



**Ideeënboekje
voor gezonde traktaties
&
tussendoortjes
voor op school**



Gezonde pauzehapjes, ook lekker te combineren:

- Komkommer, snoeppaprika, snoeptomaatjes, wortelbolletjes;
- Meloen, appel, sinaasappel, kiwi, banaan, aardbeien;
- Gedroogd fruit zoals gedroogde abrikoos of gemengd fruit;
- Een stuk komkommer, snij deze in de lengte in vieren, zodat je 4 dunne stroken hebt. Neem een plakje mager rookvlees, smeer philadelphia light op de plak en rol de komkommer erin;
- Vul een stukje bleekselderij met pindakaas en een rozijntje erin of vul het met een beetje kruidenkaas;
- Komkommer, kaas en een stukje walnoot;
- Soepstengel met smeerkaas
- Dubbele rijstwafel met pindakaas / banaan of pindakaas / komkommer;
- Broodje hüttenkäse met Herbamare of peper/zout en zalm snippertje;
- Ei met rookvlees erom heen gewikkeld.

Tip: *Als 1 stuk fruit niet voldoende blijkt te zijn, kun je het aanvullen met bijvoorbeeld een zakje nuts en berries (kant en klare noten, gemengde bessen en zaden) of gewoon een klein handje gemengde noten.*



Gezonde traktaties:



Frambozenchocolaatjes

Wat heb je nodig:

kokosolie

roomboter

cacao

honing

beetje zout

(diepvries) framboosjes

Bereiding:

Alles mengen, daarna alles in een vormpje en in de koelkast hard laten worden.





Puur fruitijs (zonder toegevoegde suiker)

Wat heb je nodig:

1 rijpe mango in stukjes

2 kiwi's

sap van 1 appel of sinaasappel

handje aalbessen / frambozen of blauwe bessen

staafmixer

ijsvormpjes

Bereiding:

Pureer de mango en de kiwi, voeg wat appelsap of sinaasappelsap toe. Schenk een laag mangopuree in de vormpjes, druk de besjes erin en vul verder aan met de puree. Leg de ijsjes een paar uur in de vriezer.





Suikervrije carrot cake muffins

Wat heb je nodig:

150 g geraspte wortel/bospeen

175-200 g banaan = 2 bananen, afhankelijk van de grootte

125 g gemalen havermout

2 eieren

100 ml zonnebloemolie

2 tl bakpoeder

20 g fijngehakte walnoten

Bereiding:

Verwarm de (hete lucht) oven voor op 180 graden Celsius.

Rasp de wortels in dunne reepjes/sliertjes, prak de bananen tot er een smeug geheel ontstaat.

Maal de havermoutvlokken tot havermoutmeel en doe dit in een kom.

Voeg aan de havermout de eieren, zonnebloemolie, bakpoeder en banaan toe en meng dit met een lepel of mixer goed door elkaar.

Voeg als laatste de wortel en walnoten toe aan het mengsel en roer dit goed door. Verdeel het deegmengsel over de 12 muffinvormpjes en bak ze in 30 minuten gaar op 180 graden celsius.

Let op: ze worden niet heel droog aan de binnenkant, omdat de banaan de muffins smeugig houdt.





Blauwe bessen-citroen muffins

Wat heb je nodig:

3 eieren

75 gram ahornsirop of rauwe honing

75 gram kokosolie (roomboter kan ook altijd)

50 gram kokosmeel

snufje baking soda

rasp van 1 citroen

125 gram blauwe bessen

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 170 graden, zet je muffinvormpjes klaar.

Mix de eieren, olie en ahornsirop romig. Doe het mengsel in een kom en voeg de kokosmeel en baking soda toe, meng goed. Roer de citroenrasp erdoorheen.

Roer voorzichtig de blauwe bessen erdoorheen, zonder dat ze kapot gaan. Verdeel het beslag over de vormpjes. Zet het 20-25 minuten in de oven.



Gezond Patatje:

Kleine soepstengetjes met smeerkaas en een snoeptomaatje erbij.





Superbounty's

Wat heb je nodig:

150 gram pure chocolade (70% of meer)

50 gram geraspte kokos

25 gram fijn gehakte amandelen

10 gram agave- of ahornsiroop

35 gesmolten kokosolie

Bereiding:

Smelt de chocolade in een pannetje. Verdeel met een lepeltje de helft van de gesmolten chocolade over een aantal flexibele mini-bakvormpjes naar keuze, zodat in ieder bakvormpje een chocoladelaagje van circa 2 à 3 mm ontstaat. Plaats deze vormpjes 10 minuten in de vriezer en maak intussen de vulling (geraspte kokos, amandelen, agave- of ahornsiroop en gesmolten kokosolie). Haal daarna de bakvormpjes uit de vriezer, vul ieder bakvormpje met een beetje van de vulling, verdeel het restant van de gesmolten chocolade erover en zet de vormjes nogmaals 10 minuten in de vriezer.



Ben je enthousiast geworden van al deze gezonde lekkernijen en wil je nog meer ideeën voor gezonde traktaties. Laat je vooral inspireren door de superleuke tips op de volgende sites:

<http://www.laurasbakery.nl/25-leuke-en-gezonde-kindertraktaties>

<http://www.traktatie-maken.nl/gezonde-traktatie>

<http://www.studioswing.nl/119-de-top-50-gezonde-traktaties>

Wil je meer weten over bewust en gezond eten, kijk dan eens op onderstaande sites:

<http://www.sugarchallenge.nl/gratis-suikervrije-recepten>

<http://voedzo.nl/recepten/nieuw-echt-boek-100-suikervrij-dranken/>

<http://www.blijzondersuiker.nl/blog/suikervrije-inspiratie/kijktip-sugar-film/>

