* paleo kids *

Snelle, gezonde en gemakkelijke gerechten voor kleine paleo bengels



door **Maaike Rijk** en
Mitchel van Duuren

fotografie door **Sjanett de Geus**

* paleo kids *

Snelle, gezonde en gemakkelijke gerechten voor kleine paleo bengels

by Foodie

www.paleokids.nl

Tekst: Maaike Rijk
Fotografie: Sjanett de Geus
Vormgeving, opmaak en marketing: Mitchel van Duuren
Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Hazepad 15-10, 4825 AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

Inhouds opgave

Ontbijt.....10

Tussendoortjes.....22

Wereldlunches.....34

Diner.....46

Feest.....62

Het is een hele kunst om de vele marketingcampagnes van levensmiddelen te weerstaan.

Een gezonde keuze, een verantwoorde keuze, een gezondere keuze ...

Lastig voor jezelf, maar misschien nog lastiger als je kinderen hebt. "En je wil toch het beste voor je kindje?", zoals veel van diezelfde campagnes schalmen. Veel ouders staan voor deze uitdaging.

Wellicht eet je als ouder al een tijdje Paleo en wil je deze levensstijl ook voor jouw kinderen laten werken. Of je bent op zoek naar lekkere maaltijden, omdat een of meer van je kinderen gluten-, lactose-, of suikerintolerant is. Tijdens mijn werk, onder andere bij Breda Strength & Conditioning, merkte ik dat veel ouders worstelen hoe hiermee om te gaan. Voor mij was het een inspiratie tot het schrijven van dit boek. Gezonde, lekkere Paleo-gerechten die zorgen voor plezier in de keuken én aan de eettafel.

Het was op jonge leeftijd al dat ik het belang leerde van samen koken met kinderen. Als tiener stond ik door omstandigheden thuis voor de uitdaging om samen met mijn broer voor ons elf jaar jongere zusje te zorgen. Gelukkig was ze geen heel moeilijke eter, maar toch hebben we heel wat tijd samen aan tafel mogen doorbrengen. Dan probeer je dus van alles... Keer op keer bleek: Wanneer je ze actief betrekt bij het eten, is de kans groter dat ze aan tafel lekker mee smikkelen.

Met deze gedachte in het achterhoofd heb ik ook dit boek geschreven. Bedoeld om samen met je gezin een lekkere maaltijd uit te kiezen. Met kleurrijke, aantrekkelijke foto's en leuk opgemaakte borden. Nog zo eentje: Kleed een

gerecht leuk aan en je kind zal er ook al meer van genieten. Niet gek eigenlijk. Kijk eens naar jezelf als je uit eten gaat en je kent geen van de restaurants waar je voor staat. Grote kans dat je kiest voor degene die je er het leukst, gezelligst of aantrekkelijkst uit vindt zien.

Nog een belangrijkste voorwaarde die ik mezelf gesteld heb bij het schrijven van dit boek: Alles moet eenvoudig en relatief snel te bereiden zijn. Als ouder heb je het al druk en wil je niet uren in de keuken staan. Bovendien zijn de gerechten hierdoor ook goed samen met of zelfs door je kinderen te maken. En dat maakt het feest van gezond en lekker eten alleen maar groter.

Veel kook en eetplezier!

Maaike



Kleine stapjes voor kleine gasten:

We gaan Paleo!

Dat is leuk bedacht, maar grote kans dat je kinderen daar heel anders over denken. Want wat als ze niet meer met boterhammen op school verschijnen en vrijdag niet langer frietdag is?

Gooi niet in een keer alles rigoureus om in jouw overtuiging dat Paleo het beste is voor je kids, maar neem kleine stapjes.

Een paar tips die je niet alleen verder helpen om Paleo te introduceren bij je kids, maar om met eten in het algemeen om te gaan:

1. Betrek je kind in het plannen van de maaltijden. Neem ze mee met boodschappen doen, een lijstje maken. Laat ze kiezen uit twee gerechten. Kinderen houden ervan te eten wat ze zelf hebben gekozen en bereid.

2. Of je nu Paleo eet of niet, zorg dat er voldoende tijd is om een maaltijd te eten. Relax. Samen eten is een moment waarop iedereen bijeen is en geniet van elkaars aanwezigheid.

3. Voeg nieuwe gerechten toe in plaats van dat je je focust op weghalen van voedsel. Of pas bestaande gerechten aan. Gek op frietjes? Maak ze van zoete aardappel. Tortilla's? Probeer dan eens het recept uit dit boek.

4. Je bord leegeten is geen goede gewoonte. Het moedigt overeten aan. Hoe er dan wel mee om te gaan? Begin met een kleine portie en zorg dat er iets extra's is als je kind aangeeft nog honger te hebben.

5. Zet eten niet in als beloning. Het kan leiden tot de gewoonte van overeten als ze later groter zijn (compensatie voeding).

6. Jij bent rolmodel voor je kind, maak goede keuzes en geniet van je eten. Ook nonverbaal straal je het nodige uit. Zien je kinderen dat jij al een tijdje geniet van je Paleo-maaltijden, dan is de kans groot dat ze het sneller zelf willen proberen.

7. Zorg dat je altijd een voorraadje gesneden en gewassen groentes bij de hand hebt. Wees voorbereid en snack verantwoord.

8. 80/20. Nooit meer een ijsje? Of iets dat niet Paleo is? Probeer niet door te slaan in jouw overtuiging. Door je kinderen ook toe te staan af en toe eens iets anders te eten, is de kans groter dat ze jouw keuzes voor gezonde voeding blijven volgen.

9. Maak samen met je kinderen een lijstje van alle voeding die ze lekker vinden. Van groente tot vlees, noten, vis, fruit, zoetigheden. Dit maakt het voor jou makkelijker om keuzes te maken in maaltijden en tussendoortjes.



Ontbijt

Relaxed samen aan de ontbijttafel of juist vlot en gezellig voorafgaand aan een drukke dag.

Kies je voor apenballetjes in een kokosbad of een reisje naar Mexico voor een hamburrito?



Hamburrito's

Ham..., zo lekker, daar gaat je mond van dicht. Breng een stukje 'Fiesta' in huis met dit Mexicaans getint ontbijtje.

Voor 4 personen

- 8 Plakjes biologische rauwe ham
- 4 Grote slabladeren
- 1 tl. Kokosolie
- 2 Eieren
- 1 Halve paprika in kleine stukjes
- 3 Cherrytomaatjes in 4-en
- 1 el. Mexicaanse kruiden
- 1 Avocado gepeld en in blokjes

1. Verhit de kokosolie in een koekenpan

2. Breek de eieren in de pan en roerbak deze

3. Voeg de paprika en als laatste de tomaat toe en bak al roerend tot de paprika zacht is

4. Breng op smaak met de Mexicaanse kruiden

5. Leg twee plakjes ham op elkaar met daarop de sla. Voeg wat eimengsel toe en wat avocado en rol de ham op.

Tip

Je kunt jonge kinderen bij dit ontbijtje betrekken door ze de eieren vast in een mok te laten breken. Kinderen vanaf een jaar of 8 kunnen onder toezicht dit gerechtje al prima zelf maken. Dit gerecht is ook lekker met biologische achterham.



Apenballetjes in een kokosbad

Chocoladeballetjes waar jouw apen heel blij van zullen worden. Bovendien zijn ze ook nog eens superleuk om samen te maken!

Voor 1 kleine voorraadpot

½ Kopje amandelmeel
¼ Kopje kokosmeel
1 Kopje Tapiocameel
1,5 Eetlepel honing
2 tl. Bakpoeder
1 tl. Vanille extract
1/3 Kopje gesmolten kokosolie
1 Ei
1 Eiwit
4 el. Cacao
kokosmelk

1. Verwarm de oven voor op 180°C

2. Meng alle ingrediënten in een kom

3. Draai kleine balletjes van het beslag en verdeel deze over een licht ingevette bakplaat

4. Bak de balletjes 15-20 minuten in de oven tot ze krokant zijn, maar niet te hard

5. En dan is het tijd om in bad te gaan. Schenk de kokosmelk in een mok of kom en voeg een portie balletjes toe.

Tip

Laat je kinderen meehelpen de balletjes te draaien. Wil je de balletjes iets zoeter, voeg dan wat Stevia toe of wat extra honing. Je kunt voor het badje in plaats van kokosmelk natuurlijk ook amandelmelk gebruiken. In een luchtdichte voorraadpot houd je de balletjes ongeveer een tot anderhalve week goed.



Aardbeien smurfensmoothie

Weinig tijd in de ochtend, omdat er nog veel gesmurfd moet worden? Geen nood met deze lekkere en voedzame smoothie. Vol vitaminen en gezonde vetten om de dag goed te beginnen.

Voor 2 grote bekers

2 Bananen
2 Koppen kokosmelk
150 gr. Blauwe bessen
150 gr. Aardbeien
1 Handje gedroogde cranberries
1 tl. Kaneel

1. Doe alle ingrediënten in een blender
2. Zet de blender aan en laat ongeveer een minuutje draaien
3. Drink smakelijk!

Tip

Kinderen zijn vaak gek op smoothies. En omdat ze zo makkelijk te maken zijn, kun je er samen volop mee experimenteren. Bessen, bramen, aardbeien, appel, avocado, bijna alles kan in een smoothie.

Of gebruik water in plaats van kokosmelk en meng er een goede hand pecannoten doorheen. Een mooie zonnige dag? Voeg ijsblokjes toe en je hebt een heerlijk zomers tussendoortje.



Groene oogjes: Avocado omelet

Dit gerecht is een ode aan monsters. Groene oogjes die je boos lijken aan te kijken, maar stiekem gewoon heel lief zijn... en lekker!

Voor 2 Personen

1 Avocado
2 Eigelen
2 Plakes bacon
1 tl. Kokosolie
Peper

1. Schil de avocado en snijdt hem door de helft

2. Maak de holte waar de pit heeft gezeten iets groter met een lepel

3. Snijd een heel klein plakje van de onderkant, zodat de avocado plat wordt

4. Vet een grillpan in met kokosolie

5. Leg de avocado helften op de grillpan (platte kant onder) en doe voorzichtig het eigeel in de holling van de avocado

6. Leg de plakjes bacon op de grillpan en dek het geheel af met een deksel

7. Laat even doorbakken tot het eigeel gestold is

8. Breng de helften op smaak met peper en leg een plakje bacon er bovenop.

Tip

De kinderen kunnen helpen met het scheiden van het eigeel. Bewaar het eiwit gewoon in de koelkast voor een ander gerecht. Dit gerecht is natuurlijk ook lekker voor een weekendlunch. Maak er dan een grote salade bij met gegrilde tomaatjes.



Pompoen, bacon, appelontbijtje

Pompoen is een van de meest diverse groenten die er bestaat. Door zijn zachte structuur en licht zoete karakter is het vaak ook een hit bij kinderen.

Voor 2 bordjes

1 Halve pompoen
1 Lichtzoete appel
100 gr. Bacon in reepjes gesneden
1 tl. Kokosolie
1 tl. Kaneel
1 tl. Honing
Handje pecannoten

1. Zet de oven op de grillstand

2. Schil de pompoen, verwijder de pitten en hak hem in kleine stukjes

3. Gril de pompoen ongeveer 5 minuten totdat de stukjes goed zacht zijn

4. Schil de appel, verwijder het klokhuis en hak ook deze in kleine stukjes

5. Verwarm de kokosolie in een koekenpan, voeg bacon en appel toe

6. Bak tot de appel zacht is en voeg de pompoen erbij

7. Roer de honing en pecannoten er doorheen en bestrooi het geheel met kaneel.

Tip

Gooi de pitjes van de pompoen niet weg, maar bewaar ze om ze later te roosteren. Lekker als snack of door een salade. Houden je kinderen niet zo van pecannoten, dan zijn walnoten ook lekker bij dit ontbijtje.

Tussen doortjes

Pauze! Tijd om lekker buiten te spelen op het schoolplein. Daar word je natuurlijk hongerig van.

Dat is snel opgelost met een lekker gezond tussendoortje.

Van soep tot reep en stuk voor stuk makkelijk te bereiden én mee te nemen.



Nutty fruitreep

Een snack voor uit het vuistje die je maakt in een handomdraai. Gemixte noten met granaatappelpitjes en dadels nonomnom...

Voor 5 repen

12 Dadels
75 gr. Granaatappelpitjes
50 gr. Gemengde noten (ongezouten)
1 el. Kokosolie gesmolten

1. Doe alle ingrediënten in een kom en haksel het geheel fijn met de staafmixer tot een kleverig geheel

2. Leg bakpapier op een bakplaat en schep hierop het notenfruitmengsel

3. Leg een bakpapiertje er bovenop en rol het geheel met een deegroller uit tot een plakkaat

4. Snijd in het gewenste aantal reepjes en plaats de plaat voor 30 minuten in de vriezer.

Tip

Vervang de granaatappelpitjes eens door besjes, cranberries of gedroogde kersen. De reepjes zijn zowel koud, direct vanuit de diepvries als enigszins ontdooit lekker. Ze zijn dan wel iets zachter van structuur, dus wikkel er wat aluminiumfolie omheen wanneer je ze meegeeft naar school.



Migthy meaty bananenbrood

Banaan en vlees zou je misschien niet snel bedenken. Toch stamt de basis van dit recept al uit de jaren dertig. Toen waren kids er al gek op. En met een keer bakken, kun je de hele week vooruit.

Voor 1 broodblik

500 gr. Biologisch gehakt
1 Gehakte kleine ui
150 gr. Amandelmeel
50 gr. Tapiocameel
1 tl. Bakpoeder
2 tl. Milde mosterd
4 Plakjes bacon in stukjes gesneden
2 Bananen (rijp en geprakt)
2 Eiwitten
1 Ei
Peper en zout naar smaak

1. Verwarm de oven voor op 180° Celsius

2. Mix alle ingrediënten in een grote kom, totdat het een geheel vormt

3. Doe de inhoud in een broodblik voorzien van bakpapier en plaats het 1 uur in de oven

4. Laat na 1 uur het brood kort afkoelen voordat je het uit het blik haalt.

Tip

Kinderen kunnen bij dit recept prima helpen met het afmeten van de hoeveelheden, het prakken van de bananen en het breken en scheiden van de eieren. Ook het mixen van het geheel is iets waar ze vaak hun hand niet voor omdraaien. Daarna lekker samen smullen van het brood op de bank, in het bos of de volgende dag op school.



Komkommerbootjes met wortelpesto

Arr, Matey! Deze komkommerbootjes zijn perfect voor hongerige piraten. Bovendien zijn ze superpraktisch om mee te nemen.

Voor 4 bootjes

1 Komkommer
4 Wortelen
5 Basilicumblaadjes
¼ Kop noten
1 Teen knoflook
7 el. Olijfolie
Peper
Zout
Limoenpartje

1. Doe alle ingrediënten met uitzondering van de olie en de limoen in een blender of grote schaal

2. Blend of mix met een staafmixer terwijl je iedere keer wat olie toevoegt

3. Voeg naar smaak zout en peper toe en knijp het limoenpartje leeg over een mengsel

4. Meng nog even met een lepel door elkaar en vul de bootjes.

Tip

Deze bootjes doen het ook goed op een feestje. Snijd ze in stukjes en kleed ze aan met een piratenvlaggetje bijvoorbeeld. Pak ze, om ze mee te nemen naar school, in aluminiumfolie zodat de komkommer lekker knapperig blijft.



Romige broccoli bloemkoolsoep

Veel kinderen zijn gek op soep. Dit recept is lekker romig en zacht van smaak en zo eenvoudig dat veel wat oudere kinderen hem zelf kunnen maken.

Voor 6 porties

500 gr. Broccoli
200 gr. Bloemkool
1 Gehakte kleine ui
1 tl. Kokosolie
1,5 l. Water (alvast gekookt)
½ Biologisch bouillonblokje (bijv. van Zonnatura, Damhert of Rapunzel)
2 Kopjes kokosmelk
2 Takjes Tijm
Peper

1. Hak de broccoli en bloemkool in kleine roosjes

2. Verhit de kokosolie in de pan en fruit kort de ui tot deze zacht is

3. Voeg de broccoli en bloemkool toe en bak kort

4. Voeg water en bouillonblokje toe

5. Laat koken tot de broccoli en bloemkool zacht zijn

6. Pureer het geheel met een staafmixer

7. Voeg de kokosmelk en tijm toe

8. Laat kort doorverwarmen en voeg naar smaak peper en eventueel zout toe.

Tip

Soep is perfect mee te nemen naar school in een Thermosbeker. Wij gebruikten de Funtainer van Thermos (Zenkitchen.nl). Zo blijft de soep lekker warm. Je kunt aan dit recept ook nog eiwitten toevoegen door blokjes kip mee te koken.



Makkelijk en snel: minisnacks

Kinderen hebben soms plotselinge honger en jij als ouder hebt niet altijd de tijd om uitgebreid iets voor ze te maken. Kleine honger is snel gestild met deze minisnacks.

Voor 2 porties Banaan amandel-pasta 'koekjes'

2 Bananen in plakjes
100 gr. Amandelen

1. Doe de amandelen in een keukenmachine met goede snijbladen

2. Zet de machine aan en laat een paar minuten draaien

3. Stop even tussendoor en ga met een lepel door het mengsel, zodat de kanten van de kom weer schoon zijn

4. Zet de machine weer aan voor een paar minuten en herhaal bovenstaande stap

5. Na ongeveer 8-10 minuten ontstaat er een gladde massa en heb je amandelpasta

6. Smeer de pasta op een plakje banaan en zet er een plakje bovenop.

De Nood-lijst

Zorg dat je altijd iets voor de pak hebt: Dadel in bacon, Gehakte wortel, Cherry tomaatjes, Appelpartjes, Noten-rozijnenmix.

Tip

Je kunt zelf nog wat gesmolten kokosolie toevoegen om de pasta smeuïger te maken. Ook honing, rozijn of wat zout is een optie.

Wereld lunches

Waar lunchen we vandaag? Japan, Amerika, Turkije, Hongarije of toch Italië?

Paleo-lunches geïnspireerd op kidsfavorieten uit verschillende windstreken en makkelijk mee te nemen in je lunchbox.



Amerikaanse zoete kipnuggets

Fingerfood! Deze ongefrituurde kipnuggets zijn lekker krokant en zo uit het vuistje te eten. Een Amerikaanse klassieker met een eigenwijs Paleo-randje.

Voor 2 porties

150 gr. Biologische kipfilet
1 Eigeel
1 tl. Paprikapoeder
1 tl. Honing
3 el. Grasgevoerde roomboter (of kokosolie)
1 Kopje gemalen kokos

1. Verwarm de oven voor op 190° Celsius

2. Snijd de kip in blokjes (niet al te klein)

3. Smelt in een steelpannetje de boter en voeg de honing erbij

4. Zet het vuur uit en roer ¼ van de kokos erdoor

5. Overgiet de kip met het boter-honingmengsel

6. Spreid de kipfiletblokjes uit op een bakplaat voorzien van bakpapier

7. Bestrooi met paprikapoeder en de overgebleven kokos

8. Bak de kipnuggets 20-25 minuten, totdat ze lichtbruin zijn. Keer ze halfverwege voorzichtig om.

Tip

Deze kipnuggets zijn perfect als tussendoortje, maar kun je ook maken als lunch. Maak er bijvoorbeeld wortelfrietjes bij met een salade. Snijd wortelen in dunne reepjes, vermeng met 2 el. gesmolten kokosolie, kruid met wat peper en plaats ook deze 12-15 minuten in de oven van 190° Celsius.



Pizzamuffins

Er zijn maar weinig kinderen die niet houden van de smaak van pizza. Grote kans dat deze Pizzamuffins hoge ogen scoren tijdens de lunch. En je neemt ze makkelijk mee naar school.

Voor 6 stuks

2 Kopjes fijngehakte bloemkoolstukjes
1 Teentje fijngehakte knoflook
½ Fijgehakte kleine ui
1 tl. Kokosolie
100 gr. Biologische Salami in blokjes
¼ Kopje kokoscrême
2 Eieren
6 Fijngehakte champignons
8 Cherrytomaatjes, in partjes
1,5 el. Gedroogde pizzakruiden zonder zout
Peper

Tip

De muffins zijn makkelijk mee te nemen in een Bentobox. De kleurrijke boxjes zijn onderverdeeld in verschillende compartimenten. Zo lopen smaken niet in elkaar over en je houdt alle snacks en maaltijden toch bij elkaar. Die op de foto vonden wij supercute. Hij is van Monbento (www.zenkitchen.nl)

1. Verwarm de oven voor op 180° Celsius

2. Verhit een pan met daarin de kokosolie

3. Fruit kort de knoflook en het uitje tot ze zacht zijn

4. Voeg de bloemkool en champignons toe en bak kort

5. Doe de bloemkool met de ui en knoflook in de keukenmachine of een blender en maal alles goed door elkaar

6. Voeg de eieren, kruiden en kokoscrême toe en meng kort

7. Spatel de tomaatjes en salami door het mengsel heen

8. Verdeel het mengsel over 6 cupcake- of muffinvormpjes en plaats in de oven

9. Bak voor ongeveer 25 minuten.



Turkse falafel in sla wrap

Van origine zijn deze balletjes gemaakt van kikkererwten, maar ze zijn ook super lekker met zoete aardappel en wortel. Een aangename afwisseling op een warme zondagmiddag.

Voor 4 porties

200 gr. Gekookte zoete aardappel
2 Grote wortelen, geraspt
1,5 el. Amandelmeel
1 tl. Kurkuma
1 tl. Koriander
1 tl. Komijn
4 Grote slabladen (IJsbergsla of Romainesla)
1 Rode paprika in stukjes
1 Gele paprika in stukjes

1. Verwarm de oven voor op 190° Celsius

2. Doe de geraspte wortelen, zoete aardappel, het amandelmeel en de specerijen in de keukenmachine en meng door elkaar

3. Draai bolletjes van het mengsel en leg ze op een met bakpapier bekleed bakblik

4. Bak voor ongeveer 15 minuten. Keer halverwege de tijd de balletjes voorzichtig om

5. Laat de balletjes kort afkoelen en leg ze in een slablad samen met een handje paprika.

Tip

Ook dit is een gerecht dat kinderen prima zelf kunnen maken. Zeker wanneer je de aardappel en wortel vast voor ze voorbereid. Je kunt aan de balletjes ook nog verse koriander toevoegen. Alleen houden niet alle kinderen van deze typische smaak. Door het toevoegen van een klein uitje, maak je de balletjes wat 'pittiger'.



Japanse kinowa sushi

Sushi, maar dan Paleo-stijl met Kinowa, oftewel Quinoa. Niet iets om dagelijks te eten, maar wel een goed en gezond tussendoortje op dagen dat je kinderen sporten bijvoorbeeld.

Voor 3 rollen

150 gr. Drooggewogen Quinoa
Scheutje rijstazijn
1 Rijpe avocado
3 Nori bladen (toko)
150 gr. Gerookte zalm

1. Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing, zorg dat hij goed drooggekookt is

2. Laat de quinoa afkoelen en pureer de avocado er doorheen

3. Voeg de rijstazijn toe (proef tussendoor of hij niet te zuur wordt, afhankelijk wat je zelf lekker vindt)

4. Besprenkel een nori blad met wat water en leg het op een sushimatje (ruwe kant boven). Verdeel een deel van het quinoa-mengsel erover. Zorg dat het mengsel evenredig, tot de helft en bijna tot de randjes op het blad ligt

5. Leg reepjes zalm in het midden van het blad

6. Begin met rollen. Vouw eerst dubbel, zodat je de vulling goed 'aantrekt' en rol vervolgens op. Maak, indien nodig, het uiteinde van de rol een klein beetje vochtig zodat hij goed blijft plakken. Snijd de rol tot slot in plakjes.

Tip

Twijfel je hoe je de sushi goed kunt rollen. Kijk even op YouTube voor een instructie-video. Je kunt deze rol ook met andere dingen vullen die je kind lekker vindt: Garnaal, maar ook kip bijvoorbeeld.



Hongaarse gehaktballetjes

Het regent gehaktballen! Hongaarse welteverstaan met paprika en champignons in een lekkere tomatensaus. Plak een grote, zwarte nepsnor op en smullen maar!

Voor 10 balletjes

200 gr. Biologisch rundergehakt
1 Gesnipperde ui
1 Fijngehakt teentje knoflook
30 gr. Champignons, fijngehakt
1 Ei
¼ Kopje amandelmeel
1 tl. Karwijzaad
1 el. Gerookte paprikapoeder
2 Plakjes bacon, in stukjes
1 tl. Peper
1 el. Kokosolie

Voor de saus

5 Rijpe tomaten, gehakt of 1 blik biologische tomatenblokjes
1 Gesnipperde ui
1 Teentje knoflook, in stukjes
1 Zoete puntpaprika, in kleine stukjes
1 tl. Kokosolie

1. Doe de gehakt, ui, knoflook, champignons, ei, amandelmeel, karwijzaad, paprikapoeder en peper in een grote kom en meng goed door elkaar

2. Draai balletjes ter grootte van een pingpongbal

3. Verhit de kokosolie in een pan en bak de balletjes tot ze lichtbruin zijn

4. Maak ondertussen de saus. Verhit de kokosolie in een steelpannetje en voeg knoflook en ui toe

5. Fruit het geheel tot lichtbruin en voeg de puntpaprika toe

6. Bak tot deze een beetje zacht is en voeg tot slot de tomaat toe

7. Laat de saus ongeveer 5 minuten pruttelen

8. Serveer de balletjes in de saus.

Tip

Houden je kinderen niet zo van 'stukjes' in hun eten. Pureer de saus dan met een staafmixer.

Diner

Klaar met school en werk en even tijd voor elkaar. Of lekker genoten van een weekenddag samen.

Maar wat zullen we eten? Houd het vakantiegevoel vast met Hawaaise kippenpootjes. Tover tadaaa..., een snelle Fritattaaaa op tafel.
Of ga voor oer-Hollandse kost. Aan tafel!



Meatloaf met bacon omwikkeld

Ik vind het een van de meest fascinerende dingen die mijn moeder wel eens maakte: Meatloaf. Eenvoudig en toch bijzonder. Niet alleen de kleintjes zullen ervan smikkelen.

Voor 1 brood

500 gr. Biologische rundergehakt
1 Teentje knoflook, fijngehakt
2 Kleine wortelen, in stukjes of geraspt
1 Selderijstengel, in kleine stukjes
1 Ei
1 el. Cajunkruiden zonder zout
2/3 Kopje amandelmeel
10 Plakken bacon

1. Verwarm de oven voor op 180° Celsius

2. Meng alle ingrediënten, met uitzondering van de bacon in een grote kom

3. Vet een broodblik in met wat kokosolie en bekleed het met de bacon

4. Verdeel het gehaktmengsel over het blik en bekleed ook de bovenkant met bacon

5. Plaats het brood voor 1 uur in de oven.

Voor erbij:

2 Grote zoete aardappelen (oranje), in kleine blokjes
2 el. Kokosolie

Zoete aardappelblokjes

1. Meng de blokjes door de olie en leg ze op een bakplaat

2. Plaats de bakplaat bij het brood in de oven en bak voor ongeveer 45 minuten.

Voor erbij:

4 Tomaten, in kleine stukjes
Klein bosje verse basilicum
3 Rode uitjes (of sjalotjes), fijngehakt
Vers gemalen peper

Tomatensalade

Meng tomaten, basilicum, ui en peper door elkaar en besprenkel het geheel met wat verse citroensap en olijfolie.



Frittatataaa

Zwemles, turnen, muziekles of ouderavond op school en weinig tijd? Deze ei-pizza of frittata maak je in een handomdraai. Of van tevoren, want ook koud zal hij jou en je kids goed smaken.

Voor 1 Frittata
(4 personen)

1 Ui, fijngehakt
2 Biologische runderworstjes, in stukjes
100 gr. Champignons
150 gr. Spinazie
9 Eieren
2 el. Italiaanse kruiden
1 tl. Kokosolie

1. Verwarm een grote koekenpan en smelt daarin de kokosolie

2. Voeg de ui toe en bak kort tot deze zacht is

3. Voeg de stukjes worst toe en bak al roerend tot ze gaar zijn

4. Doe er vervolgens de champignons bij, bak kort en voeg de spinazie toe

5. Giet eventueel te veel vocht van de spinazie af, voordat je de eieren in de pan breekt

6. Verdeel de eieren goed over heel de pan, voeg kruiden toe en zet het vuur laag tot het geheel een stevige omelet is.

Tip

Serveer met een frisse salade. Tolereer je zuivel, dan kun je nog wat geitenkaas bij stap 5 toevoegen.



Spiesjes met garnaal in bacon

Spiesjes hebben een magisch effect op kinderen. Rijg iets aan een stokje en een maaltijd ziet er in een keer heel anders uit. Lekker met een wortel-notenpuree.

Voor 4 spiezen

12 Grote garnalen
12 Plakjes bacon
1 Groene paprika, in blokjes
Peper
4 Bamboeprikkers

1. Verwarm de oven op grillstand

2. Kruid de garnalen met een beetje peper en omwikkel ze met bacon

3. Rijg de bacongarnalen om en om met de stukken paprika aan een bamboeprikker

4. Grill de spiesjes onder af en toe draaien tot de gaar en licht krokant zijn.

Voor erbij:

400 gr. Wortelen, in kleine stukken
180 gr. Bloemkool, kleine roosjes
100 gr. Pecan- en macadamianoten

Wortel-notenpuree

1. Kook de wortelen en bloemkool tot ze zacht zijn

2. Laat het kookvocht goed uitlekken

3. Doe de wortelen en bloemkool in een keukenmachine en voeg de noten toe

4. Mix voor een paar minuten tot het geheel goed gemengd is.



Paleo powertortilla's

Zou je echt superkrachten krijgen van deze tortilla? Maar een manier om er achter te komen! Deze hartige Mexicaanse pannenkoeken krijgen een bijzondere twist door het gebruik van kastanjemeel.

Voor 4 porties

1 Kop kastanjemeel
¼ Kop kokosmelk
2 Eieren
1 tl. Mexicaanse kruidenmix
1 tl. Kokosolie

Voor de vulling

1 tl. Kokosolie
1 Kleine ui, gesnipperd
300 gr. Biologische kipgehakt
1 Blik biologische tomatenblokjes
1 el. Mexicaanse kruidenmix
5 Cherrytomaatjes, in stukjes
4 Grote slabladeren

1. Meng het kastanjemeel, kokosmelk, eieren en specerijen tot een egaal beslag

2. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de vier tortilla's

3. Verhit in een tweede pan de kokosolie en bak hierin kort de ui

4. Voeg het gehakt toe en bak ook dit tot het lichtbruin is

5. Doe de tomatenblokjes en kruiden erbij en laat kort indikken

6. Roer de stukjes cherrytomaat door het gehakt

7. Leg op iedere tortilla een blaadje sla, voeg wat gehakt toe en rol op.



Hawaaïse kip

Een dagje doorgebracht op het strand en zin in een lekker zomerse maaltijd. Probeer dan deze Hawaaïse kip. Heb je een crockpot? Zet hem ‘s ochtends aan en bij thuiskomst smullen!

Voor 4 porties

6 Biologische drumsticks
1 el. Kokosolie
1 Teentje knoflook, in stukjes
1 Bloemkool, in roosjes
1 Verse halve ananas, in stukjes
1 l. Kokosmelk
1 tl. Gemberpoeder
Snufje chilipoeder
Snufje zout en peper

1. Verhit de kokosolie in een grote pan

2. Voeg de knoflook toe en bak tot deze zacht is

3. Doe de drumsticks in de pan en bak ze om en om aan

4. Voeg de bloemkoolroosjes toe en bak kort mee

5. Schenk de kokosmelk in de pan, en voeg de specerijen toe

6. Verhit voor ongeveer 15 minuten (niet koken) en voeg de stukjes ananas toe

7. Laat nog minimaal een half uur zachtjes pruttelen.



Hutspot met bloemkool en worst

Echte Hollandse kost, maar dan Paleo-stijl. Veel kinderen zijn dol op stamppot. Maak hem Paleo-proof met bloemkool en zoete aardappelen.

Voor 4 porties

4 Grote winterwortelen, geschild en in stukjes
2 Grote zoete aardappelen, geschild en in stukjes
2 Grote uien, in stukken
3 Grote roosjes bloemkool
Peper en zout
1,5 tl. Karwijzaad
1 el. Kokosolie
6 Biologische runderworstjes

1. Kook de wortelen, bloemkool en aardappelen

2. Wanneer groenten en aardappelen gaar zijn, giet het vocht af en laat kort uitdampen

3. Bak ondertussen de worstjes rondom bruin

4. Voeg de groenten bij de zoete aardappel, doe de kokosolie en specerijen erbij en stamp goed door elkaar.

Tip

Een eenvoudige maaltijd als hutspot ziet er gelijk anders uit wanneer je kiest voor een grappige opmaak en een vrolijke placemat. Dit is een manier waarop je meer gerechten die nieuw voor je kind zijn kunt presenteren, maak het leuk!



Italiaanse visvingers

Of ze nu een jongen of meisje zijn, een piraat of een prinses, met deze Italiaanse visvingers is het oppassen geblazen. Voordat je het weet, eet je kroost zijn vingers erbij op.

Voor 4 porties

300 gr. Kabeljauwfilet
1 Ei
1 Kop Amandelmeel
2 el. Italiaanse kruidenmix

Voor erbij: Gevulde paprikaatjes

8 Mini paprikaatjes, ontdaan van zaadlijsten
10 Cherrytomaatjes
2 Zongedroogde tomaatjes
1 Teentje knoflook
5 Verse basilicumblaadjes
Peper

Voor erbij: Gepofte zoete aardappel met pecannootjes

1 a 2 Grote zoete aardappels
Aluminiumfolie
Handje pecannoten

1. Verwarm de oven voor op 190° Celsius

2. Maak eerst de gepofte aardappel, wikkel deze in aluminiumfolie en plaats voor 1 uur in de oven

3. Snijd de kabeljauw in dikke repen en dek voorzichtig droog

4. Maak een bord met amandelmeel en de Italiaanse kruidenmix

5. Maak een bord met daarin het losgeklopte ei

6. Haal met een vork eerst de kabeljauw door het eimengsel

7. Vervolgens haal je de kabeljauw door het amandel/kruidenmengsel

8. Leg de visvingers op een bakblik, bekleed met bakpapier en plaats voor 15-20 minuten bij de aardappel in de oven

9. Maak ondertussen de mini-paprikaatjes. Blend de tomaatjes, knoflook, basilicum en peper door elkaar. Voeg naar smaak peper toe en vul de tomaatjes

10. Haal de visvingers en aardappel uit de oven. Snijd stukjes van de aardappel en maak hierin een inkeping. Vul deze met wat gehakte pecannoten.

Feest

Laat het feest maar beginnen!

Zoetekauwen en liefhebbers van vlees komen volop aan hun trekken met deze feestelijke ideeën.

Van hartige muffins tot een pannenkoekentaartje met zelfgemaakte hazelnootpasta en kokoscrême.



Chocoloco druiven

Een feestelijke snack waarvan je bijna verbaasd zal zij hoe eenvoudig en toch lekker hij is. Fruit in combinatie met chocolade, dat lusten die apen wel.

Voor 25 druiven

25 Witte of rode druiven
100 gr. Pure chocolade

1. Was de druiven

2. Verhit een pannetje met daarin een laag water op het vuur tot het net niet kookt

3. Plaats een kunststof (hittebestendig) of metalen bakje in de pan (zorg dat het bakje onder staat, maar dat er geen water in komt)

4. Verbrokkel de chocolade in het bakje en laat het rustig smelten

5. Wanneer de chocolade gesmolten is, prik je de druiven een voor een op een vork en dompel je ze in de chocolade. Leg ze vervolgens op een schaal met bakpapier

6. Plaats de schaal gevuld met chocodruiven een kwartiertje tot half uur in de koelkast.

Tip

Dit recept is natuurlijk ook lekker met aardbeien of stukjes ananas. Kinderen kunnen perfect helpen met het onderdompelen in de chocolade. Doe ze wel even een schort of oud shirt aan voor het geval er iets naast valt.



Komkommerkrokodil

Kijk uit, deze traktatie bijt! De komkommerkrokodil is niet alleen een hit op ieder feest, maar ook leuk als traktatie. Ik maakte hem met groentespiesjes, maar de mogelijkheden zijn eindeloos.

Voor 1 krokodil

1 el. Kokosolie
4 Champignons
1 Komkommer
4 Cherry tomaatjes
1 Klein stukje wortel
4 Cocktailprikkers

Tip

Voor de prikkers kun je bijvoorbeeld ook stukjes worst gebruiken, stukjes paprika, courgette,wortel, garnaaltjes of licht gekookte broccoli. Durf te experimenteren.

1. Verhit de Kokosolie in de pan en bak de champignons

2. Schil ondertussen de achterkant van de komkommer met een dunschiller tot ongeveer 3 /4

3. Snijd de 'staart' van de komkommer in een punt. Snijd de afgesneden punten door de helft

4. Maak inkepingen in de komkommer op ongeveer 1/3de en net voor de staart. Stop hier de helften in

5. Maak met een mesje kartelrandjes in de staart. Maak een inkeping aan de voorkant en snijd ook hier kartelrandjes aan de boven en onderkant.

6. Rijg de champignons om en om met de tomaatjes op een cocktailprikker

7. Steek de prikkers in de rug van de komkommerkrokodil

8. Prik met een cocktailprikker gaatjes op de plekken van de ogen, duw de stukjes wortel erin. Je komkommer is nu officieel veranderd in een krokodil!



Plaatje van chocolade

Veel chocolade met iets meer dan chocolade alleen, bevat in de supermarkt al snel allerlei toevoegingen. Terwijl het heel makkelijk en snel zelf te maken is...en op te eten!

Voor een klein bakblik

180 gr. Pure chocolade
100 gr. Tropische fruit-notenmix

Tip

Bij dit recept is het leuk om je kinderen mee te laten kiezen. Wat kun je allemaal op de chocolade strooien? Zet je Willy Wonka-hoed op en wees creatief: Kokossnippers, cranberrries, stukjes hazelnoot, uitgebakken stukjes bacon... Of meng de inhoud van een vanillestokje door de chocolade.

1. Verhit een pannetje met daarin een laag water op het vuur tot het net niet kookt

2. Plaats een kunststof (hittebestendig) of metalen bakje in de pan (zorg dat het bakje onderstaat, maar dat er geen water in komt

3. Verbrokkel de chocolade in het bakje en laat het rustig smelten

4. Bekleed een bakblik met bakpapier en spatel de chocolade erop

5. Strijk de chocolade in een dunne laag uit over het blik

6. Strooi de tropische mix over de chocolade, zodat er overal ongeveer evenveel fruit en noten liggen

7. Plaats het blik ongeveer 15 minuten in de koelkast (langer kan ook)

8. Breek de chocolade in stukken en serveer in een schaaltje of bakje.



Fruitsticks

De natuur biedt het volop en de meeste kinderen zijn er gek op: Fruit! Oke, niet alle kids zullen spontaan in een appel bijten, maar maak een vrolijke fruitstick en grote kans dat hij zo weg is.

Voor 4 sticks

2 bananen
2 appels
3 mandarijnen
1 sinaasappel
4 grote bamboeprikkers
1 cocktailprikker

Gekarameliseerd

2 el. honing

1. Snijd een kontje van de sinaasappel zodat hij stabiel op een bord kan staan

2. Pel de bananen en mandarijnen (2 stuks) en schil de appels

3. Verwijder het klokhuis uit de appel. Snijd de banaan en appel in stukjes en verdeel de mandarijnen in partjes

4. Rij banaan, appel en mandarijn om en om op de sticks

5. Prik de sticks in de sinaasappel. Het hoofdje maak je door de cocktailprikker bovenin de sinaasappel te prikken en de mandarijn erop te zetten.

Tip

Je kunt deze traktatie ook zoeter maken door het fruit te karameliseren. Vervang daarbij de mandarijn door ananas. Bestrijk de sticks met de honing tot ze goed bedekt zijn. Leg ze op een bord met een bakpapiertje en plaats ze onder de grill tot ze lichtbruin zijn.



Spicy pompoenkoekjes

Pompoen is perfect om mee te bakken. Het wordt vaak gecombineerd met 5 spice-kruiden, maar dat is voor kids soms net iets te heftig. Deze zoetkruidige variant gaat er waarschijnlijk wel in als koek.

Voor een klein bakblik

½ Pompoen
1 el. Kokosolie
1 Kop amandelmeel
1 Kop kastanjemeel
1 Ei
1 el. Gemberpoeder
1 el. Kaneel
1,5 el. Honing
1,5 tl. Bakpoeder
Snufje zout

1. Verwarm de over voor op 180° Celsius

2. Schil de pompoen en verwijder de pitten. Hak hem in grove stukken en stoom of kook tot hij goed zacht is

3. Smelt de kokosolie in een pannetje

4. Doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix het samen. Het deeg moet stevig zijn, zodat je het kunt uitrollen. Voeg anders iets meer kastanjemeel toe

5. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het pompoenmengsel over de plaat

6. Leg een bakpapiertje over het mengsel en rol goed uit met een deegroller

7. Verwijder het bovenste bakpapier en plaats de plaat 10-15 minuten in de oven

8. Laat de pompoenkoek kort afkoelen en steek de vormpjes uit.

Tip

Vier je Halloween met je kids? Een gezond alternatief en helemaal passend bij het feest zijn deze koekjes. Investeer in leuke uitsteekvormpjes van spoken, spinnen en griezels.



Meaty muffins

Ook hartige hapjes passen perfect thuis op een kinderfeest. Deze gehaktmuffins zijn hapklaar en zitten barstensvol goede eiwitten.

Voor 6 muffins

200 gr. Biologisch rundergehakt
1 Klein uitje, gesnipperd
1 Ei
½ Kopje amandelmeel
½ Rode paprika
1 el. BBQ-kruiden, zonder zout

1. Verwarm de oven op 180° Celsius

2. Meng alle ingrediënten in een keukenmachine

3. Verdeel het gehaktmengsel over 6 cupcake- of muffinvormpjes

4. Plaats de vormpjes in de oven en bak, ongeveer 30 minuten, tot de bovenkant licht krokant is.



Taartje van pannenkoeken

Wat is er beter dan pannenkoeken? Juist, een pannenkoekentaart! Of taartje in dit geval, precies op het formaat van jouw kids en gevuld met hazelnotenpasta en kokosroom op de top.

Voor 1 taartje (4 stukken)

150 gr. Kastanjemeel
50 gr. Amandelmeel
1 Ei
1 Eiwit
¼ Kop kokosmelk
1 Vanillestokje
Water (ongeveer ¼ kopje)
½ Kopje kokoscrême
1 el. Kokosolie
Zelfgemaakte Hazelnootpasta*
1 Garneerring

1. Doe het kastanje- en amandelmeel in schaal en voeg ei, eiwit, kokosmelk, vanille en water toe

2. Klop het geheel goed door elkaar tot er een egaal beslag ontstaat

3. Verhit de kokosolie in een koekenpan

4. Plaats de garneerring in de pan en giet er een beetje beslag in. Bak op deze manier alle pannenkoekjes en verzamel ze op een bordje

5. Leg een pannenkoekje op een bordje, bestrijk met de Nutella en leg er een pannenkoekje bovenop. Herhaal deze stappen, totdat je een stapel hebt van ongeveer 8-10 pannenkoekjes

6. Bestrijk de bovenkant van het taartje met kokoscrême. Laat het pannenkoekje kort opstijven in de koelkast.

Tip

Om de taart wat zoeter te maken, kun je op de laag Nutella ook nog wat honing druppelen. De kokoscrême kun je kopen bij veel toko's. Zet het blik op z'n kop een nachtje in de koelkast, spatel de dikgeworden crême van de bovenkant en roer deze goed door.

** Het recept voor de hazelnootpasta vind je op de volgende pagina*



Zelfgemaakte hazelnootpasta

Wist je dat het heel eenvoudig is om zelf hazelnotenpasta te maken? Niet alleen geschikt voor een pannenkoekentaart, maar ook lekker op een Paleo-tortilla of cracker.

Voor 1 potje

1 Kop Hazelnoten
½ Kop kokosmelk
¼ Kop Cacaopoeder
2 Vanillestokjes
Snufje zout

1. Zet de oven op grillstand

2. Rooster de hazelnoten onder de grill voor ongeveer 15 minuten. Het is de bedoeling dat de velletjes loslaten

3. Met een schone theedoek verwijder je de velletjes van de hazelnoten (rol ze er stevig doorheen)

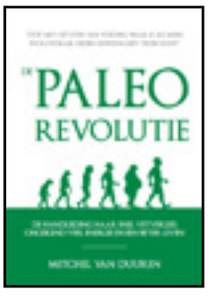
4. Doe de hazelnoten, kokosmelk, cacao, de inhoud van de vanillestokjes en het snufje zout in een keukenmachine en meng een paar minuten door elkaar

5. Schep het mengsel door en meng nogmaals een aantal minuten tot er een romige pasta ontstaat. Zo simpel is dat!

Tip

In de koelkast kun je deze pasta een paar weken goed houden, mits je hem in een goed afsluitbaar potje bewaard. Nog niet getest, maar je kunt dit recept ook eens proberen met amandelen of macadamianoten.

Andere boeken door Foodie



De Paleo Revolutie

Ben je totaal de weg kwijt tussen alle "adviezen" over voeding? Geef mij 21 dagen en ik geef jou je gezondheid terug.

http://www.paleorevolutieboek.nl



Paleo in 15 Minuten

Geef ons 15 minuten en we laten je zien hoe je Paleo recepten maakt die snel klaar zijn en waar het water je van in de mond loopt!

http://www.15minutenpaleo.nl



101 Paleo Recepten

Heerlijke Paleo proof recepten met veel bonusmateriaal.

http://www.101paleorecepten.nl



Paleo toetjes en snack recepten

Chocolade brownies eten en tegelijkertijd gewicht verliezen? Het kan met de recepten uit dit Paleo toetjesboek.

http://www.paleotoetjes.nl