

A. VOGEL LENTEKUR DAG 3: LEGO OP JE BORD

Optioneel: begin je dag met een glas
A.Vogel Molkosan Fruit.

ONTBIJT: Scrambled Eggs and Greens Roerei met spinazie

Ingrediënten

- 2 eieren
- 100 gram verse spinazie
- 2 eetlepels amandelmelk
- 5 walnoten
- 25 gram rucola
- 1 rijstwafel
- ½ citroen
- 1 eetlepel roomboter
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Klop de eieren los met amandelmelk. Was de spinazie en snijd fijn. Smelt de roomboter in een diepe pan, voeg de spinazie toe en laat deze al roerend in ongeveer 1 minuut slinken. Voeg de eieren toe en blijf roeren tot het ei licht gestold is. Breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Was de rucola, leg het op een bord en schep het roerei erop. Verkruimel de walnoten erboven en eet het roerei met een rijstwafel.

TIP: Ook lekker met pijnboompitten in plaats van walnoten.



TUSSENDOR:

1 appel



LUNCH: Mighty Muffins

Hartige groene muffins

Ingrediënten (voor 4 stuks)

- 100 gram broccoli
- 1 ei
- 75 gram kwark
- 70 gram havermout
- 10 kerstomaatjes
- 25 gram zonnebloempitjes
- 25 gram roomboter
- ½ theelepels bakpoeder
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 15 minuten **Oventijd:** 20 minuten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de broccoli in kleine stukjes, doe deze met de kwark en het ei in een blender en pureer fijn. Pureer de roomboter erdoor. Doe de puree in een kom en schep de havermout,

bakpoeder, Herbamare (zout) en de helft van de zonnebloempitjes erdoor. Vet 4 muffinvormpjes in en verdeel het beslag over de vormpjes. Snijd de tomaatjes doormidden en druk in elke muffin 5 halve tomaatjes met de snijkant naar boven. Strooi de rest van de pitjes over de muffins. Bak ze in het midden van de oven in ongeveer 20 minuten gaar.

TIP: Ook heerlijk met courgette in plaats van broccoli.

TUSSENDOR:

1 banaan en handje gemengde noten

DINER: Vegalinzious Burger

Linzenburger met geroosterde groenten

Ingrediënten

- 150 gram jonge bietjes
- 150 gram jonge wortels
- 1 ui (150 gram)
- 1 stengel bleekselderij
- 110 gram linzen uit blik (+ 50 gram voor donderdag)
- 1 ei
- 25 gram havermout
- 50 gram kwark
- 2 eetlepels olijfolie
- ½ eetlepel roomboter
- ½ eetlepel fijngesneden verse peterselie
- ½ teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngesneden verse tuinkruiden (peterselie, basilicum, dille)

Bereidingstijd: 30 minuten **Oventijd:** 45 minuten



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C. Was de bietjes en wortels en snijd ze in blokjes van ongeveer 1x1 cm (jonge wortels en bietjes hoeft niet te schillen). Pel de ui en snijd deze in 8 partjes. Doe de groenten in een ovenschaal en meng met 2 eetlepels olijfolie. Zet de ovenschaal in het midden van de oven en rooster de groenten in ong. 45 minuten gaar. Schep af en toe om. Snijd ondertussen de knoflook fijn en de bleekselderij in dunne plakjes. Pureer de helft van de linzen en meng deze met de overige linzen, ei, havermout, peterselie, knoflook, Herbamare (zout) en peper naar smaak (bewaar 50 gram linzen voor het diner van donderdag). Laat het linzengehakt een paar minuten rusten. Heeft het mengsel de dikte van gehakt, maak er dan 2 kleine hamburgers van. Is het nog niet dik genoeg, meng er dan wat extra havermout door. Meng de kwark met de tuinkruiden en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Als de groenten in de oven bijna gaar zijn, kun je de linzenburgers bakken. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de linzenburgers aan beide kanten 2 minuten. Haal de geroosterde groenten uit de oven en bewaar een kwart van de groenten in de koelkast voor de lunch op vrijdag. Meng de gesneden bleekselderij door de rest van de groenten. Eet de burgers met de groenten en het kwarksausje.

KOOKTIPS

TIP 1: Bewaar bij het diner 50 gram linzen voor het diner van donderdag. En een kwart van de geroosterde groenten voor de lunch van vrijdag.

TIP 2: Voorbereiding voor het ontbijt van morgen: was twee wortels, schraap ze schoon en snijd ze in dunne plakjes. Smelt een klontje boter in een pannetje, voeg de wortel toe en roer goed door. Doe de deksel op de pan en laat onder af en toe roeren in ongeveer 10 minuten zachtjes gaar worden. In koelkast bewaren tot morgenochtend.