

*kcal per portie

Gezonde Paasbrunch

Met deze leuke, gezonde paashapjes
fleur jij de paastafel helemaal op!



100
kcal



Bananenpannenkoekjes voor 6 stuks:

1 rijpe banaan
2 eieren
50 gram gemalen havermout
1 theelepel kaneel
fruit om te garneren
1 eetlepel olijfolie

Prak de banaan fijn en klop de eieren erdoor. Voeg de havermout en kaneel toe en meng goed. Mix evt. in een blender. Verhit de olie en maak kleine pannenkoekjes van het beslag. Garneer met het fruit.

126
kcal



Mini volkoren sandwich voor 6 stuks:

6 volkoren boterhammen
2 eetlepels hummus
6 plakjes kipfilet
½ komkommer, in plakjes
1 tomaat, in plakjes
handje sla naar keuze

Smeer een dunne laag hummus op de helft van de boterhammen. Beleg met de kipfilet, komkommer en de sla. Breng op smaak met zout en peper. Leg de andere helft van de boterhammen erop en snijd schuin door. Serveer met een prikker of snijd de sandwich in een leuke vorm.

65
kcal



Yoghurt-paaskuipjes voor 6 stuks:

6 kleine glaasjes
300 gram Griekse yoghurt 0%
1 eetlepel honing
100 gram rood fruit
2 eetlepels muesli of granola
1 eetlepel geraspte kokos
Verse munt of eetbare bloemen (optioneel)

Meng de Griekse yoghurt met de honing. Verdeel de muesli over de glaasjes en vervolgens de yoghurt. Garneer met het fruit en de kokos. Decoreer evt. met verse munt of eetbare bloemetjes.

BODY
SUPPORT

Tip! Kleur gekookte eieren met bietensap (roze) of kurkuma (geel)

120 kcal

Kaneelbroodjes voor 8 stuks:

1 rol croissantdeeg
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels honing
1,5 eetlepel kaneel
1 handje rozijnen (optioneel)



Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met papier. Rol het deeg uit en druk de naden goed dicht. Meng de kaneel met de honing en olijfolie. Bestrijk het deeg met het mengsel en voeg de rozijnen toe. Rol het deeg strak op vanaf de lange kant en snijd het in 8 gelijke stukken. Leg de plakken op de bakplaat en bak ze 12-15 minuten of tot ze goudbruin zijn.

Komkommerrolletjes met zalm en roomkaas voor 10 rolletjes

1 komkommer
100 gram gerookte zalm
50 gram zuivelspread light
1 theelepel citroensap
1 theelepel dille

Snijd de komkommer met een kaasschaaf of mandoline in lange, dunne linten. Roer de zuivelspread met de citroensap, dille en een snufje peper door elkaar. Smeer een dun laagje zuivelspread op elk komkommerlint en leg er een stukje gerookte zalm op. Rol ze op en zet vast met een prikker.

30 kcal



Wortel-havermout muffins voor 10 stuks:

150 gram gemalen havermout
2 eieren
2 rijpe bananen
100 gram geraspte wortel
1 theelepel bakpoeder
1 theelepel kaneel
1 theelepel vanille-extract (optioneel)
50 ml halfvolle melk

100 kcal



Verwarm de oven voor op 180°C en zet 10 muffinvormpjes klaar. Prak de bananen en meng met de eieren, melk, kaneel en vanille. Voeg de havermout en bakpoeder toe en roer goed door. Voeg de wortel toe en meng door het beslag. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en bak 20-25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn en stevig aanvoelen.