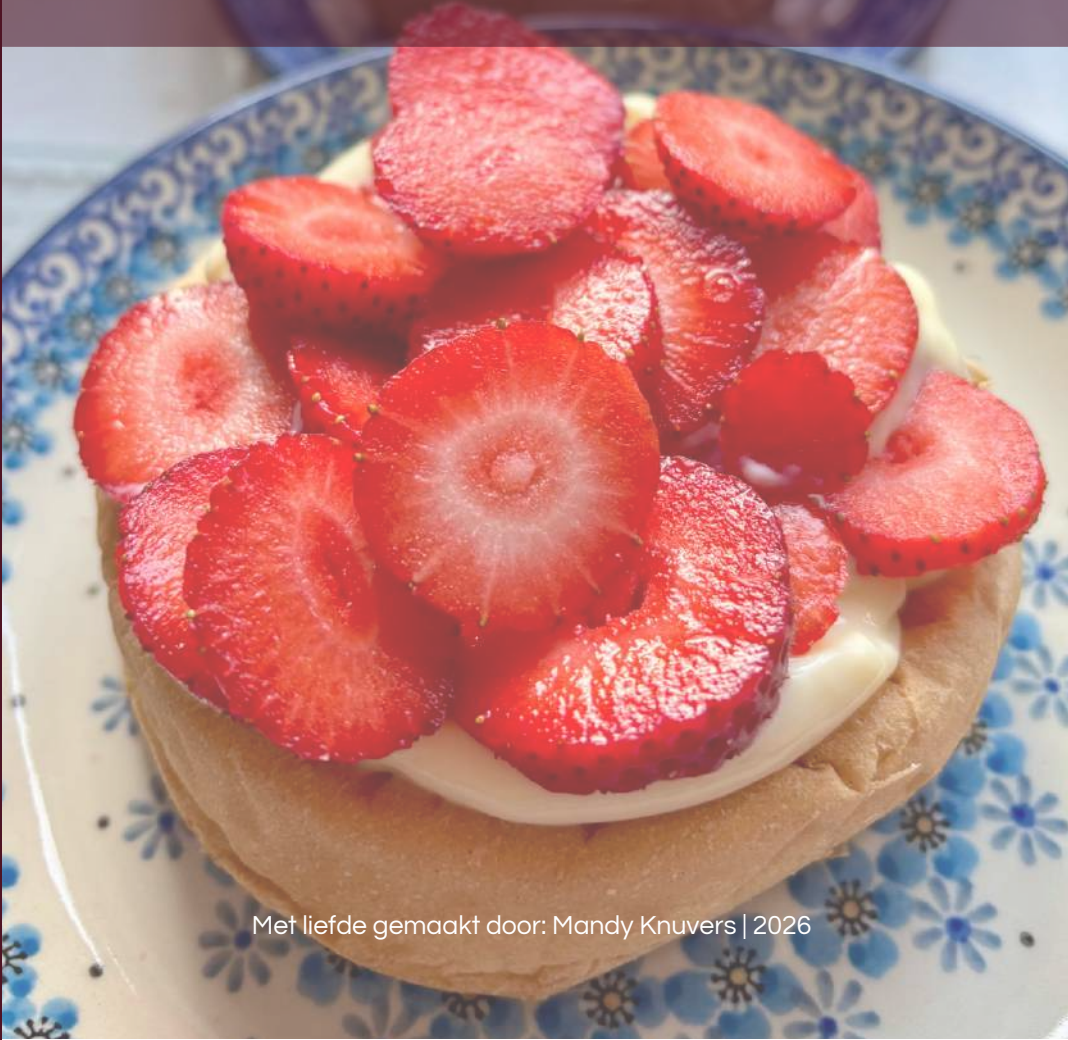


Eat Like A Queen!

MANDY'S ONTBIJT-INSPIRATIE

Makkelijke ontbijtjes voor:
een relaxt brein & een comfortabele broekmaat



Met liefde gemaakt door: Mandy Knuvers | 2026

INHOUD

Puddingbroodje

Kresti

Pantosti Italy

Apple Pie Pannenkoekjes

Cinnamon Roll Baked Oats

Marshmallow Crunch' Cake'

Ontbijt Wrap

Bananen-Blondie

Purple Happiness

Kampioentje Gezond

Aardbeien-Bananenbrood

BONUS! Viral Dot Cake Trifle

11 +1 ontbijtjes waar ik heel blij van word!



Ik geloof in genieten, en daar draait het Geniet-Principe om. Genieten voor je lijf met voeding die je voedt, en genieten voor je brein met wat heerlijk is. Het één is net zo belangrijk als het ander.

Variëren is het toverwoord. Variëren dus. Want alles met TE ervoor is niet oké. Van elke dag een kilo wortels word je nog oranje ook, dankzij de bètacaroteen. TE dus. Behalve... TEvreden, dat is meer dan oké!

Ik deel graag mijn 11 favoriete ontbijtjes met je, waar ik stuk voor stuk heel gelukkig van word. Hopelijk word jij er net zo blij van!

Zie dit boekje als een bron van inspiratie: voel je vrij om ingrediënten te wisselen, te schrappen of toe te voegen om er helemaal jouw eigen versie van te maken. Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!

En of je het nu wil eten voor ontbijt, lunch of tussendoortje: You do you.

Mandy | orthomoleculair voedingsadviseur | gespecialiseerd in eetgedrag

1.

‘PUDDING- BROODJE’

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Dit beschuitbol-puddingbroodje voelt als een zondagse traktatie
die in elke dag past.

Door de beschuitbol te combineren met proteïne pudding
en verse aardbeien, creëer je een stabiele basis
die zorgt voor een voldaan gevoel.

Het mooiste is dat je binnen één minuut
een bakkersbeleving op tafel tovert!

PUDDINGBROODJE

Ingrediënten

1 beschuitbol

75 gram proteïne pudding, vanille

50 gram (of meer) verse aardbeien

Bereiding

Besmeer een verse beschuitbol met de vanille pudding, en beleg rijkelijk met verse aardbeien.

Voedingswaarde ca. 197 kcal.

197 kcal is een prima basis voor de meeste vrouwen.

Heb je een actievere dag of grotere honger? Voel je vrij om er twee te nemen of je portie aan te passen. Dat geldt uiteraard voor alle recepten.

Tip: Heb je een tweede beschuitbol over? Die is ook lekker als tosti uit het ijzer.



PUURENLEKKEET.VEN.NI

2.

KRESTI! KRENTENBOL- TOSTI

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Door het zoete van de krentenbol te combineren met het hartige van de geitenkaas, heb je een heerlijke mix die direct verzadigt én fijn is voor je brein.

Bovendien is geitenkaas licht verteerbaar, wat dit warm en rustig maakt voor je maag. Binnen een handomdraai staat het op tafel!

KRENTENBOL-TOSTI

Het is nauwelijks een recept te noemen, maar hoe fijn is dat?
Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik wil niet elke ochtend
aan de bak voor een culinair hoogstandje.

Bereiding

Beleg een krentenbol met 30+ geitenkaas en stop deze
in het tosti-ijzer. Even wachten.....Klaar!

Voedingswaarde ca. 267 kcal.





DEURENLEKKERLEVEN.NL

3

PAN-TOSTI ITALY

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze tosti is een lekkere manier om de dag met een hartige, Italiaanse noot te beginnen.

De combinatie van pesto, tomaat en buffelmozzarella vormt een voedzame basis.

Buffelmozzarella is rijk aan hoogwaardige eiwitten en lichter verteerbaar, wat zorgt voor een voldaan gevoel zonder een zware maag.

Pan-Tosti Italy

Buon appetito!

Ingrediënten

2 volkoren boterhammen

1 el groene pesto (ca. 15g)

1 kleine tomaat in dunne plakjes

60g buffelmozzarella in plakjes

bakspray (of kruidenboter voor een extra smaak-upgrade)

Bereiding

Besmeer 1 boterham met de pesto.

Leg daar de plakjes tomaat en mozzarella op, en dan weer een boterham.

Verwarm de pan met wat bakspray of de kruidenboter.

Bak de tosti op middelhoog vuur aan beide kanten goudbruin en knapperig, tot de mozzarella gesmolten is.

Voedingswaarde ca. 385 kcal.



PUURENLEKKERLEVEN.NL

4

APPEL PIE PANNENKOEKJES

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze pannenkoekjes zijn een verantwoorde manier om de dag met een luxe 'appeltaartgevoel' te starten. De combinatie van banaan, ei en havermout levert een goede portie vezels en eiwitten, wat zorgt voor een langdurig verzadigd gevoel.

Door te kiezen voor een halve appel en de Dodoni 0% yoghurt houdt je de maaltijd licht, terwijl de warme kaneel en de suikervrije karamel zorgen voor een ultieme smaakbeleving zonder onnodige suikers.

Apple Pie Pannenkoekjes

voor 3 pannenkoekjes

Ingrediënten

1 banaan

1 ei

25 gr fijngemalen havermout

Halve appel in blokjes

kaneel naar smaak

1 eetlepel Dodoni 0% Griekse yoghurt

Een swirl [Stevala Caramel Crush](#)

[bakspray](#).

Bereiding

Prak de banaan met een vork en meng met het ei en de havermout tot een glad beslag.

Bak in [een koekenpan](#) met wat bakspray drie kleine pannenkoekjes goudbruin.

Bak (in dezelfde pan) de appelblokjes met een royale hoeveelheid kaneel tot ze zacht zijn.

Stapel de pannenkoekjes, schep de yoghurt erop, verdeel de warme appeltjes eroverheen en maak af met een lekkere swirl Stevala Caramel Crush.

Voedingswaarde ca. 260 kcal.



5

CINNAMON ROLL BAKED OATS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze Baked Oats smaken precies naar een warm kaneelbroodje!

De combinatie van cottage cheese en vloeibaar eiwit zorgt
voor een luchtige structuur en lekker eiwitrijk,
terwijl de havermout voor de vezels zorgt.

De heerlijke kaneel-swirl en 'frosting' maken het een luxe traktatie
zonder de onnodige suikers van een traditioneel broodje.

Precies wat nodig is om voldaan
en met een glimlach aan de dag te beginnen.

Voedingswaarde: ca. 228 kcal.

Cinnamon Roll Baked Oats

Ingrediënten

1 rijpe banaan (100g)
25gr fijngemalen haver
25 gr cottage cheese light
40ml vloeibaar eiwit
½ tl bakpoeder
1 tl Stevia Kristal Sweet Vanille

De Kaneel-Swirl: 1 tl kaneel, 1 tl water, snufje Stevia Kristal Sweet Vanille.

De Frosting: 20g Dodoni Griekse yoghurt 0%, 1 tl Stevia Kristal Sweet Vanille.

Bereiding

Doe de banaan, haver, cottage cheese, het ei-eiwit, het bakpoeder en de tl Stevia in de blender. Blend 5-10 seconden tot de cottage cheese-korrels volledig verdwenen zijn en je een zijdezacht beslag hebt.

Giet het beslag in een Airfryer-schaaltje dat licht is ingesmeerd met bakspray. Meng voor de swirl de kaneel, het water en een scheepje Stevia in een kopje.

Druppel dit op het beslag en trek er met een tandenstoker een marmeren patroon doorheen.

Bak het ontbijtje 10 minuten op 160°C in de Airfryer.

Meng ondertussen de Griekse yoghurt met de Stevia tot een gladde 'icing' en verdeel dit over het warme ontbijt zodra het uit de Airfryer komt.



DOURENLEKKERLEVEN.NL

6

MARSHMALLOW CRUNCH 'CAKE'

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze Marshmallow Crunch 'Cake' is de perfecte oplossing wanneer je zin hebt in iets zoets en knapperigs, maar wel bewust met je calorieën bezig wilt zijn.

Door de basis van Snelle Jelle Zero kruidkoek te combineren met de eiwitrijke Dodoni yoghurt, creëer je een verzadigend ontbijt of tussendoortje dat aanvoelt als een luxe traktatie.

De toevoeging van de Marshmallow Crunchies van Turtle (te vinden bij o.a. Crisp) geeft het die onmisbare textuur die het verschil maakt tussen een gewone snack en een echt verwenmoment.

Let op: dit is mijn persoonlijke aanbeveling,
ik heb geen commerciële samenwerkingen met de genoemde merken.

Marshmallow Crunch 'Cake'

Ingrediënten

1 Snelle Jelle Zero (kruidkoek),

75 gr Dodoni 0% Griekse yoghurt,

suikervrije zoetstof naar keuze (bijv. More Protein Chunky

Flavour)

15 gr Turtle Marshmallow Crunchies (glutenvrije haver- en rijstgranen met marshmallows, o.a. te koop bij Crisp of online).

Bereiding

Meng de Griekse yoghurt met de suikervrije zoetstof tot een romige massa. Verdeel het yoghurtmengsel over de kruidkoek. Strooi als finishing touch de Marshmallow Crunchies eroverheen voor de ultieme crunch.

Voedingswaarde ca. 200 kcal.

Gebruik je liever iets dat je bij de supermarkt om de hoek kunt halen?

Gebruik dan de Quaker Cruesli Protein Mango & Passionfruit als heerlijk, eiwitrijk alternatief.





PUURENLEKKERLEVEN.NL

7

ONTBIJT WRAP

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Dit ontbijt is een eiwitrijke maaltijd met gezonde vetten.

Het is een echte 'calorie-hack' omdat je het volume en de verzadiging van een flinke maaltijd krijgt door de combinatie van vloeibaar eiwit en een heel ei, zonder dat de calorieën hoog oplopen.

Het zorgt voor een vol gevoel
en het perfect past binnen het stuk: 'goed voor je lijf'
binnen het Geniet-Principe.

Ontbijt Wrap

Ingrediënten

1 dunne volkoren wrap

1 heel ei

circa 60 milliliter vloeibaar eiwit

een snuf zwarte peper

een halve rijpe avocado

1 plakje uitgebakken spek

Bereiding

Klop het ei samen met het vloeibare eiwit en de zwarte peper tot een luchtig mengsel.

Bak hiervan een dunne omelet in een pan met een bakspray haal de omelet er direct uit zodra de bovenkant net gestold is.

Leg de omelet op de wrap en beleg deze met de plakjes avocado en het knapperig gebakken spek.

Rol de wrap strak op en snijd deze doormidden.

Voedingswaarde ca. 280 kcal.

PUURENLEKKERLEVEN.KL



8

BANANEN- BLONDIE

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze heerlijke, compacte bananencake zit boordevol eiwitten en is daardoor super voedzaam!

Door cannellinibonen te verwerken in het beslag, creëer je een geweldige, smeuïge structuur zonder dat je de bonen proeft, wat zorgt voor een stabiele basis die voor een lange verzadiging zorgt.

En weet je wat extra fijn is? Het zijn 2 porties, dus je ontbijt voor morgen is ook al geregeld. Even opwarmen in de airfryer en met een swirl Caramel Crush erover is dag 2 ook weer een feestje.

Bananen-Blondie

Ingrediënten

125 g cannellinibonen (goed afgespoeld en uitgelekt)

3 eiwitten (ca. 100 g vloeibaar eiwit)

20 gr amandelmeel

20 gr proteïnepoeder (vanille of banaan)

10 gr kokosmeel

15 gr zoetstof (stevia)

3 g bakpoeder

1 theelepel kaneel

1 kleine rijpe banaan (~90-100 g)

Steviala Caramel Crush naar smaak

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed een bakblikje van 15x15 cm met bakpapier.

Mix de uitgelekte cannellinibonen, eiwitten, amandelmeel, proteïnepoeder, kokosmeel, zoetstof, kaneel en 2/3e van de banaan in de blender tot een gladde massa. Voeg het bakpoeder toe en mix kort mee.

Giet in het blik, verdeel de rest van de banaan in schijfjes over de bovenkant en bak in circa 30 minuten goudbruin.

Laat afkoelen, snijd in twee porties en warm de volgende dag eventueel op in de airfryer.

Voedingswaarde ca. 200 kcal per portie.



PUURENLEKKERLEVEN.NL

9

PURPLE HAPPINESS

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Dit zandgebakje voelt als een luxe traktatie, maar is door de lichte vulling verrassend verantwoord en eiwitrijk.

De vulling krijgt een prachtige paarse kleur door de blauwe bessen, wat het een geweldige uitstraling geeft.

Het mooiste is dat je binnen één minuut een gebakje op tafel tovert.

Purple Happiness



Ingrediënten

1 roomboter gebaksbodem (bijv. van Jos Poell)

50 gr Dodoni 0% Griekse yoghurt

50 gram blauwe bessen (ontdooide)

en naar wens een klein toefje slagroom light voor de afwerking

Bereiding

Meng de Griekse yoghurt en de ontdooide blauwe bessen in een schaaltje tot het mengsel een prachtige, dieppaarse kleur krijgt.

Schep het mengsel voorzichtig in het gebaksbodempje.

Maak het geheel eventueel af met een klein toefje slagroom light voor een extra feestelijk resultaat.

Voedingswaarde ca. 180 kcal.



PIETHEEKKERLEVEL.NL

10

KAMPIOENTJE GEZOND

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Dit kampioentje is de echte KAMPIOEN van de eiwitten,
waardoor het ontzettend voedzaam is.

De combinatie van hummus, 30+ kaas, ei en een plakje vleeswaren
zorgt voor een heerlijk hartige smaakbeleving.

Het is een 'zeer compleet en mooi in balans broodje'.

Kampioentje Gezond

Ingrediënten

1 afbak-kampioentje

20 gram Maza Less Fat Hoemoes

1 plakje 30+ kaas,

1 hardgekookt ei (in plakjes)

1 plakje rauwe ham of kipfilet

plakjes tomaat en komkommer naar smaak.

Bereiding

Bak het kampioentje af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het kort afkoelen.

Snijd het broodje open en besmeer de onderkant met de Hoemoes hummus.

Beleg het broodje vervolgens met de 30+ kaas, de plakjes ei, de rauwe ham (of kipfilet), en maak het af met de plakjes tomaat en komkommer voor een frisse 'crunch'.

Voedingswaarde ca. 345 kcal.



PUBBENLEKKERLEVEN.NL

11

AARDBEIEN BANANENBROOD

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Dit brood is dé manier om fruit in je ontbijt te verwerken
zonder in te leveren op je eiwitten.

De combinatie van haver en banaan zorgt voor een
stevige basis, terwijl de aardbeien het brood
een lichte, zomerse smaak geven.

Bak een voorraadje en vries ze per plak in.
Zo grijp je nooit mis op drukke ochtenden.
Met circa 96 kcal per plak is dit een topkeuze!

Aardbeien-Bananen Brood

Ingrediënten | voor 12 plakken

3 rijpe bananen

100 ml vloeibaar eiwit

150 g magere kwark (of 0% Griekse yoghurt)

170 g havermeel,

30 g eiwitpoeder (vanille/banaan)

1 tl bakpoeder

2 tl kaneel

snuf zout.

Extra: 100 g aardbeien, in kleine blokjes, goed droog gedept!!

Bereiding

Verwarm de oven voor op 165°C.

Blend de bananen, kwark en eiwit tot een gladde massa. Meng in een kom met het havermeel, eiwitpoeder, bakpoeder, kaneel en zout.

Spatel tot slot voorzichtig de aardbeienblokjes door het beslag. En garneer de bovenkant van de cake ook met wat blokjes aardbei.

Zet circa 60 minuten in de oven, en prik er met een satéprikker in.

Als deze er schoon uitkomt, is het brood gaar.

Omdat dit recept erg vetarm is en veel fruit bevat, is geduld een schone zaak. Laat het brood bij voorkeur een nachtje afkoelen om volledig te 'zetten' en op te stijven.

PUURENLEKKERLEVEN.NL



+1

BONUS VIRAL DOT CAKE TRIFLE

WAAROM IK HIER BLIJ VAN WORD:

Deze Viral Dot Cake Trifle is de definitie van een vrolijk ontbijt. De combi van zachte eierkoek en frisse, romige 'frosting' maakt het bijna zonde om op te eten.

Bijna, want met 225 kcal is het precies de energieboost die je nodig hebt om energiek aan je dag te beginnen.

Echt een cadeautje voor jezelf!
Net zoals alle ontbijtjes in dit boekje.

Dot Cake Trifle

Ingrediënten

- 1 spelt- of volkoren eierkoek
- 40 gram Roomkaas Light (bijvoorbeeld Philadelphia Light)
- 35 gram Griekse Yoghurt 0% of Skyr
- 1 tot 1,5 gram Chunky Flavour (smaak naar keuze, bijvoorbeeld Vanilla) of een andere suikervrije zoeting
- 1 theelepel musketzaad (discodip) voor de finishing touch

Bereiding

Meng de roomkaas, Griekse yoghurt en de Chunky Flavour in een kommetje tot een glad en romig geheel.

Snijd de eierkoek in kleine, hapklare blokjes.

Vul de bodem van een glas met de helft van de eierkoek-blokjes.

Schep hier een derde van de frosting over. Voeg de rest van de eierkoek toe en eindig met de resterende frosting.

Zet het glas eventueel vijftien minuten in de koelkast om het geheel iets op te laten stijven.

Verdeel de discodip over de frosting, totdat de bovenkant volledig bedekt is met een kleurrijke laag.

PUURENLEKKERLEVEN.NL





Dankjewel knappe kanjer,
dat je de tijd hebt genomen om mijn ontbijtboekje door te
nemen. Hopelijk ga je hierdoor nóg meer variëren
en voel je ruimte om lekker te eten waar jij blij van wordt.

Want het is jouw feestje, dus eat like a queen!

Op naar de volgende stap? Wil je verder bouwen aan jouw pad naar een
liefdevolle leefstijl? In mijn volledige gids vind je 28 makkelijke dagmenu's
voor een relaxt brein en een comfortabele broekmaat voor: 14,95.

Mandy's Geniet-Principe. Check: www.puurenlekkerleven.nl

xoxo