PUUR POWER KIDS

3 TOETJES **recepten**

Voorgeproefd en goedgekeurd door mij en Femmetje

TOETJES

Toetjes zijn voor veel gezinnen een traditie. Als dat bij jullie ook zo is, blijf het dan geven. Pak het niet af. Maaaar, zet het toetje ook niet in als beloning of als straf. Behandel het toetje dan alsof het bij het avondeten hoort. Geef dus niet meer of minder als ze goed of slecht eten. Maar geef het gewoon.

Veel kinderen (en ouders ;-) zijn dol op toetjes uit de supermarkt. Deze bevatten vaak veel suiker. Met deze receptjes kun je zelf heel gemakkelijk een gezonder alternatief maken. Weer een stapje richting minder suiker dus!

DE FAVORIET VAN FEMMETJE

Meestal eet Femmetje een kommetje yoghurt (geit-, koe-, kokos- of lactose vrije yoghurt) met een beetje kaneel erdoor geroerd en een paar kleine stukjes chocolade van een reep met meer dan 70% cacao. En met iets van de volgende ingrediënten:

Banaanschijfjes of appelstukjes
Aardbeitjes of ander rood fruit
Stukjes gedroogde abrikoos
Rozijnen
Cranberries
Moerbeibesjes
Beetje zelfgemaakte granola mag ook soms

Ook lekker met een zelf gemaakt siroopje van bevroren rood fruit wat je even blendt in je blender.

CHOCOLADE TOETJE

Wie is er nou niet gek op chocolade?
Je kunt heel gemakkelijk een lekker chocoladetoetje maken.

Maarrrr...
Noem het absoluut geen chocolade vla, want dan verwachten je kinderen de chocolade vla uit de supermarkt en die smaakt heeeel anders en dan valt het tegen.
Wij noemen dit dus altijd CHOCOLADE TOETJE en dus niet chocolade vla.

Hoe maak je het:
Banaan, cacao & kokosmelk (mag ook een ongezoete notenmelk, maar gebruik dan iet minder). Dat zijn de ingrediënten van dit heerlijke toetje!

Of tussendoortje, want dat kan natuurlijk ook.
Super makkelijk, snel klaar, gezond & erg lekker!

Onderstaand recept (euh… is dit wel een recept te noemen…) is erg vrijblijvend…. Wil je een 'vla' met wat meer bananen-smaak, voeg dan niet teveel cacao toe (is beetje bitter). Wil je juist een 'vla' met choco-smaak, leef je dan uit met de cacao (tussendoor gewoon even proeven, niets mis mee toch? ►►). Experimenteer ook met de hoeveelheid banaan. Voor 3 personen heb ik ongeveer 2,5 a 3 bananen gebruikt op 100 ml kokosmelk. Daarbij doe je 10 tot 20 gram cacao (naar eigen smaak dus).

Eventueel kun je ook nog een eetlepel kokosolie toevoegen (om de suikerpiek wat te remmen en voor een nog vollere smaak).

Wil je meer een chocoladedrink substantie, voeg dan wat extra kokosmelk toe of wat minder banaan.

Varieer met je toppings en je tovert in een handomdraai verschillende toetjes op tafel!

IJS

Veel kinderen (en ook ouders) zijn dol op ijs uit de supermarkt. Deze bevatten ook weer vaak veel suiker. Met dit receptje kun je zelf heel gemakkelijk een gezonder alternatief maken. En alweer een stapje richting minder suiker!

Super simpel eigenlijk. Ik snijd overrijpe bananen in schijfjes en vries ze in een diepvrieszakje in. (liefst een beetje los van elkaar, zodat het geen brok bevroren banaan wordt. Laat ze minimaal 2 uur in de vriezer (bij ons liggen ze er standaard op voorraad ;-).

Je doet de bevroren schijfjes banaan met eventueel nog diepvriesfruit (voor de afwisseling) en een scheutje amandelmelk of kokosmelk in je blender of keukenmachine en je krijgt heerlijk roomijs!

Of je gebruikt alleen bevroren perzik. Ook heel erg lekker!

Ook lekker met wat kaneel erdoor. Of wat citroen en honing.

DEEL JOUW RECEPTEN EN TIPS IN DE BESLOTEN FACEBOOKGROEP: PUUR POWER KIDS

Mama heeft een besloten Facebookgroep aangemaakt voor je. Alleen deelnemers van het PUUR POWER KIDS programma mogen hier lid van worden. Ben je al lid?
Daarin deelt ze nog meer informatie en recepten. En geeft ze antwoord op al jullie vragen.

Maar wat ik vooral leuk vind is dat jullie daarin foto's en filmpjes delen van jullie kinderen die meedoen met het programma. Daar kijk ik graag naar, want dan zie ik dat jullie ook zo bezig zijn met gezonder eten en dat is leuk.

Het is een besloten Facebookgroep, dus de foto's zijn alleen te zien door de andere deelnemers van die groep en kunnen niet openbaar gedeeld worden. Daarom sta ik er soms ook in met een foto of een filmpje.

Deel je straks ook een leuke foto? Ik zou het super leuk vinden. En je helpt de andere kinderen en ouders er ook mee, want het geeft ze het gevoel dat ze het niet alleen proberen.

Doei !!

Femmetje 😊

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.