

Billie 's Recepten



Gezond, makkelijk én lekker

BILLIE'S RECEPTEN

Gezond eten en drinken helpt je om sterk, slim en vol energie te blijven, zodat je alles kunt doen wat je leuk vindt. Het zorgt er ook voor dat je lichaam en je tanden gezond blijven!

Billie is fan van gezond eten, jij ook?

Samen met de werkgroep "Gezonde Jeugd" heeft Billie dit boekje gemaakt om zijn favoriete recepten met jou te delen, laat je inspireren om lekker en gezond te koken zonder al te veel gedoe.

Zo zijn de producten die je nodig hebt voor ieder recept gewoon in de supermarkt te krijgen, laten we je zien hoe je minder tot geen suiker gebruikt en toch net zo lekker kunnen zijn. En zijn alle recepten snel en makkelijk te maken.

Kom in beweging en ga aan de slag met deze eenvoudige, snel te bereiden gerechten die niet alleen goed voor je zijn, maar ook nog eens heel lekker. Elk recept is voorzien van een overzicht van geschatte voedingswaarden en geeft Billie je handige tips.

Kookplezier gegarandeerd!



Tip van Billie!

Heb jij ook een fantastisch, gezond én makkelijk recept dat je met Billie wilt delen?

Wij horen het graag!

Stuur je recept naar

info@hoekschewaardactief.nl

en wie weet schittert jouw

creatie bij een volgende editie

in Billie zijn receptenboekje.

Billie's recepten

Dit kookboekje is een initiatief van de Werkgroep 'Gezonde Jeugd' en partners.

Het laat je zien hoe je lekkere recepten kunt maken met (natuurlijke) suikervervangers. Naast de recepten, leggen we ook uit wat suiker is, geven we handige tips en leer je over de verschillende soorten suiker.

Samen maken we gezond gewoon!

INHOUD



ONTBIJT

JOGGFEESTJE	11
GLIMLACHJES	20
SUPERSTART	11
PLANETEN	16



TUSSENDOR

TOVERSTOKJES	4
BANANENBOOT	6
ROZEN KOU	8
REUZE MUESLI	10
KNUFFELPEER CAKE	17
DAPPERE DIPPERS	19
CACAO AVONTUUR	21
FROZEN	22

EXTRA'S

Verse Hummus	23
Zoet van jezelf	24



LUNCH

TOMTOMETJE	7
VROLIJK VOLKOREN	9
WAFELWONDERS	13
GROEN BAMMETJE	14



AVONDMAALTIJD

STERRENPLAAT	5
PLATTE PLANEET	12
CONFETTIEFEEST	18
KLEURENTAART	15



Met dit icoon wordt aangegeven voor welk moment het recept het meest geschikt is.



De genoemde voedingswaarden per recept zijn indicatief en kunnen variëren. Het is altijd goed om de verpakking van de specifieke producten die je gebruikt te raadplegen voor de meest accurate voedingsinformatie.



Bij dit icoontje staat omschreven welke ingrediënten je nodig hebt om het recept te maken.



TOVERSTOKJES



Tussendoortje | lunch



Per 100 gram:

- Calorieën: 50-70 kcal
- Eiwitten: 0,5-1 g
- Vetten: 0 g
- Koolhydraten: 13-15 g
 - Waarvan suikers: 10-12 g
- Vezels: 1-2 g
- Vitamine C: 20-30% van de ADH (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid)



Wat heb je nodig?

- Prikkers
- Fruit welke je lekker vind
- Groente welke je lekker vind



Tip van Billie!

Restjes fruit en groente kun je goed gebruiken voor fruit-&groente water. Inspiratie voor lekkere en verrassende waterrecepten vindt je op onze [website](#).

Hoe maak je het?

Was eerst alle groente en fruit met koud water en snijd vervolgens het fruit en de groente in stukken. Prik om en om het fruit en de groente op de prikker tot je hem vol genoeg vindt. Je toverstaf is klaar, eet maar lekker op! De magie van vitaminen maakt jou sterker!

STERRENPLAAT



Lunch| Avondmaaltijd



Per persoon:

- Calorieën: ± 418 kcal
- Eiwitten: ± 25 g
- Vetten: ± 15 g
- Koolhydraten: ± 46 g



Wat heb je nodig?

- 2 No Fairytales tortilla's
- 75 gr cottage cheese
- 15 gr rode pesto
- 100 gr tomaat 20 gr geraspte mozzarella
- 5 gr Parmezaanse kaas
- snuf Italiaanse kruiden
- verse basilicum



Tip van Billie!

Voeg eventueel wat rucola of pijnboompitten toe voor extra smaak en bite! Laat het smaken!

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng de cottage cheese met de rode pesto en smeer dit uit over de tortilla's. Snijd de tomaten in plakjes of partjes en verdeel ze over de tortilla's. Bestrooi met de geraspte mozzarella en voeg een snuf Italiaanse kruiden toe voor extra smaak. Leg de tortilla's op een met bakpapier beklede bakplaat of ovenrooster en bak ze 15-20 minuten in de oven tot de kaas mooi gesmolten en licht goudbruin is. Haal ze uit de oven en garneer met verse basilicum en Parmezaanse kaas. Serveer ze direct. Hoeveel sterren geef je jouw eigen kookkunsten?

BANANENBOOT



Tussendoortje | lunch



Per plakje (bij 10 porties):

- Calorieën: ~150-160 kcal
- Eiwitten: ~4,5 g
- Koolhydraten: ~19 g



Wat heb je nodig?

- Bakvorm
- 3 rijpe bananen (300-350 gram)
- 3 eieren
- 1 tl vanille-extract
- 100 gram amandelmeel
- 150 gram volkoren bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl baking soda
- snufje zout



Tip van Billie!

Volkorenmeel zorgt voor extra vezels. Je kunt ook een deel van de bloem vervangen voor havermeel of amandelmeel.

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 180°C en bekleed een cakevorm. Prak de bananen in een kom en voeg eieren en vanille-extract toe. Klop goed door. Meng in een andere kom amandelmeel, bloem, bakpoeder, baking soda en zout. Voeg de droge ingrediënten geleidelijk toe aan het bananenmengsel en meng tot een beslag. Giet het beslag in de cakevorm en strijk glad. Bak 40-50 minuten, tot een satéprikker schoon uitkomt. Laat afkoelen, snijd in plakken en geniet!

Als je wilt, kun je eventueel wat noten, chocolade of rozijnen toevoegen voor extra smaak.

TOMTOMMETJE



Lunch | Avondmaaltijd



Per portie

- Calorieën: 251
- Eiwit: 11 g
- Vet: 9 g
- Koolhydraten: 47 g
- Vezels: 4 g



Wat heb je nodig?

- 100 gram noedels
- Olijfolie
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl sambal
- 2 el tomaten puree
- 400 gram tomatenblokjes
- 400 gram cherry tomaten
- 1 liter groenten bouillon
- 4 el gembersiroop
- 3 el sojasaus
- 1 el (rijst)azijn

Omelet:

- 4 eieren
- Zout
- Peper



Tip van Billie!

Tomaten zijn gezond en voedzaam, boordevol vitaminen, vezels en antioxidanten welke bijdragen aan een sterk immuunsysteem en een goede spijsvertering. Lekker eten dus!

Hoe maak je het?

Kook de noedels volgens de verpakking, giet ze af en zet apart. Pel en snijd de ui en knoflook fijn. Verhit olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook tot glazig. Voeg sambal en tomatenpuree toe en bak een paar minuten mee. Snijd de tomaten en voeg deze, de tomatenblokjes en bouillon toe. Laat 10 minuten koken, gevolgd door gembersiroop, azijn en 2 eetlepels sojasaus. Klop in een aparte kom de eieren los met 1 eetlepel sojasaus, zout en peper. Verhit olijfolie in een koekenpan, giet het eimengsel erin en laat stollen. Snijd de omelet in reepjes. Pureer de soep met een staafmixer tot glad en roer de noedels erdoor. Garneer met de omeletreepjes en geniet!



ROZE KOU



Tussendoortje



Per portie

- Calorieën: 260 kcal
- Eiwit: 3,75 g
- Vetten: 1,75 g
- Koolhydraten: 64 g
- Vezels: 11,25 g
- Suikers: 120-133 gram, afhankelijk van de exacte samenstelling en rijpheid van de bananen en de bosvruchten.



Wat heb je nodig?

- 8 bananen
- 300 gram bevroren frambozen of andere bevroren bosvruchten
- 300 ml amandelmelk

Optioneel: Cacao nibs*



Tip van Billie!

De aardbeien kun je gemakkelijk vervangen voor fruit welke jij lekker vind. Natuurlijk kun je er ook een mix van maken.

Hoe maak je het?

Doe alle ingrediënten in een blender en blend tot een gladde massa. Je kan deze massa nog even in de vriezer doen voor extra structuur. Wanneer je helemaal tevreden bent, opscheppen en smullen maar.

*Cacao nibs zijn gebroken stukjes cacao-bonen, gemaakt van gefermenteerde, gedroogde en geroosterde cacaobonen. Ze hebben een intense chocoladesmaak en zijn rijk aan antioxidanten, vezels en mineralen zoals magnesium en ijzer.

VROLIJK VOLKOREN



Lunch | Avondmaaltijd



Per persoon:

- Calorieën: 150 kcal
- Eiwitten: 6 g
- Vetten: 12 g
- Koolhydraten: 25 g
- vezels: 4 g
- Vitamine A, C, en K: Door de diverse groenten



Wat heb je nodig?

- 2 volkoren boterhammen
- 50 gram verse humus
- 1/2 komkommer
- 1/2 paprika (bijvoorbeeld een rode of gele voor kleur)
- paar cherrytomaten
- enkel blaadjes rucola of sla
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: een scheutje olijfolie



Tip van Billie!

Volkoren brood is vezelrijk en bevordert de spijsvertering. Humus biedt eiwitten en gezonde vetten, terwijl groenten rijk zijn aan vitamines en mineralen.

Hoe maak je het?

Leg de boterhammen op een plank. Neem een flinke lepel humus en smeer deze gelijkmatig over elke boterham. Snijd de komkommer en paprika in dunne plakjes en halveer de cherrytomaten. Leg een handvol rucola of sla als basis op de humus, gevolgd door de plakjes komkommer, paprika en de gehalveerde cherrytomaten. Voor extra smaak en een lichte kick, strooi je een beetje peper en zout over de belegde groenten. Je kunt eventueel ook een scheutje olijfolie toevoegen voor een extra vleugje smaak en een mooie glans. Snijd de belegde boterhammen doormidden en leg ze op een mooi bord of in je lunchtrommel.

REUZE MUESLI



Tussendoortje | lunch



Per reep (bij 10 porties):

- Calorieën: 150-170 kcal
- Eiwitten: 4,5 g
- Vet: 8-10 g (Verzadigd vet: 1,5-2,5 g)
- 8-10 g** (puur afkomstig van dadels)
- Vezels: 3-4 g



Wat heb je nodig?

- 260 gram havervlokken
- 120 gram noten en zaden (gemengd, grof gehakt)
- 150 gram ontpitte dadels (geweekt in warm water voor 10 minuten)
- Rasp van een flinke citroen
- 2 eetlepels kaneel
- 4 eetlepels water
- 4 eetlepels olie (bijv. zonnebloemolie)



Tip van Billie!

Noten en zaden zijn gezond omdat ze je sterk en energiek maken. Ze zitten vol goede dingen zoals vitamines en gezonde vetten die je lichaam nodig heeft!

Hoe maak je het?

Begin met het voorverwarmen van de oven op 175°C en bekleed een bakvorm met bakpapier. Pureer vervolgens de dadels samen met het water tot een gladde pasta. Meng in een grote kom de havervlokken, noten, zaden, citroenrasp en kaneel. Voeg de dadelpasta en olie toe aan het mengsel en roer goed door totdat alles gelijkmatig bedekt is en aan elkaar plakt. Doe het mengsel in de bakvorm en druk het stevig aan. Bak het geheel ongeveer 20-25 minuten in de voorverwarmde oven, totdat de bovenkant goudbruin is. Laat het mengsel volledig afkoelen en snijd het daarna in repen, zodat je ongeveer 12 porties krijgt.

JOGGFEESTJE



Ontbijt | Tussendoortje



Per persoon zonder honing:

- Calorieën: 280 kcal
- Eiwitten: 11,8 g
- Vetten: 12,3 g
- Koolhydraten: 39 g
- Vezels: 4,5 g



Wat heb je nodig?

- 200 g halfvolle (plantaardige) yoghurt
- 1/2 banaan
- 1/2 appel
- 1 eetlepel gemengde noten (ongezouten)

Optioneel: Voor een iets zoetere smaak kun je een paar druppels honing toevoegen



Tip van Billie!

Er zijn verschillende suikervervangers welke toch een lekkere smaak geven denk bijvoorbeeld aan dadels, banaan of sinasappel.

Hoe maak je het?

Snijd de banaan en de appel in kleine stukjes. Verdeel de yoghurt over twee schaaltjes en voeg het fruit bovenop de yoghurt toe. Strooi de gemengde noten eroverheen en zoet het geheel eventueel met een paar druppels honing of agavesiroop. Dit recept is gezond, snel te maken en voldoet aan de richtlijnen van de Schijf van Vijf. Het bevat een goede balans van fruit, eiwitten en gezonde vetten. Eet smakelijk!

PLATTE PLANEET



Lunch | Avondmaaltijd



Per persoon:

- Calorieën: 560 kcal
- Eiwitten: 41 g
- Vetten: 15 g
- Koolhydraten: 64 g
- Vezels: 9 g



Wat heb je nodig?

- 2 No Fairytales tortilla's
- 100 gr gerookte kipfilet
- 1 rode paprika
- 75 gr cottage cheese
- 15 gr groene pesto
- 1 handje rucola sla
- snuf peper en zout



Tip van Billie!

Voeg eventueel wat rucola of pijnboompitten toe voor extra smaak en bite! Laat het smaken!

Hoe maak je het?

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng de cottage cheese met de pesto en smeer dit uit over de tortilla's. Snijd de gerookte kipfilet eventueel in kleinere stukjes en verdeel deze over de tortilla's. Snijd de paprika in dunne reepjes en leg deze bovenop. Plaats de tortilla's op een met bakpapier beklede bakplaat of ovenrooster en bak ze 15-20 minuten in de oven, waarbij je tussendoor controleert, aangezien iedere oven anders is. Haal de tortilla's uit de oven en garneer ze met peper, zout en de rucola. Krijg jij bij de eerste hap al vleugels?

WAFELWONDERS



Ontbijt | Lunch



Totaal met toppings (indicatief):

- Calorieën per portie:
Ongeveer 1160 kcal
- Eiwitten: 55 g
- Vetten: 40 g
- Koolhydraten: 182 g
- Vezels: 21 g



Wat heb je nodig?

- 150 g volkorenmeel
- 2 eieren
- 250 ml melk (of plantaardige melk)
- 1 banaan (geprakt)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel honing of maple syrup (optioneel, voor zoetheid)
- Een snufje zout
- 1 theelepel vanille-extract (optioneel)

Voor de topping:

- Griekse yoghurt of een plantaardig alternatief
- Vers fruit (bijvoorbeeld bessen, plakjes banaan, of schijfjes kiwi)
- Noten of zaden (bijvoorbeeld walnoten, amandelen)



Tip van Billie!

Iets te vieren?

Deze wafels zijn ook een lekkere traktatie!

Hoe maak je het?

Meng de droge ingrediënten (volkorenmeel, bakpoeder en zout) in een grote kom. Klop in een andere kom de natte ingrediënten (eieren, melk, geprakte banaan, honing en vanille-extract) door elkaar. Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en meng tot een beslag, met enkele klontjes toegestaan.

Verwarm en vet het wafelijzer in, giet een lepel beslag erin en bak de wafels 3-5 minuten tot ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen en serveer met Griekse yoghurt, vers fruit en noten of zaden.

GROEN BAMMETJE



Ontbijt | Lunch



Per persoon:

- Calorieën: 350-400 kcal
- Eiwitten: 14-16 g
- Vetten: 25-30 g
- Koolhydraten: 30-35 g
- Vezels: 7-9 g
- Suikers: 1-2 g



Wat heb je nodig?

- 1 volkoren boterham
- 1/2 avocado
- 1 ei
- Peper en zout naar smaak
- Optioneel: een paar schijfjes tomaat of wat rucola



Tip van Billie!

Volkoren boterhammen zijn vezelrijk en bevatten complexe koolhydraten en B-vitamines. Avocado's bieden gezonde vetten, vezels en vitamines E en K. Eieren zijn een goede bron van eiwitten, vitamine D en B12.

Hoe maak je het?

Kook het ei in ongeveer 8-10 minuten hard of bak het in een pan tot de gewenste gaarheid is bereikt. Terwijl het ei kookt, snijd je de avocado doormidden, verwijder je de pit en lepel je het vruchtvlees in een kom. Prak de avocado met een vork en voeg naar smaak peper en zout toe. Rooster ondertussen een volkoren boterham in een broodrooster of in een pan. Smeer de geprakte avocado op de geroosterde boterham en leg het gekookte of gebakken ei bovenop de avocado. Garneer eventueel met schijfjes tomaat of rucola voor een extra frisse touch.

KLEURENTAART



Lunch | Tussendoortje | Avondmaaltijd



Per portie

- Calorieën: 451 kcal
- Vet: 41.9 g
- Verzadigd vet: 19 g
- Koolhydraten: 26.3 g
- Suikers: 1.6 g
- Eiwit: 19.1 g
- vezels: 1 g



Wat heb je nodig?

- 125 gram ongezouten roomboter (kamertemperatuur)
- 250 gram tarwebloem
- 5 middelgrote eieren
- 1 tl zout
- 1 tl water
- 200 gram gerookt ontbijtspek
- ½ tl olijfolie
- 150 ml halfvolle melk
- 250 gram crème fraîche
- 120 gram geraspte gruyère kaas

Extra benodigdheden: Een Quichevorm (26 cm) en een deegroller



Tip van Billie!

Liever zonder vlees? Vervang de spek door zalm of meer groenten denk aan wortel, tomaat en | of courgette bijvoorbeeld.

Hoe maak je het?

Snijd de boter in stukjes en meng met de bloem. Kneed met 1 ei, zout en water tot een soepel deeg. Wikkel in vershoudfolie en laat 1 uur in de koelkast rusten. Vet de quichevorm in en bestuif met bloem. Rol het deeg uit tot een ronde lap van 30 cm en bekleed de vorm. Prik gaatjes in de bodem.

Verwarm de oven op 200 graden. Snijd het spek in blokjes en bak het 6 minuten in olie. Meng de rest van de eieren, melk, crème fraîche en kaas met peper en zout. Verdeel de spekjes over de bodem en schenk de vulling erover. Bak de quiche 40 minuten in de oven tot goudbruin en gaar.

PLANETEN



Tussendoortje



Per portie

- Calorieën: 694 kcal
- Eiwit: 23,2 g
- Vet: 49,6 g
- Koolhydraten: 44,0 g
- Vezels: 10,4 g



Wat heb je nodig?

- 25 gram zonnebloempitten
- 15 gram kokosrasp, olijf- of kokosolie
- 30 gram havermout
- 2 (biologische) eieren
- 100 ml ongezoete amandelmelk
- 100 gram blauwe bessen, aardbeien of frambozen (vers of uit de diepvries) of overgebleven restjes fruit

Optioneel: kaneel



Tip van Billie!

Amandelmelk is lactosevrij en ideaal voor mensen met een lactose-intolerantie. Het bevat minder calorieën en is rijk aan vitamine E, wat bevorderlijk is voor de gezondheid.

Controleer altijd het etiket, want niet alle varianten zijn gelijk.

Hoe maak je het?

Meng de havermout, eieren, amandelmelk en zonnebloempitten in een blender en blend tot een glad beslag. Je kunt ook een staafmixer of keukenmachine gebruiken. Verhit vervolgens een klein scheutje olie in een koekenpan en bak meerdere kleine pannenkoekjes van het beslag. Beleg de pannenkoekjes met kokosraspen en fruit; als je diepvriesfruit gebruikt, zorg er dan voor dat je dit eerst ontdooit. Bestrooi eventueel met een snufje kaneel voor extra smaak.

CONFETTIFEEST



Lunch | Avondmaaltijd



Per persoon:

- Calorieën: 524 kcal
- Eiwitten: 30 g
- Vetten: 17 g
- Koolhydraten: 59 g



Wat heb je nodig?

- 10 cm komkommer
- snuf nasi & bami kruiden
- 1 teentje knoflook
- 2 takjes verse koriander
- 1 lente-ui
- bakspray
- 125 gr krokante kipfilet schnitzel
- 200 gr gele wortel nasi
- 1/2 rode puntpaprika
- 50 gr diepvries doperwten
- 1 ei
- 1 el ketjap manis
- 5 cassave kroepoekjes
- 1 el zoetzuur rode uienringen



Tip van Billie!

Kijk voor meer leuke recepten op Instagram @bakjegeluk of de website: www.bakjegeluk.nl

Hoe maak je het?

Bereid de kip krokant schnitzel volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de paprika in reepjes en bak deze in een pan met bakspray. Voeg de wortel nasi toe, pers een teentje knoflook erbij en voeg de kruiden toe. Bak de groenten aan tot ze gaar zijn en zet vervolgens het vuur laag. Warm de doperwten op en voeg deze toe aan de pan met groenten. Kook een eitje naar wens en snijd de komkommer in sticks en de lente-ui in ringen. Serveer de nasi groenten op een bord, leg de schnitzel erbij en maak het feestje compleet met de rest van de ingrediënten. Jouw nasi feestje is ready to rumble!



KNUFFELPEER CAKE



Tussendoortje



Per plak van 12 plakken

- Calorieën: 160-180 kcal
- Eiwitten: 4-5 g
- Vet: 7-9 g
- Verzadigd vet: 1-2 g
- Koolhydraten: ~23-25 g
- Suikers: 10-12 g**
(veelal vanuit de peren en volkorenmeel)
- Vezels: 2-3 g



Wat heb je nodig?

- 250 gram rijpe peren, geschild en schoongemaakt
- 3 eieren
- 1 theelepel vanille-extract
- 50 ml zonnebloemolie (of een andere neutrale olie)
- 250 gram volkorenmeel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 theelepels kaneel
- Mespunt zout



Tip van Billie!

Peren zijn gezond en zitten vol vitamines en vezels, die je helpen sterk en gezond te blijven. Ben je gevoeliger voor suiker of heb je diabetes? Houd er dan rekening mee dat peren natuurlijke suikers bevatten.

Hoe maak je het?

Verwarm de oven op 180°C. Vet een cakevorm in of doe er bakpapier in. Snijd de peren in stukjes, houd een paar plakjes apart. Klop in een kom de eieren met vanille en olie. Meng in een andere kom het meel, bakpoeder en kaneel. Doe het droge bij het natte en roer glad. Roer de peren erdoor. Giet het in de vorm. Leg de plakjes bovenop. Bak 40-50 minuten. Laat even afkoelen, haal de cake eruit en laat verder afkoelen. Snijd in plakjes en smullen maar!

DAPPERE DIPPERS



Tussendoortje



Per persoon:

- Calorieën: 297
- Eiwitten: 11,3 g
- Vetten: 10,4 g
- Koolhydraten: 45,9 g
- Vezels: 15,5 g
- Suikers: 15,2 g



Wat heb je nodig?

- Kwart komkommer
- 3 wortelen

Dipsaus: Humus bij voorkeur zelfgemaakt of zonder toegevoegde suikers.



Tip van Billie!

Humus is gezond omdat het gemaakt is van kikkererwten en veel vezels, eiwitten en gezonde vetten bevat.

Kijk op pagina 23 voor het recept van verse humus.

Hoe maak je het?

Snijd de komkommer en de geschilde wortelen in lange, dunne reepjes en sticks. Serveer deze groentesticks met een kleine portie humus om in te dippen. Dit tussendoortje is knapperig, gezond en bevat geen toegevoegde suikers, waardoor het ook een leuke optie is voor kinderen om te kauwen!

GLIMLACHJES



Tussendoortje



Per persoon:

- Calorieën: 350-400 kcal
- Eiwitten: 12-15 g
- Vetten: 8-10 g (afhankelijk van de hoeveelheid boter of olie)
- Koolhydraten: 60-65 g
- Vezels: 8-10 g
- Suikers: 6-10 g (veelal door de banaan)



Wat heb je nodig?

- 1 rijpe banaan
- 100 g havermout (je kunt ook havermoutmeel gebruiken)
- 2 eieren
- 1/2 theelepel bakpoeder
- Snufje zout
- Boter of olie (voor het bakken)

Optioneel: Melk voor de gewenste consistentie, kaneel voor extra smaak



Tip van Billie!

Deze pannenkoeken zijn ook lekker als lunch of als gezond tussendoortje.

Hoe maak je het?

Prak de banaan in een kom tot puree en meng er de eieren door. Voeg havermout, bakpoeder, zout en eventueel kaneel toe; meng goed. Verdun het beslag met melk als het te dik is. Verhit een pan met boter of olie en schep lepel beslag voor elke pannenkoek. Bak 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Serveer warm met toppings zoals fruit, honing of yoghurt. Eet smakelijk!

Billie maakt met Vaker Vrolijk

CACAO AVONTUUR



Tussendoortje



Per portie

- Calorieën: 982 kcal
- Eiwitten: 32 g
- Vetten: 30 g
- Koolhydraten: 152 g
- vezels: 25 g



Wat heb je nodig?

- 4 bevroren bananen (snijd de bananen in plakjes en laat ze minimaal 24 uur in een diepvrieszak in de vriezer liggen)
- 75 gram ongezoete plantaardige kwark
- 50 gram 100% pindakaas
- 35 gram cacao-poeder
- 25 gram agavesiroop of ahorn- of dadelsiroop
- 1 tl vanille-extract

Optioneel:

35 gram stukjes fijngehakte pinda's, nootjes of diepvries fruit



Tip van Billie!

Vaker Vrolijk heeft tal van recepten voor vegetarisch koken en bakken. Kijk voor meer leuke recepten op Instagram @vakervrolijk of via de website: www.vakervrolijk.nl

Hoe maak je het?

Doe alle ingrediënten in de keukenmachine of blender en laat het apparaat een glad mengsel maken. Het kan nodig zijn om de blender af en toe een pauze te geven, zodat alle banaan goed vermalen wordt. Roer vervolgens eventueel stukjes pinda's, nootjes of kleine stukjes fruit door het ijs. Schep het chocolade-ijs in een ovenschaal of vriezerbestendige bak en zet deze rechtop in de vriezer. Laat het ijs minimaal 1 uur, of langer afhankelijk van hoe bevroren je het wilt hebben, staan. Verdeel het ijs daarna over 2-3 schaaltes en serveer eventueel met vers fruit.

Eet smakelijk!

FROZEN



Tussendoortje



Per reep

- Calorieën: 451 kcal
- Vet: 41.9 g
- Verzadigd vet: 19 g
- Koolhydraten: 26.3 g
- Suikers: 1.6 g
- Eiwit: 19.1 g
- Vezels: 1 g



Wat heb je nodig?

- 500 gram Griekse yoghurt
- 150 gram aardbeien
- 2 tl (rauwe) honing

Optioneel: 15 gram cacao nibs*

Cacao nibs zijn gebroken stukjes cacao-bonen, gemaakt van gefermenteerde, gedroogde en geroosterde cacaobonen. Ze hebben een intense chocoladesmaak en zijn rijk aan antioxidanten, vezels en mineralen zoals magnesium en ijzer.



Tip van Billie!

Leef Puur Natuur biedt tal van recepten welke suikervrij zijn, gezond en bevatten de juiste ingrediënten om je energiek je te voelen. Kijk voor meer leuke recepten op Instagram @leefpuurnatuur of via de website: www.leefpuurnatuur.nl

Hoe maak je het?

Schep de Griekse yoghurt in een kom en meng er de honing doorheen. Doe het mengsel vervolgens in een met bakpapier beklede kleine ovenschaal en verspreid het gelijkmatig. Snijd de aardbeien in plakjes en verdeel deze samen met de cacao nibs over de yoghurt. Plaats de ovenschaal minstens 3 uur in de vriezer. Haal de schaal eruit en snijd de frozen yoghurt in acht gelijke repen. Bewaar de repen in een bakje in de vriezer.

VERSE HUMUS



Bijgerecht



Per persoon:

- Calorieën: 350-400 kcal
- Eiwitten: 12-15 g
- Vetten: 8-10 g (afhankelijk van de hoeveelheid boter of olie)
- Koolhydraten: 60-65 g
- vezels: 8-10 g
- Suikers: 6-10 g (veelal door de banaan)



Wat heb je nodig?

- 1 blik kikkererwten (ongeveer 400 g), afgespoeld en uitgelekt
- 2-3 eetlepels tahin (sesampasta)
- 2 teentjes knoflook (of naar smaak)
- 2 eetlepels olijfolie
- Sap van 1 citroen
- Zout naar smaak
- Water (om de gewenste consistentie te bereiken)

Optioneel: komijn of paprikapoeder voor extra smaak



Tip van Billie!

Verse humus is 3 tot 7 dagen houdbaar in de koelkast, afhankelijk van de ingrediënten. In de vriezer blijft het tot 3 maanden goed.

Hoe maak je het?

Voor het bereiden van kikkererwten spoel je ze af en laat je ze uitlekken. Meng de kikkererwten vervolgens met tahin, knoflook, olijfolie, citroensap en zout in een keukenmachine. Mix tot een gladde massa en voeg geleidelijk water toe tot de gewenste consistentie is bereikt. Proef en pas de smaak aan met extra zout of citroensap. Schep de humus in een kom, druipe er olijfolie over en garneer met paprikapoeder of verse kruiden. Voor extra smaak kun je geroosterde paprika, olijven of kruiden zoals peterselie of koriander toevoegen.

ZOET VAN JEZELF?

Iedere dag krijgen we veel suiker binnen. Vaak gebeurt dit zonder dat we het doorhebben en dat is niet gezond! In frisdrank, vruchtensap, koek, snoep, pakjes en zakjes zitten veel suikers. In dit soort producten zitten vaak ook veel calorieën. Gezonde voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen zitten er niet/nauwelijks in. Eet of drink je vaak dit soort producten? Dan krijg je veel calorieën en suikers binnen, maar geen goede stoffen. En dat is natuurlijk niet goed voor je gezondheid.

Soorten

Suiker herkennen is lastig omdat er meer dan 50 schuilnamen zijn, zoals glucose, fructose, lactose. Maar heb je ook weleens van gula djawa en melasse gehoord? Bekijk de volledige lijst met [suikerschuilnamen](#).

Er zijn veel soorten suiker, zoals fructose, glucose en kristalsuiker. Suiker kan geraffineerd of natuurlijk zijn. En suiker kan worden toegevoegd of van nature aanwezig zijn in producten. Producten met toegevoegde suikers zoals snoep en frisdrank zijn slecht voor je gezondheid. Kies liever voor gezonde producten zoals fruit en groenten, omdat deze vitamines en vezels bevatten.

Suiker is een soort brandstof voor je lichaam, omdat het je energie geeft. Maar als je te veel suiker eet, kan het slecht zijn voor je tanden, je alvleesklier en kan het ervoor zorgen dat je te zwaar wordt. Soms kan suiker ook buikpijn en vermoeidheid veroorzaken. Daarom is het belangrijk om suiker uit producten te halen die van nature suiker bevatten. Zoals fruit, groente en zuivel. En producten met toegevoegde suikers zo veel mogelijk te laten staan. Zoals koek, snoep en frisdrank.

Goed bezig!

Zonder suiker voel je je vaak minder moe en kun je langer spelen. Minder suiker betekent ook minder gaatjes en sterkere tanden. Bovendien slaap je beter en word je fris wakker als je minder suiker eet.

Reken uit!

Als we zeggen dat een glas siroop van 30 ml bevat bijna 23 gram suiker bevat, zegt dat niet veel. Maar als je dit omrekent naar suikerklontjes, krijgt het meer betekenis. 1 suikerklontje is gelijk aan 4 gram suiker, dus een glas siroop bevat maar liefst 6 suikerklontjes!



Tip van Billie!

Doe mee met de [Nationale Suiker Challenge](#) om je gezonder en energiever te voelen!





Billie's kookhulpjes

Doe je mee?

Dit receptenboekje is tot stand gekomen vanuit de Werkgroep 'Gezonde Jeugd'. De werkgroep bestaat momenteel uit Kidspalace, Kibeo, SDK Kinderopvang, gro-up en Hoeksche waard Actief. JOGG is van ons allemaal en hiermee laten we zien dat er samen veel bereikt kan worden. Heb jij gezonde recepten welke je met ons wilt delen, neem contact op!

Samen maken we gezond gewoon!



Jessica de Geus - Hoeksche Waard Actief
Regisseur gezondheid
jessica@hoekschewaardactief.nl
06 43 76 16 31



Esther Schaap - Kidspalace
Coach gezonde kinderopvang
info@kidspalace.nl
078 673 53 83



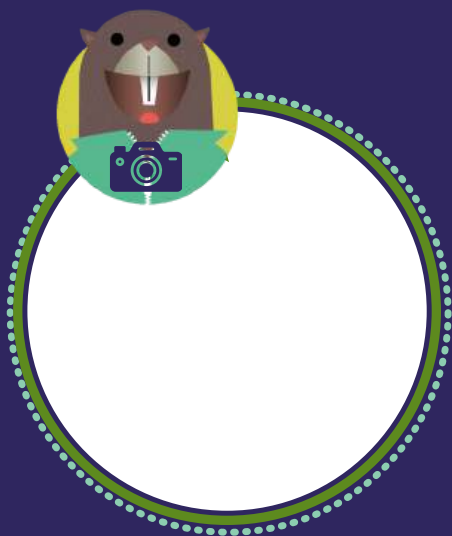
Sandra Buitendijk-Witvliet - Kibeo
Regiomanager Kinderopvang
S.Witvliet@kibeo.nl
06 59 80 21 80



Daniëlle Verwijs - Gro-up kinderopvang
Pedagogisch Coach
danielle.verwijs@gro-up.nl
06 26 76 98 34



Annemieke van den Berg- SDK
Kinderopvang
Pedagogisch Coach
annemieke@sdk-kinderopvang.nl
06 14 75 92 15



Jouw Recepten

Doe je mee?

Wat vond je van dit receptenboekje? Hopelijk heb je genoten van het koken en smullen van al die lekkere en gezonde gerechten! Maar... er is altijd ruimte voor nog meer creativiteit! Heb jij een eigen recept dat past bij dit boekje? Een snel, makkelijk en gezond gerecht met alleen natuurlijke suikers? Deel jouw favoriete recept met ons!

Tip: Versier deze pagina met een tekening van jouw gerecht of plak een foto van je kookavontuur!

Stuur je recept naar info@hoekschewaardactief.nl en wie weet zie je jouw creatie terug in de volgende editie!



Wat heb je nodig:



Hoe maak je het:

