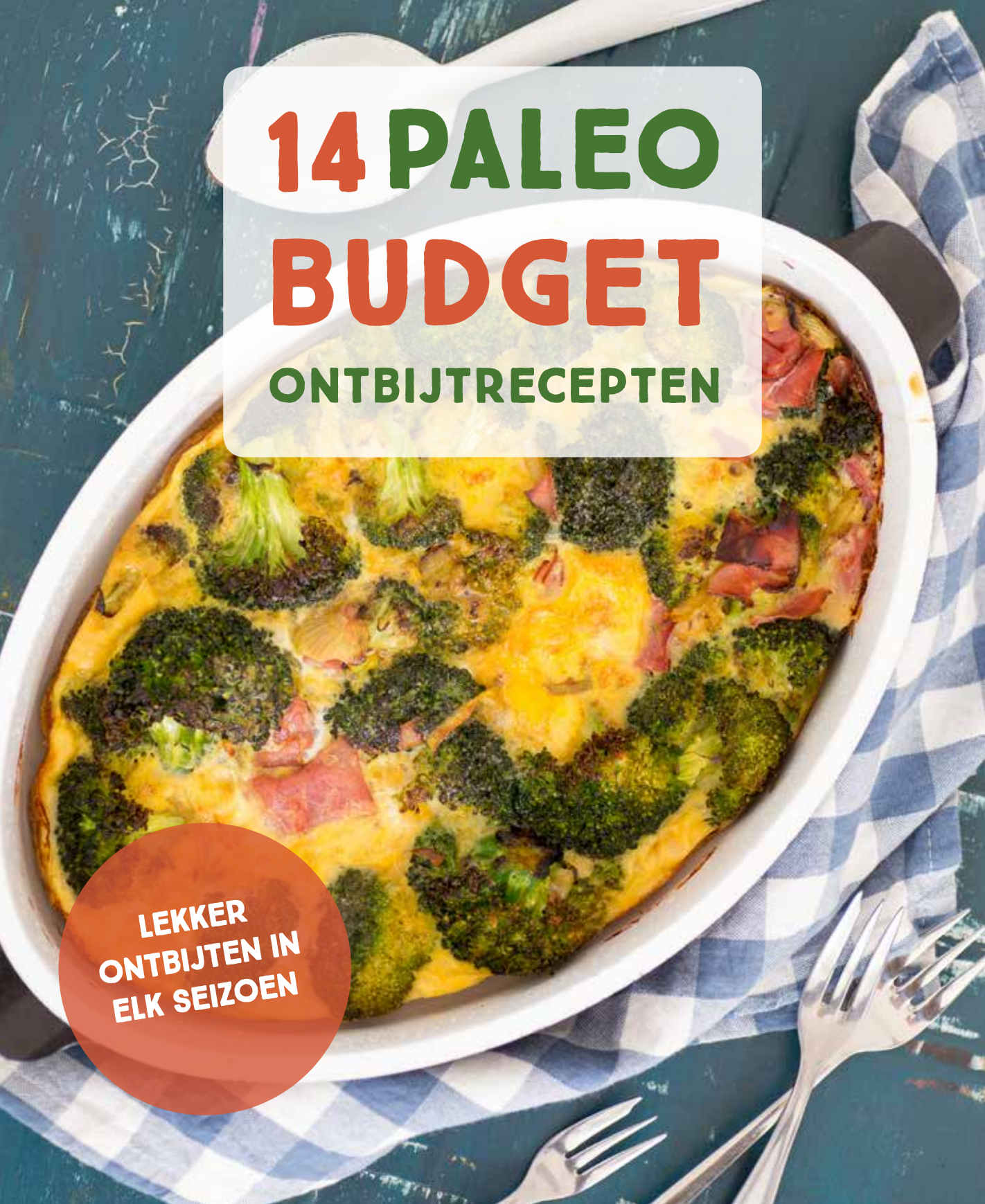

14 PALEO
BUDGET
ONTBIJTRECEPTEN
LEKKER ONTBIJTEN IN ELK SEIZOEN

14 PALEO BUDGET

ONTBIJTRECEPTEN

www.paleobudget.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.



INHOUD

LENTE

GEGRILDE GRAPEFRUIT 8
GROENE ASPERGE FRITTATA 10
GROENE SMOOTHIE 12
ZOETE AARDAPPEL MET EI 14

ZOMER

BOSBESSEN SMOOTHIE 18
BROCCOLI-HAM FRITTATA 20
PAPRIKARINGEN MET EI 22

HERFST

APPEL COMPOTE 26
FRITTATA MET PAPRIKA EN CHORIZO 28
SPINAZIE MET ONTBIJTSPEK EN GEPOCHEERD EI 30
TROPISCHE SMOOTHIE 32

WINTER

GEBAKKEN SPRUITJES MET EI 36
POMPOEN SMOOTHIE 38
ZOETE AARDAPPEL MINI FRITTATA 40





LENTE

GEGRILDE GRAPEFRUIT

=

GROENE ASPERGE FRITTATA

=

GROENE SMOOTHIE

=

ZOETE AARDAPPEL MET EI



GEGRILDE GRAPEFRUIT
MET BANAAN

HOEVEELHEID 1 PERS TOTALE TIJD 10 MIN	**Een heerlijk fruitig ontbijt of tussendoortje.**	TOTAAL PRIJS € 1,00 PRIJS PER PERS € 1,00

1 grapefruit

1 banaan

1 tl honing

0,5 tl kaneel

Snijd de grapefruit doormidden en snijd de partjes alvast los.

Snijd de banaan in plakjes.

Leg de grapefruits op een bakplaat en besprenkel met de honing.

Beleg de grapefruit met de plakjes banaan en bestrooi met de kaneel.

Zet de grapefruits onder de grill op 180 graden Celsius en laat ze ongeveer 4 minuten grillen.



GROENE ASPERGE FRITTATA

HOEVEELHEID 3 PERS TOTALE TIJD 25 MIN	**Haal de lente in huis met deze overheerlijke frittata.**	TOTAAL PRIJS € 5,10 PRIJS PER PERS € 1,70

450 gr groene asperges
1 ui
1 teentje knoflook
60 ml kokosmelk
1 tl citroensap
1 tl tijm
6 eieren

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
Vet een ovenschaal in met wat kokosolie.

Snijd de houtachtige onderkant van de asperges.

Snipper de ui en snijd het teentje knoflook fijn.

Verhit een koekenpan met wat kokosolie op middelhoog vuur.

Bak de asperges en ui tot de ui gaar zijn.

Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten.

Zet het vuur uit en het aspergemengsel in de ovenschaal.

Meng in een kom de eieren met de kokosmelk, citroensap, tijm en een snuf zout en peper.

Giet dit over de asperges en bak 45 minuten in de voorverwarmde oven.



GROENE SMOOTHIE

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 5 MIN	**Een goede zomerse boost voor je gezondheid!**	TOTAAL PRIJS € 2,53 PRIJS PER PERS € 1,27

6 perssinaasappels
1 grote hand spinazie
2 kiwi's
1 banaan

Snijd de banaan in grove stukken en doe in de blender.

Schil de kiwi's en snijd in stukken, doe bij de banaan.

Voeg de spinazie toe aan de blender.

Pers de sinaasappels uit en giet het sap in de blender.

Blend tot een egale smoothie.

Vind je de smoothie te dik? Voeg dan nog wat water toe.



ZOETE AARDAPPEL MET EI

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Heerlijk als een goed vullend ontbijt, lunch of een aanvulling op het diner.**	€ 1,49
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
70 MIN		€ 0,75

1 grote zoete aardappel

2 eieren

2 plakjes bacon

1 tl olijfolie

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Maak de zoete aardappel schoon (niet schillen) en snijd in de lengte doormidden.

Leg de 2 helften in een ovenschaal. Besprenkel de 2 helften met de olijfolie en een snuf zout en peper.

Bak de zoete aardappels ongeveer 50-60 minuten of tot ze zacht en gaar zijn.

Snijd de plakjes bacon in reepjes en bak deze krokant in een koekenpan.

Haal de zoete aardappels uit de oven en hol ze in het midden uit, groot genoeg om een ei in te passen.

Breek een ei boven de holte en bestrooi met wat zout. Herhaal dit met de andere helft van de zoete aardappel.

Zet de zoete aardappels terug in de oven en bak nog eens 20 minuten tot het ei gaar is.

Haal de zoete aardappels uit de oven en bestrooi met de bacon.





ZOMER

BOSBESSEN SMOOTHIE

=

BROCCOLI-HAM FRITTATA

=

PAPRIKARINGEN MET EI



BOSBESSEN SMOOTHIE

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 5 MIN	**Een goede zomerse boost voor je gezondheid!**	TOTAAL PRIJS € 2,30 PRIJS PER PERS € 1,15

300 gr bevroren bosbessen

400 ml plantaardige melk

Handje walnoten

2 tl kaneel

Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot een egale smoothie.

Vind je de smoothie te dik? Voeg dan nog wat extra plantaardige melk toe.



BROCCOLI-HAM FRITTATA

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
3 PERS	**Ook in de zomer genieten wij regelmatig van een heerlijke frittata.**	€ 4,50
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
45 MIN		€ 2,25

1 flinke broccoli
5 plakken ham
1 ui
2 teentjes knoflook
1 tl kerriepoeder
60 ml kokosmelk
5 eieren

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
Vet een ovenschaal in met wat kokosolie.

Maak de broccoli schoon en snijd er kleine roosjes van.

Snijd de ui in halve ringen.

Verhit een koekenpan op middel hoogvuur met 2 el (kokos)olie en bak hierin de broccoli en ui in 7 minuten beetgaar.

Pers de knoflook boven de pan, voeg het kerriepoeder toe en bak nog 2 minuten door.

Verdeel het mengsel over de ovenschaal.

Snijd de plakken ham in reepjes en deze weer ik stukjes, verdeel over het broccoli mengsel.

Meng in een kom de eieren met de kokosmelk en een snuf zout en peper.

Giet dit over de broccoli en bak 30-35 minuten in de voorverwarmde oven tot de eieren gestold zijn.



PAPRIKARINGEN MET EI

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**De paprika die overblijft kun je verwerken in je lunch/diner.**	€ 1,80
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
10 MIN		€ 0,90

1 rode paprika

1 gele paprika

4 eieren

Voor dit gerecht is het belangrijk dat je mooi recht snijd, met een super scherp mes.

Leg de paprika op een snijplank.

Snijd in het dikke gedeelte 2 ringen van ongeveer 1,5 cm dikte.

Snijd de zaadlijsten uit de ringen.

Verhit een koekenpan met wat kokosolie op middelhoog vuur.

Leg je paprikaringen in de koekenpan.

Breek een ei boven elke ring.

Bak de ringen tot het ei gestold is.





HERFST

APPEL COMPOTE

=

FRITTATA MET PAPRIKA EN CHORIZO

=

SPINAZIE MET ONTBIJTSPEK EN GEPOCHEERD EI

=

TROPISCHE SMOOTHIE



APPELCOMPOTE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
3 PERS	**De welbekende appelcompote is makkelijk te maken en heerlijk als nagerecht.**	€ 1,50
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
70 MIN		€ 0,50

6 fris-zure appels
1 sinaasappel
2 el honing
1,5 tl kaneel

Schil de appels en verwijder het klokhuis.

Snijd de appels in stukjes en doe in een pan.

Pers de sinaasappel uit en giet het sap bij de appels.

Verwarm de pan op laag vuur.

Doe de honing en kaneel bij de appels en roer goed door.

Doe de deksel op de pan en laat de appels een klein uurtje zachtjes pruttelen tot ze zacht zijn.

Vergeet niet af en toe te roeren.



FRITTATA MET CHORIZO
EN PAPRIKA

HOEVEELHEID **2 PERS** TOTALE TIJD **45 MIN**	**Gebakken chorizo maakt deze frittata extra lekker.**	TOTAAL PRIJS **€ 3,14** PRIJS PER PERS **€ 1,57**

1 rode paprika
1 gele paprika
1 groene paprika
80 gr chorizo
60 ml kokosmelk
5 eieren

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
Vet een ovenschaal in met wat kokosolie.

Snijd de chorizo in kleine dobbelsteentjes.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de chorizo in 4 minuten krokant.

Snijd de steelaanzet en de zaadlijsten uit de paprika's. Snijd het vruchtvlees vervolgens in dunne repen.

Doe de paprikareepjes en chorizo in de ovenschaal.

Meng in een kom de eieren met de kokosmelk en een snuf zout en peper.

Giet dit over het groentemengsel en bak 30-35 minuten in de voorverwarmde oven tot de eieren gestold zijn.



SPINAZIE MET ONTBIJTSPEK
EN GEPOCHEERD EI

HOEVEELHEID **1 PERS** TOTALE TIJD **10 MIN**	**Een ontbijt boordevol heerlijke smaken.**	TOTAAL PRIJS **€ 1,57** PRIJS PER PERS **€ 1,57**

1 flinke hand spinazie

Halve avocado

3 plakjes ontbijtspek

1 ei

Azijn

Olijfolie

Verhit een koekenpan en bak hierin het ontbijtspek.

Snijd de halve avocado in plakjes.

Leg de spinazie op een bord en verdeel hier de avocado overheen.

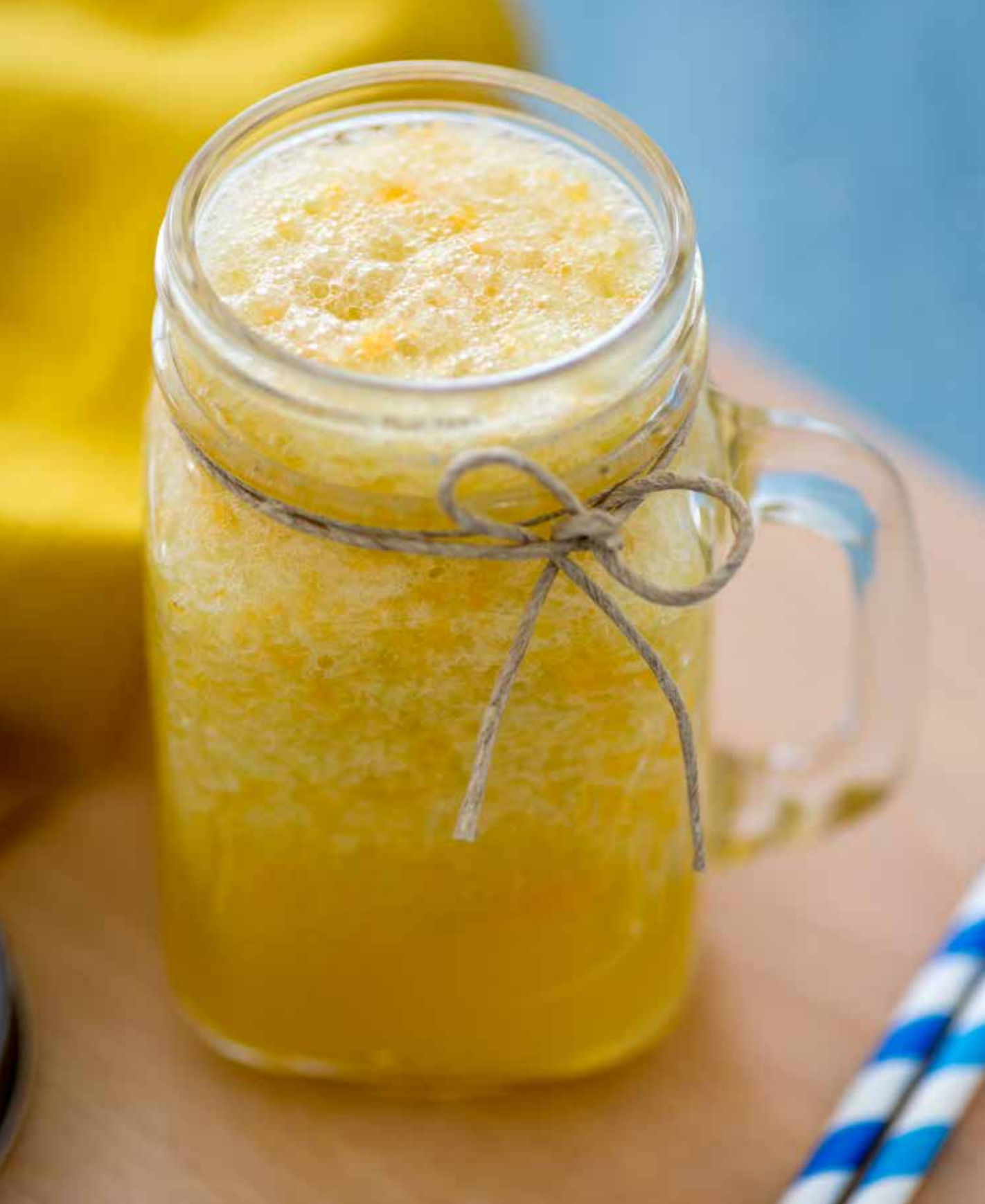
Besprenkel met wat olijfolie en azijn.

Breng een pan met water aan de kook met de eetlepel azijn.

Pocheer hierin je ei voor 3-4 minuten en haal hem er dan heel voorzichtig uit.

Leg het gepocheerde ei op de salade en verkruimel de ontbijtspek erboven.

Bestrooi met wat versgemalen peper.



TROPISCHE SMOOTHIE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Deze smoothie heeft door het kokoswater een echt tropisch tintje, even terug verlangen naar de zomer.**	€ 2,84
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
10 MIN		€ 1,42

200 ml kokoswater

¼ honingmeloen

2 perziken

Snijd de meloen in stukken.

Schil de perziken en snijd de pit eruit.

Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot een gladde smoothie.





WINTER

GEBAKKEN SPRUITJES MET EI

=

POMPOEN SMOOTHIE

=

ZOETE AARDAPPEL MINI-FRITTATA



GEBAKKEN SPRUITJES
MET EI

HOEVEELHEID 2 PERS TOTALE TIJD 35 MIN	**Dit gerecht maakt een heerlijk ontbijt of lunch.**	TOTAAL PRIJS €1,20 PRIJS PER PERS € 0,60

4 plakjes bacon

350 gr spruitjes

½ ui

2 eieren

Maak de spruitjes schoon en snijd in dunne ringen.

Snipper de ui.

Snijd de bacon in reepjes.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de bacon krokant. Haal de bacon uit de pan en laat uitlekken op een stukje keukenpapier.

Voeg de ui aan de pan toe en bak 3 minuten.

Voeg de spruitjes toe met een snuf zout en peper. Bak deze onder regelmatig roeren in ongeveer 8 minuten zacht.

Voeg de bacon toe en roer even door. Zet vervolgens het vuur laag zodat het warm blijft terwijl je de eieren bakt.

Verhit een beetje kokosolie in een koekenpan en breek hierboven de 2 eieren.

Bak 2 mooie spiegeleieren.

Verdeel het spruitjesmengsel over 2 kommen en leg hierop het ei.



POMPOEN SMOOTHIE

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
2 PERS	**Deze smoothie is ideaal voor restjes pompoen.**	€ 1,50
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
5 MIN		€ 0,75

1 flinke hand gekookte pompoen

1 banaan

250 ml plantaardige melk

1 tl honing

0,5 tl kaneel

Snijd de banaan in plakken.

Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot een romige smoothie.

Voeg eventueel nog wat extra melk toe als je de smoothie te dik vind.



ZOETE AARDAPPEL MINI-FRITTATA

HOEVEELHEID		TOTAAL PRIJS
4 PERS	**Deze mini fritatta's zijn super veelzijdig, lekker bij het ontbijt/lunch of tussendoor.**	€ 1,00
TOTALE TIJD		PRIJS PER PERS
30 MIN		€ 0,25

130 gr zoete aardappel

4 eieren

2 el kokosmelk

1 el tijm

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Schil de zoete aardappel en rasp deze.

Klop de eieren los met de kokosmelk en tijm. Breng op smaak met zout en peper.

Meng de zoete aardappelrasp door de eieren.

Verdeel het zoete aardappelmengsel over de muffinvormpjes.

Bak de mini frittata's in 20 minuten gaar in de voorverwarmde oven.