A.VOGEL LENTEKUUR DAG 5: HET GEHEIM VAN KOOLHYDRATEN

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

ONTBIJT: Banana Pancakes

Havermoutpannenkoek met banaan

Ingrediënten
- 110 gram havermout
- 220 ml amandelmelk
- 1 ei
- 1 banaan
- 10 gram pure chocola
- 10 hazelnoten
- scheutje olijfolie
- mespuntje Herbamare (zout)

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding
Doe de havermout een blender en maal het fijn. Houd 10 gram havermoutmeel apart voor het diner van vanavond. Meng 100 gram havermoutmeel met amandelmelk, ei en Herbamare (zout). Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak 1 grote (of 2 kleine) pannenkoek(en). Draai om als de onderkant lichtbruin is en bak de andere kant ook lichtbruin. Snijd ondertussen de banaan in plakjes en hak de chocola en walnoten grof. Leg de pannenkoek op een bord en garneer met banaan, walnoten en chocola.

TIP: Strooi voor extra smaak nog wat kaneel over de pannenkoek.

TUSSENDOOR:

3-4 worteltjes

Lunch: Couscous Veggie Style

Salade van geroosterde groenten en bloemkoolcouscous

Ingrediënten
- ½ kleine bloemkool (± 200 gram)
- geroosterde groenten van woensdag
- 50 gram oude geitenkaas
- 10 walnoten
- 20 gram rucola
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding
Was de bloemkool en snijd deze in tweeën (bewaar de andere helft voor het diner van zondag). Snijd de bloemkool grof en maal in een keukenmachine of met een staafmixer fijn. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de bloemkoolcouscous 4 minuten op hoog vuur. Laat afkoelen. Snijd de geitenkaas in kleine blokjes en hak de walnoten grof. Bewaar de helft van de bloemkoolcouscous in de koelkast voor het ontbijt van zondag. Meng de andere helft met de overige ingrediënten en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper.

TIP: Met een klein beetje honing en kaneel krijgt deze salade een lekker oosters tintje.

TUSSENDOOR:

1 peer

DINER: Lovely Lasagne

Lasagne van zoete aardappel

Ingrediënten
- 200 gram zoete aardappel
- 200 gram verse spinazie
- 250 gram tomatenpassata
- ½ ui (60 gram)
- 25 gram oude geitenkaas
- 10 gram havermoutmeel (over van ontbijt van vanmorgen)
- 75 ml amandelmelk
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 10 gram roomboter
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 30 minuten *Oventijd:* 45 minuten

Bereiding
Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en snipper de knoflook en de ui fijn. Verwarm de olijfolie in een diepe pan en fruit de knoflook, ui en Italiaanse kruiden 2 minuten. Voeg de tomatenpassata toe en breng aan de kook. Was de spinazie en hak het grof. Doe de spinazie bij de tomatenpassata, leg de deksel op de pan en laat de spinazie slinken. Breng de saus op smaak met Herbamare (zout) en peper. Was ondertussen de zoete aardappel en snijd deze in hele dunne plakjes. Vet een eenpersoons ovenschaal in en leg een laagje zoete aardappel op de bodem. Voeg wat saus toe en bedek de saus weer met plakjes zoete aardappel. Herhaal dit en eindig met een laag zoete aardappel. Smelt een klontje boter (10 gram) in een steelpannetje. Roer de havermoutmeel door de boter en bak het 1 minuut. Meng de amandelmelk beetje voor beetje door het havermoutpapje. Breng de 'bechamelsaus' aan de kook en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Verdeel de bechamelsaus over de bovenste laag zoete aardappel. Rasp de geitenkaas en strooi over de ovenschotel. Zet de lasagne 45 minuten in de oven tot de aardappel gaar is en de bovenkant mooi bruin.

TIP: Bestrooi voor het serveren met wat pijnboom- of zonnebloempitten.

KOOKTIPS

TIP 1: Vergeet niet om bij het ontbijt 10 gram havermoutmeel apart te houden voor het diner van vanavond.

TIP 2: Bewaar de helft van de bloemkool voor het diner op zondag en de helft van de bloemkoolcouscous voor het ontbijt op zondag.