



Happ'EAT'ness

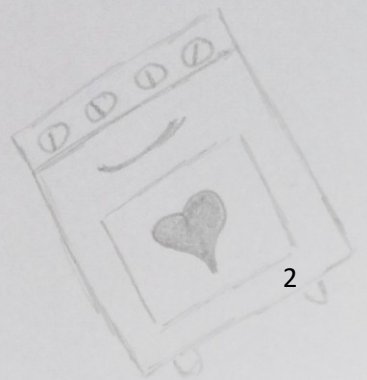
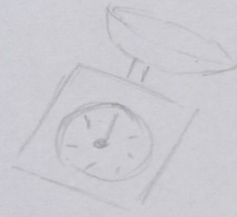
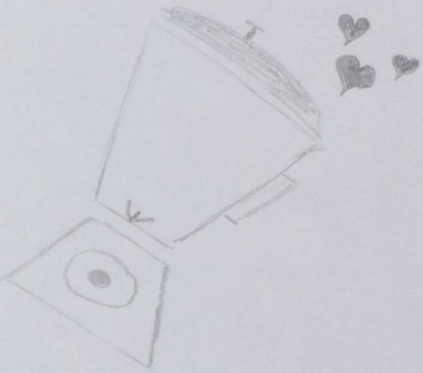
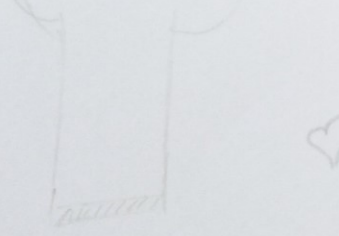
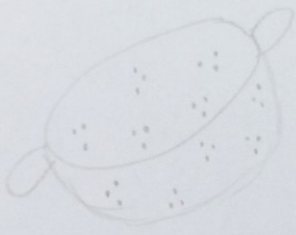
- Lynn Adriaenssens -

Schrijver: Lynn Adriaenssens

Coverontwerp: Lynn Adriaenssens

ISBN: 9789402157130

© Lynn Adriaenssens



Voorwoord

Het ultieme geluk zit in kleine dingen, dat besepte ik des te meer toen ik mama werd. Ik kan intens gelukkig worden als ik een gerecht gecreëerd heb dat én lekker én gezond is, waar er misschien een stiekem ingrediënt inzit zodat de kinderen zonder het te weten goede dingen binnenkrijgen.

Door de dagelijkse stress lopen we onszelf vaak voorbij. Alles moet snel gaan, terwijl iedereen diep vanbinnen terug snakt naar rust en eenvoud. Eten kan hierin een grote rol spelen. Iedereen moet eten, maar de manier waarop kan voor velen bepalen hoe je je voelt. Samen eten is al een begin. Rustig aan tafel gaan zitten, zonder tv, zonder smartphone, samen in gezin. Kinderen kopiëren alles en dus ook tafel- en eetgewoonten. Ik kies er dan ook voor om iedereen hetzelfde voor te schotelen, weliswaar soms wat aangepast op kinderniveau. Sta ik daarom iedere avond uren in de keuken? Nee, helemaal niet, zeer weinig zelf, alle gerechten in dit boek zijn gemakkelijk te maken, soms misschien wat specialer maar geef ze een kans. Houd in je achterhoofd dat kinderen alles een aantal keer moeten geproefd hebben voor de smaak 'echt' binnendringt. Maak van eten dan ook geen stressmoment maar een genotmoment. Lekker, samen, gelukkig.

Alle gerechten zijn gebaseerd op een gezin van 4 personen. Wanneer ik teveel heb, geef ik dit meestal mee de volgende dag naar school of naar het werk. Je kan het natuurlijk ook invriezen.

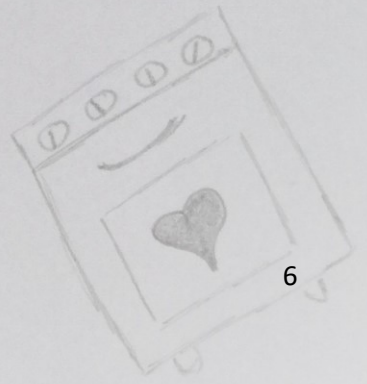
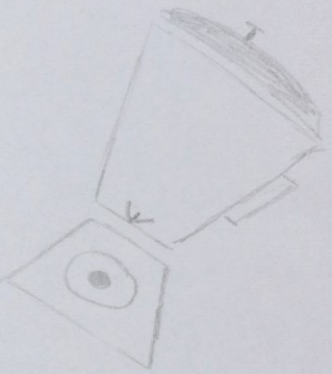
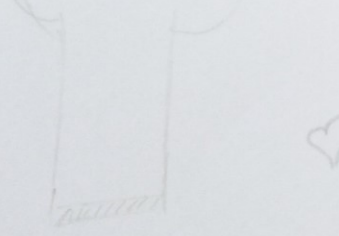
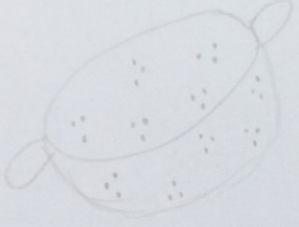
Als laatste wil ik graag nog enkele personen bedanken. Eerst en vooral mijn man Igor, ik ben hem dankbaar dat ik mezelf kan en mag zijn. Dat hij alles eet wat ik maak en mij hierin steunt, meer zelfs, mij aanmoedigt. Mijn mama, die mij het besef heeft aangeleerd om gezonde dingen binnen te krijgen, die ervoor gezorgd heeft dat wij als kind de beste start gekregen hebben, waardoor ik dit ook met mijn kinderen wil doen. Mijn papa en broers die open staan voor mijn keuken en altijd dankbaar zijn als ze mogen komen eten. Door hun steun en voorbeeld is dit boek, ben ik, tot stand gekomen. Als laatste gaat al mijn dank en liefde uit naar mijn kindjes, mijn prachtige kindjes die hun eerlijke mening geven en mij, zonder dit zelf te beseffen, aanmoedigen om mezelf in vraag te stellen, die mij aanmoedigen een beter mens te zijn, in alle opzichten, waaronder dus ook qua voeding.

Inhoud

Uitleg symbolen	7
Hapjes	
Groene vingers	10
komkommerrolletjes.....	11
Tomatentulpjes	12
Pizzatomata.....	14
AarDIPpel	15
Hoofdgerechten	
Pizz'anders	18
Pas'tatin'aak met carpaccio van koolrabi	20
wortelsoep met ovenfrietjes en mayoplus	22
Gevulde pita broodjes en maiskolven.....	23
Chamburger	24
Oosterse salade.....	26
Groene soep met popcorn	28
Tagliatelle van pompoen en pastinaak met rode pesto	30
Pompoenitje.....	32
Volkorenpasta met auberginekaviaar en pompoenpitten.....	34
1-2-3-Pizza!.....	35
Miniquiche	36
Gevulde bataat met gegrilde paprika	38
Zuiderse wok	40
Lasan'g'ders.....	42
Courgettevingers met seitan en aardappelkrulletjes.....	44
Groentebrood met salsa rosa	46
Spaghettestjes.....	48
Krokante spruitjes met gevulde paprika	50
Courgettini verdi	52
Polentapizza	53
Gevulde kleurenpannenkoekjes.....	54

Desserten

Lovely appledonuts	58
Feel-good-discospikkels	60
Walnootkoekjes	61
Kokoskoekjes.....	62
Bataatwafeltjes	63
Pink heaven	64
Regenboogcake.....	66
Popeye brownies.....	68
Truffels from heaven.....	69
4-uurtjes	
Choco fun	72
Courgettewafeltjes.....	74
Crack 'n' berry	76
Aloh'ananas.....	77
Fruitige balletjes.....	78
Energieriep	80
Gepofte zoete kastanjes	82
'Red'nie	84
Purple pap	86
Zelfgemaakte notenchocomelk met appelchips	87
Plopcorn	88
Lunch	
Wortelbrood.....	92
Crack 'n' dip.....	93
zaadbroodje met wortelspread	94
Broccolibrood(doesje).....	96
Pink spread.....	97
Fluffy pancakes.....	98
Wrap to go	100



Uitleg symbolen

Kleintjes: ☆☆☆☆☆

Groten: ☆☆☆☆☆

Bij ieder gerecht kan je aanduiden hoe lekker iedereen het vond. Zowel de kindjes als de volwassenen. Handig om te weten wat je zeker (niet) opnieuw mag maken!



Babyproof: geschikt voor baby'tjes vanaf 6 maanden tot....



Babyproof: geschikt voor baby'tjes vanaf 6 maanden tot....

Moet nog gemixt worden



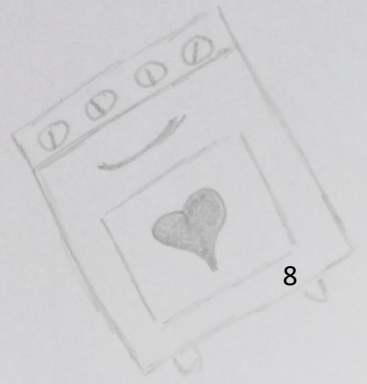
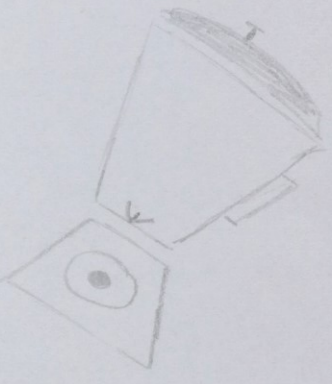
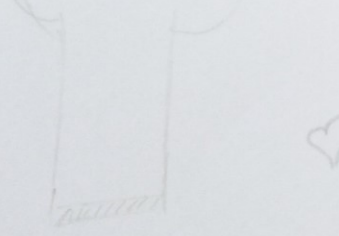
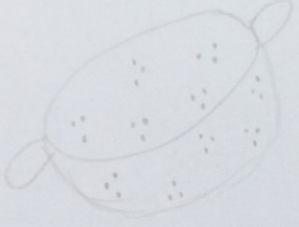
Peuterproof: geschikt voor peuters vanaf 1 jaar tot...



glutenvrij



Vegan en dus zonder dierlijke producten



Single

Taken

Hungry

"But first, Champagne!"

"I mean coffee...it's Monday"

HAPpyJES

"HAPpy mind,

HAPpy life"

"Diet day 1:

I have removed all the bad food from the house.

It was delicious!"

Groene vingers

Ingrediënten:

- 1 handvol verse basilicum
- 4 EL pijnboompitten
- 2 grote warmoesbladeren
- 2 EL smeer geitenkaas
- 4 EL olijfolie
- 4 EL water
- 2 vellen pizzadeeg



Kleintjes: ☆☆☆☆☆

Groten: ☆☆☆☆☆

Werkwijze:

Ontdoe de warmoesbladeren van de nerf. Doe alle ingrediënten in de blender en laat malen tot een egale massa.

Rol het pizzadeeg met een deegroller tot een zeer fijn deeg. Snijd er 8 driehoeken elk uit. Besmeer iedere driehoek met de pesto en rol het deeg op.

Bak 20 minuten in een oven van 180°.



komkommerrolletjes

Ingrediënten:

1 lange komkommer

3 rode bieten

50 gram zonnebloempitten

1 EL zeeviervlokken

2 EL edelgist

2 TL geraspte mierikswortel

zeezout



Kleintjes: ☆☆☆☆☆

Groten: ☆☆☆☆☆

Werkwijze:

Doe alles behalve de komkommer in de blender en laat mixen tot een romige smearpaté. Snijd met behulp van een dunschiller dunne slierten van de komkommer (in de lengte). Besmeer de slierten met de rode bieten paté en rol op. Smeer bovenaan nog een toefje rode bieten paté.

Je kan de rest van de paté perfect gebruiken als broodbeleg.

