

Inspiratiekaart

In een eetlepel zaden en pitten zit veel voedingskracht in de vorm van gezonde vetten (en omega-3 vetzuren), eiwitten en vezels. Ook geven ze smaak, decoratie en knapperigheid aan het gerecht, wat de positieve ervaring van het eten verstrekt. Lees verder hoe je dit kunt doen:

Optoppen met zaden

Granola

Granola is gemaakt van haver, noten en zoetstoffen. Naast toevoeging aan je zuivel bij het ontbijt of dessert kan het ook als snack op zichzelf gegeten worden. Het wordt beschouwd als een gezonde optie vanwege de hoge vezel- en eiwitgehalte. Maak op de afdeling eens je eigen granola mix: 3 kopjes havervlokken, 1 kopje gemengde noten (bijvoorbeeld walnoten, hazelnoten, amandelen), 1/2 kopje gesneden kokosolie / boter, 1/2 kopje honing, snufje zout en 1 tl kaneel. Meng de ingrediënten en bak ze 20 min op 180 graden in de oven. Roer af en toe om verbranden te voorkomen. Laat afkoelen en voeg eventueel gedroogd fruit toe, zoals rozijnen of cranberry's.

Hoe ziet jullie mix eruit?

Op en in brood

Bruin of witbrood, dat is vaak de keus. De beste keus is natuurlijk volkoren brood. Kies daarbij ook eens voor brood met maanzaad, sesamzaad of lijnzaad. Het levert iets smaak en textuur, maar voegt net iets meer variatie in mineralen en voedingswaarde.

Repen, toast crackers en koeken

Kies producten waar zaden en pitten inzitten. Producten zoals sesamtoast en lijnzaadcrackers kosten meestal niet veel meer en zijn gewoon lekker..

Uit de bocht vliegen met smoothies, soepen en desserts.

Voor een "next level": Bestel een pak lijnzaad (1,99 euro) en verwerk die door de soepen en smoothies. Met de iets duurdere chipzaad, kan je spannende en vooral makkelijk pudding maken. Meng 1 eetlepel chiazaad met 4 eetlepels melk, wat vanillesuiker of andere zoetstof. Laat dit 30 minuten staan en klaar. Bedenk dat je bij het eten van zaden en pitten, goed dient te drinken. Door een plotselinge toevoeging van extra vezels aan het menu kan er in eerste instantie verstopping ontstaan.

Lees meer tips in onze bijvoeren -met-zaden-en-pitten



Salades

Zonnebloempitten en pompoenpitten kun je rauw of iets gebruint op een salade doen. Beide zijn een goede bron van eiwitten. Om de zaden knapperig te maken en de geur los te laten komen, kan je de noten even in een droge koekenpan goudbruin laten worden. Heb je meteen de kooktechniek bruineren geleerd.