RECEPTENBOEKJE

10 gezonde snacks

VOOR HET NIEUWE SCHOOLJAAR



- ✓ makkelijk
- ✓ voedzaam
- ✓ voor het hele gezin

Nanny's

Inhoudstabel

Nanny's receptenboekje

- Intro 3
- Banaan pindakaas rolletjes 4
- Yohurt met fruit en granola 5
- Groente sticks met hummus 6
- Havermoutkoekjes met banaan 7
- Mini volkoren pizzabroodjes 8
- Appel met kaneel en notenpasta 9
- Eiwitrijke smoothie 10
- Maiswafels met avocado 11
- Energy balls 12
- Gekookt eitje met groenten 13
- Slot 14



Welkom
in dit receptenboekje!

Een nieuw schooljaar betekent
weer nieuwe kansen, nieuwe vrienden
en heel veel leermomenten.

Goede voeding helpt je
om je beter te concentreren, meer
energie te hebben en je goed te voelen.

In dit boekje vind je 10 makkelijke,
gezonde snacks die je snel kunt
maken en die het hele gezin lekker zal
vinden. Perfect voor na school,
in de lunch box of gewoon tussendoor!

Laten we samen kiezen voor gezonde gewoontes en een stralend schooljaar!

Veel liefs,
Nanny's



01 Banaan pindakaas rolletjes



10 min. 2 personen

INGREDIËNTEN

- 12 bananen
- 4 eetlepels pindakaas
- 2 volkoren wraps

Snijd ze in kleine stukjes om uit te delen!

BEREIDING

1. Leg een wrap op een bord en besmeer deze met pindakaas.
2. Leg een banaan aan de rand van de wrap.
3. Rol de wrap stevig op.
4. Snijd de rol in kleine stukjes.
5. Serveer meteen of bewaar ze koel in een lunchbox.

02 Yohurt met fruit en granola



5 min. 2 personen

INGREDIËNTEN

- 400 g Griekse yoghurt
- 200 g vers fruit (bv. aardbeien en blauwe bessen)
- 4 eetlepels granola

Gebruik seizoensfruit voor extra variatie!

BEREIDING

1. Verdeel de yoghurt over twee kommetjes.
2. Was het fruit en snijd grotere stukken kleiner.
3. Verdeel het fruit over de yoghurt.
4. Strooi de granola er als laatste overheen.
5. Serveer meteen.

03 Groente sticks met hummus



10 min. 2 à 3 personen

INGREDIËNTEN

- 1 komkommer
- 2 wortels
- 1 paprika
- 200 g hummus

Bewaar extra groentesticks in de koelkast voor later!

BEREIDING

1. Was alle groenten goed.
2. Schil de wortels indien nodig.
3. Snijd de komkommer, wortels en paprika in lange sticks.
4. Doe de hummus in een klein kommetje.
5. Serveer de groentesticks samen met de hummus.

04 Havermoutkoekjes met banaan



20 min. 4 personen

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen
- 100 g havermout
- 50 g rozijnen
- 1 theelepel kaneel

Voeg stukjes appel of pure chocolade toe!

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Prak de bananen fijn in een kom.
3. Meng de havermout, rozijnen en kaneel erdoor.
4. Maak kleine hoopjes van het mengsel op een bakplaat.
5. Druk ze een beetje plat.
6. Bak de koekjes ongeveer 15 minuten in de oven.
7. Laat ze even afkoelen voordat je ze serveert.

05 Mini volkoren pizzabroodjes



15 min. 2 personen

INGREDIËNTEN

- 4 volkoren broodjes
- 4 eetlepels tomatensaus
- 90 g geraspte kaas
- Groenten naar keuze, bijvoorbeeld paprika of tomaat
- Eventueel wat Italiaanse kruiden

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd de broodjes doormidden.
3. Besmeer elke helft met een beetje tomatensaus.
4. Voeg de groenten toe.
5. Strooi de geraspte kaas erover.
6. Bak de mini pizza's ongeveer 8 tot 10 minuten in de oven.
7. Laat ze kort afkoelen en serveer.

06 Appel met kaneel en notenpasta



5 min. 2 personen

INGREDIËNTEN

- 2 appels
- 4 eetlepels notenpasta of pindakaas
- 1 snufje kaneel

Ook heerlijk met peer of banaan!

BEREIDING

1. Was de appels goed.
2. Snijd de appels in partjes.
3. Verwijder het klokhuis.
4. Leg de appelpartjes op een bord.
5. Serveer met de notenpasta als dip.
6. Strooi eventueel een klein beetje kaneel over de appels.

07 Eiwitrijke smoothie



5 min. 2 personen

INGREDIËNTEN

- 200 ml melk
- 150 g Griekse yoghurt
- 1 banaan
- 100 g bevroren bessen
- 1 theelepel honing

Voeg wat havermout toe voor extra energie!

BEREIDING

1. Doe alle ingrediënten in een blender.
2. Mix alles tot een gladde smoothie.
3. Proef en voeg eventueel wat extra honing toe.
4. Verdeel de smoothie over twee glazen.
5. Serveer meteen.

08 Maiswafels met avocado



5 min. 2 personen

INGREDIËNTEN

- 4 maiswafels
- 1 avocado
- 6 kerstomaatjes
- Peper en zout
- Eventueel een beetje citroensaP

Besprenkel met een beetje citroen voor extra smaak!

BEREIDING

1. Snijd de avocado doormidden en verwijder de pit.
2. Prak het vruchtvlees fijn met een vork.
3. Voeg eventueel een beetje citroensap toe.
4. Breng op smaak met peper en een klein beetje zout.
5. Verdeel de avocado over de maiswafels.
6. Snijd de kerstomaatjes in stukjes en leg ze erop.

09 Energy balls



15 min. 4 personen

INGREDIËNTEN

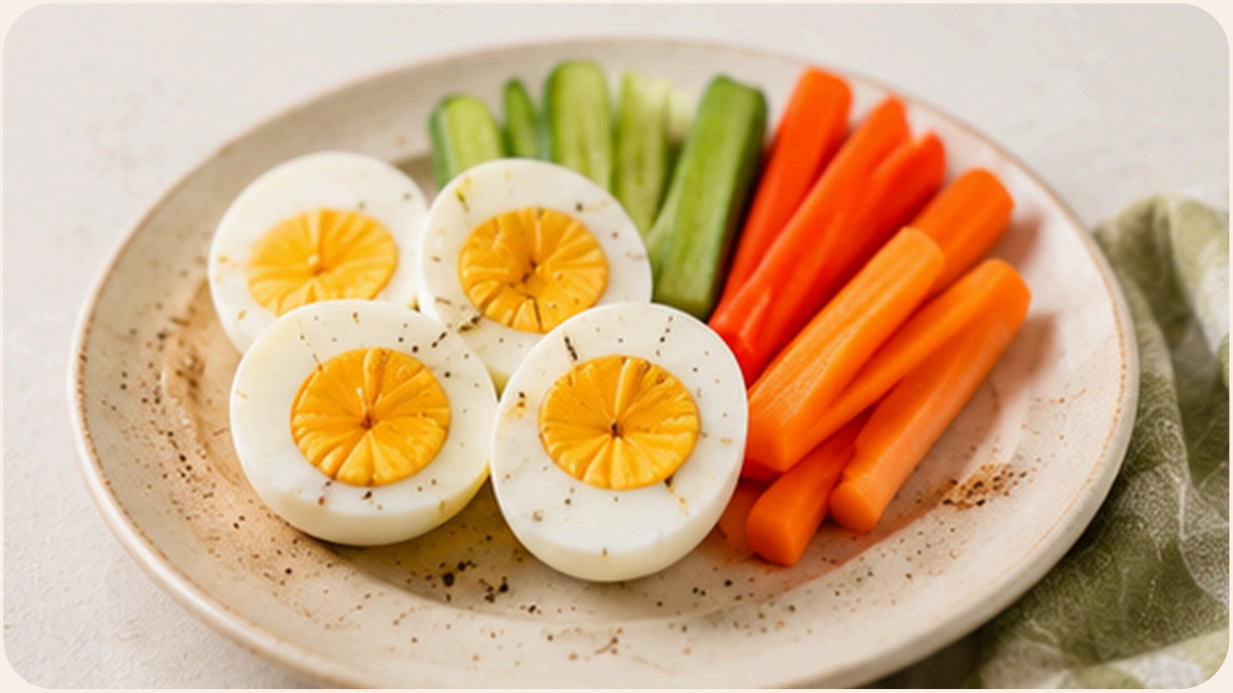
- 100 g dadels
- 100 g havermout
- 2 eetlepels pindakaas
- 1 eetlepel chiazaad

Bewaar ze in de koelkast voor een snelle snack!

BEREIDING

1. Verwijder eventueel de pitten uit de dadels.
2. Doe de dadels, havermout en pindakaas in een blender of keukenmachine.
3. Mix alles tot een stevig mengsel.
4. Voeg het chiazaad toe en meng opnieuw.
5. Rol kleine balletjes met je handen.
6. Zet de energy balls ongeveer 30 minuten in de koelkast om steviger te worden.

10 Gekookt eitje met groenten



10 min. 2 personen

INGREDIËNTEN

- 4 eieren
- 1 komkommer
- 2 wortels
- Peper en zout

Maak meerdere eitjes tegelijk voor later in de week!

BEREIDING

1. Breng een pannetje water aan de kook.
2. Kook de eieren ongeveer 8 minuten.
3. Laat de eieren afkoelen en pel ze.
4. Was ondertussen de komkommer en wortels.
5. Snijd de groenten in kleine sticks.
6. Halveer de eieren en breng ze eventueel op smaak met peper en een klein beetje zout.
7. Serveer samen met de verse groenten.

Tot slot

Gezonde snacks hoeven niet ingewikkeld te zijn. Met een beetje voorbereiding maak je elke dag weer een bewuste keuze waar je lichaam en je hersenen blij van worden.

Wat is jouw favoriete snack uit dit boekje? Of heb je zelf een gezonde snack die hier zeker in zou passen?

We horen het graag!
Jouw ideeën, inspireren ons om nog meer lekkere snacks te delen.

Veel liefs, Nanny's

