

Wie is Rens?

Glamour's columnist **Rens Kroes** is all about good food. Ze deelt elke maand haar lievelings-superfoods, vitaminebommities, adressen, recepten en tips voor een healthy way of life.



Ayurvedisch ontbijt

voor 2 personen

- 250 gram gekookte volkoren rijst
- 1 appel • ½ tl venkelzaad
- 5 dadels of handje rozijnen
- 3 mespuntjes kaneel • mespuntje vanillepoeder, ongezoet • 2 snuffjes kardemom • handje gemengde noten • snuffje zeezout • 450 ml rijstmelk (of andere melk) • Extra nodig: blender of keukenmachine.

Snij de appel in stukjes. Doe 250 ml rijstmelk en alle andere ingrediënten (behalve de rijst) in de blender of keukenmachine. Mix tot een gladde massa. Als het te dik is, kun je eventueel wat water toevoegen. Schenk daarna 200 ml rijstmelk met de rijst in een pannetje, doe de appelmoes erbij en warm het geheel op. Serveer het in een mooi kommetje en geniet van een lekker verwarmend Ayurvedisch ontbijt!

Tip: kook, als je 's avonds een rijstmaaltijd eet, wat extra rijst voor je ontbijt voor de volgende dag.



KICKSTART *by Rens Kroes*

Geluk: iedereen streeft ernaar. Naar mijn idee kom je er het dichtst bij in de buurt door in balans te zijn. Lastig, met onze drukke levens, maar met een uitgebalanceerd voedingspatroon kom je een heel eind. Om nieuwe inzichten te krijgen in wat mijn lijf nodig heeft, heb ik me verdiept in Ayurveda, wat letterlijk 'kennis van het leven' betekent. Deze eeuwenoude gezondheidsleer uit India probeert het evenwicht in het lichaam te herstellen wanneer je kwaaltjes hebt, en deze ook juist te voorkomen door de energieën in je lichaam

en geest in balans te brengen. De leer kent drie doshas (energietypes): Pitta, Kapha en Vata. Deze doshas geven meer inzicht in de balans die je nodig hebt (check voor jouw dosah ayurveda-test.com). Alvast wat algemene Ayurvedische adviezen die makkelijk toe te passen zijn: gebruik liever geen magnetron of inductiekookplaat, eet gevarieerd en gebruik in elk gerecht meerdere groenten. Hiernaast is een rijk scala aan noten, zaden, granen en fruit van belang. En drink bij het eten slokjes water op kamertemperatuur of kruidenthee. ●