

Gezonde Pannenkoeken



Perfect voor ontbijt/Veggie



Kooktijd: 10 minuten



Ingrediënten:

2 eieren

2 rijpe bananen

200 gram quinoameel

5 gram bakpoeder

10 cl melk

Instructies:

- Pureer de bananen fijn in een kom
- Voeg de eieren en gist toe. Goed mengen
- Voeg de bloem toe en meng opnieuw
- Giet de melk erbij terwijl je blijft mengen
- Laat het mengsel 10 minuten rusten op kamertemperatuur
- Giet kleine hoeveelheden in een koekenpan en zorg ervoor dat ze gelijkmatig verdeeld zijn
- Bak 2 tot 3 minuten aan elke kant

Opmerkingen:

Kan worden geserveerd met ahornsiroop, seizoensfruit of ander beleg naar keuze

Gemarineerde kip



Perfect voor de lunch



Kooktijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 3/4 kop olijfolie
- 1/4 kop wijnazijn
- 1 theelepel knoflookpoeder
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1/2 theelepel uienpoeder
- 1/2 theelepel gemalen rode peper
- 3/4 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 1 theelepel citroensap

Instructies:

- Doe de kipfilets in een diepvrieszak met alle ingrediënten voor de zelfgemaakte Italiaanse dressing.
- Sluit de zak af en verwijder overtollige lucht. Laat de kip 1 tot 12 uur marineren.
- Grill de kipfilets 5 minuten aan één kant, draai ze om en bak de andere kant 5 minuten.



Opmerkingen:

Serveer met een salade of gegrilde groenten.

Kikkererwten Ratatouille



Perfect als avondeten/Veggie



Kooktijd: 1u10

Ingrediënten:

Kikkererwten - uit blik of vers gekookt
1 rode en 1 gele paprika
1 ui
4 teentjes knoflook
cherrytomaatjes
2 aubergines
3 courgettes
Tijm of Provençaalse kruiden
Basilicum blaadjes
Mineraal zout + peper



Instructions:

- Verhit olijfolie in een kookpot op middelhoog vuur. Voeg uien, knoflook en paprika toe en bak 3-4 minuten. Voeg tomaten toe, meng goed en bak 5 minuten.
- Voeg aubergine, courgette en kruiden toe en breng op smaak met zout en peper.
- Roer de pan om, zet het vuur laag en laat 15 minuten onafgedekt sudderen.
- Voeg de kikkererwten toe en laat het geheel met het deksel op de pan 45 minuten tot 1 uur sudderen, af en toe roeren.

Opmerkingen:

Voor een variant met weinig vet, kun je ipv olie 1/4 kopje water toevoegen. Voeg zo nodig iets meer water toe als de groenten aan de pan blijven plakken.

Sleepy Girl Mocktail

Een recent klinisch onderzoek (1) toonde aan dat sap van zure kersen de slaapkwaliteit en -kwantiteit kan verhogen en slapeloosheidssymptomen kan verminderen. Dit zou komen door de aanwezigheid van melatonine, een slaapbevorderend hormoon dat in kersen zit.



Ingrediënten:

Ijsblokjes

½ kopje puur sap van zure kersen

1 eetlepel magnesiumpoeder

Frisdrank met citroenlimoensmaak

of bruisend water

Instructions:

- Vul het glas met ijsblokjes.
- Voeg eerst kersensap toe en dan magnesiumpoeder.
- Meng goed en zorg ervoor dat het poeder volledig is opgelost in het sap.
- Vul aan met frisdrank of bruisend water.
- Roer zachtjes om ervoor te zorgen dat alle ingrediënten goed gecombineerd zijn. Je Sleepy Girl Mocktail is klaar om te serveren!