



GEZOND DAGMENU

VOOR JOUW STRALENDE GEZONDHEID



BESTMETHODEACADEMY - STRALEND IN BALANS

INGRID MOLKENBOER - HOLISTISCH THERAPEUT



GEZOND DAGMENU

VOOR JOUW STRALENDE GEZONDHEID

- ontbijt:** Havermout met appel & kaneel
- tussendoor: handje blauwe bessen
- lunch:** Italiaanse Salade
- tussendoor: Peer met geitenkaas en walnoten
- avondeten:** Andijvietaart
- tussendoor: Stengel bleekselderij besmeerd met
beetje notenpasta

BESTMETHODEACADEMY - STRALEND IN BALANS

INGRID MOLKENBOER - HOLISTISCH THERAPEUT



HAVERMOUT MET APPEL & KANEEL

BESTMETHODEACADEMY - STRALEND IN BALANS



INGREDIËNTEN

- 40-50 gram havermout
- 200 ml amandelmelk
- 1 appel
- 1 theelepel kaneel

Je kunt natuurlijk altijd een ander stuk fruit pakken, zoals een halve banaan of wat blauwe bessen.

BEREIDINGSWIJZE

Breng de amandelmelk aan de kook. Roer de havermout en kaneel erdoor en laat 2 minuten op laag vuur zachtjes gaar koken.

Haal de havermout van het vuur en laat het even een paar minuten staan.

Snijd de appel in stukjes en voeg toe aan de havermout. En smullen maar!



ITALIAANSE SALADE

BESTMETHODEACADEMY - STRALEND IN BALANS



INGREDIËNTEN

- 1/2 zak gemengde sla
- 1/2 gerookte kipfilet
- 1 grote tomaat
- 2 plakjes buffelmozzarella (of 20 gram geraspte pecorino (schapen) kaas of 2 eetlepels edelgistvlokken)
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 5 zongedroogde tomaten

Voor de dressing:

- 1 eetlepel groene pesto
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- naar smaak peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de kipfilet en alle groente in stukjes en verdeel alles over een bord.
- rooster de pijnboompitten lichtbruin in een droge koekepan en verdeel over de salade.
- Voeg de dressing toe en breng op smaak met peper en zout.

Pesto recept (zonder kaas):

Je kunt kant en klare pesto kopen, maar het ook heel makkelijk zelf maken:

Voor een klein potje heb je nodig: 30 gram basilicum, 2 teentjes knoflook, 30 gram pijnboompitten, olijfolie.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Maal de basilicum, de pijnboompitten en knoflook fijn in de keukenmachine. Voeg er steeds wat olijfolie aan toe totdat de pesto de juiste dikte heeft. Breng op smaak met peper en zout.



PEER

MET GEITENKAAS EN WALNOTEN

BESTMETHODEACADEMY - STRALEND IN BALANS



INGREDIËNTEN

- 1 peer
- 50 gram oude geitenkaas
- 20 gram ongezouten walnoten

BEREIDINGSWIJZE

- Snijd de peer in 4 parten en verwijder de kern.
- Halveer de parten zodat je 8 stukken peer hebt.
- Schaaf de benodigde plakken geitenkaas en leg deze op de stukken peer.
- Verdeel de walnoten erover.
- Leg de peren hapjes op een mooi bordje en geniet ervan!



ANDIJVIETAART

BESTMETHODEACADEMY - STRALEND IN BALANS



INGREDIËNTEN

Bodem:

- Springvorm 22 cm
- 200 gram havermout
- 50 gram kokosolie
- 2 eieren
- 1 el lijnzaad
- Zeezout, peper en Provençaalse kruiden.

Vulling:

- 600 gram rauwe andijvie gesneden
- 300 gram Hüttenkäse of 240 gram Haver Fraîche (of geitenroomkaas)
- 3 eieren
- peper en zeezout
- 2 tl kruiden naar keuze
- 1 el pijnboompitten

BEREIDINGSWIJZE

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Smelt de kokosolie in een steelpannetje.
- Voeg alle ingrediënten voor de taartbodem samen in een kom tot een deeg.
- Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier en de randen met olijfolie.
- Bedek de bodem en een stukje van de rand met het deeg en plaats 20 minuten in de koelkast.
- Roer alle ingrediënten voor de vulling door elkaar en breng op smaak.
- Vul de taartbodem met het andijviemengsel.
- Bak de taart in circa 30 minuten op 180 graden in de oven.

3 dagen houdbaar in de koelkast of 1 maand in de vriezer.

Tip: Haver Fraîche is een plantaardig alternatief voor crème fraîche en hüttenkäse en te vinden in de supermarkt of biowinkel.



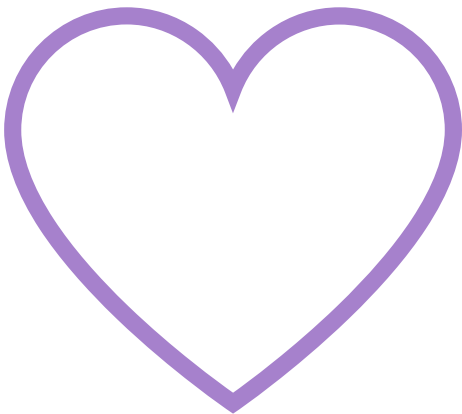
GEZOND DAGMENU

VOOR JOUW STRALENDE GEZONDHEID



Veel plezier met koken en smakelijk eten ;-).

Heb je wat gebakken? Ik hoor graag of het gelukt is of zie graag een foto ervan.



Lieve groet,
Ingrid