

Inspiratiebijeenkomst

'Elk Kind verdient een gezonde start'

Woensdag 9 juni 2021

Workshop Dieet & Co: Gezonde en gevarieerde voeding

Broodbeleg: gezonde keuzes voor kleintjes

- Cottage cheese / hüttenkäse
- Zuivelspread
- Geprakt ei
- Geprakt fruit (bijv. banaan of aardbei)
- Geprakte avocado
- Groentepuree (van bijvoorbeeld wortel, pompoen of doperwten)
- Honing (ná 12 maanden i.v.m. een bacterie waar honing besmet mee kan zijn, waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden)
- Fruitspread, halvajam
- Jonge, zachte geitenkaas
- Notenspread (amandelpasta, cashewnotenpasta)
- Appel- en of perenstroop
- Pindakaas 100%
- Roomboter
- Spread van peulvruchten (hummus van kikkererwten/kidneybonen/wittebonen)

Zelf maken

1. Cashewnoot-abrikoosspread

Voor 1 bakje van ca. 75 gram

- 30 gram gedroogde abrikozen
- 30 gram rauwe cashewnoten
- ca. 3 eetlepels water
- snufje kaneel



Wel de abrikozen in 4-5 eetlepels heet water. Rooster de cashewnoten in een droge koekenpan. Maal de noten fijn met behulp van een hakmolentje. Voeg de geweldige abrikozen toe en maal tot een min of meer glad geheel. Voeg 2-3 eetlepels water van de abrikozen en een snufje kaneel toe en meng tot de spread een mooie, smeerbare vorm heeft gekregen.

2. Chocospread

Voor 1 bakje van ca. 75 gram

- o 50 gram witte amandelpasta
- o 1-1,5 eetlepel dadelstroop
- o 2-3 theelepels cacao poeder
- o ca. 1,5 eetlepel water



Doe de amandelpasta, 1 eetlepel dadelstroop, 2 theelepels cacao poeder en ca. 1,5 eetlepel water in een kommetje. Roer met behulp van een lepel of kleine garde tot een egale glanzende spread. Voeg eventueel nog wat dadelstroop of cacao naar smaak toe.



Deze recepten komen uit het boek:
Van Kleine Spruit tot Toffe Peer van Gees van Asperen