

Lentekuur dag 3: Balans, het magische woord

Begin de dag met een glas water met A.Vogel Zuur Base Balans.

Drink de rest van de dag 1,5 – 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag). Let op: alle recepten zijn voor 1 persoon.

Ontbijt: Griekse yoghurt met banaan en walnoten

Ingrediënten

- 200 ml Griekse yoghurt
- 1 banaan
- ½ eetlepel honing
- 6 walnoten

Bereidingstijd: 5 minuten

Bereiding

Snijd de banaan in plakjes. Doe alle ingrediënten in een kommetje en garneer met de walnoten.

Tussendoor

1 peer

Lunch: Omelet met broccoli

Ingrediënten

- 2 eieren
- 100 gram broccoli (van dag 2)
- roomboter
- optioneel: 30 gram Parmezaanse kaas
- peper
- Herbamare Kruidenzout

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Kluts de eieren en breng deze op smaak met Herbamare kruidenzout en peper. Verhit in een pan wat roomboter, voeg de gekookte broccoliroosjes toe en roerbak kort. Voeg dan het eiermengsel toe. Bestrooi eventueel met Parmezaanse kaas. Laat de omelet op een laag vuur met de deksel erop stollen.

Flinke trek? Eet de omelet dan op een zuurdesemboterham.

Tussendoor

1 peer

Diner: Bloemkoolrijst met linzencurry

Ingrediënten

- 200 gram bloemkool
- 2 stengels paksoi
- 1 klein potje linzen (200 gram)
- 1 teentje knoflook
- ½ Spaans pepertje
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 rode ui
- 50 ml Herbamare bouillon
- 100 ml kokosmelk
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 30 minuten

Bereiding

Snijd de Spaanse peper doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd de peper in kleine stukjes. Snipper de ui. Giet de linzen af. Was de paksoi en snijd deze in kleine stukjes.

Verhit in een pan met diepe bodem de olijfolie en voeg de ui, knoflook en peper toe. Roerbak kort totdat de ui glazig is. Voeg de paksoi en linzen toe en roer 2 minuten door. Voeg vervolgens de bouillon en kokosmelk toe en laat op laag vuur pruttelen.

Maak ondertussen in een keukenmachine de bloemkoolroosjes fijn, totdat deze de grootte van rijstkorrels hebben.

Verhit in een andere pan wat olijfolie en roerbak de bloemkool zo'n 3 minuten, zodat deze warm is. Serveer de bloemkoolrijst met de curry.

Heb je geen keukenmachine? Snijd de bloemkool dan fijn met een mes.