



**GENIET**

**ELKE OCHTEND OPNIEUW  
VAN DE GOEDHEID VAN**

**HAVERMOUT**

**#QuakerGoodness**

## COLOFON

Quaker - Geniet elke ochtend opnieuw van de goedheid van havermout  
Quakeroats.be/QuakerGoodness

### Bronnen:

Quaker Oats research, Ipsos 2015  
Gezondheidsindicatoren van het Brussels Gewest, 2010.  
Grote Belgische Ontbijtenquête, 2012.  
Gebaseerd op Timlin M.T. et al., Nutr Rev., 2007; 65: 268-81.

De beelden uit dit persdossier kan u opvragen via: Bebble PR

Contactpersoon:  
Ilse Lambrechts  
E: [ilse@bebble.be](mailto:ilse@bebble.be)  
T: +32 476 98 11 55

# Quaker Goodness: de goedheid van havermout

Havermout is hot. Toch blijft havermout in België nog altijd wat de vreemde eend bij het ontbijt. Ondanks de hype, zien de Belgen havermout nog niet volledig als onderdeel van de belangrijkste maaltijd van de dag. 64% van de Belgen<sup>1</sup> denkt zelfs niet aan dit gezonde graan als ontbijtalternatief. 41% veronderstelt dat je havermout alleen warm kan eten.

Quaker, sinds 1877 de lekkerste havermout-maker, wil daarom de havermoutlover in elke Belg vanaf nu wakker schudden. Hoe? Door de nodige #QuakerGoodness te verspreiden met een pak inspiratie, overheerlijke recepten en nieuwe producten met havermout in de hoofdrol.

De basis van Quaker is 100% pure havermout zonder kleur- of bewaarmiddelen en een proces van oogsten, wassen, pellen en koken. Zo behoudt onze havermout haar goede vezels die onder andere zorgen voor een verzadigd gevoel en een goede transit. Havermout bevat ook heel wat oplosbare vezels, de bèta-glucanen. Studies tonen aan dat 3 gram bèta-glucanen per dag nodig zijn om actief het cholesterolgehalte te verminderen<sup>2</sup>. Een ontbijtportie havermout van 27 gram dekt 33% van die behoefte.

Ontdek dankzij #QuakerGoodness hoe havermout een gezond, veelzijdig en makkelijk – warm of koud - ontbijt vormt voor jong en oud!

---

<sup>1</sup> Bron: Quaker Oat research, Ipsos 2015.

<sup>2</sup> In het kader van een gevarieerd en evenwichtig eetpatroon en een gezonde levensstijl.

# #QuakerGoodness

## *Havermout voor elk ontbijtmoment*

**Geen honger, geen tijd of geen gewoonte: zo missen 1 op 5 Belgen<sup>3</sup> het ontbijt en lopen we een pak energie en gezondheidsvoordelen mis. Dankzij havermout gun je jezelf een goede start met een ready to eat en veelzijdig, makkelijk te bereiden ontbijtalternatief. Quaker Oats brengt je 100% volkoren havermout die je zowel warm als koud, puur of gemengd met andere vruchten en zaden kan klaarmaken. Voor elke havermoutlover wat wils!**

### **Nieuw! Quaker Havermout Muesli - 100% volkoren granen in de mix met vruchten & noten!**

Versterk je ontbijt met deze 100% volkoren granen mix om je dag vol energie en gezond te starten. Het hoofdbestanddeel is havermout (58%) waarbij andere ingrediënten werden toegevoegd zoals bijvoorbeeld spelt, rogge, amandelen of gedroogd fruit. Echter zonder toevoeging van suiker, de beperkte hoeveelheid suiker die je vindt zit van nature in de aanwezige ingrediënten. Zo vormt Quaker Havermout Muesli een natuurlijke bron van vezels, vitaminen en mineralen.



### **Quaker Havermout Muesli Noten**

bestaat uit Quaker Havermout, aangevuld met spelt, rogge, zonnebloemzaden, amandelen en gedroogd fruit.

**Ingrediënten:** volkoren havermout (58%), volkoren rogge (25%), noten (3,5% amandelen, hazelnoten), volkoren spelt 1,6%), gedroogde dadel, gedroogde rozijnen, zonnebloemzaden, oligofractose, aroma



### **Quaker Havermout Muesli Multifruit**

bestaat uit Quaker Havermout, aangevuld met spelt, rogge, zonnebloemzaden en gedroogd fruit.

**Ingrediënten:** volkoren havermout (58%), volkoren rogge (26%), gedroogd fruit (8,5% dadel, rozijnen, appel, aardbei), volkoren spelt 1,6%), zonnebloemzaden, oligofractose, aroma

<sup>3</sup> Gezondheidsindicatoren van het Brussels Gewest, 2010. Grote Belgische Ontbijtenquête, 2012. Gebaseerd op Timlin M.T. et al., Nutr Rev., 2007; 65: 268–81.



# #QuakerGoodness



## *Havermout voor iedereen*

### **Snel & gezond ontbijten met Quaker Oats Express Naturel**

Met deze kant-en-klare portieverpakkingen kies je voor een evenwichtig en 100% natuurlijk warm of koud ontbijt op basis van de lekkerste havermout, zonder toevoegingen. Handig verpakt in 12 zakjes van 27 gram, krijg je de ideale hoeveelheid havermout om de dag evenwichtig in te zetten.

Naast Naturel, is Quaker Oats Express beschikbaar in volgende smaken: Cassonade en Multifruit.



### **Quaker Havermout repen: een lekkere snack onderweg**

Quaker heeft een nieuwe, lekkere en makkelijke manier gevonden om van havermout te genieten, de Quaker Havermout repen. Perfect als tussendoortje.



Verkrijgbaar in 2 heerlijke smaken: Golden Syrup en Framboos & Granaatappel.

## *De Quaker Breakfastbot*

Waar er #QuakerGoodness is, ontmoet je vanaf nu deze schattige robotjes. Zowel online als offline brengen ze de lekkerste havermoutverhalen. Vanaf 30/11 zijn ze twee weken te gast in Antwerpen Centraal met hun 'Breakfastbot' (een soort van ontbijtautomaat) om een gezond havermoutontbijt te koken voor hongerige reizigers. Online ontmoet je ze via [facebook.com/Quaker-Belgium](https://facebook.com/Quaker-Belgium)

## *Op zoek naar inspiratie?*

Wist je dat Eva Mouton, Elfi De Bruyn, Erika Van Tienen, Leslie Hodge, Britt Valkenborgs, Ellen Kegels, Virginie Claes, Marta Majewska... enorme havermoutlovers zijn? Op [quakeroats.be](http://quakeroats.be) delen ze samen met enkele Belgische bloggers zoals [Thejourneyofruth.com](http://Thejourneyofruth.com), [Dorothydancing.be](http://Dorothydancing.be), [Mustbeyummie.com](http://Mustbeyummie.com), [Thehealthyeverafter.com](http://Thehealthyeverafter.com), [Eatgoodfeelgood.be](http://Eatgoodfeelgood.be)... hun favoriet ontbijtrecept met havermout als basis. Ben je ook fan van havermout?

Deel dan zeker ook jouw recept en liefde voor havermout op [quakeroats.be](http://quakeroats.be)!

# Havermout met blauwe bessen & citroen

MARTA MAJEWSKA - Princessmisia.com

## INGREDIËNTEN (koud – voor 1 portie)

1 portie Quaker Oats Express Naturel  
140 ml amandelmelk  
1,5 el ahornsiroop  
75g blauwe bessen  
2 el plantaardig alternatief voor room  
1 tl citroensap

## ZO GEMAAKT:

Mix de havermout, amandelmelk, ahornsiroop en blauwe bessen in een kom (hou een paar verse blauwe bessen apart). Zet de kom gedurende 3 minuten in de microgolf op 600 watt. Mix het plantaardig alternatief voor room met citroensap. Schenk dit mengsel over de havermout en werk af met een paar blauwe bessen.



# Havermout met gepofte rijst

EVA MOUTON – Evamouton.be

## INGREDIËNTEN (koud – voor 1 portie)

1 portie Quaker Oats Express Naturel  
30gr ongezoete gepofte rijst  
200 ml amandelmelk  
1 tl agave siroop  
1 à 2 tl pompoenpitjes  
1 tl honing  
Frambozen en bosbessen naar smaak

## ZO GEMAAKT:

Meng de havermout en gepofte rijst in een kommetje, giet er amandelmelk over. Werk af met pompoenpitjes, wat honing en frambozen en bosbessen.



# Chocolade banaan havermout

MARLIES HUYSENTRUYT - Eatgoodfeelgood.be

## INGREDIËNTEN (koud – voor 1 portie)

1 zakje Quaker Oats Express Naturel  
180 ml amandelmelk  
1 tl honing  
1 el chiazaaden  
1 el cacao poeder  
1 tl cacaonibs  
1 banaan, in 2 gesneden  
1 tl amandelpasta (optioneel)

## ZO GEMAAKT:

Snij 1 helft van de banaan in schijfjes en prak de andere helft met een vork. Voeg de geprakte banaan samen met de havermout, melk, honing, chiazaaden, cacao poeder in een kom en meng goed door elkaar. Giet het mengsel over in een Weckpotje. Werk af met de overgebleven schijfjes banaan, amandelpasta en cacaonibs.



# Tutti frutti havermout

ERIKA VANTIELEN – Erikavantielen.be

## INGREDIËNTEN (koud – voor 1 portie)

1 portie Quaker Oats Express Naturel  
200 ml melk of 1 portie yoghurt  
Fruit naar keuze  
Kokospoeder  
Honing

## ZO GEMAAKT:

Meng de havermout met koude melk of yoghurt. Voeg fruit naar keuze toe. Zelf is Erika een fruitfan en mengt ze graag rode vruchten of blauwe bessen maar appel, mango en banaan zijn ook goede opties. Om het eventueel zoeter te maken kan je er kokospoeder of -schilfers onder mengen of honing toevoegen.



# Overnight oats

ELLEN KEGELS – LNKnits.com

## INGREDIËNTEN (koud – voor 1 portie)

1 portie Quaker Oats Express Naturel  
200ml rijstmelk  
Kaneel

1 portie Quaker Oats Express Naturel  
200ml rijstdrink  
Snuifje kaneel  
5 gedroogde vijgen  
Geroosterde amandelschijfjes  
Honing

## ZO GEMAAKT:

### 's avonds

Meng de havermout met de melk en voeg een snuifje kaneel toe.

### 's ochtends

Pimp je gerechtje met fijn gesneden gedroogde vijgen, geroosterde amandelschijfjes en een vleugje honing.



“ Het handige aan overnight oats is dat je je ontbijt de avond ervoor al klaar maakt voor als je 's ochtends weinig tijd hebt. ”

# Hartverwarmende havermout

ELFI DE BRUYN – Glamatheart.com

## INGREDIËNTEN (warm - voor 1 portie)

1 portie Quaker Oats Express Naturel  
200 ml sojadrink  
1 appel  
1tl olijf- of kokosolie  
Kaneel  
Cranberrybesjes naar smaak

## ZO GEMAAKT:

Snij de appeltjes in schijfjes en pak ze in olijfolie met een scheutje olijfolie. Voeg wat kaneel toe naar smaak. Meng de havermout met de sojadrink. Indien je wil, kan je er nog een snuifje kaneel en een scheutje olijfolie aan toevoegen.



“ If you do one thing this week, pimp your breakfast! ”



# Rode vruchten mugcake

**CARMEN VAN BUGGENHOUT**  
[Thehealthyeverafter.com](http://Thehealthyeverafter.com)

**INGREDIËNTEN** (warm - voor 1 mug cake)

1 portie Quaker Oats Express Naturel  
1tl chiazaad, 1tl zonnebloempitten,  
1tl lijnzaad en 1tl hennepzaad  
1 banaan  
50gr frambozen  
1 ei

Voor de afwerking: aardbeien, frambozen  
agavesiroop en/of amandelschilfers

**ZO GEMAAKT:**

Klop het eitje los in het kommetje waar je je mug cake in wil maken. Prak hier de banaan bij. Voeg hier de havermout en de zaden aan toe. Meng de frambozen onder het geheel. Zet het kommetje 2 minuten in de microgolfoven. Werk alles af met wat aardbeien, frambozen, amandelschilfers en agavesiroop.



**Zin in meer recepten?**

Havermoutfans Leslie Hodge,  
Dorothydancing.be Brit  
Valkenborgs, Virginie Claes  
delen ook hun recept op  
[QuakerOats.be!](http://QuakerOats.be)



**#QuakerGoodness**