

TEKST: ISABEL BOERDAM

ONTBIJT IS VOOR MIJ ONTZETTEND BELANGRIJK, DIT ZORGT VOOR EEN GOEDE BODEM EN EEN FIJNE START VAN DE DAG

EEN ONTBIJT DAT PAST BIJ MIJN DAG

Het ontbijt van Isabel Boerdam

ALS IK OP MAANDAG KAN GENIETEN VAN EEN HAVERMOUTPAP, WIL IK IN HET WEEKEND TOCH ECHT PANNENKOEKEN EN EEN EITJE. IK NEEM JE MEE DOOR MIJN WEEK AAN DE HAND VAN MIJN ONTBIJT!



Bewust DE OCHTENDEN

BEWUST ETEN GAAT VEEL VERDER DAN ALLEEN DE AVONDMAALTIJD ALS JE DOOR DE DAG HEEN GEZONDE GEWOONTES WILT OPBOUWEN IS SNEL EN GEMAKKELIJK BELANGRIJK.



MAANDAG: TOPSPORTDAG

Op maandag probeer ik de week goed te beginnen met een pittig lesje crossfit om 07:15 om daarna te genieten van flink bord havermoutpap. Ik ben dol op variëren met mijn havermout! Zo laat ik hem de ene keer koken in amandelmelk en de andere keer in verse sinaasappelsap.

DINSDAG: DOORDEWEEKSE DAG

Vandaag maak ik lange dagen op kantoor (en heb ik spierpijn van gisteren), dus begin ik vroeg voordat iedereen er is en eet iets op kantoor. Hier word ik binnen no-time in beslag genomen door mijn werk en ik heb geen zin om ingewikkeld te doen. Daarom neem ik vaak een dikke plak bananenbrood mee die ik in het weekend heb gebakken. Heerlijk!

WOENSDAG: BALANSDAG

's Morgens lopen mijn moeder en ik altijd hard, daarna heb ik de tijd om voor een fijn ontbijt. Zoals mijn favoriete 'fruitbowl' die ik altijd weer anders maak: de ene keer simpel kwark met vers fruit en muesli, de andere keer maak ik hem met acai, banaan en granola en de volgende keer met gepureerd diepvriesfruit en blauwe bessen. Een bowl vol liefde en gezondheid!

DONDERDAG: DRUKKE DAG

Vandaag maak ik een hele grote bak met granola. Dit is echt maximaal 25 minuten werk. Daar word ik toch vrolijker van dan van droge muesli, en het is wel een stuk verantwoord dan die suikerhaver die je kan kopen in de supermarkt.

VRIJDAG: VRIJE DAG

Om 07.15 sta ik in de gym, om daarna lekker vanuit huis te werken. Als het even kan bak ik pannenkoeken als ontbijt: een hartige pannenkoek met kwark en avocado erop of bananenpannenkoekjes met blauwe bessen, soms een smulpannenkoek met kaas. Zo heb ik alvast een beetje een weekend gevoel...

ZATERDAG: VERWENZATERDAG

Zaterdag slaap ik uit tot 09.30 en spring dan uit mijn bed voor een Bootcamp in het park. Hierna eet ik mijn ontbijt lekker buiten de deur in een van mijn favoriete ontbijtentjes van Amsterdam zoals ROOTS, Bakers&Roasters of Coffee&Coconuts.

ZONDAG: HERSTELDAG

Oeps. Een kater. Dan maar aan de sapjes! Op de bank liggen, niet te veel bewegen, afstandsbediening in de ene hand, groene smoothie of slowjuice in de andere hand. Een lekker dagje bankhangen voordat de week weer begint.

Isabel Boerdam is auteur van 'De Hippe Vegetariër'. Nieuwe donateurs van de Vegetariërsbond ontvangen dit boek als welkomstgeschenk.

VOOR 1 BANANENBROOD

GEZOND BANANENBROOD

Gezond bananenbrood is een enorm lekker en voedzaam begin van een sportieve dag. Op twee stevige plakken kun je flink wat kilometers maken! Daarnaast kun je het helemaal naar eigen wens suikervrij, glutenvrij en lactosevrij bereiden. Tot slot kun je geweldig variëren met toppings om je bananenbrood smeüiger, frisser, zuurder of zoeter te maken. Een verrassend recept, elke keer weer!

DE BASISINGREDIËNTEN

- 250 gram
- meel naar keuze
- havervlokken
- onbewerkte noten
- 3 grote bananen
- 3 eieren of 3 eetlepels kokosolie, gesmolten
- 100 gram ontpitte dadels met
- 3 eetlepels melk naar keuze of
- 3 eetlepels zoetmakers naar keuze
- 2 eetlepels lijnzaad
- 2 theelepels bakpoeder
- snufje zout

KIES JE EXTRA INGREDIËNTEN

- optioneel, naar smaak
- ½ - 1 citroen, sap en rasp
- 350 gram courgette, geraspt
- 50 gram kokosrasp
- 1 theelepel vanille-extract,
- kaneel of kardemompoeder

KIES JE TOPPINGS

- zoveel je wilt
- gedroogd fruit, fijngesneden
- vers rood fruit
- zaden, pitten en noten
- superfoods
- kokosnippers
- stukjes pure chocolade

BEREIDING:

Vet een cakeblik in en verwarm de oven voor op 180 °C. Mix alle droge ingrediënten in een kom (meel, lijnzaad, bakpoeder en zout). Gebruik je havervlokken of noten, gooi deze dan eerst even door de keukenmachine tot ze zo grof of fijn zijn als jij lekker vindt.

Doe alle natte ingrediënten (bananen, eieren of kokosolie, dadels met melk of zoetmakers) in de keukenmachine en mix tot een gladde massa. Laat de keukenmachine draaien en doe rustig alle droge ingrediënten bij de natte ingrediënten net zo lang totdat er een beslag ontstaat. Wil je extra ingrediënten toevoegen? Doe deze er dan nu doorheen.

Kies je toppings en roer deze handmatig door je beslag, of doe het beslag eerst in een cakevorm en leg je toppings boven op je brood.

Bak je bananenbrood in 60 minuten goudbruin en gaar. Check met een satéprikker of je brood droog is vanbinnen - zo ja, dan komt de prikker er schoon uit. Laat je bananenbrood goed afkoelen en eet hem lauwwarm of koud.

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

bananenbrood met citroensap en -rasp, kokosnippers en verse blauwe bessen

bananenbrood met appelschijfjes, kaneel en rozijnen

bananenbrood met frambozen, pecannoten en pure chocolade



TEKST: ISABEL BOERDAM

VOOR 1 GRANENPAP

GRANENPAP

Op een gewone doordeweekse dag ontbijt ik het liefst na het sporten met granenpap. Je denkt misschien 'pap is pap', maar je kunt er heel prima mee variëren - zowel met de granen als met de toppings, en net als met de keuze waarin je de granen kookt. Ooit gedacht aan sinaasappelsap bijvoorbeeld? Op die manier ontwikkel je je eigen lievelingsvariant of kun je je pap iedere ochtend afstemmen op je humeur met verschillende soorten gedroogd fruit, zaden, noten en superfoods. Daarnaast is pap zó klaar - de mijne staat te pruttelen terwijl ik me douche en aankleed - en is het lekker warm, geeft een goede bodem en zorgt dat je lange tijd gevuld bent. De ideale start van een drukke dag!

KIES JE GRANEN

- 50 gram
- havermout
- havervlokken
- boekweitgrutten
- quinoavlokken
- gierstvlokkers

KIES JE VLOEISTOF

- 300 milliliter
- melk naar keuze
- sinaasappelsap
- water

KIES JE EXTRA INGREDIËNTEN

- 1 flinke theelepel
- cacao poeder
- macapoeder
- (plantaardig) eiwitpoeder
- zoetmakers naar keuze

KIES JE TOPPINGS

- zoveel je wilt
- gedroogd fruit, fijngesneden
- vers fruit, geschild en in blokjes
- zaden, pitten en noten
- superfoods
- kokosnippers
- stukjes pure chocolade

BEREIDING:

Doe de granen samen met de vloeistof in een steelpan en breng het aan de kook. Zodra het kookt zet je het vuur laag en laat je de pap zachtjes pruttelen totdat de vloeistof is opgenomen in de granen.

Afhankelijk van de graansoort duurt het gemiddeld vijf tot tien minuten tot de pap gaar is, maar het hangt ook van je warmtebron af en van hoe dik of dun je de pap graag eet. Tot de pap klaar is, houd je 'm in de gaten en blijf je regel matig roeren, net zo lang tot jij vindt dat-ie klaar is. Eventueel kun je nog wat extra vloeistof toevoegen als het te veel is ingedikt.

Roer er eventueel nog wat van de extra ingrediënten doorheen naar smaak.

Maak je granenpap af met je favoriete toppings en je dag kan beginnen!

MIJN FAVORIETE COMBINATIES

havervlokken met sinaasappelsap, stukjes banaan, gedroogde pruimen en pompoenpitten
 havermout met amandelmelk, cacao, kokosnippers, blauwe bessen en walnoten
 boekweitgrutten met gojibessen, gedroogde abrikozen, rozijnen en lijnzaad

