



Beignet met ananas en kaneelroom



Benodigheden (voor 2 personen)

- 1 zakje Lignavita pannenkoek natuur
- Verse ananas (niet uit blik!)
- Snuijfe kaneel
- 100gr (soja)room (vb alpro whipping)

Bereidingswijze

Snijd de ananas in plakken van 3 tot 4 cm.

Voeg de inhoud van het zakje bij 75 ml water en meng tot een homogene massa.

Verhit een beetje (kokos)viet in een koekenpan.

Haal twee plakken ananas door het beslag. Leg ze voorzichtig in de pan en bak ze aan beide kanten gaar op een laag vuur, zo'n 3 minuten per kant.

Maak de kaneelroom. Klop de slagroom lobbijg en voeg er wat kaneel aan toe.

Serveer de beignets met de kaneelroom.

(Tip: vervang eventueel de room door yoghurt)

Gezonde eiersalade (met truffel)



Ingrediënten

- 4 grote eieren
- 1 kleine rode ui
- Bosje verse bieslook
- 50gr natuur of Griekse yoghurt
- 3 el (truffel)mayo
- 1tl dijonmosterd
- 1tl appelazijn

Bereidingswijze

Kook de eieren 8 minuten en koel ze daarna af in koud water.
Pel de eieren en prak ze in een kom met een vork.
Voeg er de gesneden ui en bieslook aan toe, samen met de yoghurt, (truffel)mayo, mosterd en appelazijn.
Breng op smaak met grof zout en zwarte peper
Tip: maak de eiersalade gerust een dag op voorhand, na een nachtje in de koelkast is hij nog lekkerder.

Asperges a la flamande met ham (of zalm)



Ingrediënten (per persoon)

- 1 zakje omelet fijne kruiden Lignavita (voor 2 personen)
- 4 asperges
- 1 sneetje gekookte ham of gerookte zalm
- dressing (vb zero sauzen)
- wat verse gesnipperde peterselie

Bereidingswijze

Kook de asperges in een pan met water in ±3 minuten beetgaar.
Giet de asperges af en dep ze droog met keukenrol.
Verdeel de asperges in bundeltjes en wikkel ze in een reep ham of zalm.
Meng de inhoud van het zakje omelet met 80 à 100 ml koud water, goed schudden.
Bak de mengeling in een anti-kleefpan met wat vetstof en roer regelmatig (roerei).
Kruid naar believen met peper, zout en wat peterselie en snij in kleine stukjes.
Serveer de aspergebundeltjes op een bord en verdeel het roerei over de asperges.
Verdeel er wat dressing over. (1 el)
Strooi er nog wat gesnipperde peterselie over.

Gevulde omelet met zalm (of kip)



Ingrediënten

- 1 zakje Lignavita omelet (naar keuze fijne kruiden, bacon, champignon of ui)
- 50 gr gerookte zalm / of gerookte kip
- 1 hardgekookt ei
- verse bieslook
- rijpe vleestomaat
- 1/4 komkommer
- Verse blaadjes gemengde sla
- 20 gram geraspte wortel)
- 1 eetlepel zero mayo

Bereidingswijze

Snipper de zalm (kip) in hele fijne stukken. Verwijder van de tomaat de schil en natte binnenkant. Snijd de tomaat, bieslook, komkommer in hele fijne stukken. Meng de fijngesnipperde zalm, tomaat, bieslook, komkommer en wortel met de mayo en het geplette hardgekookte ei goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Meng de inhoud van het zakje omelet met de benodigde hoeveelheid water tot een homogene massa en bak er 2 hele dunne omeletten. Leg er enkele slablaadjes op en verdeel het mengsel er over. Rol dicht en snijd ze in gelijke delen. Gebruik evt. cocktail prikkers om de rolletjes bij elkaar te houden.

Tortilla met tonijn & prei



Ingrediënten

- 1/2 prei
- 100 gr tonijn uit blik (in eigen nat)
- 3 eieren
- Olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze

Snij de prei in ringen. Verhit wat olie in een middelgrote koekenpan en bak de preiringen ±5 minuten totdat ze zacht zijn. Leg wat stukjes tonijn apart en roer de rest door de prei. Verdeel de prei en tonijn gelijk over de bodem van de pan. Klop de eieren los en kruid naar smaak met zout en peper. Giet het mengsel over de prei en tonijn. Bak de tortilla 5 minuten op middelhoog vuur of tot deze net gestold is en van onderen goudbruin is. Leg een deksel op de pan: het geheim van een goede tortilla is geduld; zet de pan 10 minuten op het laagste vuur

Tip: vervang 1 ei door een zakje Lignavita omelet naar keuze!

Eiermuffins met spinazie, champignons, lente ui en tomaat



Ingrediënten

- 1 zakje Lignavita omelet (naar keuze fijne kruiden, bacon, champignon of ui)
- 50 gr verse spinazie
- 100 gr kastanjechampignons
- 1 lente uitje
- 4 cherrytomaatjes
- 1 el olijfolie
- Cupcake vormpjes

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C. Vet de cupcake vormpjes in. Snijd de lente ui in ringen, de champignons in plakjes en de cherrytomaatjes in vieren. Bak de lente ui en de champignons in de olijfolie gaar. Voeg na enkele minuutjes ook de spinazie toe en laat slinken. Giet het overtollige vocht dat uit de groenten komt weg. Verdeel de gegaarde groentes, samen met de cherrytomaatjes over de cupcake vormpjes. Los de inhoud van het zakje omelet op in 120 ml water en roer door tot een homogeen mengsel. Schenk de mix over de groenten in de vormpjes. Zet de vormpjes 15 à 20 minuten in de oven.

Bacon ovenschotel



Ingrediënten

- 1 zakje Lignavita omelet bacon
- 100 gr bloemkool
- 50 gr peultjes
- 50 gr sperziebonen
- wat fijngesnipperde verse peterselie
- 1 el olijfolie
- vers gemalen peper, zeezout

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 225°C. Snijd de bloemkool, peultjes en sperziebonen in hapklare stukjes en stoom de groenten beetgaar. Kruid naar smaak met peper en zout. Vet een ovenschotel in met olijfolie. Leg er de groenten in. Meng de inhoud van het zakje omelet bacon met 120ml water. Meng met een klopper tot een homogene massa. Giet over de groenten in de ovenschaal. Plaats de ovenschotel in de voorverwarmde oven en laat de omelet ± 20 à 25 minuten stollen. Bestrooi met de fijngesnipperde peterselie (vanaf het oranje programma kan je 120gr in blokjes gesneden gerookte kipfilet aan de groenten toevoegen) Je kan dit ook bereiden in kleine ovenschaaltjes, leuk voor bij de brunch.

Tonijnsandwich



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 4 sneetjes brood (Lignavita brood 5 sneetjes)
- 40gr ijsbergsla
- 1 blikje tonijn (in eigen nat)
- 1 lente uitje
- 1 tomaat
- dressing (zelfgemaakte mayo, of zero mayo, of basisdressing)

Bereidingswijze

Was de ijsbergsla en lente ui. Snijd de ijsbergsla in reepjes, de lente ui in ringetjes, de tomaat in plakjes.

Laat de tonijn goed uitlekken en beleg twee sneetjes brood met de verkruimelde tonijn.

Verdeel de sla, lente ui en tomaat over de tonijn, bestrooi met wat peper en druppel er wat dressing over.

Dek af met een tweede sneetje en snijd diagonaal doormidden.

Cacao Chiapudding



Ingrediënten (voor 2 personen)

- 50 gr chiazaad
- 250 ml ongezoete sojamelk
- 2 schepjes Lignavita proteïneshake chocolade
- 1 tl cacao poeder (optioneel)
- blauwe bessen (vanaf de groene fase)
- enkele blaadjes verse munt
- 6 el yoghurt

Bereidingswijze

Meng het chiazaad met de melk en roer goed door.

Voeg het eiwitpoeder en cacao poeder toe en meng goed.

Zet minimaal 2u in de koelkast. Roer nogmaals goed door als je het uit de koelkast neemt.

Verdeel in twee porties.

Serveer met eiwitrijke yoghurt

Versier met enkele blauwe bessen en een blaadje munt

Granola yoghurt



Ingrediënten (voor 4 glaasjes)

250gr (suikervrije) yoghurt

1 zakje Granola Lite Selection (vezelrijk of eiwitrijk, naar keuze)

wat rode vruchten en bosbessen (Enkel vanaf groene fase)

eventueel een lepeltje van onze LiteSelection confituren

Bereidingswijze

Neem de glaasjes en vul ze in laagjes met de yoghurt en granola

Werk af met de besjes en een schepje yoghurt en LiteSelection confituur

Je kan eventueel de yoghurt op smaak brengen met wat poeder toe te voegen van een van onze Lignavita Shakes. (vb aardbei of vanille)

Chocolade drank



Ingrediënten

2 scheppen Lignavita chocolade shake

220 ml water

Bereidingswijze

Voeg 220ml water in een shaker

Voeg er 2 scheppen Lignavita shake bij (ipv 3 scheppen)

Goed schudden

Kan eventueel warm of lekker fris gedronken worden

Ter vervanging van gewone chocomelk

Feestelijke croissant



Ingrediënten

Lignavita croissant

plakje gerookte zalm
halve avocado
enkele druppeltjes citroen of limoensap
radijsjes (in plakjes gesneden)
jonge sla blaadjes , rucola, waterkers,...
peper en zout

Bereidingswijze

Warm de croissant lichtjes op in de oven.

Prak de avocado fijn en voeg enkele druppeltjes citroen of limoensap toe en kruid met peper en zout.

Snijd de croissant open en besmeer met de avocado. Beleg met enkele radijsplakjes, wat sla en de zalm

Nog enkele tips:

- Je kan heerlijke pannenkoeken bakken met onze Lignavita pannenkoekmix. Met deze mix kan je ook wafels bakken. (recept p.45 in ons 'Geniet je slank-kookboek')
- Denk aan de heerlijke Lignavita sojaballetjes chocolade en onze cracottes omhuld met chocolade ter vervanging van de paaseitjes
- Lekker om ook bij de brunch te voegen zijn onze puddingen (in verschillende smaken), onze platte kaas abrikozen, onze rijstpap
- Onze sinaasappel drank kan ook gedronken worden bij de brunch, lekker fris van smaak en eiwitrijk
- Maak met alle bovenstaande recepten een heerlijk paas-brunch-buffet voor het hele gezin.

En bovenal: geniet van het samenzijn op deze paasdag!!!!

Lignavita
Truibroek 67
3945 Ham
Belgium
Info@lignavita.be
www.lignavita.be
+32 (0) 11 768 590