



inhoud

inleiding	6
havermoutpap	8
muesli en granola	26
repen en koekjes	38
muffins en cakes	52
smoothies	60
register	64



inleiding

Voedingsdeskundigen vertellen ons dat een gezond ontbijt belangrijk is voor het op gang komen van de spijsvertering. Ik merk dat het juiste ontbijt mij een dag lang energie geeft. Vaak wordt mij gevraagd wat je 's morgens het beste kunt eten. Mijn antwoord op die vraag luidt: havermout!

Haver is in diverse vormen beschikbaar, waaronder de bekende en snelkokende havermout, gesneden haver en havergrutten. In het grootste deel van de recepten in dit boek wordt havermout gebruikt en de meest gebruikelijke manieren om haver te eten komen aan de orde. Probeer eens havermoutpap, muesli of granola als ontbijt, repen en muffins als haversnacks voor onderweg of verrijk je smoothie met haver. De smaak van een zelfgemaakte granolareep is zoveel beter dan die van een kant-en-klare reep uit de supermarkt.

Haver doet het ook fantastisch in gebak; denk maar aan het havermoutkoekje dat de hele wereld over gaat. Haver wordt ook tot meel gemalen. Dit is een goed alternatief voor wit of volkoren broodmeel.

Haver wordt beschouwd als een supergraan, dat rijk is aan mangaan en vitamine B1, en bovendien boordevol eiwit en vezels zit. In haver zitten zowel oplosbare als onoplosbare vezels. Deze oplosbare vezels (betaglucaan) helpen de slechte soort cholesterol (LDL) te verlagen. De onoplosbare vezels zijn van belang voor een gezonde spijsvertering. Haver heeft meer voedingswaarde dan bijvoorbeeld volkoren tarwe. Maar voor mij is het grootste voordeel van haver dat deze heel makkelijk te gebruiken is voor een heel scala aan ontbijtrecepten en gevarieerde snacks.

Voor degenen die op de weegschaal letten, is het prettig te weten dat een kom havermoutpap de perfecte hoeveelheid calorieën bevat om je energiek te voelen, terwijl deze ook bijdraagt aan gewichtsverlies. De lage glycemische index van haver houdt in dat deze de glucose geleidelijk aan het bloed afgeeft, waardoor wij langer een verzadigd gevoel hebben. En dat helpt onze trek in eten in toom te houden en onze concentratie te bevorderen, zodat we optimaal kunnen functioneren.

Haver bestaat ook in een glutenvrije vorm (hoewel niet iedereen die een glutenintolerantie heeft, deze soort kan eten, dus informeer van tevoren bij degene die je het voorzet). Als je een recept met tarwebloem wilt veranderen in een glutenvrije versie, vervang dan de bloem door een glutenvrije soort en voeg wat xanthaangom toe.

In de meeste recepten worden vloeibare zoetstoffen gebruikt. Ik neem honing of rijststroop voor granolarepen, omdat ze het best 'binden', maar ik houd ook van ahornsiroop. Deze gebruik ik voor havermoutpap. Agavesiroop is ook een heel geschikte neutrale zoetstof, terwijl kokosnectar of kokosbloesemsuiker een wat meer uitgesproken smaak heeft. Deze laatste twee hebben een lagere glycemische index dan andere zoetstoffen.



Niets is zo belangrijk als je kopje koffie in de ochtend. In dit recept combineer ik je ochtendkoffie met het ontbijt. Als je een espressomachine hebt, beschik je wellicht ook over een melkopschuimer, die de finishing touch geeft aan dit gerecht.



havermochaccino

5 dl melk
2 eetlepels cacaopoeder, plus extra om te bestuiven
200 g havermout
3 eetlepels verse espresso
2 eetlepels ahornsiroop
0,5 dl melkschuim, om te garneren

een espressomachine met melkopschuimer (eventueel)

voor 4 personen

Doe 4 dl water samen met de melk en het cacaopoeder in een steelpan, en zet deze op een matig vuur. Breng tegen de kook aan en voeg de havermout toe. Breng aan de kook. Zet het vuur dan snel lager en laat de pap gedurende 15-20 minuten pruttelen of 5 minuten als je snelkokende havermout gebruikt. Roer af en toe door.

Haal de pan van het vuur en roer de espresso en de ahornsiroop door de havermout.

Maak melkschuim met behulp van je melkopschuimer of klop de melk in een steelpan op een heel hoog vuur tot schuim.

Giet de havermoutpap in de kommen en schep in elke kom een dot melkschuim. Bestuif met cacaopoeder en serveer.



Granola is niet alleen voor het ontbijt. Ik neem deze ook vaak in een hersluitbare zak mee als tussendoortje voor mezelf of voor mijn zoon. Cranberry's en pecannoten zijn zowel voor het oog als voor de smaak precies de goede extra's bij dit granolarecept.

granola met cranberry's & pecannoten

200 g havermout
200 g fijngehakte pecannoten
30 g ongezoete, geraspte en gedroogde kokos
1 eetlepel kaneelpoeder
75 g gedroogde cranberry's
2 eetlepels plantaardige olie
0,5 dl ahornsiroop

Garnering
volle yoghurt
gemengd, vers zomerfruit (in plakjes gesneden aardbeien, frambozen en blauwe bessen)

een grote bakplaat, met olie ingevet

een gesteriliseerde, luchtdicht afsluitbare glazen pot (eventueel)

voor 4 personen

Verwarm de oven voor tot 140 °C.

Roer in een grote kom de havermout, de pecannoten, de kokos, het kaneelpoeder en de cranberry's door elkaar. Voeg de olie en de ahornsiroop toe en meng het geheel met je handen door elkaar om ervoor te zorgen dat het havermoutmengsel helemaal met olie en ahornsiroop bedekt is.

Verdeel het granolamengsel over de bakplaat en zet deze 40 minuten in de voorverwarmde oven. Schep de granola elke 10-15 minuten om zodat de havermout niet verbrandt.

Haal de bakplaat uit de oven en zet deze apart om af te koelen. Serveer de granola met yoghurt en gemengd, vers zomerfruit.

Opmerking
- Je kunt de granola twee weken in een gesteriliseerde, luchtdicht afsluitbare glazen pot in de koelkast bewaren.



In deze granola tref je kokos in allerlei vormen aan, van kokosbloesemsuiker tot kokosolie en natuurlijk geraspte, gedroogde kokos.

granola met kokos & lijnzaad

200 g havermout
40 g fijngehakte amandelen
25 g fijngehakte walnoten
25 g gebroken lijnzaad
70 g ongezoete, geraspte kokos
1 eetlepel ahornsiroop
3 eetlepels gesmolten kokosolie
3 eetlepels kokosbloesemsuiker
150 g (donkere) rozijnen

Garnering
fijngehakt tropisch fruit zoals ananas en mango
volle yoghurt

een grote bakplaat, met olie ingevet

een gesteriliseerde, luchtdicht afsluitbare glazen pot (eventueel)

voor 4 personen

Verwarm de oven voor tot 140 °C.

Doe alle ingrediënten, behalve de rozijnen, in een grote kom en meng deze goed door elkaar, zodat alles goed bedekt is met olie en ahornsiroop. Verdeel het mengsel over de bakplaat en zet deze 40 minuten in de oven of totdat het goudbruin is geworden. Schep de granola elke 10 minuten om.

Haal de bakplaat uit de oven en zet deze op een rooster om af te koelen.

Doe de granola, als deze afgekoeld is, in een grote kom en voeg de rozijnen toe. Serveer met stukjes tropisch fruit en een flinke schep yoghurt.

Opmerking
- Je kunt de granola twee weken in een gesteriliseerde, luchtdicht afsluitbare glazen pot in de koelkast bewaren.

Meer dan 30 heerlijke en gezonde recepten met havermout voor ontbijt, snacks, gebak en smoothies.



www.becht-boeken.nl

9 789023 014454

BECHT