

Printbaar recept: Vaderdag Ontbijtsoepjes

Vaders in alle soorten en maten: stiefvaders (aka bonusvaders), adoptievaders, prille papa's, papa's to be en doorgewinterde (groot)vaders - op Vaderdag zetten we ze graag allemaal in het zonnetje. Of nou ja... in het soepje, in dit geval!

We weten het: bij een echt mannenontbijt denken de meeste mensen toch aan worst en toast, eieren en spek. Met een straffe dubbele espresso ernaast en misschien, voor het goede fatsoen, een glas jus d'orange. Lekker, dat wel - maar ook killing voor de rest van de dag. Want probeer maar eens fris te blijven na zo'n overdosis vlees, vet en koolhydraten.

Daarom pleiten wij voor het soep-ontbijtje.

Een soepje als ontbijt? Yep. Een soepje als ontbijt. Je kunt het ook een smoothie noemen, natuurlijk - maar hoe je het ook noemt, dit feestontbijtje zit bomvol vezels, vitaminen en mineralen. Extra fijn, want zo heb je ook nog wat aan de rest van de dag. Om een eind te gaan fietsen bijvoorbeeld, of om de stad in te trekken.

In deze #EdibleDIY printable vind je twee ontbijtsoep-recepten van Diana, handige tips & tricks van ontbijtkoningin Erika en een template om zelf aan de slag te gaan. Met Erika's tips verander je je fruitsoepje desgewenst in de papa in kwestie: een baard, een bril, een ruige snor, een stropdas of vlinderstrik - het kan allemaal.

Veel plezier met soepen en knippen! Enne: deel je je ontbijtsoepcreatie met #ediblediy als je klaar bent? Vinden wij heel leuk :-)

Fijne (vader)dag gewenst,

Diana van Ewijk en Erika Harberts
soep hoofd.nl / mikodesign.nl

PS:

wil je meer inspiratie? Je vindt ons allebei op Instagram
@dianavanewijk en @mikodesign.



Printbaar recept Ontbijtsoepjes: Styling Instructies

Vorbereidingen

- fruitvlaggetjesslinger

snijd mooie plakken van de mango en snij die vervolgens in driehoekjes, snij de aardbei ook in plakken en maak daar ook driehoekjes van, zorg ervoor dat ze bijna de zelfde maat hebben.

- strikje/stropdas

snijd een mooie grote plak van de mango en gebruik een scherp mesje om een strikje te snijden (zie template) en leg in het midden van het strikje een stukje banaan, versier het strikje/stropdas met confetti strooisel.

- deegletters

rol het croissantdeeg uit en gebruik de abc-uitstekers om je tekst uit te steken, leg ze voorzichtig op het bakpapier en bak ze volgens de beschrijving op verpakking.

- snor

knip de snor-template uit en leg het papiertje voorzichtig op het croissantdeeg, gebruik een scherp mesje of schone schaar om de snor uit te snijden/knippen, leg de snor voorzichtig op bakpapier en bak deze volgens de beschrijving op verpakking.

Opmaken

Neem de plank of dienblad en leg het bakpapier erop en knip die mooi op maat.

Schenk de soep voorzichtig in de soepkom en plaats de kom op de plank/dienblad.

Leg de stukjes mango en aardbei als een slinger op de plank (zie foto) en plaats strikje/stropdas onder de soepkom.

Finishing Touch

Nu is het tijd om het gezicht te maken! Je kunt natuurlijk mixen en matchen wat je maar wil; de mascaponerroom is namelijk ook érg lekker in de aarbeiensoep.

- gebruik een klein lepeltje om met de marscaponerroom twee oogjes en een mond te maken.

Voor het andere gezicht:

- leg de ogen in de soep en knip uit een muntblaadje twee reepjes, deze kan je als wenkbrauwen gebruiken

- leg de snor op de soepkom (dus niet direct in de soep!)

Om het af te maken leg je de deegletters op de plank/dienblad, klaar is het ontbijtje!





aard beien soep

bereidingswijze

- Gooi de aardbeien in de blender en pureer ze tot een gladde massa.
- Breng op smaak met de agave-siroop, kokosmelk, limoensap, het dopje balsamico-azijn en het snufje zout.
- Roer goed door en zet koud tot je het wil serveren.

Serveer met aan reepjes gescheurde muntblaadjes! Of bouw papa's gezicht na met de instructies van Erika (zie pag. 2).

meer inspiratie op Instagram:

@mikodesign (ontbijtjes!)
@dianavanewijk (soep!)

ingredienten

- 750 gram aardbeien, zonder kroontjes, in kwarten gesneden
- 1 flinke kneep agave-siroop (of een andere zoetstof)
- 175 ml kokosmelk
- een flinke theelepels limoensap
- een snufje zout (ja, echt!)
- aan reepjes gescheurde munt
- half dopje balsamicoazijn / rode wijn azijn



FOR
DAD

bos bessen soep

bereidingswijze

- Breng het water aan de kook, samen met de bosbessen en het kaneelstokje. Laat, met het deksel op de pan 15-30 minuten pruttelen.
- Verwijder het kaneelstokje en kook, met het deksel van de pan, in tot je ongeveer de helft over hebt. Roer regelmatig door!
- Voeg de suiker, crème fraîche en rode wijn toe en pureer het geheel tot een gladde soep.
- Schenk over in een afsluitbare bak, laat even afkoelen en zet, min. 4 uur, in de koelkast.
- Klop de mascarpone los met het gembernat, roer de gehakte gember erdoor en schep een flinke klodder in je soep. Of volg Erika's instructies en bouw papa's gezicht na (zie pag. 2).

meer inspiratie op Instagram:

@mikodesign (ontbijtjes!)
@dianavanewijk (soep!)

ingrediënten

Voor de Bosbessensoep:

- 1 liter water
- 1 kilo bosbessen
- 1 flink kaneelstokje
- 100 gram suiker
- 125 ml crème fraîche
- 125 ml rode wijn (of port, of als er kinderen mee-eten: rode wijnzijn)

Voor de Gember-Mascarpone:

- 150 gr mascarpone
- 2 el gembernat
- 1,5 el bakgember

Printable Recipe Breakfast Soups: Styling Instructions

What do you need

- board or platter
- baking paper
- soup bowl
- spoon
- alphabet cookie cutters

Preparations

- fruity Flag banner

cut the mango into neat slices and cut these into triangles, cut the strawberries also in slices and make little triangles, make sure they have almost the same size.

- bowtie / tie

cut a nice big slice of mango and use a sharp knife to cut a bowtie (see template) use a slice of banana to place in the middle of the bow tie, decorate the bow / tie with confetti sprinkles.

- letters:

roll out the croissant dough and use the ABC cutters to cut out your text, put them carefully on a baking sheet and bake according to the descriptions on the package.

- mustache:

cut out the mustache template and place it gently on the croissant dough, use a sharp knife or clean scissors to cut out the mustache, put the mustache carefully on baking paper and bake according to package description.

presentation

- Take the shelf or tray and cover it with baking paper (cut to size if necessary)
- Pour the soup gently into the soup bowl and place the bowl on the shelf / tray.
- Put the pieces of mango and strawberry like a flag banner on the board (see photo), place the bowtie / tie under the soup bowl.
- Now it's time to make the face, place the eyes gently into the soup and use a small spoon to make a mouth with the marscapone cream.
- For the other face place the eyes gently in the soup and to make eyebrows cut out two strips out of fresh mint leaves, place these above the eyes in the soup bowl, than place the mustache on the soupbowl. To top it off, put the dough letters on the shelf / tray, your breakfast is finished!!



straw & berry soup

bereidingswijze

- Place the strawberries in a food processor or blender, and process until completely smooth.
- Strain through a fine mesh strainer into a bowl.
- Stir in the nectar, coconut milk, lime juice, vinegar and salt.
- Chill until ready to serve.
- Serve topped with slivers of fresh mint

find us on Instagram:

@mikodesign (breakfasts and more!)
@dianavanewijk (soup recipes and more!)

ingredienten

- 24 ounces hulled strawberries, quartered
- 2.5 tbsp agave syrup
- $\frac{3}{4}$ cup + 2 tbsp low-fat coconut milk
- 1½ tsp lime juice
- ½ tsp salt
- slivered mint for serving
- a little splash of balsamic vinegar



FOR
DAD

blue berry soup

directions

- In a pan, combine water, blueberries and cinnamon stick. Bring to a boil and simmer for 15/20 minutes
- Remove cinnamon stick, add sugar, wine/port/vinegar and cream and blend until pureed.
- Pour into a large box (with lid!), stick in the fridge and let cool for a minimum of 4 hours.
- Mix the mascarpone with the ginger juice and the ginger. Serve with the soup!

find us on Instagram:

@mikodesign (breakfasts and more!)
@dianavanewijk (soup recipes and more!)

ingredients

For the blueberry soup

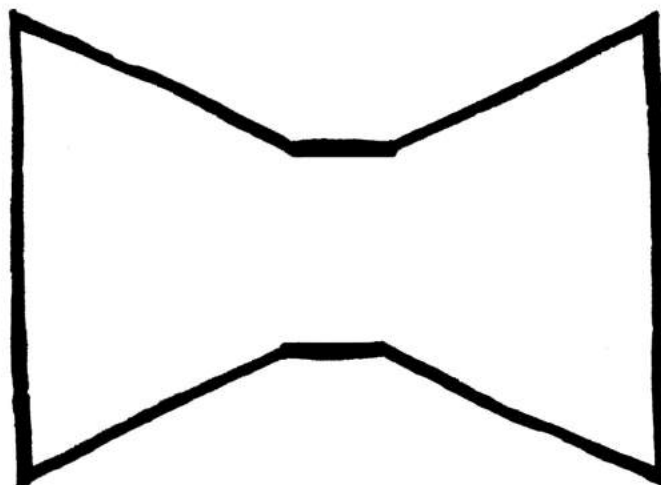
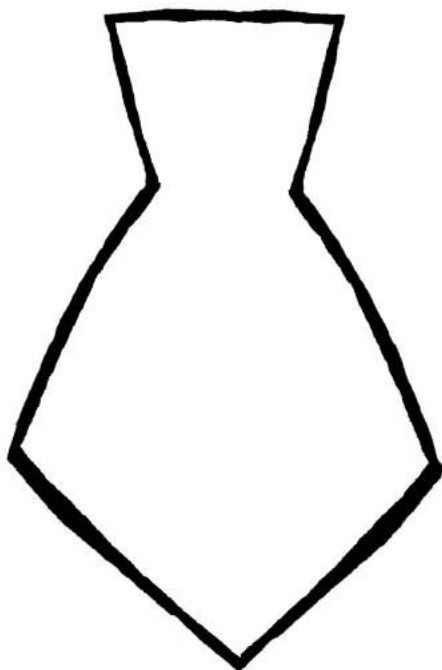
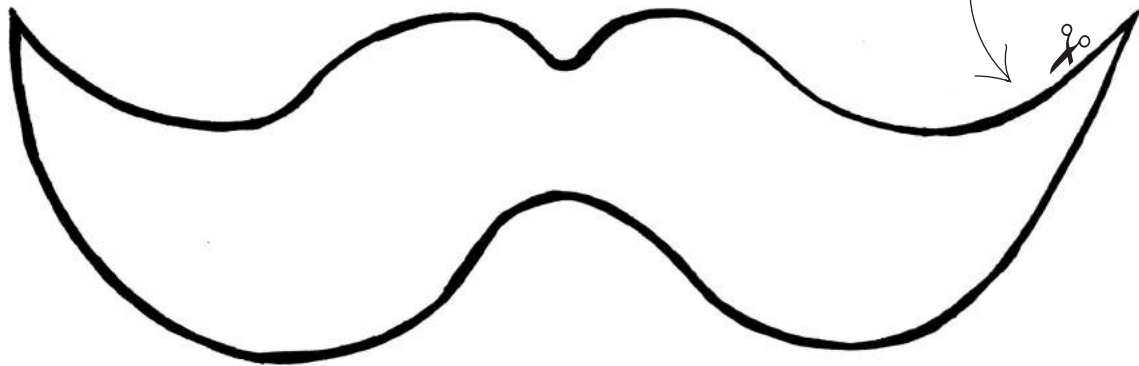
- 3 pints fresh blueberries
- 2 tablespoons port, red wine or balsamic vinegar
- 1 tablespoon brown sugar
- 1/2 cup creme fraiche
- 1 quart water (or as much as you like)
- a pinch of cinnamon

For the Ginger Mascarpone

- 150 gr mascarpone (cut to small pieces)
- 2 el ginger juice
- 1,5 el baking ginger

Printable Recipe Breakfast Soups Templates

cut & decorate



*soep
hoofd
.nl*

MIKODESIGN

