

© 2014 Jorrit van Daalen Buissant des Amorie en Sofia Chanou

Omslagontwerp CMRB

Foto omslag Thinkstock

Foto auteurs Bob Bronshoff

Fotografie binnenwerk Jorrit van Daalen Buissant des Amorie en Sofia Chanou

Vormgeving en opmaak Elgraphic bv, Vlaardingen

www.prometheusbertybakker.nl

ISBN 978 90 351 4228 2

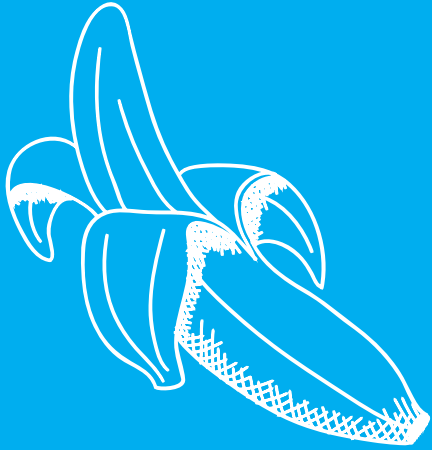
Woord vooraf

Na een jaar samenwonen was Jorrit zijn spelcomputer zat en moest deze plaatsmaken voor een nieuwe hobby. Wij waren zo'n stel dat elke week hetzelfde at, namelijk: aardappeltjes met vlees, pasta-pesto, lasagne, pizza en een broodje gezond. Dat we dat zat waren, bleek het begin van LekkerenSimpel.com. In eerste instantie wilden we eigenlijk alleen onze nieuw bedachte recepten kunnen bewaren. Na korte tijd merkten we echter dat de recepten niet alleen bij ons, maar ook bij een heleboel anderen in de smaak vielen. Vanaf toen hebben we ons fulltime beziggehouden met het bedenken, maken, fotograferen en plaatsen van nieuwe recepten. Nu, ruim 2,5 jaar later en meer dan 1000 recepten verder, hebben we dagelijks meer dan 10.000 hongerige bezoekers.

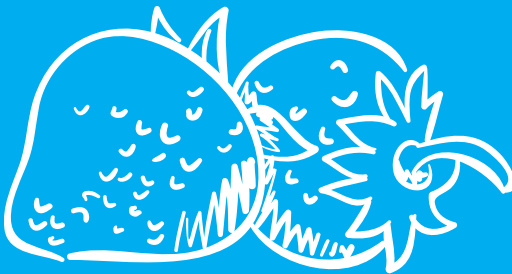
Omdat we ons inmiddels al geruime tijd bezighouden met eten, droomden we al een tijdje van een eigen kookboek. Als je dit leest, is onze droom uitgekomen. Want hier is hij dan: het Lekker en Simpel-kookboek. Ons kookboek bevat 100 lekkere en simpele recepten voor doordeweekse dagen. Kom je 's avonds laat thuis na een dag werken of studeren, of heb je geen zin om uren in de keuken te staan, dan biedt dit boek uitkomst. Alle recepten zijn simpel te bereiden en nog eens snel klaar ook.

We hopen dat je veel plezier zult beleven aan ons kookboek en dat alles je lekker mag smaken! Wie weet zien we je nog eens terug op onze website, waar je nog meer lekkere en simpele recepten kunt vinden.





ONTBIJT





Gezonde chocopannenkoeken

Recept voor 5 minipannenkoeken

Bereidingstijd: 10 minuten

Benodigheden

100 ml melk

75 gr havermout

1 ei

1 banaan

1 el cacao

Bereidingswijze

- 1 Meng de melk, havermout, het ei, de banaan en de cacao kort in een blender of keukenmachine zodat de havermout wat fijner is.
- 2 Smelt een beetje boter of olie in de pan. Bak de pannenkoeken aan beide kanten ongeveer 2 minuten en serveer ze met rood zomerfruit.





Gezond bananenbrood

Recept voor 1 brood

Bereidingstijd: 20 minuten + 35 minuten in de oven

Benodigheden

3 eieren
3 bananen
100 gr bloem
60 gr havermout

Lekker om toe te voegen
handje walnoten
2 tl kaneel
2 el geraspte kokos
eventueel honing (om het iets zoeter te maken)

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Rijpe bananen zijn gemakkelijk fijn te prakken in een kom. Bananen die nog niet helemaal rijp zijn, pureren met een staafmixer of keukenmachine. Meng de gepureerde bananen met de eieren, bloem, havermout, wat fijnggehakte walnoten, kaneel en kokos. Voeg eventueel een beetje honing toe om het iets zoeter te maken.
- 3 Schep het beslag in een ingevette cakevorm en bak het bananenbrood 35-40 minuten in de oven.

TIP!

Maak het bananenbrood nog lekkerder met blauwe bessen.

Hartige havermoutpannenkoekjes

Recept voor 5 minipannenkoeken

Bereidingstijd: 20 minuten

Benodigheden

2 eieren

90 gr havermout

100 ml melk

kwart rode ui

1 el geraspte kaas

0,5 tl basilicum

mespuntje knoflookpoeder

serveren met tomatensalsa van 1 tomaat, kwart ui, scheutje olie en snufje peper

Bereidingswijze

- 1 Doe de eieren, melk en de havermout in een blender of keukenmachine en meng kort totdat de havermout wat fijner is.
- 2 Snipper de ui en voeg deze samen met de geraspte kaas, het knoflookpoeder en de basilicum toe aan het beslag.
- 3 Bak de pannenkoeken aan beide kanten ongeveer 2 minuten.
- 4 Voor de salsa: snijd de tomaat in blokjes en snipper de ui. Meng de tomaat en ui met een scheutje olie en een snufje peper. Serveer de hartige pannenkoekjes met de salsa.

TIP!

Het is ook lekker om zongedroogde tomaten in plaats van gewone tomaten te gebruiken.

Yoghurtbrood

Recept voor 1 brood

Bereidingstijd: 20 minuten + 45 minuten in de oven

Benodigheden

250 gr tarwebloem (of speltmeel)

250 gr Griekse yoghurt

1 ei

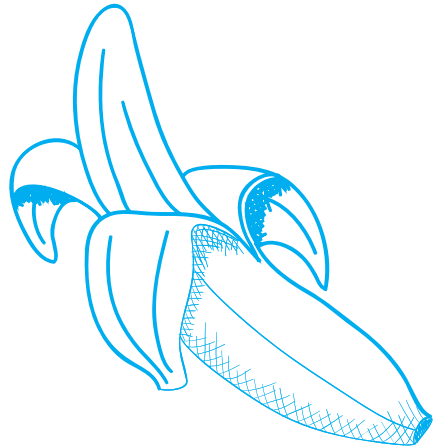
1,5 banaan

2 tl bakpoeder

handje blauwe bessen

handje cranberry's

eventueel honing



Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 200 graden. Gebruik bij voorkeur een rijpe banaan. Bananen die nog niet helemaal rijp zijn, pureren met een staafmixer of keukenmachine.
- 2 Meng de banaan vervolgens met de Griekse yoghurt en het ei. Voeg vervolgens de bloem of het speltmeel en bakpoeder toe. Goed mengen en als laatste de blauwe bessen en cranberry's toevoegen.
- 3 Schep het beslag in een ingevette ovenschaal en bak het kwarkbrood 35-45 minuten in de oven.