DE HELE DAG ontbijten

All-day breakfast is het eerste boek van culinair journalist en blogger Denise Kortlever. "Ontbijten in Nederland mag wel wat spannender."

TEKST LOES VAN DE MOSSELAAR | **BEELD** DENISE KORTLEVER, LISELORE CHEVALIER (PORTRET DENISE)

HET IS 08.30 UUR. HEB JE AL ONTBETEN?
"Ja, ik ontbijt altijd! Vandaag heb ik havermout met banaan, gemengde noten, ahornsiroop en amandelmelk gemaakt. Ik heb een hectische dag en hierop kan ik de hele ochtend doorstomen. Het vult goed, het is lekker warm en je kunt er mee variëren."

NEEM JE DE TIJD VOOR JE ONTBIJT?
"Ja, ik sta liever een kwartier eerder op dan dat ik me moet haasten. Natuurlijk eet ik ook weleens een vlugge boterham met chocopasta en daar is niets mis mee, maar als het even kan, neem ik de tijd. Ik ben dol op een uitgebreid ontbijt met pancakes."

ZIJN DE RECEPTEN IN JE BOEK GEZOND OF EEN *GUILTY PLEASURE*?
"Ze zijn een mix tussen gezond en minder gezond. *Guilty pleasure* is trouwens een term die ik zelf niet snel zou gebruiken, omdat ik niet vind dat eten en schuldgevoel iets met elkaar te maken zouden moeten hebben."

JE BLOG *THE LITTLE THINGS* STAAT VOOR KLEINE DINGEN DIE HET VERSCHIL MAKEN.
"Ja, ik leg bijvoorbeeld uit hoe je zelf granola kunt maken met ingrediënten die een beetje anders zijn. Zoals zeezout, dat maakt het net even specialer."

HOE DOE JE INSPIRATIE OP VOOR JE RECEPTEN?
"Ik ben altijd bezig met culinaire trends. De meeste ontdek ik tijdens reizen. Ik probeer te vangen wat er leeft door goed te kijken, proeven en te ontdekken."

WAT IS JE FAVORIETE ONTBIJTLAND?
"Amerika! Mensen ontbijten daar regelmatig buiten de deur – iets wat langzaam naar Nederland overwaait. Ik ben net terug uit Californië en daar heb ik veel mooie, nieuwe ontbijtconcepten gezien. In Los Angeles at ik een *bialy*, een broodje dat oorspronkelijk uit Polen komt. Het was belegd met ei en tomaat en smaakte een beetje pittig. En ik at heerlijk bananenbrood waar boekweit in zat."

WAT MOET ER VERANDEREN AAN DE ONTBIJTCULTUUR IN NEDERLAND?
"Het mag wel wat spannender. Maar er zit al beweging in. Eerst kwamen we niet veel verder dan een boterham met kaas, nu zoekt iedereen creatieve alternatieven. Ook buiten de deur ontbijten gebeurt steeds vaker. Dat vind ik top!"

SMOOTHIE-AÇAI-BOWL MET KOKOS

Smoothie: 1 bevroren banaan, in plakjes • 100 g bevroren bosvruchten • 150 -175 ml kokosmelk • 1 flinke el açai-poeder (te koop bij de natuurwinkel). Extra: blender of keukenmachine
Topping: 1 el kokosrasp • 1 handje frambozen en/of blauwe bessen

VOOR 1 PERSOON
In Californië zijn ze dol op açaibowls: dikke fruitsmoothies met de textuur van softijs waar supergezonde açaibessen aan toe zijn gevoegd.

Doe de ingrediënten in een sterke blender of keukenmachine. Mix tot je een gladde puree hebt met de textuur van softijs. Voeg eventueel melk toe voor een dunnere smoothiebowl. Schep de ijskoude fruitpuree in een kom en maak af met kokos en vers fruit.

› *All-day breakfast, Denise Kortlever, Uitgeverij Het Spectrum, € 20*