PUUR POWER KIDS

# SNOEPS INSPIRATIE

Voorgeproefd en goedgekeurd door mij en Femmetje

# IK WIL SNOEP !

Ik krijg regelmatig de opmerking van ouders dat ze niet meer weten wat ze hun kinderen nog kunnen geven.

Als je namelijk etiketten gaat lezen en letten op suiker, dan valt het overgrote deel van alle snoep en koek uit de supermarkt af. Bijna alle kinderproducten bevatten suiker. En je wordt ook nog moedeloos van alle kindermarketing, die onze kinderen verleidt om van alles te kopen wat slecht is voor ze.

Heb je het gevoel dat je je kind helemaal niks meer kan geven. Maar je kinderen blijven wel zeuren. Herkenbaar hoor! Ik heb dat gevoel ook nog steeds wel eens.

Hoe ga ik daar mee om?
Allereerst wil ik je zeggen dat je niet te streng hoeft te zijn. Ik ben geen voorstander van een 100% suikervrij leven voor je kinderen. Dat zorgt voor veel frustratie, stress en ruzie in huis is mijn ervaring. Het is gewoon niet haalbaar en leuk. En ze halen het wel bij een ander in (oma, klasgenootjes,...)

Belangrijk is dat je verantwoordelijkheid voelt. Als je bewuster omgaat met het aanbieden van snoep, dan maak je al een hele belangrijke stap. Nadenken over wat je gaat geven in plaats van klakkeloos maar wat aanbieden is een enorm verschil in je omgang met snoep. En je leert je kind een belangrijke opvoedkundige les!

Dus...Wij hebben ook een snoeptrommel waar 'troep' in zit, maar ik bied ook regelmatig de meer verantwoordere alternatieven aan.

Welke dan? Voor de hand liggend zijn fruit, rauwkost en suikervrij snoep.
In dit E-boekje geef ik je inspiratie voor meer verwennerij waar je je minder schuldig om hoeft te voelen.

Heel veel plezier ermee!

Liefs Aniek
... & Femmetje

# IK WIL SNOEP !

Wil je iets nieuws proberen. Hoe je het aanbiedt is heel belangrijk!
Als jij namelijk humeurig bent of je bent zelf niet erg enthousiast over dat wat je aanbiedt, dan is de kans groot dat je kinderen er ook niet om staan te springen om het te proberen.

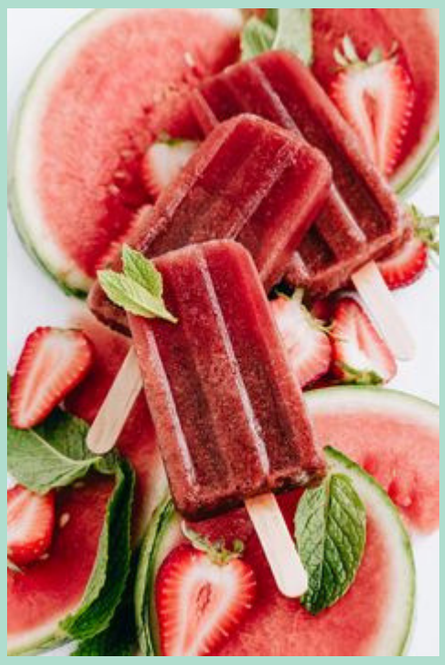
Ik geef je een lijstje met alternatieven die je kan geven ter vervanging van de standaard snoep en koek. Niet alles is 100% perfect, maar wel een betere keuze. Ga op zoek naar welke keuzes jouw kinderen lekker vinden.

- Smoothie of smoothiebowl (Haal inspiratie uit het E-boek Smoothies)
- Monkey plate (haal inspiratie uit het E-boek Monkeyplates)
- Rauwkost (maak een rauwkostbuffetje waar ze altijd van mogen pakken)
- Fruit (zorg dat er altijd een gevulde fruitschaal op tafel staat)
- Nootjes met rozijntjes (nootjes natuurlijk niet voor de allerkleinsten)
- Dadels
- Een feestontbijtje uit het E-boekje van week 6
- (Bak)banaan schijfjes bakken (met kokosolie) in de pan met een snuf kaneel
- Stukje pure chocolade
- Je eigen gebakken cake of muffins volgens een 'suikervrij' recept
- Maak zelf ijsjes (voorbeelden op de volgende bladzijde)
- Maak zelf zoute popcorn met zeezout of zoete popcorn met rauwe honing. je koopt popcornmais gewoon in de AH of Jumbo en volgt de simpele handleiding op het etiket. Heel eenvoudig om zelf te maken.
- Af en toe naturel chips kan geen kwaad. Maar liever geen smaakjes, want die smaakversterkers zijn vaak E-nummers met vervelende bijwerkingen (paprika enz). Naturel chips of naturel tortillas zijn gemaakt van maar 3 ingrediënten, namelijk aardappel- of maiszetmeel met zout en gefrituurd in de zonnebloemolie.

En natuurlijk kun je op zoek gaan naar suikervrije snoep die je kind lekker vindt. Gewoon te koop in je supermarkt of in de natuurwinkel. Het aanbod wordt gelukkig steeds groter. Ook dat snoep moet je wel zien als snoep. Het is niet ineens gezond om te eten. Het is alleen een (iets) betere keuze als je wilt snoepen.

# IJSJES!

IJsjes zelf maken is echt niet moeilijk. Je kan met een blender of staafmixer heel eenvoudig van je smoothie een ijsje maken.
Koop een ijsmaker bij de Blokker of zoek op Google een webshop die het verkoopt. Of doe de smoothie in een papieren bekertje en steek er een stokje in en zet het in de vriezer. Als alles bevroren is (als je het stokje er niet meer uit kunt trekken) hou je het bekertje even onder de warme kraan tot het bekertje loslaat.



Kende je deze al?
Kant-en-klaar ijs
op basis van
kokosroom ipv koemelk

# EIERKOEKEN BAKKEN

Ingrediënten voor 9 a 10 stuks:

200 gram amandelmeel
3 eetlepels honing
4 biologische eieren
2 theelepels wijnsteenbakpoeder
Snufje Himalayazout of Keltisch zout
Eventueel naar eigen smaak toevoegen: kaneel of vanille of koekkruiden

Hoe maak je het:

Verwarm de oven voor op 180 graden

Meng alle droge ingrediënten in een mengkom met een houten pollepel goed door elkaar. Daarna voeg je de natte ingrediënten toe. Weer goed roeren.

Pak een ovenplaat met daarop een vel bakpapier.

Schep met een flinke lepel beslag uit de kom op het bakpapier en gebruik de lepel om een ronde vorm te maken. Maak ze zo groot als je zelf wilt.

Zet vervolgens 9 a 10 minuten in de oven. Blijf er de laatste minuten bij, want elke oven is anders en misschien worden ze anders te bruin.

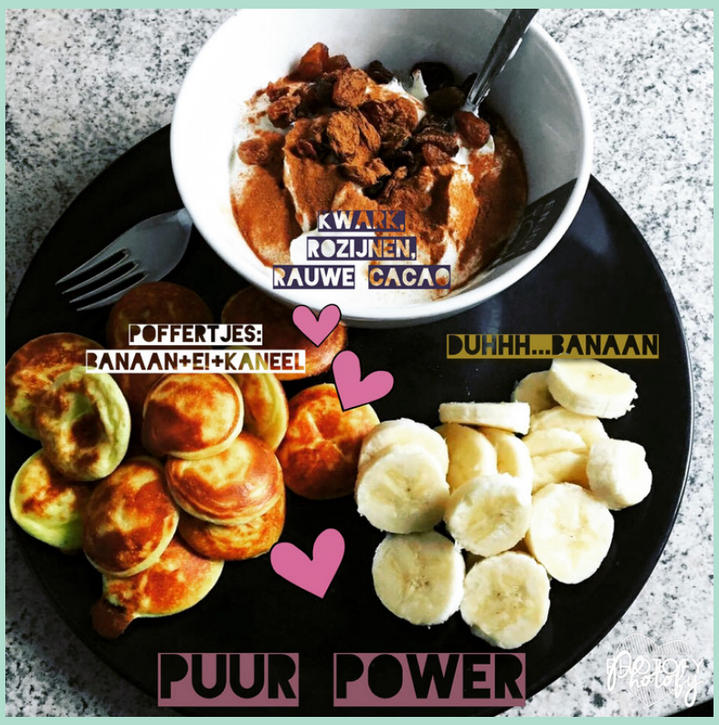
Laat afkoelen. En dan besmeren met yoghurt, aardbeitjes erover en geraspte chocolade (van een reep van 80% cacao).

**NOTE** Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.

# IK WIL SNOEP!

Puur Power
PHOTOFY

banaan met
RAUWE CACAO
kaneel en
amandelmelk
MASON


KWARK,
ROZIJNEN,
RAUWE CACAO
POFFERTJES:
BANAAN+EI+KANEEL
DUHHH...BANAAN
PUUR POWER

in elke
fruitsmoothie kun
je groente verstoppen