

Recepten voor blijde darmen



Zo boost jij je darmgezondheid!

Volgens voedingsdeskundige
Ivyn Degeest



1

Ga voor volkoren. Vervang witte graanproducten zoveel mogelijk door volkoren varianten. Die bevatten veel meer vezels, waardoor je langer verzadigd bent en je darmen vlotter werken.

2

Geen vezels zonder water. Eet je meer vezels? Zorg dan dat je voldoende drinkt gedurende de dag. Een glas water bij elke maaltijd is al een eenvoudige stap vooruit.

3

Meer vezels? Meer bewegen! Beweging stimuleert je darmwerking en helpt vezels hun werk doen. De trap nemen of een korte wandeling maken na het eten kan al een verschil maken.

Onze experts helpen je op weg! Scan de QR-code voor tips, adviezen en recepten.

COLRUYTGROUP Academy



Recepten voor blijde darmen

- p. 4 Kurkumasoepje met linzen, spinazie en citroen
- p.6 Koraallinzensoep
- p.8 Zuurkool met appel en jeneverbes
- p.10 Kimchi
- p.12 Midden Oosten bowl
- p.16 Groentelasagne met ricottasaus en champignons
- p.18 Energy balls
- p.20 One pot pasta
- p.22 Tajine met 7 groenten
- p.24 Sobanoedelsalade met sperziebonen
- p.26 Pain de campagne
- p.28 Noten- en zadenbrood
- p.30 Boekweitpannenkoekjes met bessen
- p.32 Chiapudding

Al deze recepten (en meer) leer
je in onze workshops

Kurkumasoepje met linzen, spinazie en citroen



Dit recept leer je in de workshop
Op ontdekking in de wereldkeuken

Groene linzen en spinazie voorzien je darmen van waardevolle vezels, terwijl kruiden zoals komijn de spijsvertering zachtjes ondersteunen.

Voor 4 personen – 45 min bereidingstijd

Ingrediënten

- 250 g groene linzen (droog)
- 100 g jonge spinazie
- 1 dikke wortel
- 2 blokjes Knorr groentebouillon
- 1 plantje dille
- 1 citroen –bio-
- 2 el extra vierge olijfolie
- ¼ kl korianderpoeder
- ½ kl komijn
- ¼ kl zwarte peper
- ¼ kl kurkumapoeder
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook

Bereidingswijze

1. Maak de groentebouillon d.m.v. de blokjes groentebouillon aan de kook te brengen in 1 l water.
2. Pel de ui en knoflook en snipper fijn.
3. Schil de wortel en snij in dobbelsteentjes.
4. Verhit de olijfolie en voeg de ui en de wortel toe, laat 5' stoven.
5. Voeg de knoflook, het korianderpoeder, de komijn, de zwarte peper en het kurkumapoeder toe en stoof gedurende 30 sec.
6. Voeg de groene linzen toe en overgiet met de groentebouillon. Breng aan de kook,
7. verminder het vuur en laat zo'n 35' half afgedekt sudderen.
8. Voeg de spinazie toe en laat nog 5' onafgedekt sudderen.
9. Snipper intussen de dille fijn.
10. Snij de citroen doormidden, snij er 4 mooie schijfjes van en pers de rest uit.
11. Haal de soep van het vuur en verdeel over kommetjes of diepe borden.
12. Werk af met het citroensap, de dille en de citroenschijfjes.

Koraallinzensoep



Dit recept leer je in de workshop
Variatie op je bord met peulvruchten

De overvloed aan voedingsvezels in de rode linzen vormt, samen met de spijsverteringsbevorderende kracht van verse kurkuma en gember, een ware weldaad voor je buik.

Voor 6 personen – 60 min bereidingstijd

Ingrediënten

- 200 g rode linzen (gedroogd)
- 1 el kokosolie
- 2 grote uien
- 4 teentjes look
- 15 g gember
- 10 g verse kurkuma
- ½ kl gemalen komijn
- 1 verse rode chilipeper
- 400 g Elvea tomatenstukjes
- 1 citroen
- 1 l Knorr groentebouillon
- ½ plantje koriander
- Enkele sneetjes brood
- Olijfolie extra vierge

Bereidingswijze

1. Pel de look en de uien.
2. Snij de uien fijn.
3. Hak de look, chilipeper, gember en kurkuma in een hakmolentje fijn.
4. Snij de citroen in schijfjes.
5. Verwarm de olie in een kookpot en fruit de uien, de fijngehakte specerijen en de komijn gedurende ongeveer 5' tot de uien zacht zijn en alles lekker begint te ruiken.
6. Voeg de tomatenstukjes, 3 schijfjes citroen, de bouillon en de linzen toe.
7. Roer goed en breng het geheel aan de kook.
8. Zet het vuur lager en laat 30' verder sudderen tot de linzen gaar zijn.
9. Snij de sneetjes brood in blokjes en bak ze krokant in een pan met kokosolie.
10. Serveer de soep, werk af met wat koriander en met de broodkorstjes.

Zuurkool met appel en jeneverbes



Dit recept leer je in de workshop
Groenten en fruit fermenteren

Door het traditionele fermentatieproces barst deze zuurkool van de goede micro-organismen die je darmflora helpen floreren.

2 potten van 0,5 l

Ingrediënten

- 500 g witte kool (of grote spitskool)
- 100 g appel
- 2,5 g jeneverbessen (4 g op 1 kg kool)
- 15 g zout

Bereidingswijze

1. Haal het buitenblad van de kool en hou dit apart.
2. Snij de kool in fijne reepjes met een mandoline of een scherp mes (leg indien mogelijk de kern van de kool opzij voor later).
3. Was de appel en snij 'm in fijne blokjes.
4. Breng een deel van de fijngesneden kool over in een mengkom en strooi er het zout over (begin met een lepel, toevoegen kan later nog).
5. Masseer de kool met het zout tot de kool glazig wordt en er vocht uitkomt als je een handvol kool toeknijpt.
6. Voeg dan de rest van de kool toe samen met de appelblokjes en masseer verder in de mengkom.
7. Voeg zout toe (minstens 2% van het gewicht van de groenten). Voor je de pot sluit, proef eventueel of de kruiding voldoende is.
8. Voeg tenslotte de jeneverbessen toe en meng alles nog een laatste keer flink door elkaar.
9. Vul je beugelpot stelselmatig met de kool. Duw geregeld goed aan, zodat er geen luchtbellen zijn tussen de kool. Vul tot 1 cm onder de rand.
10. Leg het buitenblad van de kool bovenaan om alles af te sluiten.
11. Gebruik de kern van de kool als gewicht tussen het buitenblad en het deksel van de pot (zo creëer je druk en komt de zuurkool in wording niet in contact met zuurstof).
12. Plaats je pot op een schoteltje en bewaar op kamertemperatuur (niet in direct zonlicht).

Je kan de zuurkool al na 10 dagen eten of je kan 'm lekker lang laten rijpen en pas na enkele maanden nuttigen.

Kimchi



Dit recept leer je in de workshop
Groenten en fruit fermenteren

Deze gefermenteerde Koreaanse klassieker zit boordevol actieve bacteriën en gisten die je darmflora een krachtige, natuurlijke boost geven.

2 potten van 0,5 l

Ingrediënten

- 600 g Chinese kool (of spitskool)
- 80 g lente-ui (± 6 stengels)
- 2 wortels
- 17 g zout

Kimchipasta

- 20 g water
- 30 g ajuin
- 10 tenen look
- 40 g vissaus
- 35 g suiker
- 1 chilipeper
- 50 g gember

Bereidingswijze

1. Snij de chinese kool en lente-ui in stukken van 3 cm.
2. Spoel de wortelen af en rasp ze fijn. (zonder ze te schillen)
3. Mix de ingrediënten voor de kimchipasta in een hakmolen.
4. Voeg 17 g zout toe aan de chinese kool en masseer deze kool totdat hij glanst en er vocht vrijkomt.
5. Meng de kimchipasta door de kool.
6. Meng de wortel en lente-ui door de kool.
7. Verdeel het koolmengsel over 2 potten en druk het mengsel aan.
8. Veeg de rand proper en sluit de beugelpotten.
9. Laat de beugelpot minstens 2 weken fermenteren.

Midden Oosten bowl

Dit recept leer je in de workshop
Poké bowls maken



Met een rijke mix van volkoren bulgur, groene linzen en zaden zet je in één keer een breed scala aan darmvriendelijke prebiotica op tafel.

Voor 2 personen – 45 min bereidingstijd – 120 min koeltijd

Ingrediënten

Voor de kip en marinade

- 250 g kipfilet
- ½ limoen
- ½ kl gemalen koriander
- ½ kl komijn
- ½ kl kurkuma
- 1 takje muntblaadjes

Voor de dukkah van hazelnoot

- 40 g hazelnoten
- 1,5 el koriander
- ½ el komijn
- ½ el gedroogde dragon
- 1 el zonnebloempitten
- 1 el sesamzaad
- Fleur de sel

Voor de bloemkool

- ½ bloemkool
- 2 el olijfolie extra vierge
- ¼ kl gemalen komijn
- ¼ kl kaneel
- ¼ kl gemberpoeder
- Mespunt cayennepeper

Voor de bulgur

- 100 g bulgur
- 50 g rozijnen
- 1 takje koriander
- 1 takje munt
- 1 lente-ui
- ½ citroen
- 2 el olijfolie extra vierge
- 1 Knorr Finesse bouillonblokje pasta/rijst

Voor de linzen

- 100 g groene linzen
- 1 Knorr groenten bouillonblokje

Voor de tahindressing

- 1 el tahin
- 1 el citroensap
- 1 el water
- 1 drupje honing

Voor de afwerking

- 4 medjool dadels
- 2 el amandelschilfers
- 25 g veldsla

Bereidingswijze

De kip en marinade

1. Snij de kipfilet in lange fijne repen.
2. Snij de muntblaadjes fijn.
3. Pers de halve limoen
4. Meng deze met de rest van de marinade ingrediënten in een kom en kruid met peper en zout.
5. Schep er de kip door en plaats minstens 2 uur in de koelkast.

Meer inspirerende momenten?



BEKIJK ONS
AANBOD



COLRUYTGROUP
Academy

Voor 2 personen – 45 min bereidingstijd – 120 min koeltijd

Bereidingswijze

De dukkah van hazelnoot

6. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan en hak ze fijn.
7. Rooster de rest van de ingrediënten voor de dukkah, behalve het zout, en doe samen met de hazelnoten in de vijzel.
8. Stamp tot een textuur die op grof broodkruim lijkt.
9. Schep er het zout door en zet opzij.

De bloemkool

10. Verwarm de oven voor op 225 °C.
11. Snij de bloemkool in roosjes. Schil de steel en snij in blokjes. Doe ze samen met de roosjes in een mengkom en besprenkel met olijfolie.
12. Bestrooi met specerijen, peper en zout.
13. Schep goed door elkaar en stort op een bakplaat bekleed met bakpapier.
14. Bak goudbruin en gaar in 20 à 25'.

De bulgur

15. Kook de bulgur gaar zoals aangegeven op de verpakking in water met 1 Knorr Finesse pasta/ rijst.
16. Week de rozijnen 10' in 100 ml heet water en giet af.
17. Snij de koriander en muntblaadjes fijn.
18. Snij de lente-ui in fijne ringetjes.
19. Pers de halve citroen tot citroensap.
20. Schep de olijfolie, de verse kruiden, de rozijnen, de lente-ui en het citroensap door de bulgur. Kruid met peper en zout.

De linzen

21. Spoel de linzen en kook ze gedurende 15 à 20' gaar in water met een bouillonblokje.

De tahindressing

22. Roer de dressing-ingrediënten los en breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de gekookte linzen.

De afwerking

23. Rooster de amandelschilfers in een droge koekenpan.
24. Snij de dadels in plakjes.
25. Was en droog de veldsla.
26. Rijg het vlees aan spiesjes en grill regelmatig kerend goudbruin en gaar in 10'.
27. Verdeel de bulgur over de kommetjes. Schik de linzen, bloemkool en veldsla naast elkaar.
28. Bestrooi met de dukkah, amandelschilfers en dadels en serveer er de kipspiesjes naast.
29. Serveer de tahindressing bij de salade.

Groentelasagne met ricottasaus en champignons



Dit recept leer je in de workshop
Lasagne, anders dan anders

De champignons in dit gerecht zijn een bron van foliumzuur en mineralen die, samen met de vele groenten, bijdragen aan een evenwichtig darmmilieu.

Voor 2 personen – 45 min bereidingstijd – 30 + 20 min oventijd

Ingrediënten

- 1 rode paprika
- 5 Roma tomaten
- 125 g ricotta
- 1 rode ui
- 175 g courgette
- 400 g Elvea tomatenblokjes
- 1 kl Provençaalse kruiden
- ½ kl pilipili
- 1 teen look
- 100 g jonge bladspinazie
- ½ plant basilicum
- 100 g champignonmix met kruiden
- 3 Barilla lasagnevellen
- 20 g gemalen Parmezaan
- olijfolie

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snij 4 Roma tomaten in kwarten en verwijder de pitjes.
3. Halveer de rode paprika en verwijder steelaanzet en zaadjes.
4. Leg de tomaten en rode paprika met de snijzijde op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met olijfolie en kruid met zwarte peper en zout.
5. Plaats 30' in de voorverwarmde oven.
6. Haal uit de oven en verwijder de pel indien gewenst. Mix met de ricotta.
7. Kruid met zwarte peper en zout.
8. Pel de ui en snij in halve ringen.
9. Snij de courgette in niet te grote blokjes.
10. Pel en pers de look.
11. Verhit wat olijfolie in een sauspan.
12. Bak de uienringen glazig. Roer er de pilipili en de geperste look door.
13. Voeg de courgette en de Provençaalse kruiden door en laat even bakken.
14. Bevochtig met de tomatenblokjes en de ricotta mengeling.
15. Laat 10' rustig sudderen zonder deksel.
16. Bak de champignonmix met kruiden mooi bruin in een pan met olijfolie.
17. Kruid met zwarte peper en zout.
18. Snipper de basilicum fijn en roer met de spinazie door de ricottasaus tot deze gaat slinken.
19. Verwarm de oven voor op 220°C.
20. Bouw de lasagne op: begin met een laagje saus, verdeel er wat champignons over, bedek met een lasagnevel. Herhaal nog twee keer. Eindig met een lasagnevel.
21. Snij de overige tomaat in schijfjes. Bedek er de lasagne mee en bestrooi met Parmezaan.
22. Plaats 20' in de voorverwarmde oven.

Energy balls

Dit recept leer je in de workshop
Snack attack, maak lunch met je tiener



Deze balletjes van havermout, dadels en chiazaad zijn het ultieme vezelrijke tussendoortje om je spijsvertering de hele dag door op gang te houden.

Voor 4 personen – 20 min bereidingstijd

Ingrediënten

- 150 g havervlokken
- 200 g ontpitte Medjoul dadels
- 2 el pindakaas
- 1 el chiazaad
- 1 snufje zout
- ½ kl kaneel
- 1 el pompoenpitten

Bereidingswijze

1. Laat de ontpitte dadels 10 minuten weken in warm water.
2. Giet de dadels af en meng ze met de pindakaas tot je een homogene pasta krijgt.
3. Maal het chiazaad kort fijn in een blender.
4. Voeg de havervlokken, chiazaad en zout toe. Mix opnieuw.
5. Meng de kaneel onder het mengsel.
6. Vorm balletjes met licht vochtige handen.
7. Rol de balletjes in de pompoenpitten ter afwerking.
8. Bewaar ze op een koele plaats.

One pot pasta



Dit recept leer je in de workshop
Snelle én lekkere eenpansgerechten

Het gebruik van volkoren penne en kikkererwten zorgt voor een flinke dosis complexe vezels die essentieel zijn voor een vlotte darmwerking.

Voor 2 personen – 25 min bereidingstijd

Ingrediënten

- 160 g Barilla penne rigate integrale
- 1 sjalot
- 1 teentje look
- 150 g groene aspergetips
- 50 g erwten (diepvries)
- 50 g kikkererwten
- 200 g Elvea tomatenstukjes
- 125 g ricotta
- 1 blokje Knorr groentebouillon
- 50 g pasta 3 kazen geraspt
- ½ plant basilicum
- Cayennepeper
- 60 ml Olijfolie

Bereidingswijze

1. Pel de sjalot en snipper fijn.
2. Pel de look en pers fijn.
3. Verwarm de olijfolie op een zacht vuur, in een kookpot met dikke bodem. Voeg de sjalot en de look toe en laat ± 8 à 10' bakken.
4. Roer er de penne door en blus met 450 ml water. Breng aan de kook, verkruimel er het bouillonblokje over en plaats 5' onder deksel op een zacht vuur.
5. Snij het houderige uiteinde van de groene aspergetips en snij elke asperge in schuine stukken van ongeveer 1 cm.
6. Voeg de aspergestukjes, de erwten en de kikkererwten toe aan de pasta en breng aan de kook.
7. Laat 8' onder deksel op een zacht vuur verder garen.
8. Roer er de ricotta en de tomatenstukjes door en warm het geheel nog even al roerend op.
9. Kruid met cayennepeper en zout.
10. Snipper de basilicum fijn en werk er de pasta mee af.
11. Serveer met de geraspte kaas.

Tajine met 7 groenten

Dit recept leer je in de workshop
Tajine, open u



Met deze rijke variatie aan groenten en vezelrijke
kikkererwten geef je jouw darmflora precies de voeding
die nodig is om optimaal in balans te blijven.

Voor 4 personen – 40 min bereidingstijd – 35 min kooktijd

Ingrediënten

- 1 blikje kikkererwten
- 3 à 4 el olijfolie
- 2 Knorr groentebouillonblokjes
- 2 uien
- 1 plantje koriander
- ½ kl gemberpoeder
- 1 snuifje chilipoeder
- ½ kl paprikapoeder
- ½ kl gemalen koriander
- ½ kl kurkuma
- ½ kl ras-el-hanout
- 2 kleine wortelen
- 150 g pompoen of pastinaak
- 1 raap
- 1 courgette
- 3 tomaten (middelgroot)
- 1 grote vastkokende aardappel (type Laurette of Franceline)
- 1 kleine zoete aardappel
- Handvol ontpitte groene olijven
- Keukentouw

Bereidingswijze

1. Los 2 groentebouillonblokjes op in 400 ml lauw water.
2. Snipper de ui fijn.
3. Was en schil alle groenten.
4. Snij de wortels, pompoen (of pastinaak) en aardappel in dikke staafjes.
5. Snij de raap in vieren.
6. Snij de courgette in blokjes.
7. Snij de zoete aardappelen in grove stukken in de lengte.
8. Hak de helft van de koriander fijn.
9. Bind de andere helft van de koriander samen tot een klein boeketje met een touwtje.
10. Spoel de kikkererwten af en verwijder indien mogelijk de schil.
11. Verhit 2 el olie in een tajine en fruit de ui aan.
12. Voeg de gedroogde kruiden toe en laat mee fruiten met de ui.
13. Rasp de ongepelde tomaten en laat kort mee garen met de ui.
14. Maak laagjes met de groenten die het langst moeten garen (wortel, pompoen, pastinaak, raapjes, aardappel, zoete aardappel).
15. Voeg bouillon toe tot de groenten half gedekt zijn.
16. Voeg het samengebonden bosje koriander toe.
17. Kruid met zwarte peper en zout, dek af met het deksel van de tajine en laat ongeveer 20 minuten garen.
18. Voeg de courgette, de kikkererwten en de afgespoelde olijven toe en laat nog eens 15 minuten verder garen.
19. Controleer regelmatig of het voldoende gekruid is en voeg indien nodig extra kruiden toe. Controleer ook of er nog genoeg vocht is en voeg zo nodig extra bouillon toe. Laat verder garen tot alle groenten beetgaar zijn.
20. Snipper de resterende koriander fijn en werk de tajine ermee af.

Sobanoedelsalade met sperziebonen



Dit recept leer je in de workshop
Japans Buffet

Volkoren sobanoedels en sperziebonen zijn rijk aan voedingsvezels en foliumzuur, wat ze een uitstekende keuze maakt voor een fitte spijsvertering.

Voor 4 personen – 30 min bereidingstijd

Ingrediënten

- 100 g volkoren sobanoedels
- 500 g fijne sperziebonen
- Zeezout
- Ijsblokjes

Dressing

- 5 el tahin
- 4 el rijstazijn (Genmai Su)
- 2 el suiker
- 3 el sesamolie
- 4 el shoyu
- 4 el sesamzaad

Bereidingswijze

1. Kook de sobanoedels beetgaar.
2. Spoel af met koud water.
3. Kook de sperziebonen.
4. Koel ze af in ijswater.
5. Rooster de sesamzaadjes in een pan zonder vetstof.
6. Meng alle ingrediënten voor de dressing.
7. Snij de boontjes, meng met de noedels en de dressing.
8. Voeg wat zeezout toe.

Pain de campagne

Dit recept leer je in de workshop
Bakken met desem



Door de lange rijstijd en de natuurlijke gisten in de desemstarter is dit brood veel lichter verteerbaar en milder voor de maag dan industrieel brood.

Ingrediënten

Voordeeg

- 11 g actieve desemstarter
- 44 g T65 tarwebloem
- 11 g T100 tarwemeel
- 44 g water

Brood

- 300 g T65 tarwebloem
- 140 g T100 tarwemeel
- 320 g water

Extra

- 110 g voordeeg
- 10 g zout

Bereidingswijze

1. Maak het voordeeg.

Meng alle ingrediënten voor het voordeeg en laat 8 à 10 uur rijzen op kamertemperatuur tot je voordeeg actief en bubbelig is.

2. Autolyse.

Autolyse wilt zeggen dat je het deeg de kans geeft om zelf eerst het water op te nemen voor je ermee gaat kneden. Meng hiervoor de bloem, het meel en het water in een grote kom. Het zout en het voordeeg hou je nog even apart. Laat het deeg 30' afgedekt staan.

Deze stap kan je overslaan als je minder tijd hebt!

3. Meng het deeg.

Meng het zout en het voordeeg in je deeg. Zorg dat je ze niet rechtstreeks op elkaar in je kom doet, want zout breekt je gisten af. Doe bvb. het voordeeg aan de ene kant en het zout aan de andere kant van je mengkom.

Meng alles kort door elkaar en leg je deeg op je onbestoven werkvlak. Kneed het deeg voor 5 à 10' op je werkvlak om het deeg sterk te maken met de Slap en Fold methode. Op dit moment is de gist aan je brood toegevoegd en begint het rijsproces (de bulkrijs). Dek je deeg af en laat 30' rusten.

4. Vouwen en eerste rijs.

Maak je handen lichtjes vochtig en neem het deeg vast langs de zijkant van de kom. Trek en stretch het deeg uit en vouw dubbel over zichzelf. Draai je kom een kwartslag en herhaal tot je rond bent. Dek het deeg opnieuw af en laat verder rijzen. Herhaal dit vouwproces driemaal, telkens met een tussenpoos van 30 à 45', tot je brood in totaal 4 uur heeft gerezen.

5. Opbollen en tweede rijs.

Haal het deeg uit de mengkom. Bol het deeg op en laat 15 à 30' rusten op het werkvlak. Bol het deeg opnieuw op in je gewenste vorm, bestuif lichtjes met bloem, leg met de naad naar boven in je rijsmantje en dek af met een handdoek. Laat 1 à 3 uur verder rijzen op kamertemperatuur, of zet in de koelkast tot de volgende dag.

6. Bakken.

Verwarm je oven minstens 30' op voorhand voor op de hoogste stand. Verwarm je bakplaat, een gietijzeren kookpot of metalen ovenschotel mee voor. Bak je brood gedurende 30' met stoom en gedurende 10 à 15' zonder stoom, op 230°C.

Noten- en zadenbrood

Dit recept leer je in de workshop
Glutenvrij bakken



Dankzij de enorme variatie aan noten en zaden is dit glutenvrije brood een fantastische bron van gezonde vetten en essentiële vezels voor een verzadigd gevoel.

Voor 1 brood – 15 min bereidingstijd – 50 min baktijd – 10 min koeltijd

Ingrediënten

- 100 g walnoten
- 50 g amandelen
- 100 g zonnebloempitten
- 100 g lijnzaad
- 50 g sesamzaad
- 50 g pompoenpitten
- 50 g amandelmeel
- 4 eieren
- 50 ml olijfolie
- ½ kl zout

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 160°.
2. Bekleed een rechthoekig bakblik van ongeveer 20 cm. met bakpapier.
3. Hak de walnoten en amandelen grof. Je kan gerust enkele noten heel laten.
4. Meng de noten, zaden, pitten, amandelmeel en zout in een kom.
5. Voeg de eieren en olijfolie toe en meng goed door elkaar.
6. Giet het mengsel in de bakvorm, strooi er wat extra zaden over en bak voor 45' à 50' in de voorverwarmde oven.
7. Haal het brood uit de bakvorm en laat het afkoelen op een rooster.

Boekweitpannenkoekjes met bessen

Dit recept leer je in de workshop
De plantaardige keuken ontdekken



Boekweit is een glutenvrij pseudograan dat zeer mild is voor de darmen en zorgt voor een rustige vertering zonder een opgeblazen gevoel.

16 stuks – 30 min bereidingstijd

Ingrediënten

Voor de pannenkoekjes

- 150 g boekweitbloem
- ½ kl bakpoeder
- 2 dl Alpro kokosdrink
- 125 g Alpro plantaardig alternatief voor yoghurt
- 2 el kokosbloesemuiker
- Kokosolie

Voor de bessensaus

- 150 g blauwe bessen
- ½ limoen (sap)
- 80 ml water
- Rijststroop
- Extra bessen (garnituur)

Bereidingswijze

De pannenkoekjes

1. Meng alle ingrediënten voor het deeg behalve de kokosolie, in een mengkom en roer tot een glad en stevig beslag.
2. Verhit wat kokosolie in een pannenkoekenpan op een hoog vuur en giet er 4 pollepels deeg in op voldoende afstand van elkaar.
3. Draai de pannenkoekjes om van zodra er bubbeltjes aan het oppervlak komen en bak dan aan de andere kant goudbruin.
4. Serveer warm.

De bessensaus

5. Verwarm de bessen en het water in een steelpannetje op een zacht vuur tot de bessen zacht zijn.
6. Pureer de bessen en druk door een zeef om de pitjes te verwijderen.
7. Breng op smaak met limoensap en rijststroop (of zoetmiddel naar keuze).
8. Serveer de pannenkoekjes met de bessensaus en werk af met nog wat extra bessen.

Chiapudding

Dit recept leer je in de workshop
Energiek ontbijt on-the-go



Chiazaadjes zijn kleine vezelbommetjes die in vloeistof zwellen tot een zachte gelei, wat de darmpassage op een natuurlijke en milde manier ondersteunt.

Voor 1 portie – 15 min bereidingstijd

Ingrediënten

- 4 el chiazaad
- 150 ml Alpro amandeldrink (ongezoet)
- 2 druppels vanille

Voor de vruchtenspread

- 400 g frambozen
- 100 ml agavesiroop
- 2 el chiazaad

Bereidingswijze

1. Meng de amandeldrink met het chiazaad en de druppels vanillearoma.
2. Roer goed en zet in de frigo zodat de chia begint te wellen en de drink begint de absorberen. Zet dit in kleine potjes zodat er tijd genoeg is om te zwellen.
3. Maak ondertussen de vruchtenspread.

De vruchtenspread

4. Stamp het fruit in een vijzel fijn met een stamper en roer er de agavesiroop onder.
5. Verwarm het fruit al roerend 15' op een zacht vuur en laat zoveel mogelijk vocht verdampen zodat je een fruitpuree krijgt. Hou een paar frambozen over voor de afwerking.
6. Doe er na 10' het chiazaad bij geeft een gelei-achtige werking.
7. Serveer de chiapudding in laagjes met de frambozenspread.
8. Werk eventueel af met extra frambozen.

**ELKE
STAP
TELT**

Soms klein, soms wat groter, en altijd vooruit.

We inspireren je om bewust en gezond te leven.

Meer inspiratie voor evenwichtige recepten vind je bij deze merken van Colruyt Group



Meer dan 50 jaar de laagste prijs voor elk product,
op elk moment.



Supermarkt Bio-Planet is de referentie voor 100 % pure
en natuurlijke producten, met 39 winkels én eigen
webshop bij Collect&Go.



Okay is jouw praktische buurtsupermarkt voor al
je dagelijkse boodschappen. Bij Okay winkel je snel,
goedkoop en makkelijk.



Je plaatselijke Spar is een gezellige buurtwinkel
die staat voor persoonlijke service en verse producten
voor een scherpe prijs.



Collect&Go is de gemakkelijke online
boodschappendienst van Colruyt Group.