



BOORDEVOL
EETTIPS
& alternatieven

MEER DAN
80
RECEPTEN

WAT ETEN WE DEZE WEEK?

7 GRATIS VOEDZAME
RECEPTEN VOOR DE
ALLERKLEINSTEN

*claire van den heuvel
vera van haren*



DE **7**
food
rules
VOOR HOUVAST
BIJ EETGEDRAG

*voor het
maken van*
SLIMME
BEWUSTE
KEUZES

VOORWOORD

GEZOND ETEN, VOEDZAAM ETEN, GEVARIËERD ETEN... ALLEMAAL WETEN WE DAT HET GOED VOOR ONS IS. ALS JE NET EEN KINDJE HEBT GEKREGEN, WORD JE JE DAAR ALLEEN NOG MAAR MEER BEWUST VAN. JIJ BENT INEENS VERANTWOORDELIJK VOOR HET ETEN EN DRINKEN VAN ZO'N KLEIN MENSJE. GENOEG REDEN VOOR ONZEKERHEID EN VRAGEN ALS: WAT GEEF JE HEM OF HAAR DAN TE ETEN EN WANNEER? WAT IS GEZOND EN WAT NIET? HOE PAS JE DAT KLAARMAKEN VAN GEZOND ETEN IN EEN TOCH AL ZO DRUK BESTAAN? EN WELKE ALTERNATIEVEN ZIJN OKÉ ALS JE EENS WAT MINDER TIJD HEBT?



HET KLAARMAKEN VAN GEZOND ETEN, HOE DOE JE DAT IN EEN TOCH AL ZO DRUK BESTAAN? EN WELKE ALTERNATIEVEN ZIJN OKÉ ALS JE EENS WAT MINDER TIJD HEBT...

- gezond eten is meer dan alleen gezond koken -

Voor ons werk zijn wij hier dagelijks mee bezig. Iedere dag zien we de behoefte aan informatie over en inspiratie voor gezond(er) eten groeien. We koken het liefst zo snel en simpel mogelijk én het moet wel lekker blijven! Steeds vaker krijgen we vragen van moeders en vaders die met hun handen in het haar zitten. Allemaal willen ze het beste voor hun baby/dreumes/peuter/kleuter, maar weten ze niet waar te beginnen. Ze kunnen niet iedere dag van biowinkel naar groenteboer fietsen om daarna uitgebreid te koken. En door alle soms misleidende health claims in de supermarktschappen zien ze het groene en gezonde bos niet meer.

Toen wij zelf moeder werden (Claire adopteerde in 2011 met Koen de pasgeboren tweeling Miles en Dean en in 2012 kregen Vera en Remco hun zoon Guus) realiseerden we ons nog meer hoe weinig informatie er beschikbaar was. Gelukkig verschijnen er steeds meer boeken waar wij ons in kunnen vinden. Toch misten wij een kookboek met niet alleen recepten maar ook een heldere uitleg. Met eenvoudige principes en leuke, handige tips. Met goede alternatieven als het meest gezonde niet lukt of voorhanden is. Zodat je niet alleen een recept volgt maar ook echt begrijpt waarom dat dan beter is en tegelijkertijd ook weet hoe je recepten simpel kunt aanpassen aan dat wat haalbaar is. Gezond eten is namelijk niet alleen gezond koken. Het is begrijpen wat je moet doen en waarom, zodat het een gewoonte wordt. Dat boek heb je nu in handen! We hebben het geschreven op basis van alles wat wij inmiddels aan kennis over voeding en gedragsverandering hebben vanuit ons werk, gecombineerd met onze persoonlijke ervaring als moeder.

Dat laatste is essentieel. Want hoeveel we ook over gezonde voeding weten: *the proof of the pudding is in the eating*. Jullie begrijpen: de verwachtingen waren nogal hooggespannen. Geen kant-en-klaarhapjes of -potjes in huize Bluebelle te vinden en onze kinderen eten ALLES. Toch? Ach ja, het zal jullie niet verbazen dat ook bij ons soms de zorgvuldig bereide biologische broccolihap op de vloer belandt en dat we – nog steeds – voor de nodige uitdagingen staan. Toch groeien alle drie de kleine mannen uit tot allesetende, kruidentheedrinkende, groente-, vis-, avocado- en peulvruchten-lovers.

Natuurlijk gaat dat niet vanzelf, het vraagt om doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheidsgevoel. Maar zelf koken voor je kinderen is leuk en hoeft niet perfect! Dat is nu nét de essentie van dit boek en de reden waarom we het hebben geschreven. Om meer kinderen aan de groenten en van de suiker af te krijgen. Ieder kind wordt geboren met de geweldige gave om vanaf een maand of 6 nieuwe smaken te ontdekken en leren waarderen. Aan jou als ouder de eer om je kind daarin te begeleiden en hem een zo gezond mogelijke basis te geven voor de rest van zijn leven. EASY PEASY gaat je daarbij helpen. We geven je houvast, we wijzen je de weg en we laten zien dat gezond koken en eten niet moeilijk hoeft te zijn. Zodat je net als wij je hand niet meer omdraait voor een gezonde maaltijd voor je kleintje(s)!

Veel kookplezier,

Liefs, Vera & Claire

WE HEBBEN 7 RECEPTEN VOOR JE GESELECTEERD, EEN VOOR ELKE DAG. IN DE INHOUDSOPGAVE HIERNA STAAN ZE AANGEGEVEN MET DE DAGEN VAN DE WEEK.

INHOUDSOPGAVE BOEK

VOORWOORD

6



DEEL 1
FILOSOFIE

INLEIDING
FOOD RULES
FILOSOFIE
STUFF

9



snoepen
ZOETE TRAKTATIES
& TOETEN
ZONDER SUIKER

122



strooien
NOTEN, ZADEN,
PITTEN
& SUPERFOODS

166

DEEL 2
RECEPTEN

34

MAMA
EN BABY
0-6 MND

ETEN TIJDENS
JE ZWANGERSCHAP
EN BORSTVOEDING

36

MAANDAG
&
ZATERDAG



BABY
6-12 MND

VAN EERSTE
HAPJES
NAAR ECHE
MAALTIJDEN

60

WOENSDAG
&
DONDERDAG

DREUMES

12-24 MND
MET DE POT MEE!

98

DINSDAG
&
VRIJDAAG



PEUTER
2-4 JAAR

GROTEMENSENETEN

134

ZONDAG



drinken

SAPJES &
SMOOTHIES

54



dippen

VERANTWOORD
SNACKEN!

162



smeren

GEZONDE SPREADS
VOOR OP BROOD,
WRAP, PITA, PIZZA
& PANNENKOEK

92



OVER DE AUTEURS

REGISTER

DANKWOORD

170

VET LEKKERE QUINOA

rode quinoasalade met avocado & makreel
1 persoon

DIT RECEPT LEVERT DE PERFECTE COMBI VAN DE JUISTE VETTEN EN DAAR WORD JE NIET DIK VAN. TIJDENS JE ZWANGERSCHAP (EN OOK DAARNA) HEB JE VETTEN GEWOON NODIG. DUS LEKKER VEEL AVOCADO EN MAKREEL EN DAN MAG OOK NOG EENS DE OLIE RIJKELIJK VLOEIEN. GENIET!

- 50 gram rode quinoa
- 1,5 zachte avocado
- 2 stukjes gestoomde verse makreel
- 1 granaatappel
- ¼ bakje tuinkers
- 1 grote hand koriander
- 1 eetlepel omega-olie
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- snufje gemalen Himalayazout
- beetje citroenpeper

Zet een pan water op voor de quinoa, schil en ontpit de avocado en snijd deze in blokjes, was de koriander en haal een handvol blaadjes van de steeltjes. Bereid de quinoa volgens de verpakking: om te checken of de gaar is, kijk je naar de graankorrels. Hebben ze nog een klein wit puntje in het midden? Dan moeten ze nog even. Spoel de quinoa af met koud water en laat goed uitlekken. Voeg de avocado, makreel, tuinkers, koriander en alle andere ingrediënten voor de dressing (olie, citroen, zout & peper) in een kom en meng dit met de quinoa. Snijd de granaatappel in de breedte doormidden, houd 1 helft (met de pitjes omlaag) boven de salade en sla met een pollepel op de granaatappel, zo vallen de pitjes precies op hun plek. Bewaar de overige helft voor een lekkere toevoeging aan je ontbijt. (Natuurlijk kun je ook de voorverpakte losse pitjes kopen, maar dit is leuker én verser.)
That's it.

OH, WE LOVE KORIANDER.

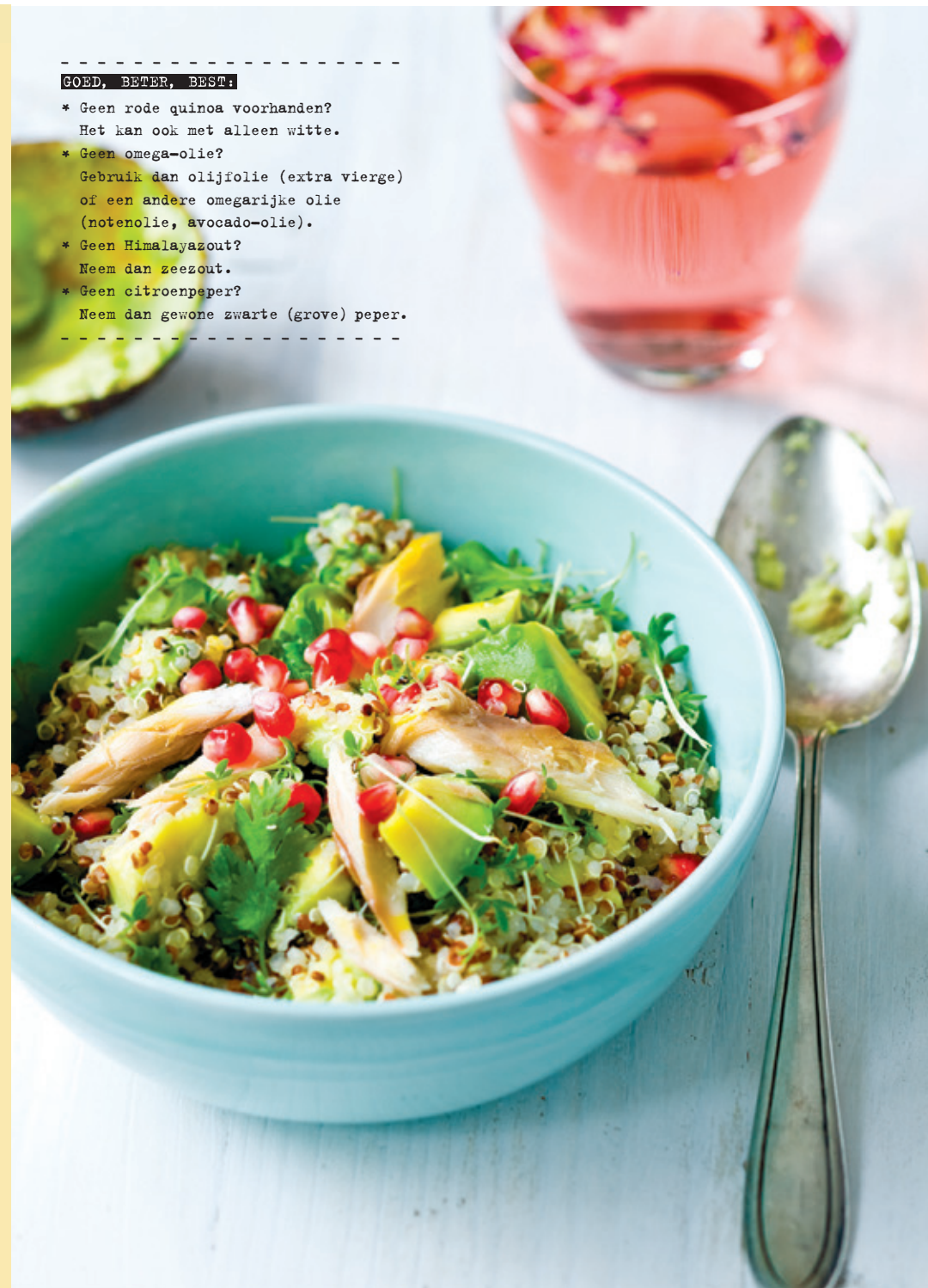
WE WETEN DAT VEEL MENSEN

DIT KRUID NAAR **ZEEPSOP**
VINDEN SMAKEN, DUS VERRUIJ HET GERUST
VOOR **BIESLOOK, PETERSELIE**
BASILICUM OF DILLE

Wist je dat een avocado er precies 9 maanden over doet om van pit uit te groeien tot eetbaar product? Net als... juist ja. Het is een perfect voedingsmiddel voor tijdens je zwangerschap; het zit vol goede vetten en olie en het helpt de hormonen in balans te houden. En laat de vorm van een avocado nou precies die van een baarmoeder zijn. Damn, we love mother nature!

GOED, BETER, BEST:

- * Geen rode quinoa voorhanden?
Het kan ook met alleen witte.
- * Geen omega-olie?
Gebruik dan olijfolie (extra vierge) of een andere omegarijke olie (notenolie, avocado-olie).
- * Geen Himalayazout?
Neem dan zeezout.
- * Geen citroenpeper?
Neem dan gewone zwarte (grove) peper.



DRAKENDRANKJE

2 glaasjes

EEN GROENE SMOOTHIE IS MISSCHIEN NIET METEEN HET EERSTE WAARAAN JE DENKT BIJ EEN ONTBIJT VOOR JE DREUMES VAN 1,5. WE ZIJN NU EENMAAL OPGEVOED MET ZUIVEL OF BROOD IN DE OCHTEND. TOCH VINDEN WIJ HET EEN GOED IDEE OM HIER AL JONG MEE TE BEGINNEN. HET IS EEN HEEL GEMAKKELIJKE MANIER OM WAT EXTRA GROEN NAAR BINNEN TE KRIJGEN EN OOK HIERBIJ GELDT: JONG GELEERD IS OUD GEDAAN. DAARNAAST ZITTEN GROENE GROENTEN VOL CALCIUM EN IS HET DUS EEN PERFECTE ZUIVELVERVANGER!

1 handvol bladspinazie**2 appels****1 wortel****1 banaan****½ avocado****¼ komkommer****beetje citroensap****eventueel een klein bakje bessen****eventueel chiazaadjes**

Doe als eerste een appel in de juicer en doe daarbovenop de spinaziebladeren die je goed aandrukt met de tweede appel. Pers dit in 1 keer door de juicer. Als je spinazie los door de juicer doet, krijg je er nauwelijks sap uit. Doe daarna het stukje komkommer en de wortel door de juicer. Schenk dit sap in de blender, voeg een klein beetje citroensap, de banaan en de halve avocado toe. Als je het nog wat zoeter wilt maken, kun je ook nog een klein bakje bessen toevoegen. Pureer dit alles tot een glad geheel. Garmeer eventueel met wat chiazaadjes en serveer het in een leuk glas met een rietje.

Dit gezonde drankje verteert vrij snel.
Grote kans dus dat je dreumes rond een uur
of 10 om een grotere snack vraagt. Of geef
dit drankje bij de pap of boterham...

JONG GELEERD
IS OUD GEDAAN.
GEEF HET
GOEDE VOORBEELD
EN NEEM ZELF
OOK EEN GLAS!



GROENE GROENTESAUS MET ZALM EN EEN BEETJE SPELTPASTA

(vanaf 9 mnd)

BIJ BLUEBELLE STAAN WE EROM BEKEND ZOVEEL MOGELIJK VERSCHILLENDE SOORTEN GROENTEN IN EEN SAUS TE STOPPEN. HET IS EEN SOORT SPORT EN TJA, WAAROM OOK EIGENLIJK NIET? ZO KRIJGT JE KLEINTJE IN ÉÉN KLAP DE NODIGE PORTIE VITAMINEN EN MINERALEN BINNEN EN ALLES WAT OVERBLIJFT KOMT WEL OP IN EEN ANDERE SAUS, SPREAD OF SMOOTHIE. HET IS WEL WAT MEER WERK EN HET STAAT JE NATUURLIJK VRIJ OM NIET VOOR 5 SOORTEN MAAR VOOR 2 OF 3 TE GAAN.

2 flinke handen spinazie

2 grote bladeren groene kool

¼ courgette

¼ broccoli

¼ avocado

handje basilicum

beetje water

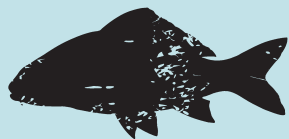
1 eetlepel goede olie (extra vierge olijfolie bijvoorbeeld, of avocado-olie)

60 à 70 gram speltpasta (ongekookt)

stukje zalmfilet (mag ook diepvries zijn)

Kook de pasta beetgaar. Was ondertussen de groenten en snijd ze in grove stukken. Stoom alle groenten behalve de avocado gaar, giet af en laat ze even uitlekken in een vergiet. Stoom de zalm ook gaar (ongeveer 15 minuten). Pureer een deel van de zalm samen met alle groenten, de olie, wat water en de basilicum tot een saus.

Knip of snijd de penne in kleinere stukjes, roer hier royaal saus doorheen en leg er nog wat kleine stukjes zalm op.



Door de spinazie en avocado kun je deze saus niet al te lang bewaren en ook geen tweede keer opwarmen. Wil je dit liever wel? Laat deze ingrediënten dan achterwege.

GOED, BETER, BEST:

Eet je kleintje (nog) geen vis? Het recept is ook lekker met kip. Geen speltpasta verkrijgbaar? Kies dan voor gewone pasta maar hou het bij een beetje: saus met pasta en geen pasta met saus.



DAIRY-FRUIT: RABARBER MET GRIEKSE YOGHURT & CHIAZAADJES

(vanaf 11 mnd)

RABARBER, ÜBERZUUR! ZELFS VEEL VOLWASSENEN LATEN DE ROZE STENGELS LINKS LIGGEN IN DE SUPERMARKT OF KOKEN HET MET HEEL VEEL SUIKER. TOCH IS JUUST NU DE TIJD OM HET UIT TE PROBEREN. AAN ZUUR MAG JE KINDJE NAMELIJK OOK BEST WENNEN. DE GRIEKSE YOGHURT MAAKT HET EEN STUK MILDER. LAAT EERST EEN HAPJE PUUR PROEVEN VOORDAT JE HET MENG!

2 stengels rabarber
3 eetlepels Griekse yoghurt
theelepel chiazaadjes

Was de rabarber goed schoon, snijd de stengels in reepjes en stoom die gaar. Laat het afkoelen. Pureer de rabarber en serveer het met Griekse yoghurt en chiazaadjes.

GOED, BETER, BEST:

Dit recept raden we vanwege het gebruik van chiazaadjes aan vanaf 11 maanden. Laat je deze achterwege, dan kun je dit gerechtje prima vanaf 8 maanden geven.

DAIRY-FRUIT: VIJGEN-DADELPUREE MET KWARK

(vanaf 11 mnd)

JE KENT ZE WEL, DIE KLEINE GEKLEURDE BAKJES WAAR JE POWERRR VAN ZOU KRIJGEN. DEZE VARIANT MAAK JE GEMAKKELIJK ZELF, EN BOVENDIEN ZONDER KUNSTMATIGE TOEVOEGINGEN EN SUIKER. HEERLIJK ALS FRUITHAP IN DE NAMIDDAG OF AF EN TOE ALS TOETJE.

2 verse vijgen
1 verse dadel
2 eetlepels kwark
1 theelepel lijnzaadolie of Happy Delight-olie

Was de vijgen goed en snijd het topje met takje eraf. Ontpit de dadel en snijd in kleine stukjes. Voeg ze samen met de kwark en de olie en maak er een glad mengsel van. Dat kan natuurlijk ook prima met een staafmixer.

Je kunt het beste de grote, zoete, sappige Medjool-dadels voor dit dadelnoontje gebruiken.

GOED, BETER, BEST:

Toch kiezen voor een kant-en-klaar zuiveltoetje? Ga dan voor een zo puur mogelijke variant. Combineer liever zelf kwark met (geprakt) fruit. De variant die al voor je is gemaakt bevat namelijk toch heel vaak extra toevoegingen.

Houd de reactie van je kindje goed in de gaten na zuivelproducten in verband met mogelijke allergieën.

GOED, BETER, BEST:

Vervang banaan ook eens door avocado. Deze combineert perfect met andere soorten fruit. Het ziet er misschien wat minder aantrekkelijk uit, maar het smaakt wel lekker. Bovendien zorgen de vetten van de avocado voor een gelijkmatigere afgifte van de fruitsuikers.



EASY PEASY PIZZA'S

GEKOCHT IN DE SUPERMARKT OF BESTELD ALS TAKE AWAY IS PIZZA VAAK NIET HET MEEST VOEDZAME EN GEZONDE IDEE. WAARDOR PIZZA ONTERECHT EEN ONGEZOND IMAGO HEEFT GEKREGEN TERWIJL HET GERECHT JUIST ZO GESCHIKT IS VOOR ALLERLEI TOEPASSINGEN EN INGREDIËNTEN. MET DEZE RECEPTEN MAAK JE OOK DE PIZZA VOOR JE KIDS EEN STUK GEZONDER.

SPELTPIZZA MET GROENTESAUS, MAKREEL EN GEITENKAAS

1 pizza

150 gram speltmeel
100 ml lauw water
1 tl gedroogde gist
1 el olijfolie, snufje zeezout
rond bakblik
gestoomde, graatvrije makreel
biologische tomatensaus
groene groenten naar keuze
(bijv. courgette, broccoli, spinazie)
groene kruiden naar keuze (bijv. basilicum)
30 gram zachte geitenkaas
5 haricots verts (in kleine stukjes)

Meng het water met gist en zout en vervolgens het meel. Kneed het tot een deeg. Laat het deeg in een afgedekte kom een uurtje rijzen. Verwarm de oven voor tot 180 graden. Leg het deeg hierna ongeveer 1 cm dik in de bakvorm en bak het in 15 à 20 minuten tot een pizzabodem.

Was de groenten en hak ze in stukken. Stoom of wok ze gaar. Voeg de tomatensaus toe en laat het nog even zachtjes koken. Breng het op smaak met verse kruiden en pureer het tot een tomaten-groentesaus. Stoom ondertussen ook de haricots verts kort.

Verdeel de saus over de pizzabodem. Beleg die alvast met een beetje geitenkaas en zet de bodem nog 5 à 8 minuten in de oven om af te bakken. Beleg de pizza hierna met makreel en garneer het met kruiden en haricots verts.

LIBANESE PIZZA MET AUBERGINE, RONDVLEESREEPJES, GRIEKSE YOGHURT, GEITENKAAS EN MUNT

1 pizza

Libanese pizzabodem, verkrijgbaar bij de toko of Turkse winkel
4 eetlepels Griekse yoghurt
100 à 120 gram geitenkaas
2 eetlepels citroensap
5 takjes munt
½ aubergine
200 gram rundvlees
olijfolie
kokosolie

De pizzabodem is klaar voor gebruik. Je kunt ze overigens goed in de vriezer bewaren, dan haal je ze net voor gebruik eruit. Verwarm de oven voor tot 180 graden. Snijd de aubergine in langwerpige of ronde dunne plakken en marineer lichtjes in de olijfolie. Gril in een grillpan en zet het even weg op een bord.

Verwarm ondertussen in een andere pan wat kokosolie. Zorg dat de pan al goed heet is en leg het rundvlees erin. Verwarm het 2 minuten aan beide zijden en laat daarna ook even rusten voor je het in dunne plakken snijdt.

Mix de Griekse yoghurt, de geitenkaas, het citroensap en de muntblaadjes met een staafmixer tot een gladde massa. Smeer dit op de bodem. Leg hier de aubergineplakjes en het rundvlees op. Doe de pizza in de oven en bak hem in 8 tot 10 minuten af.



CHOCO CRAVING CAKE

raw chocoarta met frambozen
12 puntjes

Chocolate cravings zijn een bekend fenomeen onder zwangere vrouwen (en niet alleen onder zwangere vrouwen trouwens!). Een goed chocorecept mag dan ook echt niet ontbreken. Dit recept komt uit de raw food-keuken. Raw food klinkt voor sommigen wat te extreem. Wij zeggen altijd: kies voor die elementen uit een bepaalde richting die iets voor je doen! Zo is de raw food-keuken naast creatief vooral heel bewust bezig met de manier waarop je de optimale hoeveelheid voedingsstoffen ook écht binnenkrijgt. Heel belangrijk dus, en niet alleen wanneer je zwanger bent. Nou hoeft voor ons niet meteen alles rauw. Soms is verward eten weer gemakkelijker te verteren en bovendien gewoon comforting, maar we laten ons graag inspireren. Nadeel is wel dat je er soms ingrediënten voor nodig hebt die niet uitspreekbaar zijn, laat staan dat je weet waar je ze kunt kopen. De meeste van die rare poeders gaan echter wel lang mee en als je eenmaal weet wat je ermee kunt doen, zul je zien hoe vaak je ze gebruikt. Veel ingrediënten kun je vinden bij natuurvoedingswinkels of speciale (online) superfoodwinkels. Deze healthy chocoarta is het in elk geval waard om alles bij elkaar te sprokkelen. En neem gerust een tweede slice. Hoewel... als je dat op kunt want het is vrij machtig!

TAART

160 gram rauwe cacaoboter (raw cocoa butter)
90 gram cranberry's
60 gram rozijnen
70 gram mesquitepoeder
60 gram amandelen (ongebrand en ongezoeten)
40 gram walnoten
60 gram lucumapoeder
60 gram rauwe cacao-poeder

TOPPING

100 gram cacaoboter
50 gram kokosboter
50 gram cacao-poeder
60 gram mesquitepoeder
bakje frambozen
snufje zout

TAART: smelt de rauwe cacaoboter op een lage temperatuur (da's namelijk het hele ding bij raw). Mix vervolgens de rozijnen, cranberry's en noten met een blender of in een keukenmachine tot een fijn mengsel. Mix vervolgens alle ingrediënten in een grote kom, doe het mengsel in een taartvorm en zet het (minimaal een uur) in de koelkast. Je taart blijft vrij plat wat juist perfect is aangezien de taart nogal machtig is!

TOPPING: smelt de cacao- en kokosboter op een lage temperatuur. Doe dit samen met het snufje zout, cacao- en mesquitepoeder in een kom en meng het tot een glad mengsel. Giet dit mengsel over de taart en verspreid het evenredig. Leg op de bovenkant al je bioframbozen en zet de taart nog 30 minuten in de koelkast. That's it. Het moeilijkste is dus eigenlijk het bij elkaar harken van de ingrediënten.

DIT RECEPT IS DOOR ZIJN NIET-ALLEDAAGSE INGREDIËNTEN DUURDER EN MINDER TOEGANKELIJK DAN AL ONZE ANDERE RECEPTEN. OMDAT DEZE TAART HET WEL DEGELIJK WAARD IS ÉN OMDAT WE HET LEUK VINDEN OM JE KENNIS TE LATEN MAKEN MET NIEUWE PRODUCTEN, LEEK ONS JE ZWANGERSCHAPSVERLOF HÉT MOMENT OM DIT EENS UIT TE PROBEREN...



GROENE GROENTJES EN KIPTOFFEES MET RONDE RIJST

2 porties

PRESENTATIE KAN EEN HOOP DOEN, VOORAL IN DEZE LEEFTIJDSCATEGORIE. IN ONZE HAAST TIJDENS DE AVONDSPITS VERGETEN WE DAT VAAK. DIT GERECHT IS EEN GOED VOORBEELD VAN HOE HET OOK KAN. DOOR DIT KIPPETJE IN EEN 'SNOEPPAPIERTJE' TE VERPAKKEN, WORDT HET VANZELF EEN FEESTJE. OOK DE GROENTJES LATEN WE KNAPPERIG EN KNALLEN VAN KLEUR DOOR ZE MAAR HEEL KORT TE KOKEN EN DAARNA ONDER STROMEND KOUD WATER TE ZETTEN.

GROENE GROENTJES

½ courgette
haricots verts
doperwtjes
sugarsnaps
biobouillonblokjes
beetje kokosolie

KIPTOFFEES

100 gram kipfilet
2 eetlepels ricotta
6 cherrytomaatjes
100 gram ronde rijst
beetje bieslook
kokosolie (om in te bakken)
beetje olijfolie

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Was de groenten en halveer de cherrytomaaten. Snijd de courgette in kleine blokjes en dop de boontjes. Zet 2 pannen op het vuur, kook in de ene de rijst volgens de instructies op de verpakking en voeg aan de andere het bouillonblokjes toe.

Snijd de kip in 2 gelijke (langwerpige) stukken, smelt wat kokosolie in de pan en bak de kippetjes heel kort aan zodat ze een beetje bruin zijn aan de buitenkant en van binnen nog behoorlijk rauw blijven. Leg ze vervolgens beide op een eigen stukje aluminiumfolie, voeg er een lepel ricotta aan toe, 3 gehalveerde cherrytomaatjes, een beetje olijfolie en een beetje bieslook. Vouw de folies dicht in toffeevorm (zie foto) en stop ze 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Doe de boontjes en doperwtjes in de pan met kokend water. Let op! Laat ze maximaal 5 minuten koken. Spoel ze af met ijskoud water zodat ze hun mooie groene kleur behouden en lekker knapperig blijven. Doe wat kokosolie in een wok en bak de courgette licht aan, doe in de laatste minuut de rest van de groenten erbij.

Leg de kippetjes nog in toffeevorm op het bord met daarbij een bakje ronde rijst en een bakje groene groentjes. Laat ze zelf de toffee openmaken (let op, de inhoud is heet).



GOED, BETER, BEST:

Varieer zowel met de groentjes (kies bijvoorbeeld ook eens voor tuinboontjes, groene asperges en groene paprika-reepjes) als met de rijst. Wij kiezen hier voor ronde rijst omdat deze relatief veel vezels bevat en door zijn vorm extra veel vocht op kan nemen. Zilvervliesrijst is ook een goed alternatief.

WAAROM IS HET BETER
OM TE BEGINNEN MET
HET GEVEN VAN GROENTE
IN PLAATS VAN FRUIT?
WAT IS HET VOORDEEL VAN
EEN SUIKERVRIJE START?
WAT ZIJN GEZONDE
ALTERNATIEVEN?
EN HOE OVERLEEF JE
DE TWEE-IS-NEE-FASE?

GEZOND ETEN IS MEER
DAN GEZOND KOKEN.
HET IS BEGRIJPEN WAT
JE KUNT DOEN EN WAAROM.
EASY PEASY IS NAAST
EEN KOOKBOEK MET MEER
DAN 80 RECEPTEN
DÉ HOUVAST VOOR OUDERS
VAN DE ALLERKLEINSTE
(0-4 JAAR).

*'Een must have
voor alle (aanstaande)
vaders en moeders die hun
kind een gezonde basis
willen meegeven.'*

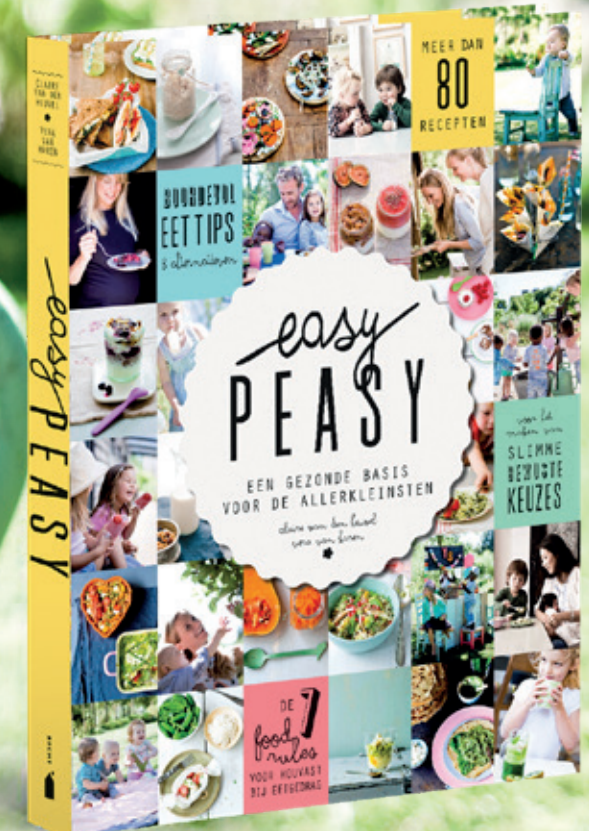
JAMIE MAGAZINE

*'Het is lang geleden dat we zó
ontzettend enthousiast waren over
een Nederlands kookboek!'*

MONIQUE VAN LOON, CULY.NL

*'Vooral tijdens de eerste jaren
is het belangrijk de smaakontwikkeling
van kinderen te stimuleren,
zodat eten een feest blijft en ze kunnen
volgroeien tot sterke, fitte, energieke
kinderen. Klaar voor een prachtige
en positieve toekomst.
Daarom moest dit boek er komen.'*

✿
Claire en Vera



BECHT