



CHICKSLOVEFOOD

HET KIDSPROOF - KOOKBOEK



VOORWOORD

Nina: 'Lies, zou het niet leuk zijn als ons volgende boek eens over onze *little ones* gaat?'

Elise: 'Ja, had ik ook bedacht. Leuk, al die kookboeken, maar we kunnen ook eens een boek maken over onze ervaringen als mama.'

Nina: 'Ja... Of over mama zijn én dan toch nog wat recepten erbij.'

Elise: 'Ja, wel recepten erbij inderdaad. Zoveel interessants heb ik nou ook weer niet te vertellen over het moederschap.'

Nina: 'Ik ook niet...'

Elise: 'Nien?'

Nina: 'Ja.'

Elise: 'Zullen we toch maar gewoon een kookboek maken. Maar dan speciaal voor ouders?'

Nina: 'Wahaha, DEAL!'

Het állerbelangrijkste in ons leven? Onze kids. Samuel, Christophe en Mathis. Op ons blog Chickslovelittleones.com kun je onze avonturen als mama lezen. Maar om daar nou een heel boek mee te vullen? Ach, we maken liever kookboeken. Want simpel en lekker koken met weinig ingrediënten, dat kunnen we als de beste.

En dat simpele en lekkere koken doen we uiteraard óók voor onze little ones. Daarom is dit vierde boek speciaal voor jullie, topmama's en -papa's. We serveren je tientallen recepten die je kunt maken voor je kids die jij ook lekker vindt. Want altijd een aparte maaltijd voor je kinderen maken, joh, daar heb je toch geen tijd voor? Maar ook als je je nu afvraagt wat het allereerste hapje gaat zijn van je mini van vijf maanden of listige manieren verzint om je vierjarige wat extra groenten binnen te laten krijgen... dit boek gaat je helpen.

Enjoy!

Liefs, Nina & Elise





Deze pastasaus die iedereen lust
vind je op pag. 63



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
KOKEN VOOR JE LITTLE ONES	6
BABYPRUTJES	10
ONTBIJT EN LUNCH	30
DINER MET DE POT MEE	56
LEKKER SNOEPEN EN SNACKEN	110
DANKWOORD	140
REGISTER	142

KOKEN VOOR JE LITTLE ONES



Nina & Elise

Nina: 'Lies, waar hebben moeders nu echt behoefte aan, qua recepten?'

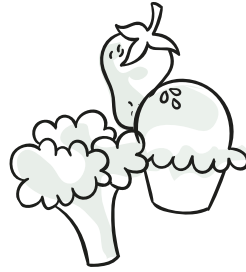
Elise: 'Ikzelf aan recepten waar je vooral geen groenten in ziet, zodat Samuel het ook eet.'

Nina: 'Oh, dat is geinig, een soort groentenverstop-boek dus. Maar dan wel ook met weinig ingrediënten, toch?'

Elise: 'Jaaa, dat is gewoon onze sport, met weinig ingrediënten zo makkelijk én lekker mogelijk koken. Dat moet in dit boek ook.'

Nina: 'Eens. Alles *kidsproof*, véél verstopte groenten én met maar zes ingrediënten.'

En zo kwam ons vierde boek tot stand. Een boek bomvol kidsproof-recepten, zo *easy* dat je ze hoppa in elkaar flanst. Dat wil je toch? Wij wel. Toen we elkaar leerden kennen tijdens onze masterstudie Journalistiek leek het hebben van een gezin nog v er weg. Maar samen werden we groot  , en inmiddels zijn we allebei een topvent en in totaal drie mooie jongetjes verder. In 2011 kwam ons eerste 'kind' trouwens al; Chickslovefood.com. We hebben liefde en aandacht in deze site gestopt als ware het een echte baby was, en met succes; inmiddels is het met bijna een miljoen unieke bezoekers per maand een van de grootste en populairste foodblogs van ons land. Ons Chickslovefood.com-gezin breidde uit: in 2014 verscheen ons *5 or less-kookboek*, in 2015 ons *Skinny Six-kookboek* en in 2016 het *Meal planning-kookboek*. En nu dan een little one erbij, letterlijk, want zoals je ziet is dit boek kleiner dan onze andere boeken. Om je te laten zien dat hij helemaal kidsproof is, voor de kleintjes dus.



Weinig ingrediënten

Net als in onze eerste drie bestellers bestaan alle recepten uit dit boek uit weinig ingrediënten. Zes om precies te zijn. Dat is te doen, toch? We gaan ervan uit dat je peper, zout en olie (zonnebloem-, olijf- en kokosolie) in huis hebt. En het geldt voor ál onze recepten dat je ze lekker mag pimpen naar eigen smaak, maar voor onze kidsproof-recepten geldt dat al helemaal. Want uiteraard kunnen volwassenen moeilijke eters zijn, we weten uit ervaring dat dat met little ones nog nét even iets lastiger kan zijn, haha. Dus eet jouw kleine ab-so-luut geen rode kool, maar wel boerenkool? Dan doe je dat toch lekker op die plaattaart. En is geitenkaas een absolute *no go*, maar gewone geraspte kaas overleeft je little one nog net? Ah joh, dan vervang je dat toch gewoon. Jij kent je kind het beste! Enne, roep je nu dat jouw kleine helemaal geen groenten lust? No worries, ook daar hebben we uitgebreid bij stilgestaan. Lees maar even verder.

Kidsproof koken

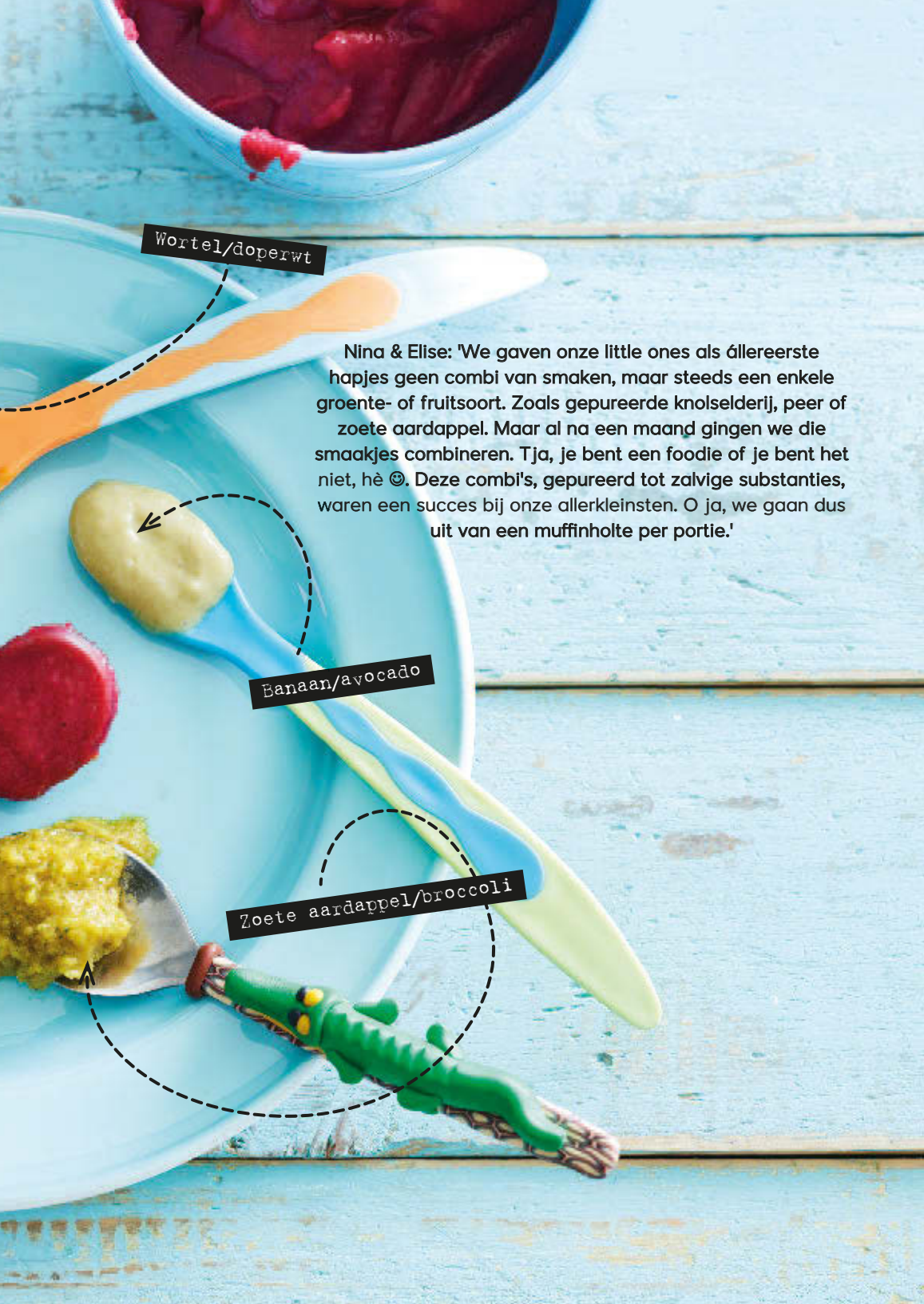
We weten heel goed wat wij én onze kids lekker vinden, maar hebben hier niet voor geleerd. Nope, geen diëtisten of voedingsdeskundigen hier, wél ervaringsdeskundigen. En dat betekent vooral dat we ons gevoel volgen. Lekker gevarieerd en zo veel mogelijk groenten en fruit in die kleine buikjes krijgen, dat is wat we willen. We geven onze kids niet al te veel 'gewone' suiker, dus gebruiken dat daarom ook niet in de recepten van dit boek. Maar verder koken en bakken we wel met andere zoetmakers, zoals honing. En ook gluten en zuivel zoals roomboter en kaas kom je tegen in dit boek. Met mate, dat wel. Onze little ones krijgen alles te eten en reageren daar goed op, daarom gebruiken we dat ook in onze recepten.

5X BABY'S EERSTE PRUTJES

Pompoen/bloemkool



Aardappel/biet/appel



Wortel/doperwt

Nina & Elise: 'We gaven onze little ones als álleerste hapjes geen combi van smaken, maar steeds een enkele groente- of fruitsoort. Zoals gepureerde knolselderij, peer of zoete aardappel. Maar al na een maand gingen we die smaakjes combineren. Tja, je bent een foodie of je bent het niet, hè ☺. Deze combi's, gepureerd tot zalvige substanties, waren een succes bij onze allerkleinsten. O ja, we gaan dus uit van een muffinholte per portie.'

Banaan/avocado

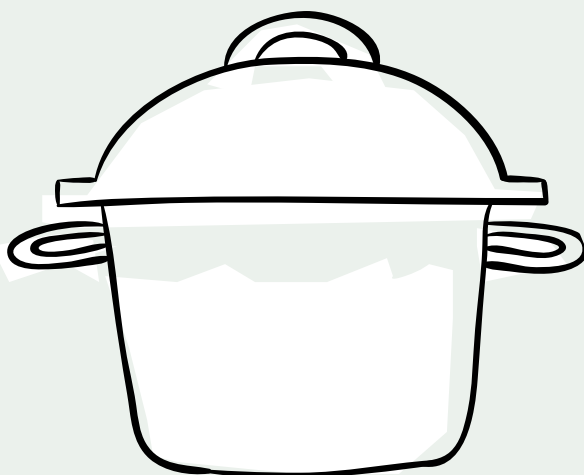
Zoete aardappel/broccoli

Hoe relaxed is het als je 's avonds na een lange dag gewoon één gerecht maakt, waar je heel het gezin blij mee maakt? Van papa tot aan de kleinste little one. Het kan. Met maximaal zes ingrediënten. Echt. Geloof je het niet? Blader dan snel verder.



~ HOOFDSTUK 3 ~

DINER MET DE POT MEE





STAMPPOTTAARTJES

Nina & Elise: 'Gewone Hollandse kost, altijd een goed idee, toch? Wellicht is boerenkool dan niet favoriet, maar misschien wél als je er taartjes van maakt. Deze plaatjes kunnen ze toch niet weigeren thuis?'

Men neme:

(voor 3 porties):
800 g zoete aardappels
175 g boerenkool
1 klontje roomboter
1 rookworst
3 cherrytomaatjes



35 MIN.

En zo doe je het:

- Schil de aardappels en snijd ze in grove stukken. Kook ze 20 minuten in gezouten water, totdat ze zacht zijn.
- Zet de boerenkool ook op het vuur in een pan met water en kook 25 minuten.
- Verwarm de rookworst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Zodra de aardappels zacht zijn (dit kun je checken door er met een vork in te prikken) giet je ze af, maar bewaar je wel een scheutje van het kookvocht.
- Prak de aardappels nu met een stamper of vork. Maak smeug met een klontje roomboter en breng op smaak met een beetje zout en peper.
- Snijd de rookworst in plakjes.
- Pak een kookring (diameter van 9 centimeter) en zet op een bord. Vul de kookring met een laagje zoete aardappelpuree, een laag boerenkool, een laag van plakjes rookworst en sluit af met nogmaals een laagje aardappelpuree en worst.
- Snijd de cherrytomaatjes doormidden en leg een half tomaatje boven op ieder torentje.
- Beweeg de kookring voorzichtig omhoog, zodat het stampottorentje helemaal zichtbaar wordt. Stampottorentje over? Invriezen maar!



AARDBEI-BIETJESREPEN

Nina: 'Een gezonde reep in de lunchbox van je kind, dat is fijn! Met een zoete aardbeiensmaak. En... tromgeroffel... er zitten bietjes in. Proef je niet!'

Men neme:

(voor zo'n 12 repen):
120 g volkoren tarwemeel
150 g havermout
1 flinke hand gedroogde
cranberry's
8 el honing
250 g aardbeien
125 g gekookte, geraspte
bietjes
(+ 6 el kokosolie)



45 MIN.

En zo doe je het:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng het meel, de havermout en de cranberry's door elkaar.
- Smelt de kokosolie en voeg samen met de honing bij het meelmengsel. Roer goed door.
- Verwijder de kroontjes van de aardbeien en pureer de aardbeien met de bietjes tot een saus.
- Lepel de saus door het meelmengsel en roer weer goed door.
- Bekleed een grote rechthoekige bakvorm met bakpapier en lepel hierin het mengsel. Smeer uit met een lepel en maak een egale plak van 1 centimeter dik. Maak de plak niet dikker, dan worden de repen wat zompig. Beslag over? Bak dan gewoon in twee etappes.
- Zet de bakvorm in de oven en bak zo'n 20 tot 25 minuten, totdat de bovenkant lichtbruin begint te kleuren en de plak redelijk droog is. De plak mag een beetje zacht blijven, maar moet niet zompig zijn.
- Laat even afkoelen en snijd in repen. Je kunt ze zo'n twee dagen afgedekt in de koelkast bewaren!