

1. Boekweitpannenkoeken

Ingrediënten:

125 gram boekweitmeel of boekweitpannenkoekenmix
2 eieren
ca 1 1/2 dl water
olie om in te bakken

Bereiding:

Doe het meel in een kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg de eieren toe en wat water. Klop het tot een gladde massa ontstaat en voeg geleidelijk meer water en eventueel olie toe tot de juiste dikte. Verhit een koekenpan, bestrijk de bodem met een beetje olie en giet wat van het mengsel in de pan. Bak de pannenkoek in ca. 2 minuten op matige vuur tot de randen gaar zijn en er bubbels op het oppervlak verschijnen. Keer de pannenkoek om en bak de andere kant nog 1 minuut of tot de onderkant bruin is.

2. Fruitsalade 1

Ingrediënten:

Appel
Peer
Sinaasappel
Dille
Salie
Olie
Balsamico azijn
Eventueel iets zout

Bereiding:

Snijd de salie en de dille erg klein en mix de kruiden met de balsamico azijn en olie. Voeg een klein beetje zout toe. Schil het fruit en snijd het in stukjes en voeg de dressing toe.

In appel, peer en sinaasappel zit het flavonoïde: hesperidin. De hoeveelheid in deze vruchten stimuleren de overall productie van metabotrofins. Deze zijn **verantwoordelijk voor energie allocatie. Deze upreguleert incristines, die het slank blijven garanderen.**

Eigenlijk moet deze dressing een dag te voren klaargemaakt worden. Het hesperidin komt dan in grotere hoeveelheden vrij.

Fruit eten in de schil: Hunther gatherers gooiden de schil weg in verband met de toxinen die het fruit zelf maakt om te overleven. Misschien ook omdat de darm te zwaar belast kan worden door de vezels..

Voor heel rijp fruit zoals abrikoos, perzik geldt dat niet. Die schil kun je wel eten. Veel minder toxisch.

Oerappelboom was een amandelboom uit Spanje.

Snijd het fruit in stukjes. Meng kokosmelk met iets honing, olijfolie en iets peper. Voeg zoveel kokosmelk als nodig is om de salade lekker te maken.

3. Boekweitbrood

Ingrediënten:

200 ml water

1 ei

zout

300 gram boekweitmeel

2 eetlepels olie

4 theelepels gist

eventueel gemalen noten (notenmeel) als bindmiddel

Bereiding:

In bovenstaande volgorde de ingrediënten in de broodbakmachine doen of in een mengkom en mengen en laten rijzen.

Indien in BBM dan menu ultra fast 1 (= kneden, rijzen en bakken brood 680 gram) Na afloop brood 10 minuten in BBM laten zitten en daarna op een rooster laten afkoelen.

Zonder BBM; 350 gram meel en 350ml vocht. Hete luchtoven 180 graden in 60 minuten. Is het daarna nog kleverig binnenin dan oven op 160 graden en om de 10 minuten controleren.

Elektrische oven op 200 graden in 40-45 minuten

4. Roerei met ham of spek en salie

Ingrediënten:

3 eieren

plakjes ham of spek

1 bosje bieslook

Paar takjes salie, vers of gedroogd

Zout

Peper

1 Spaanse peper

Olijfolie of geitenboter

Bereiden;

Spaanse peper klein snijden en in boter garen, vervolgens ham of spek toevoegen.

Eieren kloppen en daar de fijn gesneden bieslook en salie aan toevoegen. Als de peper krokant is de eieren toevoegen en bakken.

Dit recept kan met allerlei variaties gemaakt worden, o.a. met uien, paprika, verschillende vleessoorten, gemalen of gehakte noten

5. Tortilla met dadels en vijgen (ontbijt of aperitief)

Ingrediënten:

Eieren
Dadels en of vijgen
Nootmuskaat
Kaneel
Zout
Geitenboter

Bereiden:

Dadels ontpitten en in tweeën snijden. Vijgen klein snijden of pureren. In geitenboter een beetje braden met nootmuskaat en kaneel. Eieren kloppen en dun omeletje van maken. Terwijl het ei in de pan ligt de dadels e/o vijgen in een rijtje op het ei leggen. Het ei dichtvouwen (het is de bedoeling dat het ei aan de binnenkant niet helemaal gaar wordt). In stukjes snijden en opdienen.

6. Ontbijtsalade

Ingrediënten

water
gedroogde vijgen
rozijnen
sesamzaadjes
appel
sinaasappel
walnoten
venkel
bleekselderij

Bereiding:

De avond ervoor de vijgen, in stukjes gesneden of geknipt, samen met de rozijnen en de sesamzaadjes weken in een schaal. Zet ze ruim onder water, als niet alle vocht wordt opgenomen is dit zeer goed nog te drinken.

's Morgens in de schaal de overige ingrediënten, in stukjes gesneden of gebroken, toevoegen.

Mengen en meteen opeten.