

PIEN X HOLIE'S BREAKFAST CLUB



WELKOM BIJ PIEN X HOLIE'S BREAKFAST CLUB!

Een verzameling ontbijtjes waar je je bed graag voor uitkomt. Elk recept is niet alleen ontzettend lekker, maar zit ook boordevol gezonde ingrediënten voor een écht goede start van je dag. Let's get this breakfast party started!



WELCOME TO THE WORLD OF HOLIE'S

Holie's is een ontbijtmerk uit Amsterdam met een missie: de voedingsindustrie opschudden met gedurfde, betere en gezondere alternatieven. Onze granola's, crunchy muesli's en crunchy bars bevatten geen toegevoegde suikers, zitten vol vezels en eiwitten én zijn natuurlijk superlekker. Wij geloven dat ontbijt gezond én lekker kan zijn, en dat proof je in elk recept in dit boek.

Enjoy!





PIEN WEKKING

Pien inspireert al jaren haar volgers met heerlijke gerechten op @pienlaathaaretenzien. Wat ooit begon als een leuk bijproject, is uitgegroeid tot een fulltime avontuur – met drie kookboeken en een trouwe community van foodliefhebbers die geen genoeg krijgen van haar recepten. Het enige wat nog ontbrak in haar repertoire? Ontbijt! Daarom lanceert ze nu samen met Holie's de Breakfast Club: een bundel van vijf heerlijke, gezonde recepten waarmee jij je dag op de allerbeste manier start.



MATCHA PARFAIT

MET HOLIE'S GRANOLA PROTEIN CRUNCH, MATCHA KOKOSYOGHURT EN MANGO

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 300 g kokosyoghurt
- 1-2 el matcha, naar smaak
- 1 el honing
- 1/2 mango, in kleine blokjes
- 50 g Holie's Granola Protein Crunch
+ extra ter garnering
- Handjevol kokosnippers

HOE MAAK JE HET

1. Mix de kokosyoghurt met het matchapoeder en de honing.
2. Verdeel de helft van Holie's Granola Protein Crunch over de glaasjes. Verdeel hier 1/3e van de mango overheen, gevolgd door de helft van de kokosnippers. Verdeel hier de helft van de matchayoghurt overheen en herhaal vervolgens deze stappen nog een keer, zodat er laagjes ontstaan. Eindig met de yoghurt en verdeel hier de laatste mango overheen en eventueel wat extra granola en kokosnippers.



GEMAAKT
MET



SNICKERS BALLS

MET HOLIE'S
GRANOLA PROTEIN
PEANUT BUTTER,
DADEL EN PURE
CHOCOLADE

INGREDIËNTEN VOOR 6 BALLEN

- 100 g medjool dadels
- 2 el pindakaas
- 60 g Holie's Granola Protein Peanut Butter
- 60 g pure chocolade
- Grof zeezout

HOE MAAK JE HET

1. Leg de dadels in warm water en laat 10 minuten wellen.
2. Haal de dadels uit het water en doe vervolgens samen met de pindakaas en Holie's Granola Protein Peanut Butter in een keukenmachine of blender. Maal dit totdat alles gemengd is. Draai vervolgens in 6 gelijke ballen. Leg de ballen voor minstens een uur in de ijskast.
3. Smelt de chocolade au bain-marie. Haal de ballen door de pure chocolade en leg op een stuk bakpapier. Bestrooi licht met zeezout en zet in de ijskast zodat de chocolade hard kan worden.
4. Bewaar in een afgesloten bak in de koelkast; ze blijven tot een week goed. In de vriezer kun je ze tot twee maanden bewaren.



GEMAAKT
MET



BLUEBERRY CRUMBLE

MET HOLIE'S
CRUNCHY
MUESLI
PROTEIN
SPECULAAS
EN CITROEN

INGREDIËNTEN

- 100 g (bevroren) blauwe bessen
- Rasp van een halve citroen
- 100 g Holie's Crunchy Muesli Protein Speculaas
- 2 el (kokos)olie, gesmolten
- 2 el bloem
- 2 el honing

Om te serveren: Griekse yoghurt

HOE MAAK JE HET

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Mix Holie's Crunchy Muesli Protein Speculaas met de olie, bloem en honing en meng tot een grove crumble.
3. Mix de blauwe bessen met de citroenrasp en verdeel over een ovenschaal.
4. Verdeel de crumble over de bessen en schuif voor 25 minuten in de voorverwarmde oven.
5. Laat 5 minuten afkoelen, maar serveer de crumble nog wel warm met Griekse yoghurt.



**GEMAAKT
MET**



YOGHURT BARK

MET HOLIE'S
GLUTENFREE
GRANOLA,
PISTACHE EN
AARDBEIEN

INGREDIËNTEN

- 400 g Griekse yoghurt
- 120 g aardbeien, kroontje verwijderd en in stukjes gesneden
- 50 g Holie's Glutenfree Granola Protein Nuts
- 15 g pistachenoten, grof gehakt

HOE MAAK JE HET

1. Bekleed een vorm of bakje met bakpapier. Mix de yoghurt met de honing en de helft van de aardbeien en verdeel over de vorm.
2. Verdeel de rest van de aardbeien over de yoghurt en besprenkel met Holie's Glutenfree Granola Protein Nuts en de pistachenoten.
3. Zet dit voor minstens 4 uur in de vriezer en snijd of breek vervolgens in brokken. Serveer daarna direct of bewaar goed afgesloten in de vriezer, dan blijven ze tot 3 maanden goed.



GEMAAKT
MET



MORNING COOKIES

MET HOLIE'S
CRUNCHY
MUESLI
PROTEIN
CHOCOLATE

INGREDIËNTEN VOOR 4-6 KOEKEN

- 2 rijpe bananen
- 100 g havermout
- 100 g Holie's Crunchy Muesli Protein Chocolate
- 1 tl kaneel
- 1 el honing of ahornsiroop
- 100 g pure chocolade

HOE MAAK JE HET

1. Prak de bananen in een kom tot een gladde puree. Voeg de havermout, granola, kaneel en honing toe. Meng goed tot alles samenkomt.
2. Zet het mengsel afgedekt minimaal 30 minuten in de koelkast zodat het stevig wordt.
3. Vorm daarna met je handen koekjes van het gekoelde mengsel. Leg ze op een bord of bakplaat met bakpapier en laat nog 15-20 minuten opstijven in de koelkast.
4. Smelt intussen de pure chocolade au bain-marie of in korte intervallen in de magnetron.
5. Haal de koekjes door de gesmolten chocolade en leg ze terug op het bakpapier.
6. Laat de chocolade hard worden in de koelkast voordat je de koeken serveert. Bewaar de koekjes daarna luchtdicht in de koelkast (tot 5 dagen).







WARNING
YOUR MORNINGS MAY
NEVER BE THE SAME

