

ELLEMIEKE VERMOLEN

LEKKER GEZOND

Makkelijk
& snel

100%
FAMILY-PROOF

—
KOOKBOEK
VAN DIT
NAJAAR

GEEF NIET OP!

Je doet het goed. Kinderen gezond doen eten is en blijft altijd een uitdaging, want ze worden nu eenmaal blootgesteld aan een hoop ongezonde troep.

Eeraan beginnen is de belangrijkste stap.

Je kids zullen je later dankbaar zijn.

Met dit boek hoop ik jullie te kunnen inspireren en wat meer plezier te krijgen in de keuken en aan tafel.

Liefs, Ellemieke



Duik met je kids de keuken in, want samen koken is zóveel leuker!

HEY HEALTHY MOM!

Is de maaltijd bij jou vaak ook een strijdtoneel? En lusten jouw kinderen ook geen boerenkoolsmoothies? Er is goed nieuws: gezellig en gezond aan tafel met de hele familie gaat heel goed samen!

Met Ellemieke toveren ook drukke super-moms in een mum van tijd een voedzame maaltijd op tafel. Van snelle tussendoortjes tot kidsproof hoofdgerechten en van healthy smoothies met extra veggies tot lekkere baksels. Met als bonus Ellemiekes tips om op een ongedwongen, speelse manier van de kinderen chefs in spe en groentelovers te maken.

Over Ellemieke Vermolen:

Ellemieke Vermolen is actrice en presentatrice, en daarnaast kookboekschrijfster van onder meer de bestsellers *Ellemieke's familie kookboek*, *happy food* en *happy kids*. Daarnaast deelt ze dagelijks op social media en het hoogscorende kookkanaal NJAM in Vlaanderen en Nederland de passie voor gezond en lekker eten.



ONTBIJT

KOKOS-CHIAPUDDING MET ROODFRUIT

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN + 1 NACHT OPSTIJVEN

Wist je dat chiazaad een goede bron van eiwitten is? Deze puddinkjes zou je niet een-twee-drie bij kinderen verwachten voor ontbijt, maar geloof me: ze zijn zo zoet dat je kroost ze echt lekker vindt.

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 1 blik kokosmelk (à 400 g)
- suikervervanger, naar smaak (zoals dadelsiroop, kokosbloesem-suiker of xylitol)
- 4 el chiazaad
- 200 g fruit, naar keuze
- 4 el kokosvlokken

EXTRA NODIG

- blender

BEREIDINGSWIJZE

Pel de banaan en doe hem in een blender. Schenk de kokosmelk erbij, voeg eventueel de suikervervanger toe en pureer glad.

Schenk het mengsel in 4 glazen en roer door elke portie 1 eetlepel chiazaad. Zet een nacht in de koelkast om op te laten stijven.

Serveer de puddinkjes de volgende ochtend met wat vers roodfruit en kokosvlokken als topping.

TIP

Gebruik fruit waar je kinderen dol op zijn; die van mij eten graag roodfruit.



**it is
normal
to
not eat
perfectly...**

AND THAT'S THE ONLY WAY ;-)



VISBURGERS

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

Dit is een handig recept voor als je groente van de vorige dag overhebt. Die kun je perfect in deze burgers verwerken - je kids zullen niks doorhebben!

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- zout en peper
- 1 grote (zoete) aardappel, geschild
- 250 g zalmfilet, zonder vel, in kleine blokjes
- 200 g broccoli (of een ander groenterestje)
- 2 lente-uitjes, in ringetjes
- 1 tl citroensap
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 el ketchup
- 200 g kruimels van volkoren- of zuurdesembrood van een paar dagen oud
- plantaardige olie, om in te bakken
- 8 sneetjes zuurdesembrood
- toppings, naar keuze
- 1 citroen, in partjes (optioneel)

EXTRA NODIG

- pureestamper of vork
- keukenmachine
- 2 grote koekenpannen

BEREIDINGSWIJZE

Breng een pan water met een snuf zout aan de kook en kook de aardappel tot hij gaar is. Giet af en stamp hem tot een puree.

Doe terwijl de aardappel kookt de zalm, broccoli, lente-ui, het citroensap en zout en peper naar smaak in de keukenmachine en maal kort. Voeg dan de aardappelpuree, eieren en ketchup toe en mix alles tot een samenhangend geheel.

Vorm met je handen 8 burgers van het mengsel door eerst balletjes te draaien en die vervolgens plat te drukken.

Doe de broodkruimels in een diep bord en wentel de burgers erdoor. Verhit wat plantaardige olie in 2 grote koekenpannen en bak de burgers ongeveer 5 minuten per kant, tot ze gaar en goudbruin zijn.

Serveer de burgers op een sneetje zuurdesem- of volkorenbrood met je favoriete topping en eventueel een partje citroen om erover uit te knijpen.

TIP

Koud meenemen in de lunchtrommel is ook heerlijk!



DINER

COURGETTEROLLETJES MET SPINAZIE EN RICOTTA

BEREIDINGSTIJD: 20-25 MINUTEN - OVENTIJD: 30 MINUTEN

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie, om in te bakken
- 500 g spinazie (vers of uit de diepvries)
- 250 g ricotta
- Italiaanse kruiden, naar smaak
- beetje nootmuskaat, naar smaak (optioneel)
- zout en peper
- 1 grote courgette
- [1/2] fles passata (à 345 g, zonder toegevoegde suikers)
- 1 grote bol mozzarella

EXTRA NODIG

- knoflookpers (optioneel)
- koekenpan
- mandoline of dunschiller
- ovenschaal

BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Pel de ui en knoflook. Snipper de ui en hak of pers de knoflook. Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak de ui en knoflook 3-4 minuten.

Voeg de spinazie toe en roerbak tot hij is geslonken. Doe dan de ricotta erbij en breng op smaak met de Italiaanse kruiden, eventueel nootmuskaat en wat zout en peper.

Snijd de courgette met een mandoline of dunschiller in dunne, lange plakken. Leg een dunne plak courgette op een snijplank en leg op 4-5 cm van de onderkant een flinke lepel van het spinazie-ricottamengsel. Rol de plak voorzichtig op en herhaal met de rest van de courgetteplakken en de vulling.

Verdeel de passata over de bodem van de ovenschaal en bestrooi met Italiaanse kruiden naar smaak. Leg de rolletjes strak naast elkaar in de passata.

Snijd de mozzarella in dunne plakjes en verdeel ze over de courgetterolletjes. Zet de ovenschaal in de oven en gaar de rolletjes ongeveer 30 minuten.

TIP

Je kunt de courgetterolletjes ook vullen met kipgehakt als jij en je kinderen graag vlees eten.



MARKETING & PR

Socialmediacampagne

Influencersmailing

Reviewmarketing

Receptpublicaties en interviews in
gezondheids- en lifestylemagazines
en online



@ellemieke_vermolen

110 k volgers

KOS MOS

NUR 440

KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN