

PALEO

ONTBIJT ZONDER EI

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN

PALEO

ONTBIJT ZONDER EI

www.paleolicious.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
Hazepad 15-10, 4825 AV, 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.

INHOUDSOPGAVE

Banaan-Chocolade mousse	**7**
Banaan-kokos koekjes	**9**
Boerenkool hash	**11**
Bosbessen crumble	**13**
Chia pudding met bosbessen	**15**
Avocado met gerookte kipsalade	**17**
Gevulde appel met noten	**19**
Granola	**21**
Groene smoothie	**23**
Kokosyoghurt met gegrilde peer en pistache	**25**
Club sandwich zonder brood	**27**
Smoothie bowl	**29**
Tonijnsalade in roodlof	**31**
Vanillevla met aardbeien	**33**
Hash van zoete aardappel	**35**

VOORWOORD

Het is April 2016, en in mijn auto zag ik de temperatuur alweer boven de 20 graden aantikken. Het voorjaar lonkt.

We zitten alweer aan de vierde editie van Paleolicious, met dit keer als werktitel “Ontbijt zonder ei”.

Ik hoor een hoop klanten via de klantenservice over dat het ei inmiddels wel de neus uitkomt. “Is er niks anders dan ei?” Is het wel gezond voor je in verband met cholesterol.

Dat fabeltje kan ik wel ontkrachten: hoe meer cholesterol je eet, hoe minder cholesterol je lichaam aanmaakt. Dit terwijl cholesterol echt noodzakelijk is voor het functioneren van je lichaam.

Cholesterol is een structureel molecuul dat een essentieel deel is van ieder celmembraan. Cholesterol is ook betrokken bij het aanmaken van hormonen zoals testosteron, oestrogeen en cortisol. De lever maakt zelf cholesterol aan.

Wanneer jij opeens je ei inname verhoogt, gaat de lever automatisch minder produceren. Het is dus niet zo dat EN je lichaam cholesterol aanmaakt EN je cholesterol binnen krijgt via voeding. Dat wordt allemaal keurig in balans gehouden door je eigen lichaam.

Zo dat was weer even het opkrikken van de theorie :-)

Bovenal heb ik dit onderwerp ook uitgekozen omdat mijn vrouw Nathalia de laatste tijd wat minder goed lijkt te reageren op eieren. Of het door de zwangerschap komt, of omdat we de laatste jaren echt behoorlijk veel eieren op hebben (minimaal 2 per dag) weet ik niet.

Maar ze ontbijt de laatste graag even met iets anders. Met een smoothie bowl bijvoorbeeld! Yummie! Geniet ook weer van deze Paleolicious.

Groetjes Mitch



BANAAN-CHOCOLADE MOUSSE

Een goed vullend ontbijtje, decoreer met toppings naar keuze en maak er een waar feestje van.

bereidingstijd: 5 min

hoeveelheid: 2 pers.

- **1 banaan**
- **1 avocado**
- **25 gr cacao**
- **2 el ahorn siroop**
- **4 el kokosmelk**

Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.

Doe het vruchtvlees van de avocado en banaan in een keukenmachine met alle andere ingrediënten.

Meng tot je een egaal mengsel hebt.

Tip; lekker met kokosrasp, zaden/pitten of vers fruit.



BANAAN-KOKOS KOEKJES

Waarom zou je je dag niet beginnen met deze heerlijke koekjes? De perfecte start van de dag!

bereidingstijd: 35 min **hoeveelheid:** 12 stuks

- **1 rijpe banaan**
- **90 gram geraspte kokos**
- **2 tl kokosmeel**
- **30 ml gesmolten kokosolie**
- **30 ml maple syrup**
- **Halve tl kaneel**

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Doe de banaan in een kommetje en prak super fijn met een vork.

Doe alle ingrediënten samen in een kom en meng tot een egaal mengsel.

Bekleed de bakplaat met een vel bakpapier.

Vorm 12 balletjes van het mengsel en leg deze op het bakpapier. Druk zachtjes plat tot koekjes.

Bak de koekjes ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Laat de koekjes helemaal afkoelen voordat je ze van de bakplaat haalt, anders vallen ze uit elkaar.



BOERENKOOL HASH

Een lekker en oer-Hollands paleo ontbijt.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **125 gr champignons**
- **2 handen boerenkool**
- **100 gr hamblokjes**
- **Halve ui**

Maak de champignons schoon en snijd in plakjes.

Snipper de ui.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met wat kokosolie.

Voeg de ui, champignons en hamblokjes toe en bak tot de champignons gaar zijn.

Voeg de boerenkool toe en bak 3 minuten mee.

Breng voor het serveren op smaak met zout en peper.



BOSBESSEN CRUMBLE

Met deze crumble heb je wel een hele lekkere start van je dag!

bereidingstijd: 8 minuten + 30 minuten oventijd **hoeveelheid:** 2 pers.

Ingrediënten fruitlaag:

- **250 gr bosbessen**
- **1 el tapiocameel**
- **1 tl vanille extract**
- **1 tl citroensap**
- **1 tl maple syrup of honing**

Ingrediënten crumble:

- **75 gr amandelmeel**
- **2 tl honing**
- **2 el gesmolten kokosolie**

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Vet een kleine ovenschaal lichtjes in.

Meng alle ingrediënten voor de fruit laag in een kom goed door elkaar en doe dit in de ovenschaal.

Meng de ingrediënten voor de crumble in een kom.

Verdeel de crumble laag over het fruit.

Bak de crumble 30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

Laat 5 minuten afkoelen voordat je het serveert.



CHIA PUDDING

MET BOSBESSEN

Deze heerlijke chia pudding maak je de avond van te voren zodat je de volgende ochtend meteen kunt ontbijten.

bereidingstijd: 10 min + 5 uur wachten **hoeveelheid:** 1 pers.

- **50 ml amandelmelk**
- **3 el chia zaadjes**
- **2 el honing**
- **Handvol bosbessen**
- **Extra bosbessen/ frambozen ter garnering**

Doe de bosbessen met de amandelmelk en de honing in een blender. Mix tot je een fijne bosbessenmelk hebt.

Doe de bosbessenmelk in een glas en voeg de chiazaadjes toe.

Roer goed door en laat 30 minuten staan.

Mix het nog een keer goed door en zet het vervolgens miniminaal 4 uur in de koelkast.

Garneer met wat bosbessen net voordat je gaat ontbijten.



AVOCADO

MET GEROOKTE KIPSALADE

Een lekkere romige kipsalade in een avocado, een goed vullend ontbijt.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **1 avocado**
- **100 gr gerookte kip**
- **2 el kokosyoghurt**
- **1 tl kerriepoeder**
- **Snuf zout en peper**

Snijd de gerookte kip zo fijn mogelijk.

Meng de gerookte kip met de kokosyoghurt en kerriepoeder in een kommetje.

Breng op smaak met zout en peper.

Snijd de avocado doormidden en haal de pit eruit.

Vul de avocado met de gerookte kipsalade.



GEVULDE APPEL

MET NOTEN

Met dit ontbijt ruikt je hele huis naar vers gebakken appeltaart.

bereidingstijd: 5 min + 10 min oventijd **hoeveelheid:** 1 pers.

- **1 appel**
- **2 el pecannoten (of andere noten naar keuze)**
- **0,5 tl kaneel**
- **Optioneel: 1 tl honing**

Verwarm de oven voor op 175 graden Celsius.

Snijd de appel doormidden.

Gebruik een meloenschepje om de binnenkant uit te hollen.

Gooi het klokhuis weg.

Snijd het vruchtvlees van de appel in kleine blokjes.

Hak de pecannoten grof en meng met de appel en kaneel.

Vul de halve appels met het mengsel.

Bak de appelhelften 10 minuten in de voorverwarmde oven.

Besprenkel eventueel voor het serveren met wat honing.



GRANOLA

Heerlijke granola om voor door de plantaardige yoghurt/melk. Ook net zo lekker om zo te snoepen.

bereidingstijd: 10 min + 20 min oventijd

hoeveelheid: 1 flink kom

- **160 gr gehakte walnoten**
- **80 gr amandelen**
- **80 gr zonnebloempitten**
- **50 gr geraspte kokos**
- **Snufje zout**
- **1,5 el kokosolie**
- **1,5 el honing**

Verwarm de oven voor op 150 graden Celsius.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Doe de noten, pitten en kokos met een snufje zout in een kom en mix goed door.

Voeg de gesmolten kokosolie en honing toe en mix goed door.

Verdeel het mengsel over de bakplaat en bak ongeveer 20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. (tot de granola lichtbruin kleurt)

Laat de granola afkoelen voordat je deze van de bakplaat haalt. (zo ontstaan er grotere stukken)



GROENE SMOOTHIE

Groen, groener, groenst! Een lekkere en zomerse smoothie om je dag mee te beginnen.

bereidingstijd: 6 min

hoeveelheid: 1 pers.

- **1 flinke hand spinazie**
- **125 ml kokosmelk**
- **¼ ananas**
- **1 kiwi**

- Snijd de ananas en kiwi in stukken.
- Doe alle ingrediënten samen in de blender en mix tot een egale smoothie.



KOKOSYOGHURT
MET GEGRILDE PEER EN PISTACHE

Met deze kokosyogurt kun je alle kanten op, deze versie met gegrilde peer is mijn favoriet.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **80 ml kokosyoghurt**
- **1 flinke peer**
- **1 el honing**
- **3 el grof gehakte pistachenootjes**

Snijd de peer in 6 partjes en snijd het klokhuis eruit.

Verhit een grillpan op middelhoog vuur, bestrijk lichtjes met kokosolie en bak hierin de peer aan beide kanten lichtbruin.

Schep de kokosyoghurt op een bord/in een kommetje.

Verdeel hier overheen de peer en bestrooi met de grof gehakte pistachenootjes.

Drizzle er wat honing over heen.



CLUB SANDWICH
ZONDER BROOD

Bij deze club sandwich laten we het brood achterwege.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 2 stuks

- **6 flinke romaine slabladeren**
- **6 plakken kipfilet**
- **3 plakken bacon**
- **2 tomaten**
- **¼ komkommer**
- **3 el Paleo mayonaise**

Verhit een koekenpan zonder olie en bak hierin de bacon krokant.

Laat even uitlekken op een stukje keukenpapier.

Snijd de tomaten en komkommer in dunne plakjes.

Leg 1 blaadjes sla op je werkvlak.

Verdeel hier overheen 1 el mayonaise, 2 plakjes kipfilet, 1 plakje bacon, tomatenschijfjes en komkommerschijfjes.

Herhaal dit met de overgebleven ingrediënten.

Zet de sandwich vast met een prikker.



SMOOTHIE BOWL

Deze smoothie bowl is de perfecte start van de dag, boordevol goede voedingsstoffen.

bereidingstijd: 10 min **hoeveelheid:** 1 pers.

- **1 bevroren banaan**
- **Flinke hand spinazie**
- **Halve mango**
- **Halve avocado**
- **100 ml plantaardige melk**

Voor garnering:

- **Mango**
- **Frambozen**
- **Kokos snippers**
- **Walnoten**

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een egale massa.

Giet het mengsel in een kom en garneer met de overige ingrediënten.

Uiteraard kun je met de garnering variëren naar wens.



TONIJNSALADE
IN ROODLOF

Deze tonijnsalade is lekker fris door het gebruik van sinaasappel en peterselie.

bereidingstijd: 12 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **4 stronkjes roodlof**
- **1 blikje tonijn (160 gr)**
- **1 sinaasappel**
- **1 el grof gehakte peterselie**
- **5 radijsjes**
- **1 tl olijfolie**
- **0,5 tl appelazijn**

Laat de tonijn uitlekken.

Snijd de partjes uit de sinaasappel en snijd deze in kleine stukjes.

Snijd de radijsjes in kleine stukjes.

Meng alle ingrediënten (behalve het roodlof) in een kommetje. Breng op smaak met wat zout en peper.

Verdeel de tonijnsalade over de blaadjes roodlof.



VANILLE VLA
MET AARDBEIEN

Een ware traktatie om je dag mee te beginnen.

bereidingstijd: 8 min + 40 min wachttijd **hoeveelheid:** 5 stuks

- **150 gr cashewnoten**
- **60 ml gesmolten kokosolie**
- **250 ml kokosmelk**
- **1 el kokosbloesemsuiker**
- **1,5 tl vanille extract**
- **10 verse aardbeien**

Doe de cashewnoten in een kommetje met water. Laat minimaal 15 minuten staan.

Laat ze vervolgens uitlekken.

Mix de cashewnoten, kokosolie en kokosmelk in de blender tot een romige massa.

Voeg de kokosbloesemsuiker en vanille extract toe en mix nog een keer goed door.

Verdeel het mengsel over 2 potjes/kommetjes en zet minimaal 25 minuten in de koelkast.

Maak de aardbeien schoon en verdeel over de 2 porties voor het serveren.



HASH
VAN ZOETE AARDAPPEL

Een overheerlijk en echt goed vullend ontbijtgerecht boordevol smaak.

bereidingstijd: 20 min **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 middelgrote zoete aardappels**
- **2 rode uien**
- **2 tl balsamico**
- **1 granny smith appel**
- **125 gr spekreepjes**

Maak de rode uien schoon en snijd in halve ringen.

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur met wat kokosolie. Bak hierin de ui tot deze bijna gaar zijn. Voeg de balsamico toe en een snuf zout en bak tot de balsamico is ingekookt.

Zet apart.

Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes van ongeveer 1,5 cm.

Verhit kokosolie in een koekenpan en bak hierin de zoete aardappelblokjes in 10 minuten gaar.

Voeg de laatste 2 minuten de spekreepjes toe en bak gaar.

Snijd de appel in blokjes en voeg toe aan de zoete aardappelblokjes. Bak enkele minuten mee.

Voeg vervolgens de rode ui toe en roer goed door.

Verdeel de zoete aardappelschotel over 2 borden.