

Susan Aretz

WAT LUNCHEN WE VANDAAG?



recepten & inspiratie voor
lunchtrommels, feest op school
en traktaties

NWADAM

Susan Aretz

WAT LUNCHEN WE VANDAAG?

recepten & inspiratie voor
lunchtrommels, feest op school
en traktaties

NWADAM

COLOFON

© 2017 Susan Aretz
Alle rechten voorbehouden

Fotografie: *Rinze Vegelijen*

Foodstyling: *Alexandra Schijf*

Met dank aan: *Engeltjes & Draken* voor de trommeltjes, drinkbekers en koeltasjes, *Meri Meri* via *The Blue Robin* voor de feestartikelen

Kledingstyling: *Yolanda Avé*

Kleding kinderen met dank aan: *Tumble 'n Dry*

Omslagontwerp & Binnenwerk: *Linda Sier / design affairs*

NUR 440
ISBN 978 90 468 2271 5

www.nieuwamsterdam.nl
www.smulpaapje.nl

NWADAM



VOOR
MEIKE
mijn enige,
echte
Smulpaapje

<i>Voorwoord</i>	P. 07	<i>Fruitsalade</i>	P. 34
<i>Filosofie & tips</i>	P. 09	<i>Fruitspiesjes</i>	P. 34
<i>Basisvoorraad</i>	P. 11	<i>Appelbloemen</i>	P. 35

ZO NEEM JE HET MEE

<i>Drinkbekers</i>	P. 13	<i>Appelflapjes</i>	P. 36
<i>Lunchtrommels</i>	P. 13	<i>Kersen-, feta- & muntflapjes</i>	P. 37
		<i>Kaastwisters</i>	P. 38
		<i>Groentekoeckjes</i>	P. 39
		<i>Appel-haveremoutkoeken</i>	P. 40

DRINKEN MEE NAAR SCHOOL

*SMAAKWATER

<i>Water met munt</i>	P. 16
<i>Water met fruit</i>	P. 16
<i>Water met komkommer</i>	P. 16

*IJSTHEE

<i>Gember & sinaasappel</i>	P. 17
<i>Aardbeien & munt</i>	P. 17
<i>Mango & limoen</i>	P. 17

*SMOOTHIES

<i>Bramen & bosbessen</i>	P. 22
<i>Grapefruit & avocado</i>	P. 22
<i>Mango, kokos & witte bonen</i>	P. 22
<i>Boerenkool & bosbessen</i>	P. 24
<i>Bloemkool & zomerfruit</i>	P. 24

*SHAKES

<i>Wortel, appel & gember</i>	P. 26
<i>Paprika & komkommer</i>	P. 27
<i>Watermeloen & ananas</i>	P. 27

*ZUIVELVRIJ

<i>Amandelmelk</i>	P. 29
--------------------	-------

TIENUURTJES

<i>Noten- & vruchtenhaveremoutreepjes</i>	P. 32
<i>Haveremoutballetjes</i>	P. 33
<i>Banaan- & haveremoutreepjes</i>	P. 34

LUNCHTROMMEL INSPIRATIE EN -VARIATIE

IETS ANDERS DAN EEN BOTERHAM MET KAAS

<i>Pannenkoekenwrap</i>	P. 46
<i>Antipasti</i>	P. 46
<i>Tortilla-wrap</i>	P. 48
<i>Pitabroodjes</i>	P. 48
<i>Krentenbrood met geitenkaas & honing</i>	P. 48
<i>Bagels</i>	P. 48
<i>Wafel met roomkaas, peer & honing</i>	P. 51
<i>Eiersalade met bacon</i>	P. 52
<i>Guacamole, 2 soorten</i>	P. 53
<i>Tortillapizza</i>	P. 57
<i>Springrolls, 2 soorten</i>	P. 58

*KOUDE SOEPJES

<i>Komkommer & yoghurt</i>	P. 63
<i>Geroosterde paprika & yoghurt</i>	P. 63

*PASTA MEE NAAR SCHOOL

<i>Asperges & halloumi (maaltijdsalade)</i>	P. 63
<i>Zalm & tomaatjes (maaltijdsalade)</i>	P. 66
<i>Tonijn & kappertjes</i>	P. 66
<i>Gerookte zalm & olijfjes</i>	P. 67

*HARTIGE MUFFINS & WAFELS

<i>Spinazie & hamfrittata</i>	P. 70
<i>Bloemkool & erwtjes</i>	P. 71
<i>Bacon- & egg-muffin</i>	P. 75
<i>Gehaktmuffin met kersen</i>	P. 75
<i>Hartige wafels</i>	P. 76

*RESTJES

<i>Hartige taart met prei & ham</i>	P. 78
<i>Hartige cake met paprika & feta</i>	P. 80

*VOOR OP DE BOTERHAM

<i>Hazelnoot-chocoladepasta</i>	P. 82
<i>Pindakaas</i>	P. 82
<i>Aardbeienmuntjam</i>	P. 84

*KERSTJINER OP SCHOOL

<i>Pizzamuffins</i>	P. 88
<i>Minispringrolls met zalm</i>	P. 91
<i>Gevulde eieren, 2 soorten</i>	P. 92
<i>Paprika- & kaassterren</i>	P. 94
<i>Groentemuffins met paprika & ham</i>	P. 95
<i>Minisaucijzenbroodjes</i>	P. 96
<i>Italiaanse hartige stengels</i>	P. 97
<i>Hartige kaas- & appelmuffins</i>	P. 99
<i>Kerstboom van groente en fruit</i>	P. 100
<i>Kerstman-fruitpiesjes</i>	P. 100
<i>Kerstman-brownies</i>	P. 101

TRAKTATIES

*WINTER

<i>Appel- & haveremoutmuffins</i>	P. 107
<i>Aardbeienkruidel-haveremoutkoek</i>	P. 108
<i>Cheesekedip met fruitreepjes</i>	P. 111
<i>Sneeuwpop-cupcakes</i>	P. 112

*VOORJAAR

<i>Frozen yogurt & granola cups</i>	P. 115
<i>Bananenijsjes</i>	P. 116
<i>Appeldonuts</i>	P. 119
<i>Creamcheese & strawberryburgers</i>	P. 120

*ZOMER

<i>Fruitsushi</i>	P. 125
<i>Fruitijsjes</i>	P. 126
<i>Watermeloensterren</i>	P. 127
<i>Ijskuijpe gevuld met fruit</i>	P. 128

*NAJAAR

<i>Traktatie smoothie</i>	P. 131
<i>Banaan- & sinaasappelmuffins</i>	P. 132
<i>Frozen druivenpiesjes</i>	P. 135
<i>Eierkoekburgers met banaan</i>	P. 136

ACHTERBANKRECEPTEN

<i>Hummus met groentesticks</i>	P. 153
<i>Appelchips met gember en kaneel</i>	P. 154
<i>Spinaziekoekjes</i>	P. 157
<i>Courgettecake met ham & feta</i>	P. 158
<i>Popcorn met parmezaan</i>	P. 161
<i>Appeltaartcroissants</i>	P. 162

LUNCHTROMMEL-BRIEFJES

<i>20 lunchtrommelbriefjes</i>	P. 169
<i>16 blanco briefjes</i>	P. 173

PRAKTISCH

<i>Eerste hulp bij lunchtrommels</i>	P. 179
--------------------------------------	--------

LUNCHTROMMELPLANNING

<i>Suggesties voor 5 dagen</i>	P. 184
<i>Blanco weekplanners</i>	P. 187

<i>The making of</i>	P. 202
<i>Dank je wel</i>	P. 205
<i>Register</i>	P. 208



SUPERTROTS

* Na het succes van *Wat eten we vandaag?* kwam al snel de vraag of er een vervolg op dat boek zou komen. Dat was natuurlijk logisch geweest. Maar na een tijdloos boek met meer dan 100 recepten én met een site waar wekelijks nieuwe recepten op komen, leek het me leuker om jullie te verrassen met iets nieuws in plaats van te gaan voor een herhaling van zetten.

Wie kent niet de dagelijkse pogingen om van de lunchtrommel van je kind(eren) meer te maken dan alleen een boterhammenfestijn. Maar wil je 's ochtends niet ook liever iets langer in je bed blijven liggen dan allerlei fratsen uit te moeten halen om er tóch iets bijzonders van te maken? Welkom in mijn wereld!

Want met een dochter op de lagere school is dit ook mijn dagelijkse *struggle*. En toch kun je er, zonder dat het je heel veel tijd of moeite kost, iets leuks, lekkers én gezonds van maken. En dat wil ik je met dit boek heel graag laten zien.

Ik geef je recepten en tips om van de dagelijkse lunchtrommel een smakelijk feestje te maken. Laat je zien hoe je efficiënt en budgetvriendelijk kunt variëren. Maar ook hoe de jaarlijks terugkerende rituelen van traktaties en kerst op school, gezonde, lekkere én feestelijke momenten kunnen zijn, zónder dat je er uren voor in de keuken hoeft te staan.

Inspiratie, fun en 'doe ermee wat je wilt' zijn – net als in *Wat eten we vandaag?* – ook in dit boek de sleutelwoorden. Niks moet, alles mag. Ik wil je inspireren, zonder dat het betekent dat je anderen de loef af hoeft te steken of dat ik je het gevoel wil geven dat hoe je het nu doet, niet goed is.

Het zijn hapjes, snacks, traktaties waar wij thuis blij van worden. Ik hoop jullie ook!

Liefs, Susan

APPEL-HAVERMOUTKOEKEN

Zelfgebakken koekjes met appel zijn zo veel lekkerder dan voorverpakt. Ook heerlijk als traktatie.

VOOR ONGEVEER 8-10 KOEKJES:

50 g zachte boter
75 g donkere basterdsuiker
1 ei
1 Granny Smith-appel,
gewassen en geraspt
75 g bloem
¼ tl baking soda
(zuiveringszout)
135 g havermout
1 Granny Smith-appel,
in dunne plakjes
1 el rietsuiker

OPTIONEEL: gehakte pistache-
of walnoten

VERDER NODIG: mixer, bakplaat
met bakpapier

* Oven voorverwarmen op 200 °C.

Mix de boter en suiker tot ze goed crèmig zijn. Daar mix je het ei door heen. Meng vervolgens met een spatel de geraspte appel, bloem, baking soda en havermout erdoorheen. Met een eetlepel haal je schepjes deeg eruit en met natte handen draai je daar balletjes van. Plet die tussen je handen.

Leg op een met bakpapier bedekte bakplaat. Op de bovenkant van ieder koekje leg je een schijfje appel. Bestrooi die met een beetje rietsuiker. Bak de koekjes 15 minuten in de voorverwarmde oven tot ze mooi goudbruin kleuren.

Laat, als je ze uit de oven hebt gehaald, helemaal afkoelen, dan stijft het koekje nog een beetje op. Gaan ze niet in één keer op? Verwarm ze dan de dag daarna nog een keertje in een oven die op 150 °C is voorverwarmd, dan zijn ze weer lekker vers.



IETS ANDERS DAN EEN BOTERHAM MET KAAS

Er is niks mis met een boterham in de lunchtrommel, maar er zijn nog zo veel meer lekkere dingen die je erin kunt stoppen. En ook wat je op die boterham doet. Met een beetje fantasie wordt de lunchtrommel zo'n supersmakelijk feestje, dat je je afvraagt waarom je niet voor jezelf ook zo'n trommel maakt.

**SUPER
EASY**

ANTI^PASTI

Het is bijna een borrelplankje, maar dan kidsproof. Stop een selectie aan antipasti-hapjes waar je kind dol op is, in een bentobox. Denk aan blokjes kaas, plakjes worst of salami, olijfjes, zongedroogde tomaatjes, wat noten, etcetera.

PANNENKOEKENWRAP

Als je de volgende keer pannenkoeken bakt, bak er dan een paar extra (naturel) en vries die in. Haal ze bevroren en al uit de vriezer. Terwijl je ze smeert en belegt ontdooien ze en kun je ze daarna opgerold in het trommeltje stoppen. Wedden dat je daar bonuspunten mee gaat verdienen?

VOOR ONGEVEER 6 PANNENKOEKEN:

250 g bloem
500 ml melk
2 eieren
snuf zout

Meng de eieren met de melk en giet dat mengsel bij de bloem, met de garde tegelertijd goed kloppen zodat je een klontjesvrij beslag overhoudt. Laat dat even 5 minuten staan. Bak daarna in een hete koekenpan met een drupje olie de pannenkoeken aan beide kanten goudbruin. Laat ze vervolgens volledig afkoelen, voor je ze belegt.

BELEGVARIATIE:

Dun laagje pindakaas en wat plakjes banaan dun laagje naturel roomkaas of wat plakjes zalm, kipfilet of ham.

Meng de eieren met de melk en giet dat mengsel bij de bloem, met de garde tegelertijd goed kloppen zodat je een klontjesvrij beslag overhoudt. Laat dat even 5 minuten staan. Bak daarna in een



TIP

Je kunt de pannenkoeken ook heel prima 's avonds klaarmaken. Rol ze dan strak op in aluminiumfolie en leg in de koelkast.

SNEEUWPOP-CUPCAKES

De cupcakes maak je van tevoren al klaar, zodat je op de dag van trakteren alleen nog de versiering aan de bovenkant hoeft te maken. De ultieme winterse traktatie, ook als er geen sneeuw ligt.

VOOR 12 STUKS:

180 g bloem
1 tl baking soda
1 tl bakpoeder
1 tl kaneel
½ tl gember
½ tl zout
90 g zachte boter
100 g suiker
1 ei
1 tl vanille-extract
400 g (netto gewicht, dus zonder schil) rijpe bananen, geprakt

VOOR DE SNEEUW-POP-TOPPING:

1 pakje roomkaas (naturel)
200 g geraspte kokos
bruine (mini)smarties
– voor de oogjes & mond
oranje (mini)smarties
– voor de neus

VERDER NODIG: muffinblik,
ingevet of voorzien van
vormpjes

* Oven voorverwarmen op 175 °C.

Meng de bloem met de baking soda, het bakpoeder, de kaneel, de gember en het zout. Mix de zachte boter met de suiker, tot die helemaal is opgenomen. Mix dan het ei erdoor, daarna de vanille en tot slot de geprakte bananen. Het lijkt erop dat het beslag geschift is, maar dit hoort zo! Meng hier vervolgens de droge ingrediënten doorheen, tot de bloem goed is opgenomen.

Verdeel het beslag over de 12 holttes van je muffinblik. Strijk met de natte achterkant van een lepel de bovenkanten glad, zodat je straks makkelijk de bovenkanten kunt versieren. Bak de muffins nu 20-25 minuten in de voorverwarmde oven tot ze mooi goudbruin zijn. Laat daarna op het aanrecht even in het blik afkoelen, voor je ze eruit haalt en op een rooster helemaal laat afkoelen. Tot dit punt kun je de muffins ook prima 's avonds voorbereiden.

Zijn de muffins, ondanks het platmaken van de bovenkant, toch te veel gerezen, snijd dan het topje eraf. Op deze manier is het makkelijker ze te versieren.

Smeer op de bovenkant van de afgekoelde muffin een laagje roomkaas en doop deze dan in de geraspte kokos, zodat de bovenkant goed bedekt is. Met de bruine smarties maak je de oogjes en mond. En met de oranje smarties de neusjes.

In plaats van smarties kun je natuurlijk ook andere versiersels gebruiken. Dr. Oetker heeft decoratiedoosjes, waar zowel chocolade als gekleurde sprinkles inzitten die ook heel goed werken!

LET IT
SNOW...



LUNCH- TROMMEL BRIEFJES

Of je nu een boterham met kaas erin stopt of een van de gerechten uit dit boek, niets is van zo'n onschatbare waarde als een lief briefje in de lunchtrommel. Omdat je een complimentje wilt geven, om te laten weten dat je aan je kinderen denkt of gewoon om te vertellen dat je van ze houdt.

Ik had géén idee wat het effect van dergelijke briefjes was tot ik ze met enige regelmaat in de trommel van onze dochter stopte en van haar hoorde hoe blij ze ermee was. Ze wilde meteen briefjes aan mij terugschrijven. Te leuk!

Vandaar ook dat dit boek niet compleet is zonder wat lieve briefjes, om je alvast op weg te helpen. Je kunt ze uitknippen en in de trommel stoppen, al naargelang de gelegenheid. Natuurlijk krijg je van mij ook een aantal blanco briefjes, zodat je daarop je eigen boodschap kwijt kunt. Veel plezier ermee!



knip uit
langs de
stippel-
lijntjes



WEEKPLANNING

Wat stop je in de trommel en wanneer maak je het?

MAANDAG

* Hartige muffin naar keuze
> weekend (vries de rest in!)

* Gekookt ei
> avond ervoor, of de ochtend zelf

* Boterham voor bij het ei

* Tomaatjes & komkommer

DINSDAG

* Wraptortilla
> avond ervoor, of 's ochtends (vulling naar keuze)

* Eiersalade & crackertjes erbij
> avond ervoor

* Reepjes paprika & tomaatjes

WOENSDAG

* Tienuurtje naar keuze & smoothie
> smoothie op de ochtend zelf

DONDERDAG

* Boterham met zoet beleg
suggesties vind je op blz. 82 & 84

* Stukje hartige taart
> restje van de avond ervoor

* (Edemame) boontjes



VRIJDAG

* Pasta met avocado & zalm
> de ochtend zelf - 8 minuten werk

EIGEN WEEKPLANNING

Maak vooral ook een eigen planning die past bij jouw kind en zijn/haar eetgedrag. Je kunt hiervoor heel gemakkelijk de sjablonen gebruiken op de pagina's hierna.



MAANDAG

* Bacon- & Egg-muffin
> weekend en vries de rest in

* Blokjes kaas & olijfsjes (antipasti)
> op de ochtend zelf

* Komkommer & tomaatjes

DINSDAG

* Pittabroodje met beleg naar keuze
> op de ochtend zelf

* Halve avocado, om uit te lepelen

* Klein bakje yoghurt met fruit

WOENSDAG

* Tienuurtje naar keuze & fruitshake
> recepten in het boek

DONDERDAG

* Restje coussalade
> diverse recepten op Smulpaapje.nl

* Groente(n) naar keuze

VRIJDAG

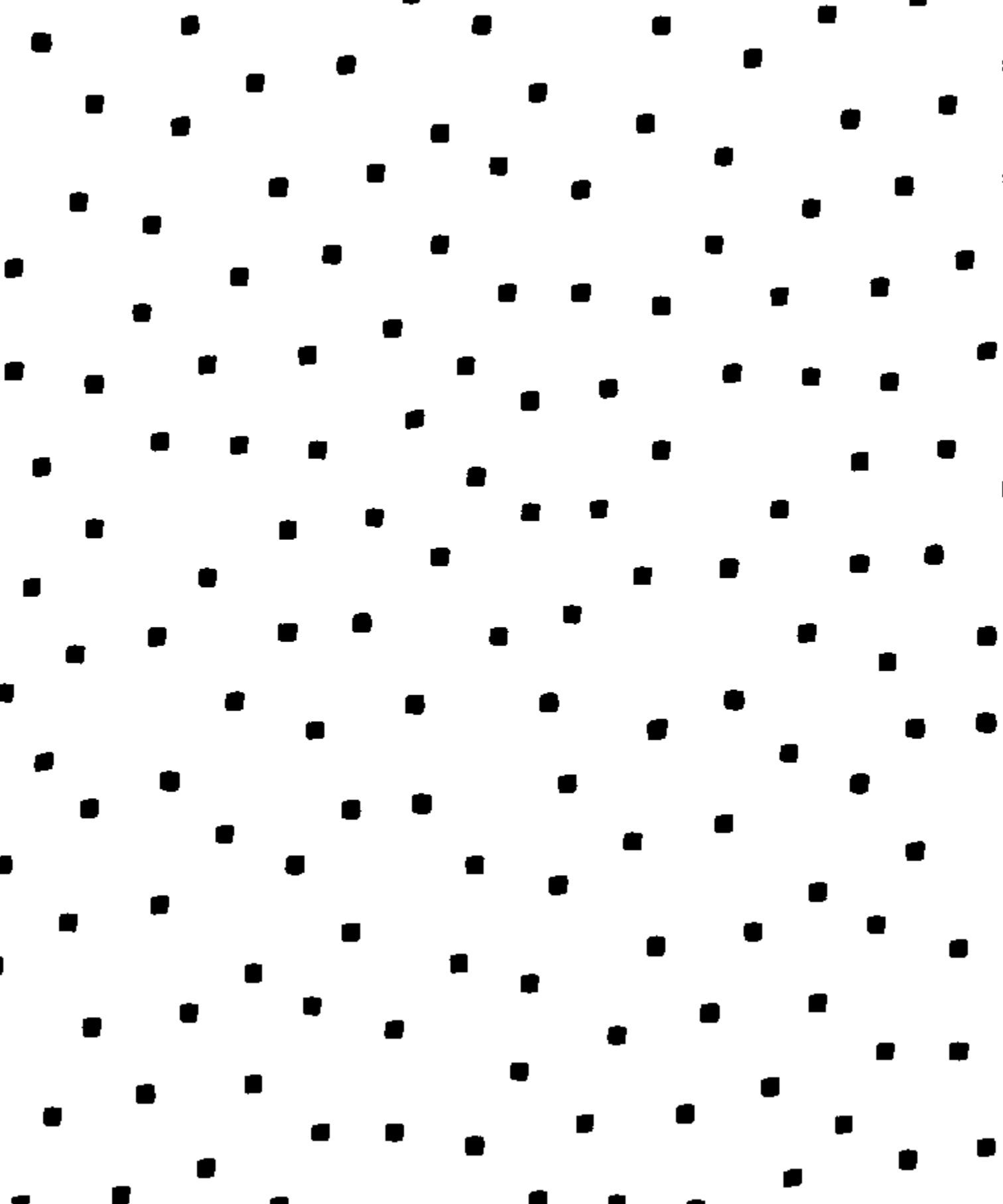
* Pannenkoekenwrap met banaan

* (mini) krentenbol (evt. met kaas)

* Reepjes paprika & komkommer

een planning is handig & geeft inzicht





'GROOT EETPLEZIER VOOR HET HELE GEZIN!'

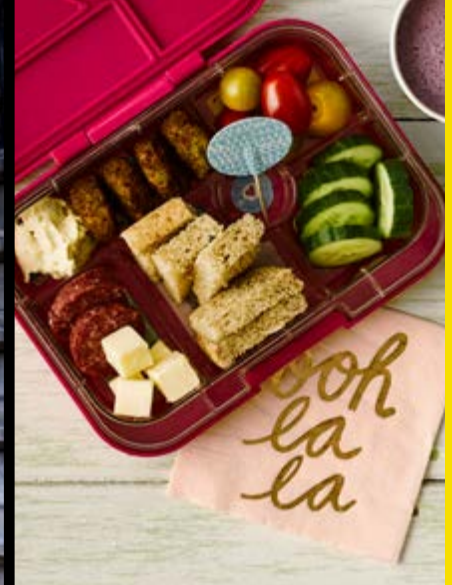
Mathijs Vrieze
(TV-chef en
kookboekenauteur)

In *Wat lunchen we vandaag?* laat Susan Aretz zien dat door slim te plannen je kinderen ook buitenshuis gevarieerd en lekker kunnen eten, zónder dat jij er vroeger je bed voor uit moet.

Laat je inspireren door de recepten en vele tips en maak van de dagelijkse lunchtrommel een smakelijk feestje!

Ontdek hoe je efficiënt en budgetvriendelijk kunt variëren, ook tijdens de jaarlijks terugkerende rituelen van traktaties, kinderverjaardagen en feestdagen op school.

www.smulpaapje.nl



NWADAM

www.nieuwamsterdam.nl