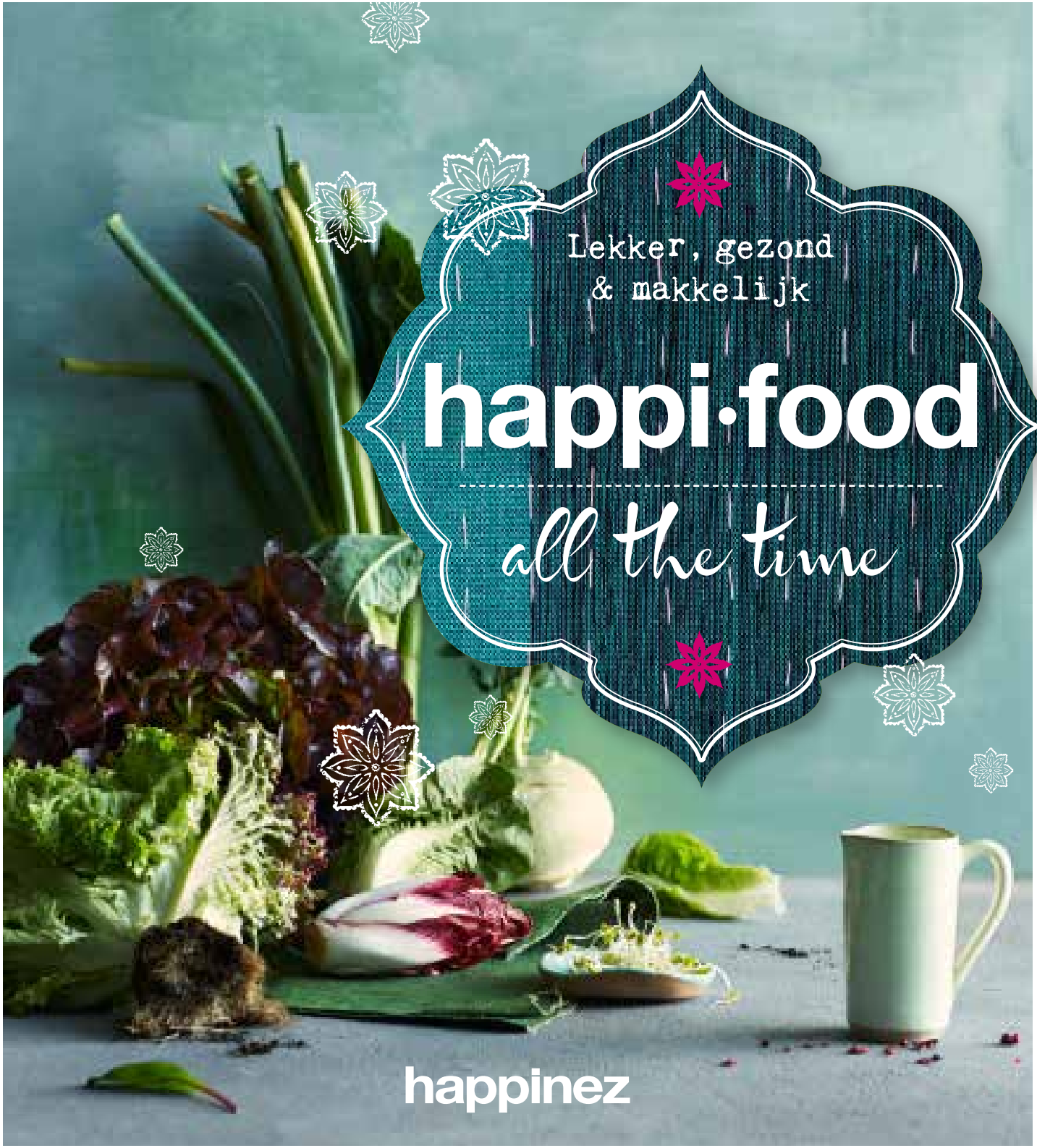

Lekker, gezond
& makkelijk
happi·food
all the time
happinez

# ONTBIJT

Voedend, sprankelend, vol energie: met een goed ontbijt geef je jezelf de beste start van de dag.

# BANANEN PANNEN-KOEKJES

zonder tarwebloem

Voor 2 personen

Haal de schil van **2 grote rijpe bananen** en prak het vruchtvlees fijn.
Spoel **1 limoen** af onder heet water en boen hem droog.
Rasp de limoen boven de banaan en pers de helft van het sap erboven uit.
Meng **2 theelepels kaneel** en **1 losgeklopt ei** met de bananenpuree.
Bak er pannenkoekjes van in hete kokosolie.

Deze pannenkoekjes zijn vooral lekker als je ze meteen na het bakken opeet. Als je een grote hoeveel bakt en ze wilt bewaren kun je beter 2 eetlepels (kokos)meel door het mengsel roeren. De pannenkoekjes worden er wat steviger door en zijn dan goed in een lauwe oven te bewaren

Variatie: een eetlepel kokos door het beslag maakt de pannenkoekjes extra exotisch.

# WORTELS & BIETEN MET GEBAKKEN KAPPERTJES

en Parmezaanse kaas

Voor 4 personen

Snijd **2 gekookte bieten** en **2 grote gekookte wortels** in stukken,
hak **1 flinke bos platte peterselie** fijn en rasp **25 gram Parmezaanse kaas**.
Laat **3 eetlepels kappertjes*** goed uitlekken in een zeef.
Verhit **2 eetlepels olie** in een koekepan en bak de kappertjes hierin krokant.
Schep ze uit het vet en laat ze uitlekken op een stuk keukenpapier.
Roerbak de biet en wortel in dezelfde pan met **1 teen knoflook** uit de knijper.
Doe de groenten in een kom en schep ze om met de peterselie en kaas.
Besprenkel met wat **olijfolie** en **balsamicoazijn** en strooi de kappertjes eroverheen.
Serveer warm of lauw met knapperig brood.

*Kappertjes zijn ongeopende bloemknopjes, meestal geconserveerd in zout of azijn. De meeste kappertjes komen uit Zuid-Europa. Om kappertjes krokant te bakken kun je ze het beste goed laten uitlekken en licht bestuiven met wat bloem.

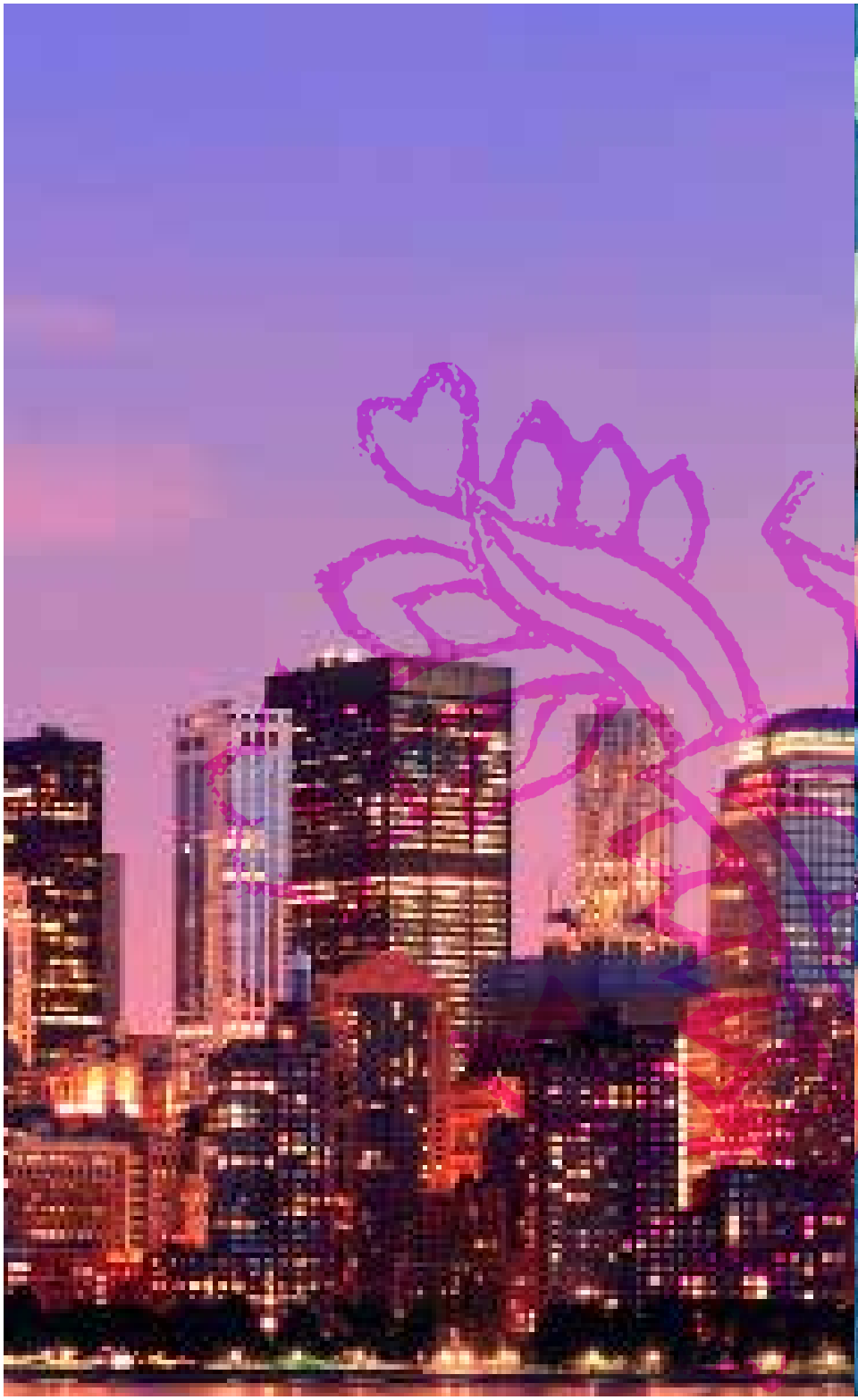
# VENKELBOUILLON MET SINAASAPPEL & SAFFRAAN

en steranijs

Voor 4 personen

Week **1 mespunt saffraandraadjes** een kwartiertje in **1 glas witte wijn**.
Snijd **1 ui** en **2 venkelknollen*** fijn.
Verhit **2 eetlepels olie** in een ruime pan en fruit de venkel en ui ± 3 minuten op matig vuur; ze mogen niet kleuren.
Rasp de schil van **2 sinaasappels** en pers het sap uit.
Giet **1½ liter water** bij de ui en venkel en voeg de sinaasappelrasp en -sap,
**1 laurierblad**, **2 takjes tijm**, **6 takjes marjolein**, **4 takjes dragon**,
**8 zwarte peperkorrels** en **2 steranijs** toe en breng de bouillon langzaam tegen de kook aan.
Laat een uur zacht koken en haal de pan van het vuur.
Laat 10 minuten rusten en zeef de bouillon.
Leg een goed uitgespoelde theedoek in de zeef als je heldere bouillon wilt.

*Een venkelknol wordt gevormd door het verdikte blad van de venkelplant.
De groene draadjes aan het uiteinde zijn lekker als tuinkruid
en kunnen in gehakt over de soep worden gestrooid.
Venkelsoep is een prima voorgerecht omdat venkel het hongergevoel verdrijft.



# HOOFDGERECHTEN

Smaken, kleuren en structuren,
ze komen samen op één bord als de
hoofdrolspeler van je maaltijd.

# FLAMMKUCHEN MET TRUFFEL-AARDAPPEL

en paddestoelen

Voor 4 personen

Doe **400 gram bloem** in een kom met **1 zakje** (7 gram) **droge gist** en **1 theelepel zout**. Giet er **2 deciliter handwarm water** bij en roer vanuit het midden naar buiten toe tot alles gemengd is. Kneed het 5 à 10 minuten tot een elastisch en soepel deeg en laat dit 1½ uur rijzen. Snijd of schaaf **4 truffelaardappeltjes** in flinterdunne plakjes. Breng een pan met ruim water aan de kook, doe de aardappelplakjes erin en kook in 2 minuten beetgaar. Schep ze met een schuimspaan uit de pan. Laat uitlekken. Snijd **2 rode uien** in dunne ringen en scheur **250 gram gemengde paddestoelen** in grove repen. Verwarm de oven voor op 200 °C. Deel het gerezen deeg in tweeën en rol 1 deel heel dun uit op een met bloem bestoven werkvlak tot een ronde of langwerpige pizzabodem. Meng **1¼ deciliter crème fraîche** met **2 deciliter volle kwark** *of* **Griekse yoghurt** en breng op smaak met wat **peper** en **zout**. Spatel de helft van de room over de deegbodem en beleg dan verder met de helft van de uiringen, de aardappelplakjes en de paddestoelen. Bestrooi met naar keuze gedroogde of verse **salie**, **oregano**, **rozemarijn** of een mix hiervan - gebruik van gedroogde kruiden samen in totaal 1 eetlepel en van verse maximaal 2 eetlepels per bodem. Breng op smaak met **peper** en **zout** en bedruppel met **olijfolie**. Schuif in de hete oven en bak goudbruin en gaar in 10 à 12 minuten. Rol ondertussen de tweede helft van het deeg uit en beleg op dezelfde manier. Haal de Flammkuchen uit de oven en besprenkel vlak voor het serveren (kan warm of lauw) met wat **truffelolie**.

Flammkuchen komt oorspronkelijk uit de Elzas en bestaat uit brooddeeg bedekt met crème fraîche, uien en spek. De Flammkuchen is op dit moment een ware hype aan het worden, met steeds meer Flammkuchenrestaurants. Dit recept is een lekkere variatie op het traditionele gerecht.

# Suikervrije energierepen voor een middagdip

# NOTENREPEN MET DADEL

en gojibessen

Voor 10 repen

Vet een vierkante ovenschaal in met **kokosvet**,
leg er een groot vel bakpapier in, druk het goed aan.
Maal **100 gram gojibessen** met **100 gram zonnebloempitten** fijn
in de keukenmachine en haal ze eruit.
Maal daarna **50 gram geraspte kokos**, **150 gram walnoten**,
**150 gram amandelen**, **50 gram chiazaad**, **20 gram maanzaad**,
**400 gram in stukken gesneden (medjool) dadels**, **2 eetlepels**
**kokosvet extra vierge** en **½ theelepel zeezout** fijn.
Voeg de gojibessen en pitten toe.
Laat de keukenmachine 1 minuut draaien tot er een grof, smeuïg mengsel ontstaat.
Schep dit in de ovenschaal en druk goed aan.
Vouw het overhangende bakpapier over het mengsel
en laat het 2 uur opstijven in de koelkast.
Daarna kun je er repen van snijden.
Gewikkeld in bakpapier blijven ze lang vers.

Variatie: je kunt de dadels ook vervangen of vermengen met gedroogde vijgen of rozijnen. Een mespuntje kaneelpoeder of gemberpoeder maken deze repen nog meer bijzonder.

# happi·food

## *all the time*

Het derde kookboek van Happinez wil je altijd binnen handbereik hebben. Het bevat niet alleen recepten voor lunch en diner, maar ook volop inspiratie voor het ontbijt, snacks en drankjes. Dit prachtig uitgevoerde en handzame boek is kortom een must voor iedereen die van 's morgens vroeg tot 's avonds laat op een gezonde manier wil genieten.

9 789400 506749

happinez