



02

# OCHTEND

---

**Lang uitslapen, slow koffie, krant, ontbijt op bed en mooie plaatjes draaien. Als je kleine kinderen hebt, kun je hier alleen maar van dromen. Gelukkig kun je de kinderen met een goede voorbereiding en instructie aan het werk zetten met veel van de ochtendrecepten in dit hoofdstuk. Draai je nog maar een keer om!**



# VRUCHTENCRUMBLE

*met walnoten*

Voor dit recept kun je elke zachte fruitsoort kiezen die je lekker vindt. Omdat wij tussen boomgaarden vol kersen, pruimen en bramen wonen en er een walnotenboom voor ons huis staat vinden we het altijd leuk om dit ontbijt te maken met deze lokale producten. Je kunt de verschillende onderdelen van dit ontbijtje een dag eerder klaarmaken. Laat je kinderen op zondag alles bij elkaar gooien en klaar is het ontbijt op bed. Het is wel zo dat de room vers geklopt het allerlekkerst is.

## NODIG

Voor de kersencompote:

- 500 g kersen, gewassen en ontpit
- 2 el citroensap
- 1 el kristalsuiker

Voor de pruimen/bramencompote:

- 300 g bramen, gewassen
- 300 g pruimen, gewassen, ontpit en in vieren

Voor de crumble:

- 40 g volkorenmeel
- 40 g bloem
- 50 g koude boter, in blokjes
- 50 g bruine basterdsuiker
- 100 g walnoten, grof gebakt
- 1½ tl speculaaskruiden

Voor de room:

- 150 ml slagroom
- 100 ml Griekse yoghurt
- 100 g mascarpone
- 1 el suiker
- merg van 1 vanillestokje

**BEREIDING** 90 minuten

**WACHTTIJD** 60 minuten

**VOOR** 4 personen

## AAN DE SLAG

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Maak de compotes door de ingrediënten in 2 verschillende pannen aan de kook te brengen en 15 minuten op middelhoog vuur te laten pruttelen. Roer af en toe door.
3. Meng de ingrediënten voor de crumble tot er een kruimelig deeg ontstaat. Droog het deeg op een bakplaat ca. 20 minuten in de oven. Schep halverwege een keer om.
4. Klop de slagroom met de overige ingrediënten op tot de dikte die je lekker vindt.
5. Schep de room, de crumble (houd wat achter) en compotes in laagjes in een schaal. Zet voor het serveren een uurtje in de koeling. Bestrooi voor serveren met wat achtergehouden crumble en bramen.



WIL JE LIEVER IETS MINDER VET? JE KUNT DE ROOM EVENTUEEL VERVANGEN DOOR ALLEEN YOGHURT.

~



## ZELF SPECULAAS- KRUIDEN MAKEN?

Meng 40 g kaneel,  
10 g nootmuskaat,  
5 g gemalen kruid-  
nagel, 5 g gemalen  
kardemom, 5 g witte  
peper, 5 g gemalen  
koriander, 5 g gember-  
poeder en 5 g anijs-  
zaad en bewaar in  
een droge pot.



## GRANOLA MET HANGOP

Dit recept is voor een grote pot vol. Wij maken elke paar weken zo'n hoeveelheid op zondag. Zo hebben we een voorraad in huis waar we een tijdje mee vooruit kunnen.

### NODIG

Voor de hangop:  
- 1 l volle yoghurt

Voor de granola:  
- 175 g blanke hazelnoten  
- 175 g cashewnoten  
- 125 g walnoten  
- 175 g blanke amandelen  
- 125 g pittenmix  
- 50 g kokosolie  
- 50 ml agavesiroop  
- 125 g havervlokken  
- 125 g rozijnen

**BEREIDING** 40 min.

**VOOR** 4 personen

### AAN DE SLAG

1. Leg voor de hangop een vochtige, schone theedoek (zonder wasmiddelluchtje) of kaasdoek in een bolzeef en schenk hier de yoghurt in. Hang de zeef in een grote kom en laat de yoghurt minstens 4 uur, maar het liefst nog langer (een nacht) afgedekt in de koelkast staan. Er blijft een dikke romige yoghurt over. Schraap die uit de doek en schep in een afsluitbare bak. Bewaar de hangop in de koelkast.
2. Verwarm voor de granola de oven voor op 150°C. Hak alle noten grof en doe ze in een grote kom. Voeg de pittenmix en de havervlokken toe. Smelt de kokosolie samen met de agavesiroop in een steelpan. Giet over het notenmengsel en roer goed door zodat alles bedekt is met een laagje olie.
3. Bekleed 2 bakplaten met bakpapier en verdeel hier het notenmengsel over. Schuif de bakplaten in het midden van de oven en schep de granola na 10 minuten een keer om. Doe dit nog een keer na 5 minuten en herhaal dit iedere 5 minuten tot de granola mooi goudbruin gaat kleuren. Haal uit de oven en laat goed afkoelen voordat je de rozijnen toevoegt. Wanneer de granola goed is afgekoeld, kun je hem zeker 2 weken bewaren in een afgesloten pot.
4. Schep de hangop in kommetjes en schep hierover een paar lepels granola. Maak eventueel nog af met wat verse frambozen of bessen.

IN PLAATS VAN ROZIJNEN KUN JE OOK GESCHAAFDE KRULLEN PURE CHOCOLA OF KOKOSVLOKKEN TOEVOEGEN. OF GEWOON ALLES, JUM.

~



## KANEELROLLETJES MET BLAUWE BESSEN

Met deze kaneelbroodjes maak je iedereen aan de ontbijttafel blij. Als je dit recept maakt, heb je genoeg broodjes om ze ook bij de lunch, bij de thee en als dessert te kunnen eten. Of je neemt ze als zoete snack mee naar het bos!

### NODIG

- 7 g gedroogde gist
- 50 ml lauwe water
- 75 g roomboter
- 500 g bloem
- 200 ml handwarme melk
- 1 tl zout
- 1 ei

#### Voor de vulling:

- 150 g blauwe bessen
- 4 el water
- 150 g suiker
- 75 g roomboter
- 2 tl gemalen kaneel
- ½ tl gemalen kardemom

#### Voor het glazuur:

- 100 g blauwe bessen
- 2 el citroensap
- 1 el water
- 250 g poedersuiker

**BEREIDING** 45 minuten

**VOOR** 20 broodjes

### AAN DE SLAG

1. Activeer eerst de gist door hem samen met het lauwe water in een kopje te doen. Laat 15 minuten staan. Smelt intussen 75 g boter en doe samen met de bloem, het gistmengsel, de melk en het zout in een kom en meng goed door elkaar. Kneed het deeg minstens 15 minuten.
2. Maak een bal van het deeg en laat het onder een vochtige theedoek op een warme plek 30 minuten rijzen.
3. Maak intussen de vulling. Breng de blauwe bessen met 4 el water en 150 g suiker in een pannetje aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost en haal van het vuur. Roer de rest van de boter met kaneel en kardemom erdoor en laat afkoelen.
4. Verwarm de oven voor op 200°C. Bestuif je werkvlak met bloem. Verdeel het deeg in 2 gelijke stukken en rol ze uit tot een mooie, dunne lap. Verdeel de blauwebessenboter over het deeg en rol op. Snijd de rollen in 10 stukken en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Klop het ei los en bestrijk de broodjes hiermee. Zet ze in het midden van de oven en bak in ca. 15 minuten gaar.
5. Maak het glazuur. Breng de blauwe bessen met het citroensap en het water aan de kook in een steelpannetje. Laat koken tot de bessen stukgekookt zijn. Giet het mengsel door een bolzeef en laat helemaal afkoelen. Doe de poedersuiker in een kom en druppel hier al roerend blauwebessensap door. Ga hiermee door tot het glazuur een mooie dikte heeft. Bestrijk de afgekoelde broodjes met het glazuur.

## CHOCOLADEROLLETJES\*

Met deze eenvoudige chocoladerolletjes maakten we toen onze kinderen klein waren menig zondag of verjaardagsontbijt tot een nog groter feest. Het recept van de chocoladesaus is ook te gebruiken voor allerlei andere andere recepten en gerechten. Wij maken hem ook altijd voor over de churros met kaneelsuiker op streetfood dinners.

**BEREIDINGSTIJD** 45 minuten

### NODIG VOOR 20 ROLLETJES

200 g pure chocolade in blokjes / 200 ml room / 25 g roomboter in kleine blokjes / optioneel: grof zeezout en/of chili-vlokken

### AAN DE SLAG

1. Volg het recept van pag. 21 tot aan het maken van de vulling.
2. Verwarm de room in een steelpan tot hij bijna kookt. Doe de chocoladeblokjes in een metalen kom en giet de hete room hierover. Roer net zo lang tot de chocolade helemaal is gesmolten. Meng als laatst de boter door de chocoladesaus.
3. Bestrijk het deeg met de saus, maar houd voldoende over om als topping te gebruiken.
4. Sliert de rest van de chocoladesaus over de broodjes wanneer die helemaal afgekoeld zijn en bestrooi eventueel met een beetje grof zeezout en/of chili-vlokken.

### TIP

Als je de overgebleven saus in de koelkast bewaart, moet je hem deze ruim voor serveren eruit halen. Zo kan 'ie op temperatuur komen en wordt hij weer vloeibaar.

## KANEELROLLETJES MET APPELTAARTVULLING & WALNOTEN\*

De geur van warme appeltaart is - wetenschappelijk bewezen toch? - een van de gezelligste geuren die er bestaat. Dus wanneer je deze rolletjes met appeltaartvulling op zondagochtend de oven inschuift maak je gegarandeerd vrienden.

**BEREIDINGSTIJD** 45 minuten

### NODIG VOOR 20 ROLLETJES

120 g zure appel in kleine blokjes / 50 g rozijnen / 4 el water / 150 g suiker / 75 gr roomboter / 2 tl kaneel / 100 g geschilde zure appel, in kleine blokjes / 2 el citroensap / 1 el water / 250 g poedersuiker / 1 tl vanille extract / 50 g gebakte walnoten, om te garneren

### AAN DE SLAG:

1. Volg het recept van pag. 21 tot aan het maken van de vulling.
2. Maak de vulling door de appelblokjes en de rozijnen met het water en de suiker aan de kook te brengen in een steelpan. Roer tot alle suiker is opgelost en haal de pan van het vuur. Roer de boter en het kaneel door het geheel en laat de vulling afkoelen.
3. Maak nu de rolletjes zoals beschreven op pag. 21 en besmeer het deeg met de appeltaartvulling.
4. Maak het glazuur door de rest van de appelblokjes met citroensap en water aan de kook te brengen. Laat koken tot de appels helemaal zijn stuk gekookt. Giet het mengsel door een bolzeef en laat afkoelen. Roer het vanille extract door het appelmengsel. Doe de poedersuiker in een kom en druppel hier voorzichtig al roerend het afgekoelde appelmengsel door. Ga door met druppelen en roeren tot het glazuur de perfecte dikte heeft.
5. Bestrijk de afgekoelde broodjes met het glazuur en bestrooi met de gehakte walnoten.

## HARTIGE ROLLETJES MET CRÈME FRAÎCHE\*

Ook deze hartige rolletjes met crème fraîche zijn heerlijk als ontbijtrecept. Wat we overhouden serveren we 's middags bij de zondagborrel. Dit recept is ooit geïnspireerd op de Elzasser Flammkuchen, maar wij vinden de rolletjes er veel gezelliger uitzien dan zo'n mislukte pizza.

**BEREIDINGSTIJD** 45 minuten

### NODIG VOOR 20 ROLLETJES

150 g crème fraîche / 3 bosuitjes, in fijne ringen / 100 g geraspte gruyère / peper en zout / optioneel: 100 g rauwe ham, in kleine stukjes & 20 g gebakte peterselie

### AAN DE SLAG

1. Volg het recept van pag. 21 tot aan het maken van de vulling. Bestrijk het deeg met de crème fraîche. Verdeel hierover de bosui en de helft van de gruyère. Bestrooi het geheel naar smaak met peper en zout. Leg eventueel de stukjes ham erop en ga verder met het recept zoals beschreven op pag. 21. Verdeel de rest van de kaas over de broodjes voordat ze de oven in gaan.
2. Bestrooi de rolletjes als ze uit de oven komen en afgekoeld zijn met de gehakte peterselie.

### TIP

Pas op met het toevoegen van extra zout als je rauwe ham gebruikt.

\* DE INGREDIËNTEN VOOR HET DEEG ZIJN DEZELFDE ALS DIE VAN DE KANEELROLLETJES OP PAG. 21, ALLEEN DE VULLING EN DE TOPPING ZIJN ANDERS.

## HARTIGE PIZZA-ROLLETJES\*

Deze rolletjes kunnen prima bij het ontbijt, maar zijn ook lekker bij de borrel. Met een lollystokje erin geprikt, hebben onze kinderen ze zelfs regelmatig op school als pizzalolly getrakteerd met hun verjaardag.

**BEREIDINGSTIJD** 45 minuten

### NODIG VOOR 20 ROLLETJES

200 ml tomatensaus van pag. 6 / 15 g gebakte basilicum / 200 g geraspte parmezaan

### AAN DE SLAG

1. Volg het recept van pag. 21 tot aan het maken van de vulling.
2. Bestrijk het deeg met de tomatensaus en de basilicum en 150 g van de parmezaan. Strooi de rest van de parmezaan over de rolletjes voordat ze de oven in gaan.

### TIP

In plaats van basilicum kun je andere kruiden gebruiken en ook wat betreft de soort kaas komt het niet zo nauw. Wij raspen het liefst zelf. Geraspte kaas in een zakje uit de supermarkt heeft vaak zo veel toevoegingen en heeft eigenlijk weinig met kaas te maken. Zelf raspen is een klusje van niets. Als je het toch (te) veel gedoe vindt, kun je bij de kaasboer vragen of ze het voor je willen doen.



## TOAST MET APPEL EN ZELFGEMAAKTE TAHIN

Tahin is heel eenvoudig zelf te maken en altijd handig om in huis te hebben. Het is zo'n veelzijdig en gezond product. Er staat hier stevast een pot verse tahin in de koelkast. We gebruiken het door de falafel, de hummus, we smeren het op brood en doen het soms zelfs door een smoothie. De combinatie tahin-appel is echt goud!

### NODIG

Voor de tahin:

- 600 g sesamzaad
- 50-100 ml olijfolie

Voor de toast:

- 4 sneetjes brood, geroosterd
- 1 frizsure appel, in plakjes
- 2 el honing (lieft van een lokale imker)
- 2 takjes tijm
- zout naar smaak

**BEREIDING** 30 minuten

**VOOR** 4 personen

### AAN DE SLAG

1. Verwarm de oven voor op 180°C. Spreid het sesamzaad uit over een met bakpapier beklede bakplaat en zet ca. 10 minuten in de oven. Het is de bedoeling dat de zaadjes lichtbruin kleuren.
2. Laat het sesamzaad helemaal afkoelen en doe samen met (eerst 50 ml) olijfolie in de keukenmachine en draai deze tot er een mooie zachte pasta ontstaat die nog licht vloeibaar is. Als de pasta nog iets te dik is, kun je er druppel voor druppel nog wat olie aan toevoegen tot de juiste consistentie. Breng op smaak met zout. Doe de tahin in een brandschone pot met deksel.
3. Besmeer de geroosterde boterhammen met een dikke laag tahin. Leg hierop de plakjes appel en druppel er wat honing over. Ris de blaadjes van de tijm en bestrooi de appel hiermee.
4. In een gesteriliseerde pot kun je de tahin een paar weken bewaren in de koelkast.

TAHIN IS OOK HEEL LEKKER OP EEN BOTERHAM MET APPELSTROOP EN DOET HET OOK HEEL GOED OP EEN CROSTINI BIJ DE BORREL.

~





## STEVIG (KATER)ONTBIJT

Het komt gelukkig niet vaak meer voor, maar er zijn zondagochtenden geweest die we liever hadden willen overslaan omdat we op zaterdagavond ietsiepietsie te diep in het welbekende glaasje hadden gekeken. Dit ontbijt was dan altijd een goede start van de dag. Het is ook perfect om de zondag mee te beginnen als je sportieve plannen hebt. Afgekoeld kun je dit gerecht meenemen voor een lunch buiten de deur. Wij doen dat weleens als we op een mooie zondag met vrienden gaan varen.

### NODIG

- olijfolie
- 2 chipolataworstjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, fijnggehakt
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl chipotle-poeder
- ½ tl kaneel
- ½ tl komijn, gemalen in de vijzel
- ½ tl korianderzaad, gemalen in de vijzel
- 200 g tomatenblokjes
- 200 g borlottibonen
- peper & zout
- 2 eieren
- 1 takje tijm

**BEREIDING** 20 minuten

**VOOR** 2 personen

### AAN DE SLAG

1. Verhit wat olie in een koekenpan en bak hierin de worstjes rondom bruin. Haal de worstjes uit de pan en leg apart.
2. Fruit de ui samen met de knoflook in het bakvet van de worstjes tot ze glazig zien. Voeg de specerijen toe en bak even mee zodat alle smaken goed loskomen. Doe de tomatenblokjes en de bonen erbij en roer door. Breng de bonenschotel op smaak met peper en zout.
3. Leg de worstjes terug in de pan bij de bonen en breek de eieren voorzichtig boven de pan zodat de dooiers heel blijven. Roer heel voorzichtig het eiwit een beetje door de bonen.
4. Laat nog ca. 10 minuten zachtjes pruttelen tot het eiwit gestold is. Ris de blaadjes van de tijm boven het gerecht. Serveer met een stuk vers brood.