

WERELDS ONTBIJTEN MET PERSONAL TRAINER TONI OKUNGBOWA

Fitness coach & personal trainer [Toni](#), ook gekend van het fitness collectief Livin' Toned, is afkomstig uit Lagos, Nigeria, en weet als geen ander hoe magisch de ochtend kan zijn. Na een proteïnerijk ontbijt, plantain hacks en een heavy metal intermezzo, zijn we helemaal klaargestoomd voor een work-out!



DE HEILIGE PLANTAIN GRAAL

Hoe vindt iemand geboren en getogen in het kloppende hart van Nigeria, Lagos, zijn weg naar ons kleine Belgenlandje? *“Ik heb buiten Nigeriaanse roots ook Belgische roots. Ik ben om precies te zijn voor ¼ Belgisch, dat kwartje heb ik meegekregen via mijn oma”,* deelt Toni. Na 18 jaar besloot hij om naar België te verhuizen en dat zint hem enorm, toch slaat de heimwee soms toe. Gelukkig is er dan comfort food van thuis!

“Egg stew met plantain (bakbanaan) heeft een speciaal plekje in mijn hart. Het was mijn lievelingsontbijt als kind en nu eet ik het ook vaak als snack of lunch gezien het boordevol proteïnen zit. De moeilijkheid van mijn ontbijtrecept zit ’m niet in het maken ervan, maar in de selectie van de plantains. Hoe rijper je plantain, hoe zoeter de smaak en hoe zachter de textuur. Voor dit hartige recept kies je dus best voor bakbananen die niet te rijp zijn maar ook niet te groen”, geeft Toni mee. Ook de snijwijze blijkt geen evidentie te zijn. *“In Nigeria hebben we een heel specifieke manier om plantains te snijden, zo zijn er onuitgesproken regels per gerecht. Ik prefereer zelf de diagonale dunne schijfjes maar bij egg stew snijden we eerder dunne reepjes.”*

TONI’S DON’T RUSH MANTRA & POOLSE HEAVY METAL

Op het moment dat we de plantain regels (een beetje) onder de knie beginnen te krijgen, deelt Toni een heel andere regel met ons, eentje waar hij bij zweert: *don’t rush!* *“Mijn dagen beginnen vroeg maar traag. Ik ben niet iemand die graag wakker wordt en meteen mijn dag begint te rushen. Ik hou er juist van om het ’s morgens rustig aan te doen. Zo blijf ik ook graag nog even in bed liggen vooraleer ik effectief opsta.”*

“Nadat ik een douche genomen heb en mijn tanden heb gepoetst, vind je me in de keuken. Hier zet ik mijn slow mornings verder met een streepje muziek. Muziek bepaalt mijn mood van de dag en zorgt voor de juiste affirmaties.” Wanneer we Toni vragen welke deuntjes hij het liefst van al door zijn boxen hoort galmen, zegt hij het volgende: *“Ik heb echt een heel uiteenlopende muzieksmaak. Zo kan ik enorm genieten van Grim Lord, een Poolse heavy metal band die me helemaal hyped krijgt voor de gym. Als mijn vriendin het te heftig vindt, schakel ik over naar jazz”,* deelt Toni.



VERTUO ROULETTE

Toni's slow morning is dus onlosmakelijk verbonden met muziek, maar hij geeft ook aan dat koffie een ochtendritueel is waar hij niet zonder kan. *“Koffie zie ik echt als een treat. Ik drink mijn koffie niet al te sterk en voeg graag veel melk en suiker toe. Toegegeven, het zijn soms best wat calorieën - zeker als ik mijn siroopjes bovenhaal - maar ik kan het niet meer missen.”*

Zowel in het leven als in zijn koffiemok, zoekt Toni avontuur op. *“Vertuo capsules zijn heel divers waardoor ik elke dag een andere smaak ontdek. Ik ben geen koffie connaisseur, maar wel ontzettend nieuwsgierig. Dit is dan ook de reden dat ik al mijn capsules in een bokaal bewaar en elke ochtend grabbel zonder te kijken. Elke Vertuo koffie voelt als een nieuw avontuur”,* sluit Toni af.



KOFFIE MATCH

Wie denkt dat je bij een hartig ontbijt geen koffie kan drinken, heeft het mis volgens Nespresso Koffie Ambassadeur Virginie Aerts. De gewassen Arabica's uit Colombia en het vleugje superieur gewassen Robusta uit Guatemala, vullen elkaar mooi aan in de **Vertuo Arondio**, een milde Gran Lungo. Achter de zachte graantonen komen onverwacht frisse en krachtige aroma's tevoorschijn, perfect voor dit zoete en rijkelijke ontbijt.

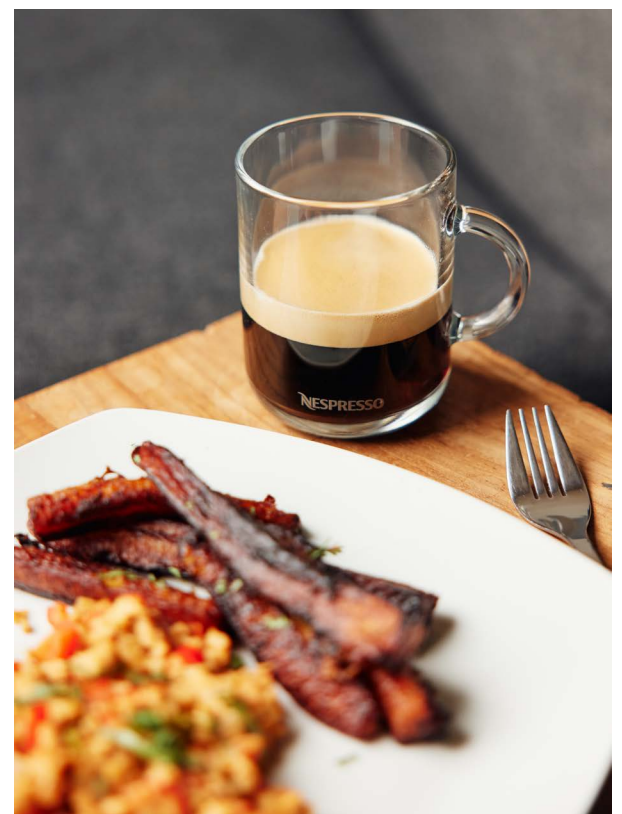
RECEPT: EGG STEW MET BAKBANAAN

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1,5 el tomatenpuree aangelengd met beetje water
- 1/2 habanero peper
- 1/2 kopje bakolie
- 1/3 groene paprika in stukjes gesneden
- rode paprika in stukjes gesneden
- 1/2 ui gesnipperd
- Zout/bouillonblokje naar smaak
- 1/3 tl geperste knoflook
- 1/2 stengel lente-uitjes voor garnering
- 1 bakbanaan

AAN DE SLAG!

Klop de 4 eieren los in een kom.
Verhit aansluitend een pan met olie en voeg uien en knoflook toe. Sauteer vervolgens de uien en knoflook tot de uien zacht worden.
Giet de tomatenpuree erbij en bak de tomatenpuree gedurende 3 minuten terwijl je roert.
Voeg dan de gehakte rode en groene paprika's toe, om vervolgens de groenten nog 2 minuten te laten bakken op laag vuur.
Voeg hierna een kopje water toe aan de losgeklopte eieren en roer het ei-watermengsel geleidelijk door de gestoomde groentjes.
Serveer ten slotte met gebakken bakbanaan.
Enjoy!



<https://www.nespresso.com/be/nl/n Nespresso-editions/breakfast-vertuo-toni>
<https://www.nespresso.com/be/fr/n Nespresso-editions/breakfast-vertuo-toni>
<https://www.nespresso.com/lu/fr/n Nespresso-editions/breakfast-vertuo-toni>