

PASCALLE BONNIER EN MATHIJS KOK

HAVERMOUTJE

70 HAVERMOUTRECEPTEN VAN PASTA TOT PANNENKOEK



CARRERA
culinair

© Pascale Bonnier en Mathijs Kok, 2015
© Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2015
Ontwerp, receptfotografie en receptuur: Pascale Bonnier en Mathijs Kok
Portretfotografie: Roel van Tour
Vormgeving: Floor Winter en Jop van der Kroef

ISBN 978 90 488 2584 4
NUR 440

www.uitgeverijcarrera.nl
www.havermoutje.nl
www.instagram.com/havermoutje

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Carrera is een imprint van Dutch Media Books bv

× INHOUD ×

- 7 -

OVER ONS

WIE IS HAVERMOUTJE?

- 8 -

HAVERMOUT VOOR DUMMIES

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER HAVERMOUT

- 17 -

BASISRECEPTEN

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK

- 39 -

ONTBIJT

GEZOND BEGIN VAN DE DAG

- 95 -

LUNCH

UITGEBREID, SNEL, ONDERWEG OF THUIS

- 145 -

SNACKS

SNOEPEN ZONDER SCHULDGEVOEL

- 183 -

DINER

SAMEN, ALLEEN, KOUD, WARM, HARTIG, ZOET

- 206 -

DANKWOORD

ZONDER JULLIE GEEN HAVERMOUTJE

- 209 -

INDEX

VIND SNEL EEN RECEPT



OVER ONS WIE IS HAVERMOUTJE?

Havermout is ons met de paplepel ingegoten. Terwijl velen als kind niet wisten hoe snel ze naar school moesten komen om maar hun kom havermout te ontlopen, zo haastten wij ons bij het klinken van de wekker direct uit bed richting ons havermoutje. Tot op de dag van vandaag.

Ook onze eerste date stond in het teken van havermout: een havermoutontbijtje in een Amsterdams café. Sindsdien experimenteren wij er samen gretig op los in ons kleine keukentje dat wij inmiddels als havermoutlab hebben bestempeld. We proberen er van alles uit; van haverbonbons, haverstroopwafels, havercake en haverchips tot haverbrood, haverburgers, haverpizza's en overnight oats voor een koud havermoutje voor onderweg.

Steeds meer familieleden, vrienden en collega's vroegen ons om recepten en tips. We besloten daarom onder de naam @havermoutje een Instagramprofiel aan te maken om hierop onze havermoutjes te delen.

Ons doel was om elke dag een nieuw recept online te zetten met haver als basisingrediënt. En dat is tot op heden steeds gelukt, mede dankzij het groeiende aantal volgers en de vele enthousiasmerende reacties op onze posts.

Van pasta tot pannenkoek luidt de ondertitel van dit kookboek en dat is met een reden. Wij beschouwen havermout als een volwaardig basisingrediënt voor elk moment van de dag: voor het ontbijt, als toetje, voor de lunch, als gezonde snack tussendoor en zelfs voor het diner. Zelf koken we grotendeels met biologische ingrediënten, omdat we dit een fijne gedachte vinden en ook omdat de smaak veel voller is, maar biologisch is voor de bereiding van de recepten zeker geen must.

Met dit boek hopen wij jou te inspireren om volop te gaan experimenteren en te variëren in je eigen havermoutlab, want er is echt oneindig veel mogelijk met havermout. En we zouden het haast vergeten: een havermoutje is ook nog eens superlekker!

Eet smakelijk!

Pascalie Bonnier & Mathijs Kok

HAVERPANNENKOEK MET KERSEN

PANNENKOEKEN! WIE HOUDT DAAR NU NIET VAN? WIJ ZIJN ER IN ELK GEVAL DOL OP, ZEKER OP DEZE GEZONDE VERSIE.

VOOR 2 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

keukenmachine
koekenpan

INGREDIËNTEN

70 g havermout
100 g havermeel
150 ml sojamelk
7 kersen, zonder pit
10 gedroogde cranberry's
10 blauwe rozijnen
1 ei
1 eiwit
1 tl kaneel
2 el kokosolie

ZO MAAK JE HET

- 1 Doe alle ingrediënten, behalve de kokosolie, in de keukenmachine. Mix kort totdat alles fijn gemalen is. Als het goed is heb je nu een smeug beslag. Is het beslag te dun, dan kun je er wat havermeel bij doen. Is het beslag te dik, dan kun je er nog wat sojamelk aan toevoegen.
- 2 Zet vervolgens de koekenpan op middelhoog vuur en doe er 1 eetlepel kokosolie in. Schep de helft van het beslag in de pan en verdeel het goed over de bodem.
- 3 Bak de pannenkoek totdat deze aan beide kanten lichtbruin is. Herhaal met de andere helft van het beslag. Neem de tijd om te genieten van dit heerlijke ontbijtje!



OVERNIGHT HAVERMOUTJE

DIT IS VOOR ONS HET ULTIEME MEENEEMONTBIJT. WE MAKEN HET DE AVOND VAN TEVOREN ZODAT 'S NACHTS DE SMAKEN LEKKER KUNNEN INTREKKEN EN WE BIJ HET OPSTAAN EEN HEERLIJK GEKOELD ONTBIJT HEBBEN VOOR ONDERWEG. VARIIEER EN EXPERIMENTEER MET VERSCHILLENDE COMBINATIES NOTEN, FRUIT EN MELK.

VOOR 1 PERSOON

BENODIGDHEDEN

weckpotje

INGREDIËNTEN

40 g havervlokken
100 g ananas, of ander fruit, in stukjes
50 g amandelen, met velletje, of andere noten
50 g gedroogde cranberry's, of ander gedroogd fruit
70 ml amandelmelk

ZO MAAK JE HET

- 1 Zie de foto voor het stappenplan.
- 2 Doe alle ingrediënten, behalve de melk, in het weckpotje.
- 3 Schenk de melk erbij en zet het potje 's nachts in de koelkast. De volgende ochtend neem je het mee en eet je het lekker onderweg op!

TIP!

Sluit het potje goed af met een elastiekje of doe voor de zekerheid wat verhoudfolie over de deksel van het potje. Vergeet niet om een lepel mee te nemen voor onderweg!

1



2



3



4



5





LUNCH

× UITGEBREID, SNEL, ONDERWEG OF THUIS ×

HAVERBROODJE MET VIJGEN

HET BAKKEN VAN DIT BROODJE KOST WAT TIJD, MAAR DAT IS HET ZEKER WAARD. BELEG EEN DIKKE SNEE MET GEITENKAAS, RUCOLA EN WAT HONING – OF SNIJD GEWOON EEN SNEE AF EN GENIET!

VOOR 12 SNEETJES

BENODIGDHEDEN

koekenpan
keukenmachine met kneedhaak
theedoek of vershoudfolie
broodbakblik van 16 x 11 cm

INGREDIËNTEN

150 g havermeel
75 g walnoten
10 g gedroogde gist
170 ml lauwwarm water
150 g speltbloem
snufje zout
75 g gedroogde vijgen, in stukjes
olie, om in te vetten
2 el wit chiazaad

ZO MAAK JE HET

Dag van tevoren

- 1 Rooster de walnoten kort in de koekenpan. Laat ze afkoelen en hak ze fijn.
- 2 Los de gist op in 50 milliliter water in een grote kom.
- 3 Doe de speltbloem, het havermeel en de rest van het water bij het gistmengsel en kneed het goed door tot het deeg een bal vormt die niet plakt en niet droog is.
- 4 Voeg het zout toe en kneed nogmaals. Voeg vervolgens de walnoten en vijgen toe en kneed deze goed door het deeg.
- 5 Maak van het deeg een grote bol en laat deze 1 nacht rijzen in een kom afgedekt met een vochtige theedoek of vershoudfolie.

Dag van het afbakken

- 6 Kneed het deeg nog eens goed door en laat het 1 uur rijzen in een kom met een vochtige theedoek eroverheen. Vet het bakblik in.
- 7 Kneed het deeg nogmaals goed en vorm het tot een rol. Rol het door de chiazaadjes en leg het in het bakblik. Laat het deeg nogmaals 45 minuten rijzen en verwarm ondertussen de oven voor op 220 °C.
- 8 Zet het bakblik in de oven en bak het brood in circa 30 minuten mooi bruin en knapperig. Dat wordt genieten!

LET OP

Controleer of het brood goed gaar is: haal het brood uit het bakblik (met ovenhandschoenen!) en klop op de onderkant. Klinkt het brood hol, dan is het gaar. Als het brood niet gaar is, klinkt het dof. Zet het dan zonder bakblik nog eens 5 minuten in de oven en doe de kloptruc daarna opnieuw.



TIP!

Zoals je op de foto ziet, eten wij de burgers graag als sandwich. Voeg een paar plakjes tomaat toe en je hebt een overheerlijke lunch!



HAVERMOUT-QUINOABURGER

DE BASIS VAN DEZE BURGER BESTAAT UIT HAVERMOUT, EI EN QUINOA. WE ZIJN ER NOG STEEDS NIET UIT HOE JE HET NU CORRECT UITSPREEKT - KIE-NO-WAH, KIEN-WAH OF ... MAAR WAT MAAKT HET OOK UIT? QUINOA IS SUPERGEZOND EN VOORAL ERG LEKKER!

VOOR 8 BURGERS

BENODIGDHEDEN

keukenmachine met kneedhaak
koekenpan

INGREDIËNTEN

150 g havermout
100 g quinoa
3 eieren
1 el kurkuma
175 g zachte geitenkaas
4 bosuitjes, in fijne ringetjes
1 teentje knoflook, gepeld en fijngesneden
1 tomaat, fijngesneden
2 el noten en zaadjes
peper en zout
olie, om in te bakken

ZO MAAK JE HET

- 1 Kook de quinoa gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat vervolgens wat afkoelen.
- 2 Meng de eieren met de havermout, kurkuma en geitenkaas.
- 3 Voeg de bosuitjes, het knoflook, de tomaat, noten en zaadjes, en de quinoa toe aan het mengsel en meng goed door elkaar tot het een stevig geheel vormt. Breng op smaak met peper en zout.
- 4 Voeg wat extra havermout toe als het mengsel te nat is of voeg wat melk of water toe als het mengsel te droog is.
- 5 Verwarm wat olie in de koekenpan en schep met een lepel een deel van het mengsel in de pan. Maak op deze manier verschillende hoopjes in de pan. Druk ze een beetje plat zodat je burgertjes krijgt.
- 6 Bak de burgers op middelhoog vuur circa 5 minuten per kant totdat ze mooi bruin en gaar zijn. Gewoon om je vingers bij af te likken!



HAVERMEELSTROOPWAFELS

BESCHIEDENHEID SIERT DE MENS, MAAR DIT IS ÉCHT 'S WERELDS ALLERLEKKERSTE RECEPT VOOR STROOPWAFELS. MET EXTRA KANEEL OMDAT WE DAAR NU EENMAAL ZO VAN HOUDEN.

VOOR 4 STROOPWAFELS

BENODIGDHEDEN

steelpannetje
stroopwafelijzer

INGREDIËNTEN

Voor de wafels
250 g havermeel
1 ei
100 g dadelstroop
80 g kokosolie
1 tl zout
1 el kaneel

Voor de vulling
350 g appelstroop
2 el kaneel

ZO MAAK JE HET

- 1 Klop het ei los.
- 2 Meng het havermeel met de dadelstroop en meng het ei erdoor.
- 3 Smelt de kokosolie in een pan en meng dit met het zout en kaneel door het havermengsel.
- 4 Maak van het wafeldeeg bolletjes van ongeveer 5 centimeter groot en bak deze met een wafelijzer in 1-2 minuten gaar.
- 5 Maak nu de vulling. Verwarm de appelstroop in een pan en roer het kaneel erdoor.
- 6 Smeer de stroop over een wafel en leg er een andere wafel bovenop. Druk ze licht tegen elkaar aan zodat de stroop mooi tot de rand uitvloeit. Als dat niet smullen wordt!

HAVERMOUTPIZZA

WIE ZEGT DAT PIZZA ONGEZOND IS? DEZE HAVERMOUTPIZZA MAG ELKE DAG.
WE LOVE IT!

VOOR 2 PIZZA'S

BENODIGDHEDEN

keukenmachine
deegroller
vershoudfolie
bakplaat

INGREDIËNTEN

Voor de bodem

150 g havermeel
75 g semolina (van grano duro)
75 g Italiaanse bloem (tipo 00)
1 tl zout
5 g gedroogde gist of 10 g verse gist
2 el lauwwarm water
75 ml water

Voor het beleg

30 g zachte geitenkaas, verkruimeld
30 kleine groene asperges
2 tomaten, in plakjes
70 g tomatenpuree (1 blikje)
2 el olijfolie

ZO MAAK JE HET

- 1 Meng in een grote kom of op het aanrecht het havermeel met de semolina, de bloem en het zout en maak een kuiltje in het midden van het deeg.
- 2 Los de gist op in 2 eetlepels water en schenk dit mengsel in het kuiltje. Meng er geleidelijk het resterende water door.
- 3 Kneed de massa in circa 10 minuten tot een soepel deeg.
- 4 Wikkel het deeg in vershoudfolie en leg het 1 uur in de koelkast. Verwarm ondertussen de oven voor op 250 °C.
- 5 Kneed het deeg nogmaals goed door, verdeel het in 2 stukken en vorm hier nu met de deegroller 2 ronde deegbodems van. Bestuif het werkoppervlak en de deegroller met wat bloem zodat het deeg er niet aan vast gaat plakken.
- 6 Leg de bodems op de bakplaat. Verspreid met een lepel de tomatenpuree over het deeg en beleg het met de geitenkaas, asperges en tomaat.
- 7 Bak de pizza's circa 15 minuten in de oven tot de randen mooi bruin zijn.
- 8 Haal de pizza's uit de oven en besprenkel met de olijfolie. Buon appetito!



TIP!

Als je vaak pizza's bakt, loont het de moeite om een stenen bakplaat aan te schaffen. Visualiseer: altijd heerlijk knapperige pizzabodems!