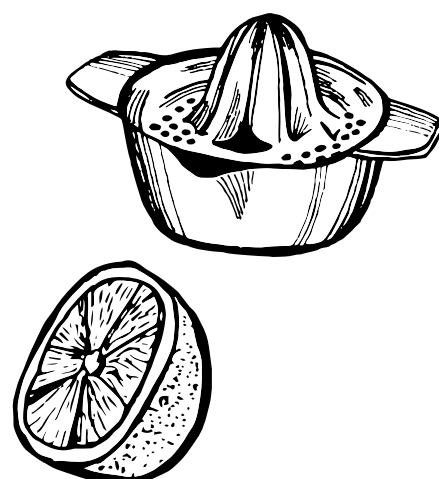




ontbijt

# EEN GOEDE BODEM OM DE DAG MEE TE BEGINNEN

Een ontbijt zonder boterham lijkt voor de beginnende paleoër ongetwijfeld een crime. Maar uit de recepten in dit hoofdstuk blijkt al snel dat je een grote diversiteit aan ontbijtjes kunt maken die allemaal paleo proof zijn. Gevarieerd, wel zo gezond en een goede bodem om de dag tegemoet te gaan.



## Hello sunshine!

BEGIN JE DAG GOED MET EEN VROLIJKE, TROPISCHE SMOOTHIE.

Voor 1 persoon  
Bereidingstijd: 5 minuten

### BEREIDEN

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een egale smoothie.
- Enjoy!

### INGREDIËNTEN

50 g ananas, bevroren en in stukjes  
1 banaan, bevroren  
sap van 1 sinaasappel  
100 ml kokosmelk



ontbijt

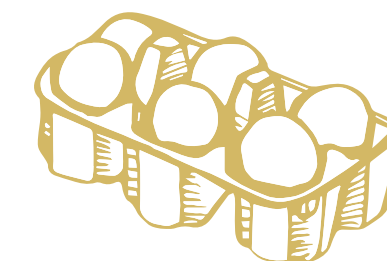
## Paleo wafels met maar 3 ingrediënten

HIERMEE SCOOR JE PUNTEN!  
SERVEER MET JE FAVORIETE FRUIT OF WAT HONING.

Voor 4 wafels  
Bereidingstijd: 10 minuten

### BEREIDEN

- Verwarm een ingevet wafelijzer voor. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een egaal beslag. Laat het beslag enkele minuten staan en roer nog een keer door.
- Schep de helft van het beslag in het wafelijzer en bak tot de wafels gaar zijn. Herhaal met de rest van het beslag.



### INGREDIËNTEN

4 eieren  
1 rijpe banaan  
1 el kokosmeel  
snufje kaneel of 1 tl vanille-extract (optioneel)





ontbijt

## Paleo-'havermout'

HAVERMOUT IS HARTSTIKKE HIP, MAAR NIET PALEO. WIL JE HET TOCH ALS ONTBIJT? MAAK DAN DEZE PALEO VARIANT MET KOKOSMELK.

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 5 minuten



**Tip: Je kunt de kokosmelk en het water eventueel vervangen door 200 milliliter water in totaal.**

### INGREDIËNTEN

120 ml volvette kokosmelk

60 ml water

3 el kokosmeel

2 el amandelmeel

1 ei

fruit en/of noten

naar keuze

### BEREIDEN

- Doe de kokosmelk met het water, de kokosmeel en amandelmeel in een steelpannetje, roer door en breng aan de kook. Laat op laag vuur een paar minuutjes koken en roer af en toe door.
- Neem de pan van het vuur af en voeg het ei toe, roer gelijk goed door.
- Serveer lauwwarm met je favoriete topping, zoals fruit en/of noten.



ontbijt



## Paleo powerrepen

HANDIG VOOR ONDERWEG ALS JE WEINIG TIJD HEBT GEHAD OM TE ONTBIJTEN. DEZE HANDZAME REPEN GEVEN JE NAMELIJK GENOEG ENERGIE OM WEER EVEN DOOR TE KUNNEN.

Voor 12 repen

Bereidingstijd: 10 minuten (+ enkele uren in de diepvries)

### BEREIDEN

- Bekleed een klein bakblik met bakpapier. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en draai tot je een plakkerig en korrelig mengsel hebt.
- Verdeel het mengsel in een gelijkmatige laag over de bakplaat en druk aan. Zet in de diepvries en laat enkele uren uitharden.
- Snijd de plak in 12 repen. Wikkel ze als je ze mee wilt nemen, afzonderlijk van elkaar, in vershoudfolie of bakpapier.



### INGREDIËNTEN

10 (Medjoul) dadels,  
zonder pit

100 g geraspte kokos

100 g gebroken

lijnzaad

75 g cashewnoten

60 ml kokosolie,

gesmolten



## Eiermuffins met spek

EIEREN MET SPEK, MAAR DAN ANDERS!

Voor 8 muffins  
Bereidingstijd: 30 minuten

### BEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 180 °C en vet een muffinvorm voor 8 muffins in. Bekleed de zijkanten van de holtes met het spek.
- Klop de eieren in een kom los, roer de bieslook erdoor en breng op smaak met peper en Keltisch zeezout. Schenk het eimengsel in de holtes van de vorm.
- Zet de vorm in de oven en bak de muffins in 20-25 minuten goudbruin.

### INGREDIËNTEN

8 plakjes ontbijtspek  
4 eieren  
2 el fijngeknipte bieslook



## Italian scramble

EEN HEERLIJK ROEREI MET ITALIAANSE INVLOEDEN. LEKKER MET WAT VERSE BASILICUM EN TOMAATJES.

Voor 2 personen  
Bereidingstijd: 10 minuten

### INGREDIËNTEN

1 tl ghee  
4 eieren  
½ tl Italiaanse kruiden  
2 Romatomaten, in partjes  
1 tl balsamicoazijn  
8 blaadjes basilicum, gescheurd

### BEREIDEN

- Verwarm de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur. Klop de eieren met 2 eetlepels water los en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, peper en Keltisch zeezout.
- Schenk de eieren in de koekenpan en roer met een houten spatel in de pan tot het ei voldoende is gestold, dit duurt ongeveer 2-3 minuten.
- Verdeel de scrambled eggs en de partjes tomaat over twee borden. Besprenkel de tomaat met de balsamicoazijn en bestrooi met de basilicum.





## Ei-bacon wraps

IN PLAATS VAN WRAPS GEBRUIK JE SLABLADEREN OM DEZE SMAKELIJKE EIERSALADE IN TE SERVEREN. OOK LEKKER OM MEE TE NEMEN VOOR DE LUNCH.

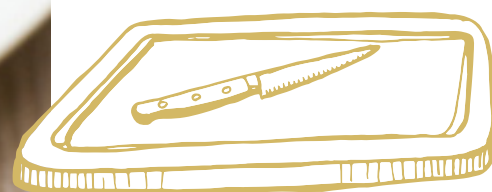
Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten



### BEREIDEN

- Kook de eieren in ongeveer 7 minuten hard. Laat ze schrikken in koud water. Pel de eieren en snijd ze in blokjes.
- Bak de bacon uit in een droge koekenpan. Schep uit de pan, laat uitlekken op keukenpapier en breek in stukjes.
- Roer de mosterd en de bacon (houd eventueel wat bacon apart als garnering) door de ei en breng op smaak met peper en Keltisch zeezout.
- Schep op ieder slablad wat eiersalade en rol ze op.



### INGREDIËNTEN

2 eieren  
 1-2 plakjes bacon  
 ½ tl mosterd  
 4 bladeren kropsla



## Frisse garnalencupjes

EEN FRISSE EN VOEDZAME SALADE MET GARNALEN OM DE DAG MEE TE STARTEN. WIE WIL DAT NU NIET?

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten

### BEREIDEN

- Meng de avocado met de mango, garnalen en bosui en breng op smaak met het limoensap, peper en Keltisch zeezout.
- Bekleed twee schaaltes met de slablaadjes en schep hier de garnalensalade in.



### INGREDIËNTEN

½ avocado, in blokjes  
 1 mango, in blokjes  
 200 g gepelde en gekookte  
 Hollandse garnalen  
 1 bosui, in ringetjes  
 sap van ½ limoen  
 1 kropje baby Romaine sla



EEN SALADE ALS ONTBIJT?  
WAAROM NIET? AVOCADO EN  
ZALM VORMEN EEN HEERLIJKE  
COMBINATIE DUS GENIET ERVAN!

## Ontbijtsalade met avocado en zalm

Voor 2 personen  
Bereidingstijd: 10 minuten

### INGREDIËNTEN

250 g gemengde sla  
½ komkommer, in blokjes  
1 avocado, in blokjes  
½ rode ui, gesnipperd  
4 plakjes gerookte zalm

### BEREIDEN

- Verdeel de sla over twee diepe borden en verdeel hier de komkommer, avocado en ui over. Breng op smaak met versgemalen peper en Keltisch zeezout.
- Verdeel de plakjes zalm over de salade.



## Appel-makreelsandwich

NATUURLIJK ETEN WE GEEN BROOD BINNEN DE PALEO LIFESTYLE.  
IN DIT GEVAL VERVANGEN WE HET GEWOON DOOR APPEL.

Voor 4 personen  
Bereidingstijd: 15 minuten

### BEREIDEN

- Steek de klokhuizen met een appelboor uit de appels en snijd iedere appel vervolgens in vier dikke plakken. Klop de eieren in een kom los en breng op smaak met versgemalen peper en Keltisch zeezout.
- Smelt de kokosolie in een koekenpan en schenk de eieren erin. Bestrooi met de kruiden. Roer af en toe met een houten spatel zodat je scrambled eggs krijgt.
- Leg op ieder bord twee plakken appel. Leg hierop een stukje makreel en verdeel de scrambled eggs erover.

### INGREDIËNTEN

2 Granny Smith appels  
6 eieren  
1 el kokosolie  
2 el fijngeknipte  
bieslook  
1 tl fijngehakte dragon  
150 g gerookte makreel



ontbijt

## Kokospap

JE HOUDT VAN KOKOS OF JE VINDT HET NIKS. MAAR ALS JE HET LEKKER VINDT DAN WORD JE VAN DIT ONTBIJTJE ONTZETTEND BLIJ.

Voor 2 personen  
Bereidingstijd: 15 minuten

### BEREIDEN

- Doe alle ingrediënten, behalve de noten, het fruit of de superfoods, in een klein steelpannetje en roer goed door elkaar.
- Verwarm op laag vuur tot het de gewenste textuur heeft. Roer af en toe door.
- Garneer eventueel met noten, (gedroogd) fruit en/of superfoods.

### INGREDIËNTEN

2 eieren  
 1 el kokosmeel  
 100 ml volvette kokosmelk  
 ½ tl vanillepoeder of kaneel  
 noten, gedroogd fruit of  
 superfoods (optioneel)



ontbijt

EI SAAI 'S OCHTENDS? WIJ VINDEN VAN NIET! VUL JE OMELET BIJVOORBEELD EENS MET LEKKERE GEZONDE GROENE GROENTEN ZOALS SPINAZIE, BLOEMKOOI OF SNIJBIET.

## Gevulde omelet

Voor 2 personen  
Bereidingstijd: 15 minuten

### INGREDIËNTEN

5 eieren  
 2 el kokosolie  
 150 g gehakt  
 100 g champignons, in plakjes  
 1 teentje knoflook, geperst  
 200 g verse spinazie

### BEREIDEN

- Klop de eieren in een kom los en breng op smaak met versgemalen peper en Keltisch zeezout. Verwarm twee koekenpannen en smelt in iedere pan een halve eetlepel kokosolie. Verdeel de losgeklopte eieren over de pannen en bak er omeletten van.
- Leg op elk bord een omelet. Smelt de resterende kokosolie in een van de pannen en bak hierin het gehakt rul en bruin. Voeg de champignons en knoflook toe en roerbak tot de champignons goudbruin zijn. Voeg nu de spinazie toe en roerbak tot deze is geslonken. Breng op smaak met versgemalen peper en Keltisch zout.
- Verdeel het gehaktmengsel over de omeletten, vouw ze dicht en serveer.





## Appel-Kaneel wraps

DE PALEO WRAPS KUN JE OOK ALS LUNCH OF LICHTE AVONDMAALTIJD SERVEREN, MAAR JE KUNT ZE OOK ALS BASIS VOOR EEN ZOET ONTBIJTJE GEBRUIKEN. JE KUNT ZO OOK PRIMA INVRIEZEN, DUS ERG HANDIG!

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 minuten



### BEREIDEN

- Klop, voor de wraps, het ei in een kom los en voeg de amandelmelk, olijfolie en een klein beetje zout toe. Roer met een garde de tapioca- en kokosmeel erdoor zodat een glad beslag ontstaat.
- Vet een kleine koekenpan in met kokosolie en schenk de helft van het beslag in de pan. Bak de wrap aan beide kanten goudbruin en herhaal met het resterende beslag.
- Verhit, voor de vulling de ghee in de koekenpan. Voeg de appel, kaneel, cranberry's of rozijnen en het citroensap toe en bak op een middelhoog vuur tot de appel zacht is.
- Verdeel de vulling over de wraps en rol of vouw ze op.

### INGREDIËNTEN

#### Voor de wraps:

1 ei  
 120 ml amandelmelk (ongezoet)  
 ½ tl milde olijfolie  
 35 g tapiocameel  
 1½ el kokosmeel  
 kokosolie

#### Voor de vulling:

1 el ghee  
 1 appel, in blokjes  
 1 tl kaneelpoeder  
 30 g cranberry's of rozijnen  
 1 tl citroensap



## Choco-ontbijtmuffins

MET DIT ONTBIJTJE IN HET VERSCHIET IS HET GEEN STRAF OM OP TE STAAN. DE MUFFINS ZIJN OVERIGENS OOK ERG LEKKER ALS TUSSENDOORTJE.

Voor 8-12 muffins

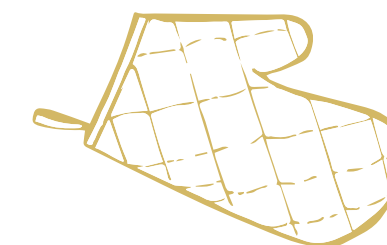
Bereidingstijd: 15 minuten

### BEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 °C en zet siliconen muffinvormpjes klaar of bekleed een muffinbakplaat met papieren vormpjes.
- Doe alle ingrediënten, behalve de chocoladedruppels, in de keukenmachine en mix tot een egaal en plakkerig beslag. Roer de chocoladedruppels erdoor.
- Schep het beslag in de vormpjes en bak de muffins in 12-15 minuten gaar.

### INGREDIËNTEN

250 g amandelpasta  
 of een andere notenpasta  
 3 rijpe bananen  
 2 eieren  
 1 tl vanille-extract  
 2-3 el cacao poeder  
 ½ tl bakpoeder  
 100 g chocoladedruppels





ontbijt

## Mystery smoothie

LAAT JE VERLEIDEN DOOR DE PRACHTIGE PAARSE KLEUR VAN DEZE HEERLIJKE SMOOTHIE.

Voor 2 personen  
Bereidingstijd: 15 minuten

### BEREIDEN

- Voor een wat dikkere smoothie kun je eventueel een (al dan niet bevroren) banaan toevoegen.
- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een egale smoothie.

### INGREDIËNTEN

1 banaan (optioneel)  
 100 g blauwe bessen (diepvries)  
 1 el amandelpasta  
 200 ml amandelmelk  
 ½ cm gemberwortel, geraspt



ontbijt

## Chocolade-ontbijtpap met aardbeien

JE DENKT BIJNA DAT JE EEN TOETJE AAN HET ETEN BENT, ZO LEKKER IS DEZE ONTBIJTPAPI!

Voor 2 personen  
Bereidingstijd: 10 minuten

### INGREDIËNTEN

3 eiwitten  
 60 ml amandelmelk  
 (ongezoet)  
 2 el gebroken lijnzaad  
 1 tl cacao-poeder  
 1 banaan, gepureerd  
 1 tl vanille-extract  
 100 g aardbeien,  
 gehalveerd



### BEREIDEN

- Roer de eiwitten met de amandelmelk in een steelpan met een garde door elkaar. Voeg het lijnzaad, de cacao-poeder, banaan en vanille-extract toe en roer nog een keer goed door.
- Verwarm de pan op een middelhoog vuur en blijf roeren tot het mengsel wat dikker wordt en goed warm is.
- Schep in kommen en verdeel de aardbeien over de pap.

