

A. VOGEL LENTEKUUR DAG 2: KLEUR BEKENNEN

Optioneel: begin je dag met een glas A.Vogel Molkosan Fruit of een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen.

ONTBIJT: Kom & Go Smoothie
Kommersmoothie



Ingrediënten

- ½ komkommer
- 1 stengel bleekselderij (50 gram)
- 1 groene appel
- 1 avocado
- 30 gram veldsla
- 100 ml amandelmelk
- sap van ½ citroen
- ½ eetlepel fijngesneden verse dille

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Snijd de komkommer en bleekselderij in kleine stukjes. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine stukjes. Haal het vruchtvlees uit de avocado. Knijp een halve citroen uit. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot het fijn genoeg is om te drinken. Voeg eventueel nog wat amandelmelk toe om de smoothie dunner te maken.

TIP: Heb je geen blender? Pureer de ingrediënten dan in een hoge beker met een staafmixer.

TUSSENDOR:
20 gram pure chocola (≥72%)

LUNCH: Sweet & Sour Salad

Spitskoolsalade

Ingrediënten

- 1 spitskool (800 gram)
- 1 rijpe peer
- 4 gedroogde abrikozen
- 10 hazelnoten
- 1 sneetje zuurdesem speltbrood
- 1 eetlepel kwark
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel azijn
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding

Verwijder het hart uit de spitskool en snijd de kool in zeer dunne reepjes. Houd driekwart van de kool apart en doe de rest in een grote kom. Verwijder het klokhuis en snijd de peer in kleine blokjes. Voeg toe aan de kool.



Meng de kwark, olijfolie en azijn en roer dit door de kool. Breng de salade op smaak met Herbamare (zout) en peper. Snijd de abrikozen in zeer kleine stukjes. Hak de hazelnoten grof. Schep de salade op een bord en garneer met abrikozen en walnoten. Eet de salade met een sneetje zuurdesem speltbrood.

TIP: Gebruik wat kerrie-poeder om de salade extra smaak te geven.

Voorbereiden van de spitskool voor het paasdiner

Weeg de apart gehouden kool en meng met 2% zout (2 gram zout op 100 gram kool). Kneed het zout goed door de kool en laat het 20 minuten rusten. Doe de kool in een hoge pot en duw aan zodat het vocht uit de kool omhoog komt. Leg een zakje gevuld met water op de kool zodat het onder zijn eigen vocht blijft. Dek de pot af met een doek en doe er een elastiekje omheen. Laat de kool tot Pasen bij kamertemperatuur fermenteren.

TUSSENDOR:
3-4 worteltjes

DINER: Mr Bean's Veggiewok

Wokschotel met bonen, prei en paprika

Ingrediënten

- 60 gram zilvenvriesrijst
- 125 gram witte bonen (blikje) (+ 50 gram voor donderdag)
- 1 grote prei
- 1 rode paprika
- 100 gram tomatenpassata
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels kerrie-poeder
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 25 minuten



Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de prei in ringen en was deze. Verwijder de zaden uit de paprika en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper het teentje knoflook fijn. Verwarm de olijfolie in een wok en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg de prei en paprika toe en wok de groenten 5 minuten op hoog vuur. Voeg de tomatenpassata en de bonen toe (bewaar 50 gram bonen voor donderdag) en zet het vuur lager. Laat de bonen zachtjes warm worden. Breng op smaak met Herbamare (zout), peper en kerrie-poeder. Serveer met rijst.

TIP: Voeg wat sojasaus of ketjap toe voor een hartiger smaak.

KOOKTIPS

TIP 1: Met een smoothie krijg je op een snelle en gemakkelijke manier veel waardevolle voedingsstoffen binnen. De smoothie van vandaag zit vol eiwitten, mineralen, vitamines, vezels en vetten.

TIP 2: Bewaar het brood in de vriezer voor donderdag (optioneel), zaterdag en zondag.

TIP 3: Vergeet niet om 50 gram witte bonen van het diner van vandaag te bewaren voor donderdag. En heb je de spitskool voor het paasdiner gefermenteerd?

WEINIG TIJD MORGEN?

Bak dan vanavond alvast de muffins voor de lunch van morgen.