FEESTJES-STRESS?

'Gezond trakteren? Hoe zien jullie dat in hemelsnaam voor je?' hoor ik een verbaasde moeder een van de kleuterjuffen op de school van mijn kinderen vragen.
Het was iets te vaak voorgekomen dat ouders voor de traktatie van hun zoon of dochter even langs de snoepwinkel waren gereden om vervolgens een kilozak suikerwerk in te leveren.

Wat mag dan wel? Appels of zo? Daar hoeft ie in de klas niet mee aan te komen denk ik, vervolgt de moeder aarzelend.
Nee, het hoeven inderdaad geen mandarijntjes met daarin een vlaggetje te zijn, maar zakken vol lichtgevend snoepgoed is weer het andere uiterste, vond ook de school. Er zijn zelfs scholen die het trakteren om die reden helemaal hebben afgeschaft.
Begrijpelijk, maar ook jammer. Er is maar weinig wat de opwinding op het gezichtje van mijn dochter kan evenaren als ze met een mand met zelf in elkaar geknutselde traktaties (ok, mostly door mama) naar school vertrekt.
En ik houd ook wel van een partijtje. Van lekkere en verantwoorde feesttafels en traktaties. Nu klinkt dat, vooral als je het erg druk hebt en tijd je kostbaarste goed is, behoorlijk intimiderend. Je wilt graag verantwoorde lekkernijen op het partijtje van zoon- of dochterlief neerzetten, maar overal waar je kijkt of wilt kopen is suiker het hoofdingrediënt. Wat moet je dan? Voor je het weet is de leuke mijlpaal van de verjaardag van je kind ineens een bron van stress geworden... En dat is natuurlijk niet de bedoeling.
Gelukkig hoeft dat ook helemaal niet. Met een paar handige recepten en wat frisse inspiratie kun je alle kanten op. Sommige recepten in dit boek zijn voor de echte knutsel- en keukenliefhebber, maar andere recepten zijn, juist met het oog op drukke moeders, verrassend simpel.
Voor de gevreesde traktatiemomenten zijn er ook de meest leuke en lekkere oplossingen: van stoere eetbare race-auto's tot kokoskuikentjes en muffinluchtballonnen of gezonde Twixrepen; voor iedere leeftijd wat wils.
Nu is er echt geen excuus meer om langs de snoepwinkel te gaan...

HAPPY BIRTHDAY!





FRUITRUPSEN

Trakteren op school is natuurlijk al heel leuk en spannend, maar met deze rupsen loopt je peuter pas echt trots door de klas.

Rijg 6 tot 8 druiven aan een spiesje en aan het einde steek je er een aardbei bovenop, met het kroontje naar de druiven toe. Plak vervolgens een setje ogen of de geitenkaas met cacaonib per aardbei op de spiesjes en je hebt een prachtige rups.

INGREDIËNTEN

- AARDBEIEN*
- WITTE DRUIVEN (ZONDER PIT), 6-8 DRUIVEN PER RUPS

*Hoeveelheden zijn afhankelijk van hoe groot de klas is.

BENODIGDHEDEN

- LANGE HOUTEN STOKJES
- PLAKOOGJES*, DE KLEINSTE SOORT, VERKRIJGBAAR BIJ (ONLINE)HOBBYZAKEN

*Heb je deze niet in huis, dan kun je ook kleine balletjes geitenkaas als oogjes op de droge aardbei plakken met daarin een heel klein stukje cacaonib.



Heel leuk om samen met je kleuter te maken!





SINASSMILEYS

Erg leuk is een schaal met sinassmileys. Jantje lacht, Jantje huilt; je kunt alle kanten op.

Snijd de sinaasappels doormidden en hol ze uit. Dat hoeft niet al te rigoureus want het is lekker om de sinaasappel bij het uitlepelen terug te proeven. Vul de lege helften vervolgens met dikke yoghurt en gebruik de achterkant van een lepel om een glad oppervlak achter te laten. Decoreer de yoghurt vervolgens met 2 kleine blauwe bessen als ogen, een klein stukje rood fruit als neus en een schijfje appel of nectarine als glimlach. Je draait het schijfje om om een treurige uitdrukking te krijgen en snijdt een recht schijfje af voor een neutrale uitdrukking. Een verbaasde uitdrukking vorm je door een rond stukje fruit (banaan) als mond te gebruiken. Zo kun je je creativiteit de vrije loop laten. Zet alle sinassmileys op een mooie schaal, drapeer er groene druiven of winegums (pag. 75) omheen en serveer.

INGREDIËNTEN*

- GROTE SINAASAPPELS
- DIKKE YOGHURT
- BLAUWE BESSEN
- FRAMBOZEN
- APPELS OF NECTARINES

* Hoeveelheid afhankelijk van hoeveel je wilt trakteren.


Voor kleine prinsessen!
P. 92
P. 108
P. 30
P. 62


P. 28
P. 19
P. 110
P. 26
P. 30

QUINOAKRISPIES

Een variant op de welbekende marshmallow ricekrispies, maar dan zonder suikerrijke marshmallows om het aan elkaar te plakken en het voedzame quinoa in plaats van rijst. Samen met de favoriete combinatie pinda-kaas-chocolade zijn dit zeer gewilde treats om op je partijtje te serveren.

INGREDIËNTEN VOOR CIRCA 12 QUINOAKRISPIES

- 14 MEDJOOLDADELS, ONTPIT
- 250 G PINDAKAAS
- 6 EL KOUDGESLINGERDE HONING OF AHORNSIROOP
- 2 TL VANILLE-EXTRACT
- 70 G GEPOFTE QUINOA, PLUS EEN HANDVOL EXTRA
- 80 G GESMOLTEN PURE CHOCOLADE

Doe de dadels, pindakaas, honing en vanille-extract in een keukenmachine en maal door tot het een gladde pasta is. Dit kan even duren. Voeg daarna de gepofte quinoakorrels toe en pulseer ze er even kort doorheen. Het gaat erom dat ze gelijkmatig door de pasta verdeeld worden maar niet worden fijngemalen, want je wilt hun structuur juist bewaren. Druk deze pasta tot circa 2½ cm dikte uit in een vierkant bakblik en zet even in de koelkast om op te stijven. Smelt ondertussen de chocolade en giet die over het opgesteven deeg. Strooi hier nog een flinke hand quinoapufs overheen en zet terug in de koelkast om de chocolade uit te laten harden. Snijd daarna in ruitvorm, vierkant of een andere gewenste vorm.



Gepofte quinoa



ROZE **SNOEPJESTAART**

Dit is een echte meisjestaart. Suikerzoete roze kleuren(zonder de suiker uiteraard) en bedolven onder de hartjes en andere roze ingrediënten. Voor ieder hartje mag er een wens worden gedaan. Als dat geen geslaagd feestje wordt...

VULLING

Maak de hangop door een kaasdoek* in een zeef te hangen en de zeef in een hoge kom te hangen. Giet de yoghurt erin en laat minimaal 2 uur uitlekken. Gooi daarna het vocht weg en roer de honing, citroenschil, het vanille-extract en bietenpoeder door de yoghurt.

* Heb je dit niet in huis dan werkt een hydrofieldoek ook.

VOOR CIRCA 8 PERSONEN
INGREDIËNTEN VOOR DE VULLING

- 1 LITER VOLLE, DIKKE (GEITEN)YOGHURT
- 60 ML RAUWE OF KOUDGESLINGERDE HONING
- 1 EL BIOLOGISCHE CITROENSCHIL, ZEER FIJN GERASPT
- 1½ TL VANILLE-EXTRACT
- 1 TL BIETENPOEDER, AARDBEIENPOEDER OF FIJNGEMALEN GEVRIESDROOGDE FRAMBOZEN

VOOR DE BODEM

- 150 G AMANDELEN
- 75 G PECANNOTEN
- 25 G KOKOSRASP
- 75 G GEDROOGDE ONGEZWAVELDE ABRIKOZEN, EVEN IN WATER GEWELD ALS ZE TE HARD ZIJN
- 5 MEDJOOLDADELS, ONTPIT

BODEM

Doe alle ingrediënten voor de bodem in een keukenmachine en maal een paar minuten stevig door. Wanneer de massa lekker plakkerig is geworden druk je hem in een springvorm van circa 20-22cm. Schenk hierna de hangop erin, verdeel deze gelijkmatig over de bodem en zet een halfuurtje in de koelkast. Hierna versier je de taart met de winegums van pag. 75 en andere roze ingrediënten naar keuze. Gebruik bij de winegums hartjesvormen voor een echte meisjestaart of andere vormpjes om in een ander thema te blijven.



CHOCOLADESCHIJVEN

Chocolade wordt door de meeste mensen – inclusief juffen – altijd erg lekker gevonden, dus wat is er nu leuker dan te kunnen vertellen dat je deze chocolade helemaal zelf hebt gemaakt? Kies je favoriete topping en maak het zo mooi en zo gezond als je zelf wilt. (En als je de juf heel leuk vindt kun je zelfs een hartje van gojibessen op een schijf maken!) Doe ze daarna in een mooi doosje, strik er een lintje omheen en je hebt een prachtige traktatie voor de juf.

De snelste manier om deze schijven voor de juf te maken is om je favoriete chocolade te smelten en een laagje in een muffinpapiertje te gieten en daarop je topping te strooien, maar wil je echt gezond trakteren dan houd je deze ingrediënten en onderstaande bereiding aan.

Doe de cacaoboter in een ovenvast schaaltje in de oven en laat hem smelten. Of smelt, voor echte rauwe chocolade, de cacaoboter in een hittebestendige kom die je boven een pannetje heet water hangt (au bain-marie). Doe daarna met cacaopoeder en ahornsiroop in een kommetje en meng tot een gladde massa.

Giet een laag in de onderkant van papieren muffinvormpjes en laat er alvast een paar rozijnen en nootjes in vallen zodat die lekker door de chocolade heen gaan zitten. Doe de schijven daarna even kort in de vriezer om de lagen een beetje hard te laten worden zodat niet alle toppingingrediënten meteen naar de bodem zinken. Bestrooi de schijven na een paar minuten met de toppingingrediënten die je op de bovenkant wilt hebben en druk deze heel lichtjes aan zodat ze er niet helemaal los op liggen maar ook niet compleet verdwijnen. Zet de schijven daarna in de vriezer of koelkast om helemaal uit te harden en doe ze voordat je naar school gaat in een doosje.

INGREDIËNTEN

- 60 G CACAOBOTER
- 30 G RAUWE CACAOPOEDER
- 2 EL AHORNSIROOP
- TOPPING NAAR KEUZE: ROZIJNEN, POMPOENPITTEN, PECANNOTEN, PISTACHENOTEN, CACAONIBS, MOERBEIEN, GOJIBESSEN, KOKOSRASP, POPCORN ETC. OF EEN COMBINATIE DAARVAN.

BENODIGDHEDEN

- MUFFINPAPIERTJES



Superfoodtip

Om de voedingswaarde van deze zelfmaakchocolade extra te verhogen voeg je een eetlepel macapoeder toe. Maca, een wortel uit dezelfde familie als de radijs, is een goede eiwitbron en bevat verder volop calcium, zink, ijzer, magnesium, belangrijke aminozuren en vitaminen zoals het schaarse D. Macapoeder heeft bovendien een lekkere lichtzoete smaak.

IJSJES

Op warme dagen is er weinig lekkerder dan genieten van een heerlijk koel ijsje. Omdat ijsjes doorgaans vol met suiker zitten en het daardoor niet de meest ideale traktatie is, kun je ze net zo makkelijk zelf maken. Lekker en voedzaam! Hieronder een paar voorbeelden waarmee je in een handomdraai een gezonde hit scoort waarbij iedereen om meer vraagt.



KOKOS-FRUITIJS

De raket mag volgens Ola dan wel al decennialang het meest gelikte zomerijsje zijn, maar in feite eet je niet veel meer dan water, suiker, nog meer suiker en wat kleurstoffen. Deze fris-en-fruitige ijsjes zijn net zo zoet en fris, maar de ingrediënten zijn een stuk gezonder. Slechts vers fruit en lekker kokoswater. En het bijkomend voordeel: ze zijn bijzonder makkelijk te maken.

INGREDIËNTEN

VERS FRUIT NAAR KEUZE

KOKOSWATER

BENODIGDHEDEN

(DOORZICHTIGE) IJSLOLLYVORMPJES

Snijd vers fruit naar keuze en verdeel de plakjes/stukjes over je ijslollyvormpjes. Schenk de vormpjes vol met kokoswater en zet ze in de vriezer. Klaar!

