

RAMON BEUK & RUTGER VERHOEFF

lekker *beter*

DE BESTE RECEPTEN BIJ
JE DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

FONTAINE UITGEVERS

Belangrijke opmerkingen bij de recepten en adviezen (zie ook blz. 9)

- De informatie en adviezen in dit boek zijn bedoeld als een algemene richtlijn om gezond te eten en zijn niet speciaal aangepast aan individuele personen en hun persoonlijke omstandigheden. Dit boek is niet bedoeld om de adviezen van een gekwalificeerd behandelaar te vervangen. De uitgever noch de auteurs kunnen verantwoordelijk worden gehouden voor een verkeerde toepassing van voedingsadviezen. Vraag voor een langdurig dieet altijd advies aan uw huisarts of een diëtist.
- Alle recepten zijn voor twee personen, tenzij anders aangegeven. De voedingswaarden onder de recepten zijn berekend voor één persoon.
- De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. Gebruik bij voorkeur genormaliseerde maatlepels die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreken, tenzij anders is aangegeven.
- Gebruik middelgrote eieren, verse kruiden en ongezouten boter, tenzij anders is aangegeven.
- De oventemperaturen in dit boek zijn voor een conventionele oven, verlaag de aangegeven temperatuur als je een heteluchtoven gebruikt met 10 %.

INHOUD

~

Voorwoord	6
Inleiding	8
<i>Denkwerk</i>	10
<i>Krachtsport</i>	34
<i>Duursport</i>	60
<i>Lekker slapen</i>	88
<i>Totaal fit</i>	108
<i>Comfort food</i>	142
Register	171
Dankwoord & Bronnen	175

INLEIDING



De kok en de huisarts. Even kort door de bocht: dat zijn wij. Omdat we beiden onze horizon wilden verbreden, kwamen we bij elkaar. De kok die meer doet dan in de keuken staan en de huisarts die verder kijkt dan zijn spreekuur. Wat kunnen we nog meer met onze achtergronden doen? Wie kunnen we nog meer helpen met onze kennis? Dat hebben we gemeen. Dat, en onze fascinatie met voeding. Allebei op onze eigen manier.

Allebei zijn we te zien geweest in tv-programma's (*Born To Cook* en *Zon, Zuipen, Ziekenhuis*) en allebei hebben we geschreven. De een over zijn ervaringen met koken en de ander over zijn leven in de spreekkamer. Toen we elkaar tijdens een radio-interview tegenkwamen, hadden we al snel in de gaten dat we iets samen moesten gaan doen.

In een brainstormsessie kwamen we op het idee om niet alleen een kookboek te maken over gezonde voeding of voeding die je sportprestaties verbetert. Want we waren het erover eens dat het woordje gezond niet lekker klinkt en dat er al zo veel boeken over sportvoeding bestaan. Wij wilden het over een andere boeg gooien: schrijven over voeding waar je

beter van wordt. Beter in de prestaties die je overdag moet leveren. Daarom is ons kookboek ingedeeld in verschillende activiteiten.

RV: 'Laten we een kookboek maken met voeding voor sporters, op topkok-niveau. De meeste kookboeken met recepten voor sporters zijn meer van hetzelfde. Je moet je sportprestaties kunnen volhouden.'

RB: 'Hoe zit het met alle andere prestaties die overdag moeten plaatsvinden? De prestaties van de kantoorklerk, de kapster, de chirurg of de kok? Is daar ook iets over te zeggen? Zouden zij op basis van hun voeding ook betere prestaties kunnen leveren?'

RV: 'Dat weet ik wel zeker. Niet in de middag wegdutten achter je computer. Na lang staan geen zwart voor je ogen zien. Voldoende energie hebben om die operatie uit te voeren of die restaurant-keuken in de hand te houden. Ik weet zeker dat de juiste voeding je daarbij kan helpen.'

RB: 'Laten we daar dan een kookboek over maken. Noem alle prestaties op die wij als mensen moeten leveren.'

RV: 'Sporten, je concentreren, slapen, ontspannen. Je fit voelen.'

RB: 'Zou jij mij daar de juiste ingrediënten voor kunnen leveren?'

RV: 'Jazeker, als jij daar iets lekkers van kunt maken?'

RB: 'Laat dat maar aan mij over.'

We hebben de recepten zo gemaakt dat het gerecht voldoende is voor twee personen. Bij alle gerechten staan de voedingswaarden per persoon. Alleen in het hoofdstuk Comfortfood – zeg maar het relaxhoofdstuk – hebben we

de voedingswaarden weggelaten. Wij zijn bij het schrijven uitgegaan van gezonde mensen. Een arts weet als geen ander dat je bij bepaalde ziekten sommige voedingsstoffen niet mag eten of van andere juist iets extra's nodig hebt. Over het algemeen geldt het volgende.

- Mannen hebben meer energie (en dus ook meer voeding) nodig dan vrouwen: gemiddeld respectievelijk 2500 en 2000 kcal per dag.
- De hoeveelheid energie die je nodig hebt, hangt af van je lengte en gewicht. Ben je groter dan gemiddeld, dan heb je iets meer nodig. Ben je wat kleiner, dan eet je iets minder.

Maar gebruik de recepten vooral zoals je zelf wilt. Juist doordat de voedingswaarden erbij staan, weet je hoeveel je aan voedingsstoffen binnenkrijgt.

In het hoofdstuk Totaal fit staan bovendien de benodigde vitamines en mineralen vermeld, omdat dat hoofdstuk daar specifiek over gaat. Daarnaast wordt per hoofdstuk uitgelegd wat alle voedingsstoffen in je lichaam doen. Zodat je weet wat je eet.

Mueslipannenkoeken met frambozen-bramenyoghurt en honing

100 g volkorenmeel

200 ml halfvolle melk

1 ei

zout

100 g muesli (zonder toegevoegde suiker)

1 eetl. zonnebloemolie

100 g frambozen

50 g bramen

100 g (magere) yoghurt

3 eetl. honing

Doe het volkorenmeel in een mengkom en voeg twee derde van de melk toe. Roer alles met een garde tot een papje, voeg het ei toe en klop ook dit erdoor tot het een glad beslag is. Voeg de overige melk, wat zout en de muesli aan het beslag toe en meng alles nogmaals goed door elkaar.

Verhit een koekenpan met antiaanbaklaag en doe er 1 eetlepel olie in.

Schep een flinke lepel beslag in de pan en beweeg de pan iets om het beslag over de bodem uit te laten lopen. Bak de pannenkoek aan beide kanten mooi bruin en gaar. Bak alle pannenkoeken op deze manier.

Meng de frambozen en bramen door de yoghurt en voeg 2 eetlepels honing toe.

Verdeel de pannenkoeken over de borden. Schep de frambozen-bramenyoghurt eroverheen en besprenkel met de overgebleven honing.

Bevat per persoon:

Energie: 627 kcal (totaal: 1254 kcal)

Koolhydraten: 96 g

Eiwitten: 21 g

Vetten: 15 g (vv: 3,5 g)

Vezels: 12 g

RV: 'Een oplader voor je hersenen. Vol koolhydraten. Maar let wel, er zitten ook een hoop vezels en niet te veel calorieën in. Goed voor lange hersenbrekende praktijken.'



Vezelbron of vezelrijk?



Wanneer is een product een bron van vezel en wanneer rijk aan vezel?

Bij respectievelijk 3 gram en 6 gram vezel per 100 gram.

OVER VEZELS

Bij vezelrijk eten wordt vaak gedacht aan voeding ter verbetering van de stoelgang. En dat klopt. Maar vezels zorgen ook voor een lang verzadigd gevoel. Ze komen voornamelijk uit de celwand van planten en behoren tot de koolhydraten, maar leveren niet of nauwelijks energie. Die moeten we uit andere koolhydraten halen. Het liefst uit zogenaamde langzame koolhydraten: koolhydraten die in het lichaam langzaam worden afgebroken en waar we dan ook lang op kunnen teren. De meeste voedingsbronnen die langzame koolhydraten bevatten, hebben daarnaast een hoog gehalte aan vezels. De perfecte combinatie voor een paar uur studeren dus.

Belangrijke bronnen van vezels zijn groente, fruit, aardappels, brood, granen, peulvruchten en noten.

BELANGRIJKE
BRONNEN VAN VEZELS
ZIJN GROENTE, FRUIT,
AARDAPPELS, BROOD,
GRANEN, PEUL-
VRUCHTEN EN NOTEN.

Vezelgehalte van granen

	per 100 g
Vezelrijke pasta	11 g
Brinta	10,5 g
Muesli	9,5 g
Havermout	7,3 g
Volkorenbrood	6,7 g
Bruin brood Couscous	5 g
Zilvervliesrijst Cornflakes	3 g

Vezelgehalte van peulvruchten

	per 100 g
Sojabonen, gekookt	13,2 g
Kidneybonen, gekookt	9,4 g
Kapucijners	8 g
Bruine bonen Witte bonen, gekookt	7,2 g
Kikkererwten, gekookt	6,7 g
Linzen, gekookt	5,3 g

Pasta met erwtes

4 tomaten
3 eetl. olijfolie
½ ui, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngehakt
25 g pijnboompitten
¼ rode chilipeper, fijngesneden
6 basilicumblaadjes
100 g volkoren pasta
150 g doperwten
3 eetl. balsamico-azijn
5 g Parmezaanse kaas

Breng een pan met water aan de kook. Kerf de tomaten aan de bovenkant iets in en leg ze circa 30 seconden in het kokend hete water, spoel ze koud en ontvel ze. Halveer de tomaten, schep de zaden eruit (bewaar deze voor de dressing) en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan, voeg ui, knoflook en pijnboompitten toe en smoor ze 5 minuten al roerend op halfhoog vuur zodat ze niet kleuren. Neem de pan van het vuur, voeg de tomatenblokjes en de rode chilipeper toe en laat het geheel afkoelen. Meng de basilicumblaadjes door het afgekoelde tomatenmengsel.

Kook de pasta in ruim kokend water volgens de aanwijzingen op het pak. Voeg 2 minuten voor het einde van het kookproces de doperwten toe. Giet de pasta en doperwten af in een zeef en spoel ze onder de stromende kraan tot ze volledig koud zijn.

Doe de overgebleven olie, azijn en het zaad van de tomaten met zout en peper naar smaak in een mengkom. Pureer alles met de staafmixer tot een dressing en meng deze door de droge, koude pasta.

Verdeel de pasta en doperwten over de borden, bestrooi met het pittige mengsel van ui, knoflook, pijnboompitten, tomaten, chilipeper en basilicum en garneer met geraspte kaas.

Bevat per persoon:

Energie:	487 kcal (totaal: 974 kcal)
Koolhydraten:	48 g
Eiwitten:	14 g
Vetten:	24 g (vv: 3,5 g)
Vezels:	12 g

RB: 'Een salade caprese. Is dat iets?'

RV: 'Te weinig vezels, Beuk. En te veel verzadigde vetten door de mozzarella.'

RB: 'Dan halen we die er toch uit.'

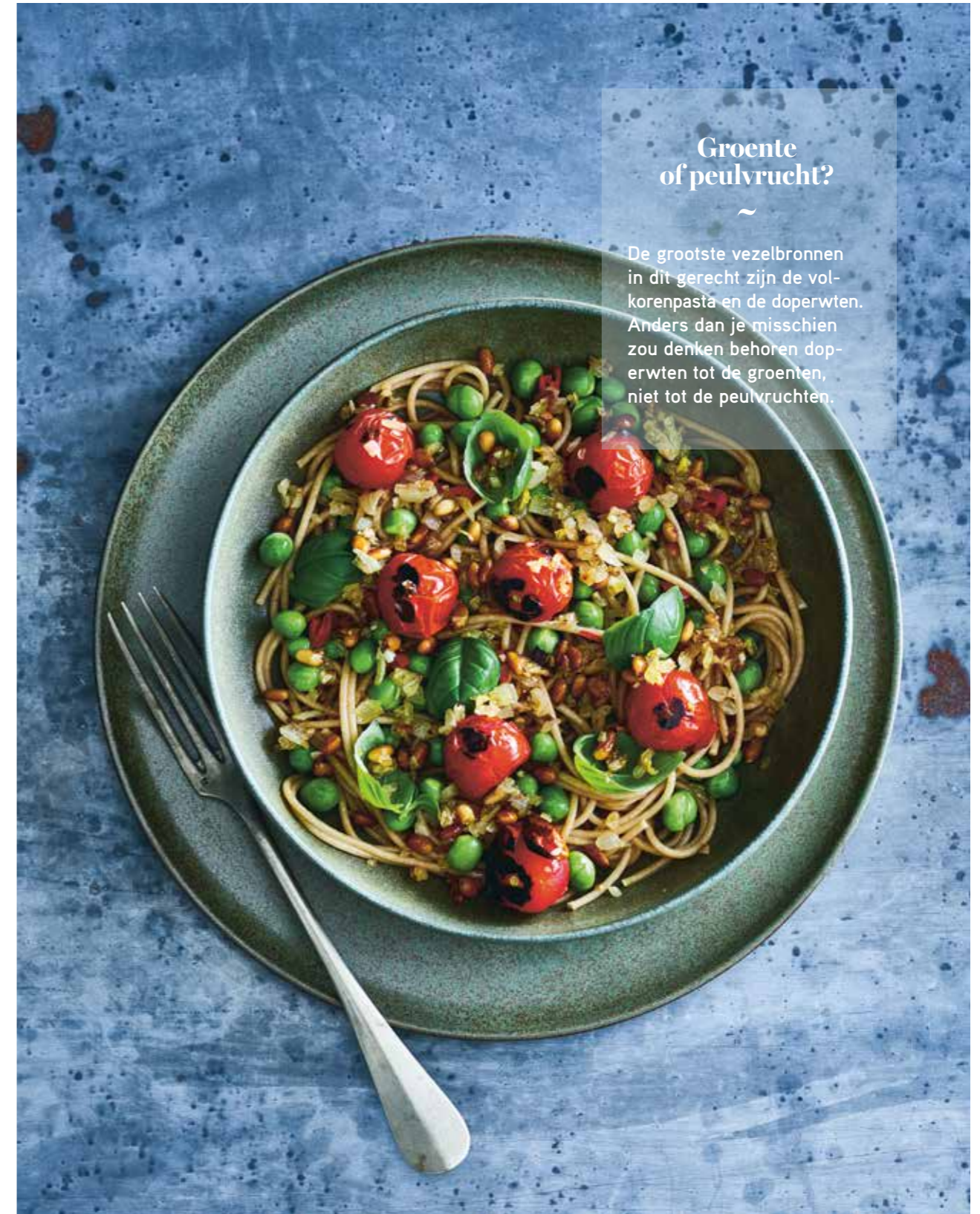
RV: 'Kun je iets met volkoren-pasta en doperwten?'

RB: 'Tuurlijk. Maar dan wil ik er wel kaas bij. Het liefst parmezaan. En pijnboompitten voor de bite.'

RV: 'Ik laat me verrassen.'

Groente of peulvrucht?

De grootste vezelbronnen in dit gerecht zijn de volkoren pasta en de doperwten. Anders dan je misschien zou denken behoren doperwten tot de groenten, niet tot de peulvruchten.



DE DOKTER LEGT UIT...



Koolhydraten zijn voor een duursporter de belangrijkste bron van energie. Ook vetten en in mindere mate eiwitten leveren energie, maar minder effectief dan de koolhydraten. Eiwitten worden meer als bouwstof gebruikt. Pas als je lange tijd niet gegeten hebt of na heel langdurige inspanning kan het zijn dat er eiwitten worden afgebroken om het lichaam energie te geven. Koolhydraten, vetten en eiwitten worden in kleine verbrandingsovens omgezet in energie. Die verbrandingsovens worden mitochondriën genoemd en zitten in iedere cel. Ze produceren uiteindelijk het stofje ATP, dat je lichaam in staat stelt normaal te functioneren, te bewegen en te sporten. Als je gaat sporten, worden de verbrandingsovens in een paar seconden opgestart. Dat zou betekenen dat er niet met-

een ATP beschikbaar is, zodat je niet vooruit kunt komen. Gelukkig is er in de cellen altijd een voorraad ATP aanwezig die, eerder dan alles is opgestart, wordt aangemaakt door het zogeheten creatinefosfaat. Goed om dat ene sprintje te kunnen trekken en die zware halter te kunnen optillen. Vandaar dat krachtsporters het zo vaak hebben over het voedingssupplement creatine. Dat voor hen bruikbaar is, voor de duursporter helaas niet.

De verbrandingsovens gebruiken naast de koolhydraten en vetten in de eerste

‘Koolhydraten zijn voor een duursporter de belangrijkste bron van energie.’

plaats ook zuurstof om energie te kunnen leveren. Dit wordt aerobe verbranding genoemd en gebeurt alleen als je sport in een tempo waarin je nog normaal kunt ademen en bewegen. Op deze manier kun je het lang volhouden. Ga je harder sporten, dan kunnen de verbrandingsovens de aerobe verbranding van de brandstoffen (koolhydraten en vetten) niet meer aan. Gelukkig zijn de spieren in je lichaam in staat glucose (een soort koolhydraat) zonder zuurstof om te zetten in ATP: anaerobe verbranding. Dit gaat jammer genoeg niet heel effectief, waardoor je het gevoel hebt minder goed vooruit te komen. Ook ontstaat er als restproduct van de verbranding melkzuur. Hierdoor kun je last krijgen van verzuring in de spieren (moeheid, stijfheid en uiteindelijk pijn). Door vaker te trainen wordt zowel de aerobe als de anaerobe verbranding efficiënter.

Glucose is afkomstig uit de koolhydraten in je voeding. Als je begint te sporten, haalt je lichaam glucose uit je bloed. Op een gegeven moment (en dat is per persoon verschillend) is de glucose

uit je bloed opgebruikt. Gelukkig heeft je lichaam een reservevoorraad in de vorm van glycogeen. Dat zijn koolhydraten die niet direct door je lichaam zijn gebruikt en zijn opgeslagen in de spieren en de lever. Na één à anderhalf uur raakt die voorraad gewoonlijk op. Je lichaam gaat dan vetten verbranden, maar daar is meer zuurstof voor nodig. En dat betekent meer energie, waardoor je sneller moe wordt. Om goed en lang te kunnen sporten is het nodig om een goede glycogeenvoorraad te hebben, die je kunt aanvullen met koolhydraatrijke maaltijden. Ik heb de koolhydraten aangeleverd en Ramon zijn kookkunst en fantasie.

‘Om goed en lang te kunnen sporten is het nodig om een goede glycogeenvoorraad te hebben, die je kunt aanvullen met koolhydraatrijke maaltijden.’



LUNCH

Pasta met biet en kabeljauw

2 rauwe rode bieten

150 g volkorenpasta

sap van ½ citroen

150 ml kippenbouillon

100 ml magere yoghurt

100 g spinazie

zout, peper

2 eetl. zonnebloemolie

2 takken selderij

150 g kabeljauw

Verhit de oven tot 180 °C.

Laat de bieten in hun geheel in de oven in 40-50 minuten gaar worden en laat ze afkoelen. Pel of schil de bieten en snijd ze in parten.

Schakel de oventemperatuur terug naar 140 °C.

Breng een pan met ruim water aan de kook en laat hierin de volkorenpasta in 8 minuten beetgaar koken, giet de pasta af en spoel hem koud.

Meng het citroensap met de kippenbouillon en de yoghurt. Schep het yoghurtmengsel door de spinazie en voeg ook de gesneden bieten en pasta toe. Breng op smaak met zout en peper.

Doe de zonnebloemolie met de fijngesneden selderij in een staafmixerbakje en pureer het met de staafmixer fijn. Kruid de kabeljauw met zout en peper, leg hem in een ovenschaal en giet de selderijolie erover. Zet de kabeljauw 25 minuten in de warme oven.

Verdeel de pasta, spinazie en biet over de borden en leg de vis op de pasta.

Bevat per persoon:

Energie: 532 kcal (totaal: 1064 kcal)

Koolhydraten: 60 g

Eiwitten: 28 g

Vetten: 18 g (vv: 2,7 g)

Vezels: 9 g

RB: *‘Dit gerecht is meer dan een saaie volkorenpasta. Ik moest van de dokter volkorenproducten gebruiken, omdat die lichaam en geest een lang verzadigd gevoel kunnen geven. Ik stond niet meteen te juichen. Volkoren biedt qua smaak niet veel. Dus stelde ik voor er een lekker visje bij te doen. Van alle magere producten werd ik ook niet blij, maar toen ik er uiteindelijk bieten en spinazie aan toegevoegd had, ging de smaak erop vooruit en vond ik het zelfs lekker worden. Rutger weer tevreden – en des te meer, omdat de bieten ook de nodige koolhydraten leveren.’*

Koolhydraatarm?



Koolhydraatarm past niet in dit hoofdstuk. Maar ik krijg er in mijn spreekkamer zo veel vragen over dat ik er toch iets over wil zeggen. Het is eigenlijk heel simpel. In mijn beginjaren als student geneeskunde heb ik geleerd dat koolhydraten er niet voor niets zijn. Ze zijn onze grootste energiebron. Als je gezond bent en niet wilt afvallen, zijn koolhydraten 'gewoon' nodig in je voeding. Als je wilt afvallen, kan dat door minder koolhydraten te eten. Veel mensen stappen dan over op een koolhydraatarm dieet. Dat is heel moeilijk vol te houden, doordat je je dan al snel futloos voelt. Je grootste energiebron is immers weggefallen. Veel fijner is het om je dagelijkse beweging op te voeren. En word je een fanatieke duursporter, stap dan over op onze gerechten.

Koolhydraatgehalte van graanproducten en aardappels

	per 100 g
Witte rijst	78 g
Couscous	77,4 g
Zilvervliesrijst	73,5 g
Volkoren pasta	64 g
Muesli	61 g
Havermout	60,7 g
Witte boterham	47,8 g
Bruine boterham	42,9 g
Tarweroggebrood, volkoren	40,9 g
Volkorenboterham	39 g
Zoete aardappel	21,3 g
Aardappel	19 g
Quinoa	18,5 g
Mais, gekookt	11,7 g

Geen maagklachten tijdens het sporten?



Het is een goede regel om vlak voor het sporten geen zware maaltijd te eten. Laat er twee uur tussen zitten. Maag en darmen hebben bloed en zuurstof nodig om het eten goed te kunnen verteren. Als je tegelijkertijd gaat sporten, krijgen ze daar niet voldoende van, want de spieren hebben ook bloed en zuurstof nodig. Het resultaat is dat je niet optimaal kunt presteren en maagklachten krijgt.

Zijn de maaltijden je zelfs twee uur voor het sporten nog te zwaar? Dan kun je ze in tweeën delen. Eén helft voor het sporten en de andere erna.

Groen of graan?

Mais eten wij vaak als groente, maar is eigenlijk een graansoort. Quinoa is geen graansoort, maar de zaden lijken op graankorrels en worden in maaltijden ook net als graan gebruikt.



Duurzame aardappels met mais en kastanjes

150 g kastanjes
300 g zoete aardappels
2 eetl. zonnebloemolie
1 ui, fijngesneden
2 tenen knoflook, fijngehakt
200 g mais (uit blik)
2 theel. kerriepoeder
2 eetl. tomatenpuree
1 theel. sambal
100 ml kippenbouillon
100 g gebraden rosabief
75 g rucola

Breng de kastanjes in ruim water aan de kook. Snijd de zoete aardappels in blokjes van ongeveer 2 cm, doe ze na 30 minuten in de pan met kastanjes en laat het geheel nog 15 minuten koken. Giet ze af en laat ze goed uitstomen.

Verhit de zonnebloemolie in een diepe koekenpan en fruit ui en knoflook lichtbruin, voeg de mais toe en bak de korrels op laag vuur 2 minuten mee. Voeg dan de zoete aardappels, kastanjes, kerriepoeder, tomatenpuree en sambal toe en bak dit alles 1 minuut aan. Giet de kippenbouillon in de pan, zet het deksel erop en laat het groentemengsel 5 minuten zachtjes stoven.

Verdeel het mengsel van kastanjes, aardappels en mais over de borden, bedek het met de plakken gebraden rosabief en bestrooi met de rucola.

Bevat per persoon:

Energie:.....	615 kcal (totaal: 1230 kcal)
Koolhydraten:	74 g
Eiwitten:	24 g
Vetten:	22 g (vv: 4,4 g)
Vezels:	12 g

AARDAPPELS Aardappels zijn een bron van koolhydraten en daardoor nuttig voor het sporten of om je voorraad weer aan te vullen. Daarnaast bevatten ze eiwitten, vezels, vitamines (o.a. vitamine B6, vitamine C en foliumzuur) en mineralen (o.a. kalium).

KASTANJES Het gaat hierbij om de tamme, eetbare kastanjes. Tamme kastanjes zijn vruchten en kunnen worden gekookt, gebakken of geroosterd. Er wordt ook wel puree van gemaakt. Ze zijn zoet van smaak, zitten boordevol koolhydraten en bevatten weinig vetten. Misschien een leuke variant voor je koolhydraat-behoefte.

RB: 'Eigenlijk wilde Rutger weer peulvruchten in dit gerecht. Daar ging ik niet mee akkoord. Even zoeken bracht ons bij de zoete aardappel, de koning van de koolhydraten onder de aardappels, en mais. Maar volgens Rutger waren we er toen nog niet. Er ontbraken nog de nodige koolhydraten aan. Ik dook de keuken in om te kijken of er met de aanwezige ingrediënten nog iets speciaals te maken viel. Rutger begon ondertussen op te noemen wat we zouden kunnen gebruiken. Op een gegeven moment vroeg ik hem iets te herhalen. Hij keek me verbaasd aan en vroeg zich af wat ik met het laatstgenoemde wou doen. Vol verwachting voegden we het toe aan ons recept. Het werd lekker en vol koolhydraten. Gekscherend gaf hij toe dat ik de kastanjes voor hem uit het vuur had gehaald. Kastanjes zijn misschien niet zo voor de hand liggend, maar een beetje variatie en spanning is de juiste beloning voor de juiste sportprestatie.'



VOOR HET SLAPEN

Crunchy sandwich met gerookte kip

20 basilicumblaadjes
1 eetl. pijnboompitten
50 g magere yoghurt
100 g gerookte kipfilet
2 sneetjes volkorenbrood

Snijd 8 basilicumblaadjes fijn. Vermaal de pijnboompitten en meng ze met het gesneden basilicum door de yoghurt; breng op smaak met zout. Snijd de gerookte kip in lange, dunne plakken.

Besmeer het brood met een dun laagje yoghurt-basilicummengsel. Verdeel de plakken kip over het brood en schep het overgebleven yoghurt-basilicummengsel over de kip.

Snijd het brood in sandwichvorm en bestrooi met de overgebleven basilicumblaadjes.

Bevat per persoon:

Energie:	187 kcal (totaal: 374 kcal)
Koolhydraten:	16 g
Eiwitten:	18 g
Vetten:	5 g (vv: 0,8 g)
Vezels:	3 g

RV: 'Weet je wat ook lekker is? Een sandwich met kip.'

RB: 'Met mayonaise en citroensap voor de frissigheid.'

RV: 'Ho, ho, geen vetten en zuur. Voor de lunch prima, maar niet voor het slapengaan.'

RB: 'Tja, normaal gesproken zou ik er een klodder mayonaise doorheen gooien. Nu wordt het een slaapverwekkende sandwich zonder alle vettigheid, maar met behoud van smaak.'

SLAAPMUTSJE Hoeveel er ook over gezegd en geschreven wordt, er zijn (helaas) nog geen voedingsmiddelen bekend die de slaap direct bevorderen. Een van de belangrijkste misvattingen is alcohol als slaapmutsje. Daarvan is

aangetoond dat het de inslaaptijd verkort, wat voor sommigen erg prettig is. Maar later in de nacht kan het juist een verstoring van je nachtrust veroorzaken door wakker worden, dromen en zweten.



Broodjes kaas, gebakken peulen, notenhangop

500 g halfvolle yoghurt
2 sneden volkorenbrood
75 g peulen
75 g kaas 30+ belegen
2 eetl. honing
2 eetl. tuinkers
40 g gemengde noten

Bekleed een diepe bolzeef met een natgemaakte en uitgeknepen schone theedoek. Zet de zeef op een kom waar hij precies op past en giet de yoghurt erin. Vouw de theedoek dicht en zet er een gewicht op, zodat er druk op de yoghurt komt te staan. Zet het geheel zo minstens 4-6 uur of een nacht in de koelkast. Het vocht zal uit de yoghurt lopen met als resultaat een volle dikke yoghurt (ook hangop genoemd).

Rooster de volgende ochtend de sneden brood in een broodrooster. Verhit een pan met antiaanbaklaag tot deze begint te walmen: voeg geen vetstof toe. Doe de peulen in de pan en rooster ze al roerend tot ze mooi donker zijn. Neem de pan van het vuur. Voeg de in stukken gesneden kaas aan de peulen toe en roer alles om tot de kaas door de hitte van de peulen in de pan begint te smelten.

Meng de honing door de uitgelekte yoghurt en verdeel hem over de geroosterde sneetjes brood. Verdeel ook de peulen en de kaas erover, bestrooi met de tuinkers en de noten en serveer meteen.

Bevat per persoon:

Energie:	521 kcal (totaal: 1042 kcal)
Koolhydraten:	45 g
Eiwitten:	31 g
Vetten:	23 g (vv: 8,7 g)
Vezels:	4,5 g

Vitamines

Vitamine A:	118 mcg
Vitamine B1:	0,3 mg
Vitamine B2:	0,7 mg
Vitamine B3:	3,1 mg
Vitamine B6:	0,2 mg
Vitamine B11:	60 mcg
Vitamine B12:	1,7 mcg
Vitamine C:	19 mg
Vitamine D:	0,1 mcg
Vitamine E:	1,6 mg

Mineralen

Calcium:	784 mg
Magnesium:	125 mg
IJzer:	2,1 mg
Seleen:	22 mcg
Zink:	4,5 mg
Jodium:	70 mcg

RV: 'Vitamine-B-complex. Zo zou je dit gerecht ook kunnen noemen. Afkomstig uit de graanproducten (volkorenbrood) en zuivelproducten (yoghurt en kaas). De gemengde noten zorgen voor de vitamine E.'