameel, bakbananenmeel, kaneel en bakzout in een beslagkom en roer goed door elkaar.
3. Roer eieren, kokosmelk, kokosolie en ahornsiroop door het meel tot zich een glad beslag heeft gevormd. Spatel de rozijnen er doorheen.
4. Laat het beslag een kwartiertje opstijven.
5. Vorm 9 gelijke bollen van het beslag en leg deze met ten minste 3 cm tussenruimte op de bakplaat.
6. Bak de krentenbolletjes in 25 minuten goudbruin en gaar.

NOTENVRIJ



# OM OP TE DRINKEN

*Geef je dag een boost met een van deze heerlijke drankjes*

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Mango Madness

Deze smoothie is mijn favoriet! Heerlijk kruidig maar ook fris en fruitig. En natuurlijk is zo'n smoothie niet alleen geschikt als ontbijt, maar ook als tussendoortje. Heb je geen haast? Eet de smoothie dan met een lepel en laat hem goed door je mond heen gaan. Op die manier activeer je de speekselklieren en wordt deze smoothie goed verteerd.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- ½ rijpe mango, geschild en in blokjes
- ½ komkommer, in plakjes
- ½ avocado
- 2 el verse munt
- 1 cm gemberwortel, geschild

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde smoothie.

**TIP:** Niet zo dol op avocado? Voeg dan wat kokosroom of noten- of zadenpasta toe. De vetten in de smoothie zorgen ervoor dat de voedingsstoffen uit de groenten en het fruit goed op kunnen worden genomen.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ







KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Sinaasappel Rode Biet Smoothie

Sinaasappel, rode biet, amandel... Het klinkt misschien als een vreemde combinatie, maar ik daag je uit het eens te proberen. Ikzelf vind het superlekker! De peterselie maakt de smoothie net iets frisser, maar je zou ook basilicum of koriander kunnen gebruiken.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 sinaasappel
- 150g gekookte rode biet
- ½ komkommer, in plakjes
- 2 el verse peterselie
- 1 el amandelpasta



1 PERSOON



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde smoothie.

*Gebruik kokosroom of een halve avocado in plaats van amandelpasta.*

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

*Gebruik kokosroom, een halve avocado of zonnebloempasta in plaats van amandelpasta.*

EI-VRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Kurkuma Latté

Kurkuma of geelwortel is één van mijn favoriete superfoods. Als er iets is wat je immuunsysteem ondersteunt dan is het wel kurkuma. De meeste mensen kennen het wel uit kerrie, maar je kunt het ook in een heerlijk drankje verwerken. Het is iets bitter van smaak, maar de kokosmelk en vanille geven er een mooie zoete balans aan. Een supergoed begin van je dag! Laat de zwarte peper vooral niet weg, dat zorgt ervoor dat de kurkuma nog beter zijn werk kan doen in het lichaam.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 el ghee
- 1 tl kokosolie of MCT olie
- 1 el collageenpoeder
- ¼ tl vanillepoeder
- ¼ tl kurkuma
- Snuf zwarte peper
- 50 ml kokosmelk
- 350 ml kokend water

**BEREIDING:**

1. Doe ghee, kokosolie, collageenpoeder, vanille, kurkuma, peper en kokosmelk in een hoge maatbeker of in de blender en schenk hier het kokende water overheen.
2. Gebruik een staafmixer of blender om tot een schuimig drankje te malen.
3. Serveer meteen.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ







KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Coffee Lover's Heaven

Ga je wel eens zo'n luxe karamel macchiato of andere bijzonder koffie halen? Bespaar je de moeite, en maak gewoon je eigen superlekkere koffie! In dit drankje combineer je zó veel lekkere ingrediënten dat het een ware smaakexplosie in je mond is. Genieten!!

**INGREDIËNTEN:**

- 125 ml vers gezette koffie
- 125 ml amandelmelk
- 1 rijpe banaan
- 1 el amandelpasta
- 2 el cacao
- ¼ tl vanillepoeder



1 PERSOON



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in een blender en maal tot een gladde drank.

EI-VRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Purple Power Smoothie

Geen tijd om te ontbijten, maar heb je 's ochtends wél honger? Dan kan een smoothie een uitkomst zijn. Deze zit helemaal vol antioxidanten en wanneer je er (zelfgemaakte) kokosyoghurt in doet krijg je ook meteen een flinke portie probiotica binnen. Daar worden je darmen blij van!

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 100g aardbeien
- 50g blauwe bessen
- 30g spinazie
- 100 ml kokosmelk of kokosyoghurt
- ¼ tl vanillepoeder

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde smoothie.

**TIP:** Lekker met wat kokosrasp of cacao nibs erop!

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ


Ball
WIDE MOUTH





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# "Bulletproof" Koffie

Bulletproof koffie werd uitgevonden door Dave Asprey. Het geeft je energie, focus en dat allemaal zónder dip achteraf. Ben je koffieliefhebber? Probeer deze dan eens! Je kunt er een hele ochtend op door.

**INGREDIËNTEN:**

- 125 ml vers gezette koffie
- 125 ml kokend water
- 2 el ghee
- 1-2 tl kokosolie of MCT olie
- ¼ tl vanillepoeder
- 1 el collageenpoeder (optioneel)



1 PERSOON



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in een maatbeker. Gebruik een staafmixer of (hittebestendige) blender om tot een schuimige drank te malen.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Orange Sunrise

Heerlijk zomers, dat is deze smoothie. Fruitig, fris en toch vullend. Dat er ook nog groenten in zitten proef je eigenlijk niet eens! Laat de kurkuma liever niet weg, dit is heel fijn om je immuunsysteem te ondersteunen.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 150g wortel, in plakjes
- 150g rijpe mango, in blokjes
- Sap van 1 limoen
- ½ tl kurkuma
- 150 ml kokosmelk of (zelfgemaakte) kokosyoghurt

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde smoothie.

**TIP:** Heb je niet zo'n sterke blender? Kook of stoom de wortels dan eerst even. Dan kun je ze veel fijner malen en zijn de voedingsstoffen nog beter opneembaar ook.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ


Ball





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Hartige Smoothie

Natuurlijk wordt dit ook wel gazpacho genoemd, maar dat klinkt niet echt alsof het een ontbijtje is. Een hartige smoothie dus, heel fijn voor degenen die willen wennen aan een hartig ontbijt! Ook ideaal om restjes (gekookte) groenten van de dag ervoor te verwerken.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 komkommer, in plakjes
- 2 handjes spinazie
- 1 rijpe avocado
- Sap van 1 citroen
- 4 el peterselie
- Peper en zout (optioneel)



2 PERSONEN



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde drank.

**TIP:** Wil je er een complete maaltijd van maken? Voeg dan wat garnaaltjes of (gerookte) kip toe en eet het met een lepel.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ

KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Luxe Chocolademelk

Hoewel er in deze drank helemaal geen melk wordt gebruikt, is het toch heerlijk romig. En dat niet alleen, het vult ook enorm goed! Ikzelf drink deze chocolademelk een aantal keren per week. Ik kan er uren op door en krijg absoluut geen dipje.

1 PERSOON

10 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 el ghee
- 1-2 tl kokosolie of MCT olie
- 2-3 el cacao
- 1 el collageenpoeder (optioneel)
- ½ tl koekkruiden
- ¼ tl vanillepoeder
- 300 ml kokend water

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in een maatbeker. Gebruik een staafmixer of (hittebestendige) blender om tot een schuimige drank te malen.

**TIP:** Collageenpoeder hoef je niet per se aan deze drank toe te voegen. Ikzelf doe het wel altijd, omdat dit het niet alleen nóg schuimiger maakt, maar ook omdat ik op die manier wat extra proteïnen binnen krijg die helpen mijn darmwand in goede conditie te houden.

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

SUIKERVRIJ


Ball





KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Groene Smoothie

De echte smoothie-klassieker! Dit is mijn favoriete variant daarop. Lekker met mango, spinazie, gember en natuurlijk avocado voor de vetten. Zo blijf ik lekker lang energie houden van deze smoothie. Een fijn en snel begin van de dag.

**INGREDIËNTEN:**

- 1 rijpe avocado
- 25g spinazie
- ½ mango, in blokjes
- 1 cm gemberwortel, geschild
- Sap van 1 citroen



1 PERSOON



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer het vruchtvlees van de avocado plus de overige ingrediënten in de blender en maal tot een gladde massa.
2. Eet deze smoothie het liefste met een lepel, zo vermengt het zich met speeksel en wordt het veel beter verteerd.

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

# Chai Latté

Deze ken je vast wel van dat leuke koffiezaakje op de hoek. De Chai Latté! Een heerlijke, kruidige thee met opgeschuimde melk erin. En helaas ook vaak met veel suiker. Gelukkig kun je dit drankje ook gewoon thuis maken. Het is heel makkelijk, en eigenlijk nog veel lekkerder ook.


1 PERSOON


15 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 2 tl chai thee naar keuze
- 300 ml water
- 50 ml kokosmelk
- 1 el ghee
- ½ tl kaneel
- 1-2 tl honing

**BEREIDING:**

1. Breng 100 ml water aan de kook en laat de chai thee hier 10 minuten in trekken.
2. Verhit 200 ml water met de kokosmelk en kaneel in een steelpan en schenk de sterke chai thee hierbij.
3. Voeg ghee en honing toe, en klop tot een romig geheel met behulp van een staafmixer.









KLAAR IN TIEN MINUTEN

# Choco Smoothie

Een zachte, romige smoothie met een vleugje chocolade. En nog helemaal vol met groenten ook! Vind je deze smoothie niet zoet genoeg? Voeg dan wat extra aardbeien toe.

**INGREDIËNTEN:**

- 150g aardbeien
- 3 el cacao
- 25g spinazie
- 1 rijpe avocado
- 150g gekookte rode biet



1 PERSOON



10 MINUTEN

**BEREIDING:**

1. Combineer alle ingrediënten in de blender en maal tot een gladde smoothie.
2. Serveer met bijvoorbeeld cacao nibs en/of kokosvlokken.

*Gebruik carobe in plaats van cacao.*

A.I.P. OK

NOTENVRIJ

EI-VRIJ

# Notenmelk

Amandelmelk, hazelnootmelk, cashewmelk... Dat maak je toch gewoon lekker zelf? Probeer het maar eens, het is ontzettend gemakkelijk.



15 MINUTEN

**INGREDIËNTEN:**

- 150g noten naar keuze
- 1 liter water

**BEREIDING:**

1. Laat de noten ten minste 12 uur weken in een schaal water. Hierdoor wordt een groot deel van het fytinezuur in de noten afgebroken.
2. Giet het water af en combineer de geweekte noten met 1 liter schoon water in een blender.
3. Maal in enkele minuten tot een romige drank.
4. Schenk de notenmelk door een vergiet met een kaasdoek (of schone theedoek) erin.
5. Bewaar de zelfgemaakte notenmelk in de koelkast.









## Zoete zaken




Gember-Vanille Cruesli met rozenblaadjes



Paleo Brood



Very Berry Smoothie Bowl



Kokosyoghurt



Courgettebrood met Blauwe Bessen



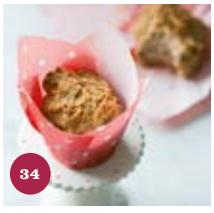
Groene Smoothie Bowl met Granaatappel



Choco Walnoten Bananenbrood



Death by Chocolate



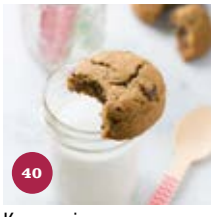
Tijgernotenmuffins



Chocolate Spice Cruesli



Worteltaart



Knapperige Ontbijtkoekjes



Paleo Brinta



Amandel Smoothie Bowl



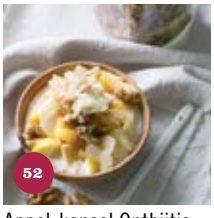
Bloemkoolpap



Ontbijtpap met Abrikoos



Apple Porridge



Appel-kaneel Ontbijtje



Ontbijtrepen met Bananenmousse


56 Smoothiebollen

## Chia Chia Chia


60 Frambozen Chia


62 Chia Chai


64 Apple Pie Chia Parfait


66 Choco Chia


68 Koffie Chia

## Een ei hoort erbij


72 Frittata met courgettenoodles


74 Eimuffins met knapperig korstje


76 Ontbijtsushi


78 Snelle Ontbijtwrap


80 Paleo Egg McMuffin


82 Ontbijtquiche


84 Amerikaans Ontbijt

## Goed hartig


88 Biefstuknoodles met avocado en ei


90 Snelle Tonijnsalade


92 Portobello Road



Frisse Zoete Aardappel Kip



Zoete Aardappel Hamburgers



Mango Garnalensalade



Asperges en zalm



Hartige Ontbijtpap



Burgerlijk Ontbijt



Wortelkoekjes 2.0



Ontbijtcocktail met garnalen



Bakbanaan met Spinazie en Spek



Supersnelle Slabootjes



Zalmkoekjes



The Hangover



Breakfast Bowl



Kipburgertjes met Avocadodip

**Brunch-tijd!**



Paleo Kaiserbroodjes



Luxe Bananenbrood



Supersimpele Scones



Blini's met zalm



Chocolate Chip Pancakes



Bakbanaanpancakes met spek



Makkelijke Fruitsalade



Krentenbolletjes

## Om op te drinken



Mango Madness



Sinaasappel Rode Biet Smoothie



Kurkuma Latté



Coffee Lover's Heaven



Purple Power Smoothie



Bulletproof Koffie



Orange Sunrise



Hartige Smoothie



Luxe Chocolademelk



Groene Smoothie



Chai Latté



Choco Smoothie



Notenmelk


SEA SALT
& ALMOND




**Op zoek naar nog meer inspiratie?**
**Kijk dan op www.eetpaleo.nl**
**of volg me op**

# Dankwoord

Natuurlijk zou dit boek er niet zijn zonder een team van heel lieve en hard werkende mensen om mij heen. Mijn vriend Thijs ondersteunt me keer op keer waar hij kan en hij is een van de meest gewillige eters die ik ken. Alle gerechten in dit boek zijn dan ook door hem getest en goedgekeurd! En natuurlijk kon ik ook altijd bij hem terecht met andere ideeën en plannen voor dit boek. Daar ben ik hem heel dankbaar voor.

Voor het tot stand komen van de portretfoto's ben ik fotograaf Pim Horvers erg dankbaar. Pim bevindt zich een groot deel van het jaar in Nepal, waar hij onder naam van zijn eigen stichting (Micro Care Nepal) projecten leidt om de lokale bevolking te helpen. Prachtig werk! En natuurlijk maakt hij ook daar geweldige foto's. De rest van het jaar is hij in Nederland en meestal trek ik hem dan even aan zijn jasje, want ik ken eigenlijk geen andere fotograaf die tot zo'n mooi resultaat kan komen. Keer op keer leidt dat tot een heel gezellige dag én heel mooie foto's. Voor Paleo Ontbijt is hij zelfs in de nok van een boerenschuur geklommen om foto's van bovenaf te nemen!

Daarnaast wil ik goede vriendin Sandy ook heel erg bedanken! Wanneer ik met Pim samen werk, dan is Sandy er namelijk ook. Zij zorgt ervoor dat mijn haar en make-up bij iedere foto goed zit, en ze loopt talloze keren heen en weer om dat nogmaals te controleren. Zonder haar was het resultaat een stuk minder geweest.

En laat ik ook mijn vormgevers Michiel en Bart van Bruut.com niet vergeten. Meestal kom ik bij ze met een heleboel ideeën en zij weten dat telkens perfect om te toveren tot iets moois. Het is namelijk best spannend om alle losse puzzelstukjes die dit boek vormen uit handen te geven en er door iemand anders een compleet boek van te laten maken. Maar bij Bruut ontwerp maak ik me daar absoluut geen zorgen om.

Ook mijn lezers ben ik ontzettend dankbaar. Ja, ook jij, degene die deze tekst leest! Zonder jou zou EetPaleo niet zijn wat het nu is. Zonder jouw vragen, verzoeken en opmerkingen zou ik dit boek niet eens hebben gemaakt. Ik hoop daarom dat het boek aan je verwachtingen voldoet en dat je er met veel plezier uit zult koken.

Dankjewel.

Liefs,

*Marinka*

