

Muesli & GRANOLA

Powermuesli, overnight oats, mueslirepen en meer

Tanja Dusy





Inhoud

DE LEKKERSTE GRANEN..... 5

DE GEZONDE BASIS..... 6

WAT NOG MEER?..... 8

SIMPEL & SMAKELIJK..... 11

... de makkelijkste manier om 's morgens te ontbijten: de beste receptideeën om je eigen muesli en granola te maken

Notenmuesli	12	Wortelgranola	24
Zomerse muesli	14	Chunky red-velvet-granola	26
Tropische muesli	17	Chocopiratingranola	29
Oergranenmuesli	18	Appelgranola	30
Steentijd muesli	21	Love-choc-granola	32
Groene Aziatische powermuesli	22	Not-only-for-birds-granola	34

WARM ONTBIJTEN.....37

... met porridge en graanpap als ontbijt krijg je een voldaan gevoel dat de hele dag aanhoudt

Klassieke porridge	38	Schwarzwälder chocoporridge	50
Sinaasappel-notensprinkla	39	Oosterse couscous	52
Warme kaneelbananen	39	Ontbijtpap voor sporters	54
Hartige groenteporridge	40	Pittige 3-koren-maanzaadpap	56
Winterse quinosporridge	43	Sprookjespap	58
Zomerse gierstporridge	44	Zonnig-humeurpap	60
Woestijnporridge	46	Chai-ontbijtpap	62
Indian porridge	48		

VOOR ONDERWEG.....65

... voor iedereen die 's morgens geen tijd heeft om te ontbijten of zo vroeg nog geen te de heeft: mueslirepen, granolarepen en recepten om mee te nemen

Birchermuesli de luxe	67	Apfelstrudelrepen	81
Winterse Birchermuesli	68	Bananenbroodrepen	83
Kurkuma-latte overnight oats	70	1001 nacht-repen	84
Mango-lessi overnight oats	72	Mango-spice-repen	86
Kokos-chia overnight oats	75	Superfood-powerrepen	88
Sinaasappel overnight oats	76	Confettirepen	90
Krokante notenrepen	79		

Register	92
Over de schrijfster	94



De lekkerste GRANEN

Wie 's morgens maar een paar happen van zijn broodje naar binnen krijgt of zelfs zonder ontbijt de deur uit gaat, zakt in de loop van de dag vaak helemaal in. Je kunt jezelf 's ochtends veel beter met een voedzaam muesliontbijt verwennen: dat zorgt voor de nodige power en een goed humeur aan het begin van een lange, drukke dag.

Een goed samengestelde muesli is lekker en geeft langdurig energie: volkoren-granen waar alle gezonde voedingsstoffen van de volle korrel nog in zitten, en volop zaden en noten die niet te overtreffen zijn als brainfood. Zij vormen de voedzame basis. In combinatie met vitaminerijk fruit en licht verteerbaar eiwit als zuivel, soja of andere plantaardige melkproducten is muesli het perfecte voedzame en gezonde ontbijt.

Mix it! is het motto. Volg gewoon de recepten in dit boek of maak je eigen mix. Je kunt eindeloos variëren en experimenteren. Leg een basisvoorraad vlokken en andere ingrediënten aan en ga aan de slag: stel je muesli naar eigen voorkeur samen. Dat is niet alleen goedkoper dan de kant- en klare muesli uit de winkel, maar je weet zo ook precies wat er allemaal in zit en wat niet. Alle recepten in dit boek bevatten gezonde ingrediënten en zo weinig mogelijk of zelfs helemaal geen (geraffineerde) suiker. Dit kun je niet bepaald zeggen van veel gekochte mengsels.

Ontdek de mogelijkheden. Muesli is tegenwoordig veel meer dan wat graan-vlokken met melk: granola, knapperige geroosterde graanflakes uit de VS, Engelse porridge (stevige havermoutpap) en heerlijk warme graanpap, overnights (geweekte havervlokken) en krokante mueslirepen maken je ontbijt een stuk spannender. Met extra ingrediënten worden de mengsels nog gevarieerder en voor iedereen geschikt: met of zonder noten, met superfoods, glutenvrij, veganistisch, koolhydraatarm of met lekker veel chocola, voor iedere smaak is er wel iets bij. En je hoeft je niet altijd tot melk te beperken: bij veel recepten voor het basismengsel staan extra ideeën voor heerlijke variaties.

Daarom heerlijk mixen, proeven en genieten!

Tanja Dusy

De GEZONDE BASIS

Graanvlokken

zijn eigenlijk niets anders dan geplette graankorrels, waar alle gezonde voedingsstoffen van de korrel nog in zitten. Er zijn grove (van hele graankorrels) en fijne vlokken (van gebroken korrels). Deze laatste zwellen sneller op en zijn daardoor ideaal voor pap of porridge. Behalve de populaire havenvlokken zijn er diverse andere graanvlokken of mengsels (bijvoorbeeld vierkorenvlokken), onder andere rijst-, gierst-, quinoa- of boekweitvlokken, die ook geschikt zijn voor mensen met een glutenovergevoeligheid.

Graanflakes

hoeven niet altijd van maïs te zijn gemaakt. Voor cornflakes en andere flakes wordt het graan eerst gekookt, gedroogd en dan geplet en geroosterd. Dat maakt de flakes lekker knapperig en zorgt ervoor dat ze minder snel zacht worden in vloeistof. Vaak wordt er suiker (moutstroop) aan toegevoegd. Lees het etiket op de verpakking dus goed.

Noten- MUESLI

Zet je notenkraker aan het werk. Voor nog meer smaak kun je hazelnoten, amandelen en andere noten licht roosteren.

Voor 10 porties

400 g 5-korenvlokken
50 g ongeoete cornflakes
50 g hazelnoten
50 g amandelen
50 g pecannoten
50 g pompoenpitten
50 g kokoschaafsel

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de 5-korenvlokken en de cornflakes. Hak de hazelnoten, amandelen en pecannoten zo grof of fijn als je wilt en verdeel ze met de pompoenpitten over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster het mengsel circa 8 minuten in het midden van de hete oven tot het lichtbruin is.
2. Haal de geroosterde noten uit de oven en laat ze afkoelen. Meng de vlokken en het kokoschaafsel erdoor en doe het mengsel in een afsluitbare pot.

EEN HEERLIJK ONTBIJT

Ontdooi voor 1 portie 150 gram bevroren gemengde bessen. Pureer ze met de staafmixer en voeg eventueel wat suiker, honing of agavediksap toe. Roer 125 gram kwark (20% vet) met 3 eetlepels melk en 2 mespuntjes vanille glad en doe dit in een glas. Voeg de bessenspuree toe en strooi er 2-3 eetlepels notenmuesli over.



Tip

Als je wilt kun je natuurlijk ook nog andere noten gebruiken zoals cashewnoten, walnoten of macadamia's. Of neem een kant-en-klaar notenmengsel.



Hartige groente- PORRIDGE

Wie zegt dat pap altijd zoet moet zijn of alleen voor kinderen is? Dit recept bewijst het tegendeel: een hartige pap met groente en ei. Een stuk gezonder dan *bacon and eggs*.

Voor 1 portie

- 1,8 dl groentebouillon
- 40 g fijne speltvlokken
- 1 ei
- 60 g jonge spinazie (bebyspinazie)
- 5 kleine radijsjes
- 1 tl sesamzaad
- ½ tl grof zeezout

BEREIDING

1. Doe de bouillon in een pan en breng aan de kook. Voeg zodra de bouillon kookt de speltvlokken toe en breng al roerend aan de kook. Zet het vuur laag. Laat de vlokken 10 minuten op laag vuur met het deksel op de pan zachtjes sudderen. Roer af en toe zodat de porridge niet aan de bodem kleeft.
2. Kook ondertussen het ei in voldoende water in 6-8 minuten zacht. Neem het ei uit de pan, laat het schrikken en houd het warm in een keukendoek. Was de spinazie, rook hem uit en schud hem goed droog (of slinger hem droog in de slacentrifuge). Was de radijsjes, maak ze schoon en snijd ze in dunne plakjes. Doe het sesamzaad met het zeezout in een vijzel en stamp het grof.
3. Roer de jonge spinazie door de warme porridge en warm het mengsel op tot de spinazie iets slinkt. Pel het ei en halveer het. Roer ruim de helft van de radijsjes door de porridge en doe de pap in een schaaltje. Leg de helften van het ei en de rest van de radijsjes erbovenop en strooi het sesamzaad-zoutmengsel erover.



Tip

Ook lekker en heel makkelijk: roer verse gehakte kruiden door de porridge en strooi er wat tuinkers of groene kiemen over.





Tip

De uit Ethiopië afkomstige dwerggiarst teff is kleiner, maar ook geuriger en nootachtiger van smaak dan zijn grote Europese familielid. Teffkorrels en teffvlokken zijn verkrijgbaar in biologische winkels. Als je geen vlokken kunt vinden, neem dan gewoon 50 gram ongemalen teffkorrels en rooster ze in een kleine pan zonder vet tot ze lekker gaan ruiken. Giet er dan 1,25 dl water op, voeg wat zout toe en verwarm de teff in 10-15 minuten op laag vuur met het deksel op de pan. In plaats van verse vijgen kun je in de winter ook 2-3 gedroogde vijgen nemen. Snijd ze klein en laat ze met de dadels meekoken.





Tip

Gedroogde cranberry's zijn vaak gezoet en als zachte en minder zachte variant verkrijgbaar. Als je licht gezoete vruchten neemt, hoef je minder andere zoetmiddelen te gebruiken.







GEGARANDEERD *krokant!*

Begin de dag met een powerstart... Met deze gevarieerde recepten gaat dat beslist lukken. Of je nu houdt van knapperige granola of een warme, romige pap: de ontbijtjes in dit boek geven energie, houden je fit en gezond en smaken ook nog eens fantastisch!

🔪 40 warme en koude recepten

🔪 Voor thuis en onderweg

🔪 Van de klassieke Birchermuesli tot gebakken granola, overnights oats, porridge en mueslirepen

Voor onderweg



Warm ontbijten...



Simple & lekker

ISBN 978-94-91853-14-2



9 789491 853142

www.fortculinair.nl
www.vanhalewyck.be