

# 7x BROODBELEG

'MAAR WAT SMEER IK DAN OP DIE BOTERHAMMEN?' HET IS EEN VAN DE MEEST GESTELDE VRAGEN! NIET GEK ALS JE KIJKT NAAR HET SUPERMARKTAANBOD. JE VINDT ER DE RAARSTE ZOETE SMEERSELS, MAAR OOK HARTIG BELEG VOL SUIKERS, ZOUT EN CHEMISCHE TOEVOEGINGEN. IN ONS EERSTE EASY PEASY-BOEK STAAT EEN HELE LIJST MET SPREADS DIE JE GEMAKKELIJK ZELF KUNT MAKEN. DIE LIJST VULLEN WE HIER AAN MET EXTRA SMEER-INSPIRATIE.



*desemboterham*  
**MET BIETENHUMMUS EN ALFALFA**



*speltcracker*  
**MET AVOCADO & BLOEMEN ZOUT**

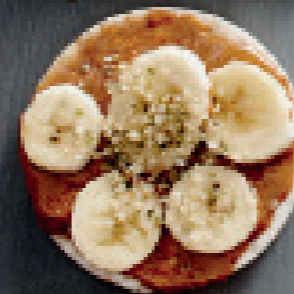


*rijstwafel*  
**MET SNELLE CHOCOPASTA\*, KOKOS  
EN HAZELNootjes**

*snelle chocopasta: smelt 2 theelepels kokosolie en doe er  
1 theelap kokosblossemsuikerpoeder met rauwe cacao bij  
(bijv. die van amonprana). even mengen en klaar.*



*roggebrood*  
**MET GEITENKAAS, APPEL,  
WALNOTEN, HONING EN TIJM**



*rijstwafel*  
**MET NOTENSPREAD, BANAAN  
EN HENNEPZAAD**



*speltboterham*  
**MET APPELSTROOP, KAAS  
EN MAANZAADJES**







## GEGRILDE ZALMFILET MET KRUIDEN- KORST, AARDAPPELTJES UIT DE OVEN EN ROMANESCO

4 personen

4 zalmfilets (ongeveer 70 gram per stuk)  
400 gram krieltjes  
½ citroen, in schijfjes  
1 teen knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
1 romanesco  
zeezout

Voor de kruidenkorst  
handvol peterselie  
handvol bieslook  
paar blaadjes basilicum  
paar blaadjes koriander  
15 gram Parmezaanse kaas  
3-4 gedroogde tomaatjes  
1 eetlepel kokosolie (of olijfolie)  
volkorenbroodkruim (of panko)

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Gebruik je zalmfilet uit de vriezer, haal deze er dan uit om alvast te ontdooien.

Doe de krieltjes in een ovenschaal, besprenkel met olie en voeg er een paar schijfjes citroen, de teen knoflook en wat zeezout aan toe. Zet ongeveer 20 minuten in de oven totdat de krieltjes goudbruin zijn.

Zet een grote pan met water op en breng aan de kook. Was de romanesco en breek de roosjes eraf, zoals bij een broccoli. Blancheer de romanesco kort en spoel goed af met koud water, zodat de groente lekker knapperig blijft.

Maak de kruidenkorst: maal alle kruiden fijn in de keukenmachine en voeg de kaas, gedroogde tomaatjes en olie toe. Maal tot het goed gemengd is, voeg het broodkruim toe en laat nog even kort malen.

Leg de zalmfilets in een ovenschaal en bedek iedere filet met een laag kruidenpasta. Zet 15 minuten in de oven tot de zalm gaar is. Zet dan voor 2 minuten de grill aan voor een knapperige korst. Verwarm de groenten nog even als je dat wilt (veel kinderen houden juist wel van koude knapperige groenten) en serveer de zalm met wat aardappeltjes.

## KROKANTE KIPFILET MET GEMENGDE GROENTEN EN ZILVERVLIESRIJST

4 personen

300 gram zilvervliesrijst  
200 gram doperwtjes  
150 gram haricots verts  
4 biologische kipfilets  
eigeel van 1 ei  
60 gram geraspte kokos  
60 gram haverhoutvlokken (of boekweit-, amarant- of quinoavlokken, of gebruik gewoon paneermeel)  
2 eetlepels ghee (of kokosboter)  
1 ui  
1 rode paprika

Breng 2 pannen met water aan de kook. Kook in de ene pan de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en gebruik de andere pan om de doperwtjes en haricots verts in te blancheren: kook ze kort en spoel af met heel koud water, zodat het kookproces wordt gestopt en ze lekker knapperig blijven. Maak de kipfilets schoon en snijd in stukken. Klop het eigeel los in een kommetje. Neem een ander kommetje en meng daarin de geraspte kokos met de vlokken. Haal de stukken kip eerst door het eigeel en daarna door het vlokkenmengsel. Verhit 1 eetlepel ghee in een wok of pan en roerbak de kip goudbruin. Haal de kip uit de pan en zet even afgedekt weg.

Maak de ui en de paprika schoon en snijd fijn. Verhit de overige olie in de wok of pan en roerbak hierin de ui en de paprika. Voeg daarna de groene groenten toe om ze even wat op te warmen. Giet de rijst af.

Serveer de krokante kip met de rijst en lekker veel groenten.

## STAMPPOTJE VAN KNOLSELDERIJ, KIKKERERWTEN & BIETEN MET EEN WORSTJE

4 personen

300 gram kikkererwtjes (liefst gedroogd, anders uit een glazen pot)  
1 kruiden- of groentebouillonblokje  
1 knolselderij  
2-3 rauwe rode bietjes  
1 eetlepel ghee  
4 biologische worstjes\*  
3-4 eetlepels kokosmelk (of gewone melk)

*\*Liever geen worstje? Voeg dan wat extra hazelnoten toe!*

Gebruik je gedroogde kikkererwtjes? Kook deze dan volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Dat kost je net iets meer tijd dan wanneer je kant-en-klare kikkererwtjes gebruikt.

Breng een grote pan met water en het bouillonblokje aan de kook. Schil de knolselderij, hak in grove stukken, doe in de pan en laat koken tot de stukken zacht en gaar zijn. Giet af, maar bewaar wat kookvocht. Schil ondertussen de bietjes en rasp ze fijn (met de hand of gebruik een keukenmachine).

Verwarm de oven voor op 150 graden. Verhit de ghee in een koekenpan op middelhoog vuur en bak hierin de worstjes tot ze rondom bruin zijn. Haal ze uit de pan, verpak ze in aluminiumfolie en houd ze warm in de oven op 50 graden.

Stamp de knolselderij met de kokosmelk tot een smeuïge puree. Roer de kikkererwtjes en bietjes door de puree. Serveer met een worstje en/of wat hazelnoten.

---

## VISPAKKETJES MET BLOEMKOOL-BROCCOLI- KAAS-DUCHESSES

4 personen

HIERMEE MAAK JE GEGARANDEERD DE BLITS BIJ JE KINDEREN OF GASTEN. HOUD WEL REKENING MET EEN IETWAT GROTERE BENDE IN DE KEUKEN, ZEKER ALS JE DIT VOOR DE EERSTE KEER MAAKT. PS: HOUDT IEMAND AAN TAFEL ÉCHT NIET VAN VIS, MAAK DAN EEN PAKKETJE MET KIP. DENK JE DUCHE-WATTES? VERVANG DAN DE DUCHESSES DOOR FRIETJES, RIJST, PASTA OF GEWONE AARDAPPELTJES.

1 kruiden- of groentebouillonblokje  
10 groene mini-asperges (of haricots verts of sugarsnaps)  
1 broccoli  
1 bloemkool  
1 citroen  
70 g feta  
4 kabeljauwfilets (70-100 gram per stuk)  
2 eetlepels olijfolie  
handjevol koriander  
zout en peper  
bakpapier  
spuitzak met kartelmondje

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Breng een middelgrote pan met ruim water en het bouillonblokje aan de kook.

Bekleed de bakplaat met bakpapier en scheur nog 4 vellen bakpapier af.

Was de groenten, snijd bij de asperges de harde onderkant eraf en snijd de broccoli en bloemkool in grove stukken en de citroen alvast in schijfjes.

Kook de broccoli en bloemkool gaar in de bouillon en giet af. Voeg feta toe en pureer tot het een glad mengsel is geworden. De substantie moet een soort aardappelpuree worden, niet te dun!

Leg de 4 stukken bakpapier klaar en leg in het midden op ieder vel een stuk kabeljauwfilet. Besprenkel met olijfolie. Leg op ieder stuk vis een paar groene asperges, schijfjes citroen en blaadjes koriander. Maak af met wat zout en peper en vouw de pakketjes dicht. Doe ze in een ovenschaal en zet in de oven. Bak de vis in zo'n 20 minuutjes gaar.

Vul ondertussen de spuitzak met het broccoli-bloemkool-kaasmengsel, pak de met bakpapier beklede bakplaat erbij en spuit hierop 9-12 duchesses. Maak ze niet te groot en niet te plat. Schuif de bakplaat in de oven bij de vis, het liefst erboven. Haal de vis uit de oven en zet nog even de grill aan om de broccoli-bloemkool-kaasduchesses te kleuren.



# VEGGIES

www.noo.nl

DAT WE VOOR MEER GROENTEN ZIJN IS WEL DUIDELIJK TOCH?  
WE ZEIDEN HET AL BIJ DE SALADES EN WE HERHALEN HET HIER GEWOON  
NOG EEN KEER: OOK BUITENETEN MAG BEST WEL WAT KLEURRIJKER.





# SNOEP EN KOEK

WIJ HOPEN UIT DE GROND VAN ONS HART, DAT ER OOIIT EEN MOMENT KOMT WAAROP WE OOK MET ONZE MANNEN IN ALLE RUST KOEKJES KUNNEN BAKKEN. TOT NU TOE IS HET NAMELIJK MEER EEN: 'WE ETEN AL HET DEEG OP VOORDAT WE BEGONNEN ZIJN EN NA 5 MINUTEN LIGGEN ALLE INGREDIENTEN OP DE GROND EN RENNEN WIJ WEER DOOR DE KAMER' ACTIVITEIT. TERWIJL WE NIETS LEUKER VINDEN DAN KOEKJES BAKKEN. VOORLOPIG DOEN WE DAT DAN NOG MAAR EVEN MET ONZE NICHTJES EN DOCHTERS VAN VRIENDINNEN. VOORDAT JE BEGINT MET HET BAKKEN VAN ONZE EASY PEASYKOEKJES, LEES VOORAL NOG EVEN HET STUKJE OVER NATUURLIJKE ZOETMAKERS EN ONZE 20-80% REGEL OP PAG XXX. OJA, ALLE KOEKJESRECEPTEN ZIJN STEEDS VOOR ZO'N 8-10 KOEKJES, AFHANKELIJK VAN HOE GROOT JE ZE MAAKT.



## EASY PEASY COOKIES

IN DEZE RECEPTEN PROBEREN WE TE LATEN ZIEN DAT JE STEEDS KUNT VARIËREN MET EEN NATUURLIJKE ZOETMAKER EN VETSOORT. ZO KUN JE DE BIJVOORBEELD DE RIJSTSTROOP EN DADELS VAN DE PINDAKAASKEKEN VERVANGEN DOOR HONING, AHORNSIROOP OF KOKOSBLOEEMSUIKER. OF GEBRUIK EENS KOKOSBOTER, BOTER OF GHEE IN PLAATS VAN OLIJFOLIE.

### SPECU-LOVE YOU'S\*

60 gram kokosboter  
40 gram boter (of ghee)  
250 gram speltbloem  
1 theelepel bakpoeder  
3 theelepel speculaaskruiden  
110 gram kokosbloesem­suiker  
1 ei  
30-40 milliliter kokosrijstmelk (of ongezoete amandelmelk)  
eventueel cashewcrème (zie het Cashew-prinskoeken-recept op bladzijde XX) als je de koekjes wilt versieren met glazuurachtige stipjes. Leuk voor tijdens de kerstdagen!

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Smelt de kokosboter en boter au bain-marie (niet te heet!) en zet even weg om af te laten afkoelen. Zeef de speltbloem en het bakpoeder in een kom, voeg de speculaaskruiden en kokosbloesem­suiker toe en roer goed. Meng de gesmolten boter met het ei en de melk en doe dit bij de droge ingrediënten. Knead tot een soepel deeg. Rol het deeg met een deegroller op een met bloem bestoven werkblad uit tot een dikte ongeveer 1½-2 centimeter. Steek er met een (jaja, hoe kan het ook anders) hartjesvorm de koekjes uit en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet 15-20 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn. Even af laten koelen en... they will love you!

*\*Behalve speculaasjes kun je met dit deeg ook gingerbreadmannetjes maken of (als het weer de tijd van het jaar is) kruidnoten.*





# QUESADILLA'S

4 personen

WIJ ZIJN FAN VAN QUESADILLA'S. EN ONZE KINDEREN OOK. ZE ZIJN ZO KLAAR, JE KUNT ZE VULLEN MET WAT JE WILT EN ZE ZIJN DAARMEE EEN LEKKER EN VAAK VOEDZAMER ALTERNATIEF VOOR DE GOOD OLD TOSTIE. HIERONDER GEVEN WE JE DRIE OPTIES, VAN WAT EXTREMER QUA VULLING TOT SIMPEL EN TOEGANKELIJK. JE KUNT HET DAARMEE ZO GEK MAKEN ALS JE ZELF WILT.

## GEITENKAAS, CHAMPIGNONS, BIESLOOK & BACON

200 gram champignons  
1 sjalotje  
teen knoflook  
handjevol bieslook  
4 plakjes bacon  
40 gram zachte geitenkaas  
2 volkoren wraps of Libanese platbroden\*

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Snijd de champignons in plakjes, snipper het sjalotje en hak de knoflook en bieslook fijn. Bak in een droge koekenpan de bacon tot er wat vet vrijkomt, voeg dan het sjalotje, de knoflook en champignons toe en laat even bakken. Haal de bacon uit de pan en bewaar apart. Meng de geitenkaas met bieslook. Besmeer beide wraps met het geitenkaasmengsel. Verdeel over de ene wrap het champignonmengsel en leg er de plakjes bacon op. Dek af met de andere wrap (besmeerde kant naar beneden), druk goed aan en bak de quesadilla maximaal 10 minuten in de oven. Snijd in vier stukken.

## AVOCADO, EI & KAAS

1 ei  
1 eetrijpe avocado  
zout en peper  
handvol geraspte (geiten)kaas  
2 volkoren wraps of Libanese platbroden\*

\* of maak ze zelf, zie bladzijde XX

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Breng in een steelpan ruim water aan de kook en kook het ei in 6 minuten hard. Snijd het ei in plakjes. Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in plakjes. Bestrooi beide wraps met een beetje kaas. Verdeel over de ene wrap de plakjes avocado en ei en bestrooi met wat zout en peper. Dek af met de andere wrap (besmeerde kant naar beneden), druk goed aan en bak de quesadilla maximaal 10 minuten in de oven. Snijd in vier stukken.

## ADUKIBONEN, ZEEKRAAL-GROENE KOOL-AVOCADO & RICOTTA

250 gram adukibonen (gedroogde of biologische uit een blik)  
1 theelepel boter, ghee of ontgeurde kokosolie  
200 gram groene kool  
handjevol zeekraal  
½ eetrijpe avocado  
30-40 gram ricotta  
peper  
2 volkoren wraps of Libanese platbroden\*  
eventueel wat tonijn

Verwarm de oven voor tot 180 graden. Kook de adukibonen of (als je een blikje gebruikt) spoel de bonen goed af en laat uitlekken. Verhit in een wok of koekenpan wat olie en roerbak de groene kool en zeekraal. Doe de kool en zeekraal in de keukenmachine en maal kort. Voeg hier de halve avocado aan toe, samen met de ricotta en de helft van de adukibonen. Vermaal tot het een grof maar smeerbaar mengsel is. Besmeer beide wraps met het mengsel. Verdeel over de ene wrap de rest van de adukibonen en beleg eventueel nog met wat tonijn. Dek af met de andere wrap (besmeerde kant naar beneden), druk goed aan en bak de quesadilla maximaal 10 minuten in de oven. Snijd in vier stukken.



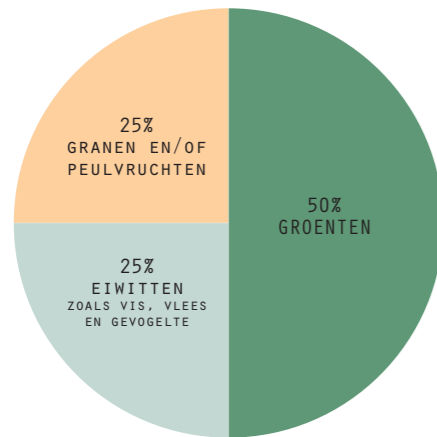
## 1.2 HOE DOE JE DAT DAN OP JE BORD?

# DE EASY PEASY PLATE RULE

NU KUNNEN WE ONS ZO VOORSTELLEN DAT JE DENKT: 'OKÉ, MOOI AL DIE INFORMATIE OVER VOEDINGSTOFFEN MAAR EVEN CONCREET GRAAG: HOE PAS IK DIT PRAKTISCH TOE, ZONDER ALLES UIT MIJN HOOFD TE MOETEN LEREN?' DE MEEST EENVOUDIGE EZELSRUG DIE WE JE KUNNEN GEVEN ZIJN ONZE TWEE PLATE RULE VARIANTEN.

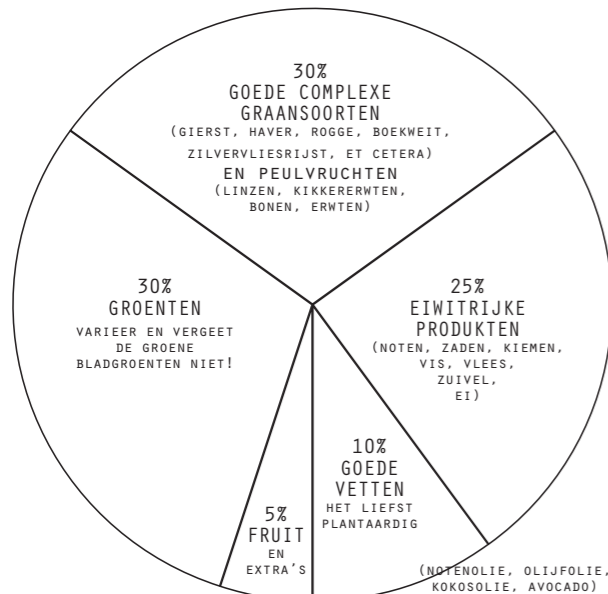
### PLATE RULE A

voor als je echt niet teveel wilt nadenken



### PLATE RULE B

voor als je net iets meer wilt nadenken



BIJVOORBEELD RUIMTE VOOR NATUURLIJKE SUIKERS

Houd je deze plate rule aan, per maaltijd of verdeeld over de dag, dan weet je min of meer zeker dat je voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Zorg eventueel voor wat extra vitamine D (tijdens de wintermaanden) en B12 als je geen of nauwelijks dierlijke producten eet. Fruit of natuurlijke suikers (al dan niet verwerkt in bijvoorbeeld een cake) mag natuurlijk los van de maaltijd of op een andere moment.

#### VOORBEELD

Beginnen je kinderen met een kom havermout met wat bessen en zaden en eten ze 's middags volkorenbrood met kaas, komkommer en avocado, dan hebben ze relatief veel graan binnengekregen. Dan kun je er 's avonds voor kiezen de granen te laten staan en peulvruchten en eiwitten te combineren met groenten.

Groeien is een erg intensieve bezigheid. Kinderen hebben dan ook een hogere stofwisseling dan volwassenen, en dus een hoger energieverbruik. Zorg ervoor dat ze voldoende binnenkrijgen waar hun lichaam iets mee kan!

Peulvruchten, wij zijn er fan van! Liefst eet je ze dagelijks. Ze laten zich niet zo goed in een hokje stoppen en daarom noemen we ze hier nog even apart. Peulvruchten bevatten koolhydraten, maar ook veel vezels, B-vitaminen, ijzer en ook eiwitten (6 procent). Je kunt ze dus eten in plaats van vlees of granen. Nog beter is het om ze te combineren met die laatste als je vlees weglaat.

Let op: ben je het niet gewend vaak peulvruchten te eten? Bouw het dan met beleid op. Vanwege de grote hoeveelheid vezels kunnen ze nogal heftig zijn voor je darmen.

## HOW TO 2

# BUILD IT YOURSELF

HOE VUL JE EEN LUNCHBOX EN HOE BOUW JE EEN SMOOTHIE OP?

- spoedcursus -

IN DEZE HOW TO LEES JE HOE JE EEN VOEDENDE LUNCHBOX SAMENSTELT WAAR JE KIND GENOEG ENERGIE UITHAALT, LEKKER VINDT ÉN MEE AAN KAN KOMEN BIJ Z'N VRIENDJES. OOK LATEN WE JE ZIEN HOE JE GEMAKKELIJK EEN SMOOTHIE MAAKT DIE ÉN VOEDZAAM IS ÉN ERGENS NAAR SMAAKT. ALS JE DEZE BASIS UITGANGSPUNTEN WEET, KUN JE ZELF AAN DE SLAG MET DAT WAT JE IN HUIS HEBT. IN HET HOOFDSTUK SCHOOL & VRIENDJES STAAN VIER UITGEWERKTE IDEEËN VOOR EEN OUT-OF-THE-BOX LUNCHTROMMEL. MISSCHIEN VIND JE DIE VARIANTEN NOG NÉT EEN BRUG TE VER. HIERONDER DAAROM NOG EEN PAAR MEER STANDAARD OPTIES.

VOOR HET VULLEN VAN DE LUNCHBOX KUN JE PLATE RULE A AANHOUDEN:

- 50% groenten (wat er op de boterham zit telt ook mee, en je kunt de trommel ook voor een deel met fruit vullen)
- 25% granen
- 25% eiwitten/vetten

Bij ons zitten een deel van de groenten, de granen én de eiwitten vaak in hetzelfde gerecht verwerkt en vullen ze samen dus 50 procent van de box. De rest vullen we dan afwisselend met fruit, snacks en extra veggies

DE BROODTROMMEL VULLEN: ZELF DOEN

Het zou natuurlijk fijn zijn als je kinderen op een gegeven moment zélf hun eigen lunchtrommel klaarmaken. En vaak vinden ze dat vanaf een bepaalde leeftijd zelfs leuk om te doen. Zet uit iedere categorie een aantal opties op de ontbijttafel en laat ze hun eigen keuzes maken door de volgende vul-je-broodtrommel-stappen-aan te houden >

