

Lentekuur dag 6: De snackdag!

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: Bananenpannenkoeken

Ingrediënten

- 2 eieren
- 1 banaan
- snufje kaneel
- 3 eetlepels havermout
- theelepeltje honing
- roomboter
- snufje zout

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Meng met een staafmixer de eieren, banaan, havermout, zout en kaneel. Verhit wat roomboter in de pan. Giet van het bananenmengsel 3 pannenkoekjes of 1 grote pannenkoek in de pan en laat deze op laag vuur in ongeveer 4 minuten voor elke kant goudbruin worden. Let op: de pannenkoek kan snel aanbranden als het vuur te hoog staat. Eet de pannenkoek met wat honing erop.

Haal alvast 2 zuurdesem (spelt)boterhammen uit de vriezer voor de lunch van vanmiddag.

Tussendoor

1 appel

Lunch: Pantosti met mozzarella en tomatensoep

Ingrediënten

- 2 zuurdesem (spelt)boterhammen
- ½ bol mozzarella (bewaar de andere helft voor het diner)
- ½ rode paprika (bewaar de andere helft voor het diner)
- handje spinazie
- blaadjes verse basilicum
- roomboter
- kop tomatensoep van gister
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding

Snijd de halve bol mozzarella in stukjes. Snijd de halve paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd de paprika in reepjes. Bewaar de andere helft van de mozzarella en de andere helft van de paprika voor het diner. Beleg een zuurdesemboterham met de spinazie, de mozzarella, paprika en basilicum en bestrooi met wat Herbamare kruidenzout en peper.

Leg de andere boterham erop en druk goed aan. Verhit in een koekenpan roomboter en bak de pantosti in 3 minuten aan elke kant goudbruin, zodat de kaas gesmolten is. Warm ondertussen de tomatensoep op en serveer deze bij de tosti.

De tosti is ook erg lekker met wat ketchup erbij.

Tussendoor

4 worteltjes

Diner: Gehaktpizza

Ingrediënten

Voor de bodem:

- 200 gram (biologisch) rundergehakt
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- peper
- Herbamare kruidenzout

Voor de topping:

- 1 blikje tomatenpuree
- 125 gram kastanjechampignons
- 25 gram rucola
- ½ rode paprika
- ½ bol mozzarella
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- verse basilicum
- 5 cherrytomaatjes

Bereidingstijd: 55 minuten

Bereiding

Snijd de mozzarella in plakjes, snijd de champignons en halveer de cherrytomaatjes. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snipper het sjalotje en vermeng deze samen met het geperste knoflookteentje door het gehakt. Voeg het ei toe en breng op smaak met Herbamare kruidenzout en peper. Bedek een bakplaat met

bakpapier. Let op uit het gehakt zal veel vocht komen. Druk het gehaktmengsel op de bakplaat uit tot een pizzavorm.

Besmeer de bodem met de tomatenpuree en beleg deze met de champignons, mozzarella, paprika en tomaatjes. Bestrooi met de Italiaanse kruiden. Laat de pizza in de oven in 45 minuten gaar worden. Tussendoor kun je het vocht wat uit het gehakt komt voorzichtig afgieten. Garneer als de pizza klaar is met rucola en verse basilicum.

wil je de bodem liever niet van vlees maken? Gebruik dan boekweitmeel om een pizzabodem te maken. Je neemt dan 100 gram meel, 1 ei, wat water en een snufje zout. Maak hier een beslag van. Verhit een koekenpan zonder olie of boter en bak de bodem in ongeveer 3 minuten aan elke kant totdat deze lichtbruin is. Beleg de boekweitbodem met de toppings en bak deze in ongeveer een kwartier af in de oven.