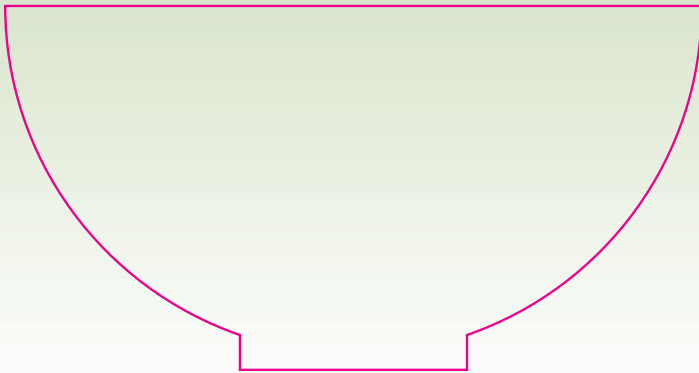


Mijn eerste eiwitarme hapjes



Vitaflo™

Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company



Introductie

De introductie van aanvullende voeding is een spannende tijd voor jou en je kindje. In die periode beginnen kinderen met het ontdekken van nieuwe smaken en texturen. Tijdens die ontdekkingsreis kunnen er misschien wat tranen vloeien, zal er af en toe een driftbui zijn en kan het soms een smeerboel worden — bij jou en bij je kindje. Maar het zal ook een bijzondere tijd zijn die jullie samen kunnen delen.

Normaal gezien start de introductie van vaste voeding bij baby's wanneer ze tussen de 4 en 6 maanden oud zijn. Nooit voor ze 17 weken oud zijn, omdat hun spijsverteringsstelsel dan nog niet voldoende ontwikkeld is. Het is belangrijk om te onthouden dat iedere baby anders is. Jij kunt het best beoordelen of je kleintje klaar is voor de volgende stap. Vertrouw op je instinct en overleg met je diëtist(e) voordat je begint. De volgende signalen zijn een goede indicatie om te starten:

- Je kind is nieuwsgierig naar eten en grijpt naar het eten dat door familieleden gegeten wordt.
- Je kind kan zelfstandig blijven zitten en het hoofd recht houden zonder hulp.
- Je kind toont een goede hand-oog coördinatie en stopt zelf dingen in zijn of haar mond.

Om je op weg te helpen hebben Chef Neil en onze diëtisten van Vitaflo dit handige boekje gemaakt voor je baby's eerste eiwitarme hapjes. We hebben een aantal simpele recepten ontwikkeld die overeenkomen met alle fases van de introductie van vaste voeding. Natuurlijk passen die hapjes binnen het eiwitarme dieet.

Deze recepten werden speciaal ontwikkeld voor een eiwitarm dieet. Ga altijd na bij je diëtist(e) of deze recepten geschikt zijn voor jou. Raadpleeg het productetiket voor allergenen- en andere productinformatie.

Aanvullende voeding

Fase 1

Baby's kunnen nog niet kauwen, maar verplaatsen al wel voeding van de voorkant naar de achterkant van hun mond. Maak een gladde puree, streef naar een lepelbare crème-achtige structuur. Het kan nodig zijn om water (gebruik afgekoeld, gekookt water of geschikt flessenwater wanneer je baby jonger is dan 6 maanden) of wat van de standaard zuigelingenvoeding toe te voegen om de juiste structuur te verkrijgen. Bespreek met je arts of je best start met de groentehapjes of met de zoetere fruithapjes.

Fase 1





Aanvullende voeding

Fase 2

De volgende stap is geprakte voeding met zachte stukjes. Maak dus een puree met stukjes. Zet de blender opzij en pureer het voedsel met een vork of een aardappelstamper.

Zolang ze zacht genoeg zijn, zal je kleintje snel leren om de stukjes te pletten tegen de bovenkant van zijn of haar mond alvorens ze door te slikken. Je kunt in deze fase ook voeding introduceren die smelt in de mond, zoals toegestaan zacht fruit of gestoomde groenten.

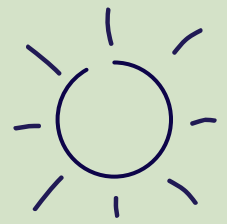
Fase 2





Aanvullende voeding

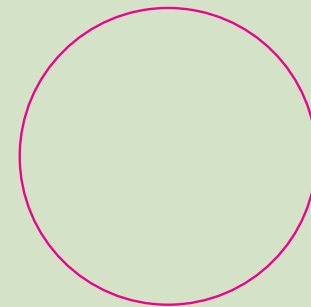
Fase 3



Je kunt je kleintje nu geprakte voeding met steeds grotere stukken geven. Probeer ook eens een hapje met een bite te introduceren om het zelfstandig eten te stimuleren.



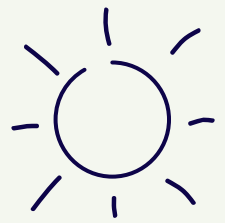
Fase 3





Aanvullende voeding

Fase 4



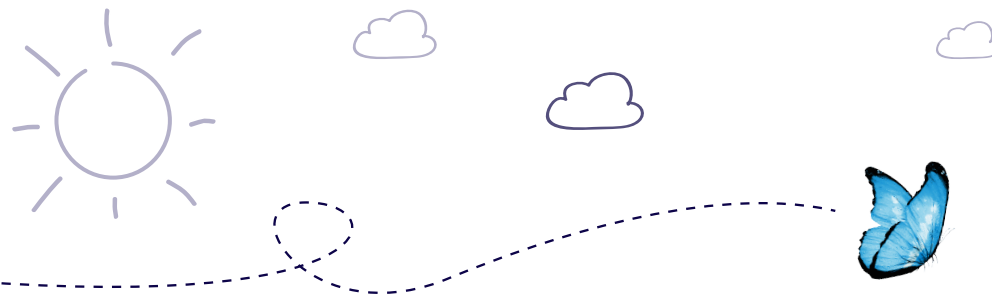
Blijf doorgaan met het introduceren van verschillende structuren en smaken. Laat je kleintje geleidelijk mee eten met de maaltijden van de rest van het gezin. Moedig je baby aan om zelfstandig te eten en zorg voor een grote variatie aan gezonde, smakelijke maaltijden.



Fase 4



Andere zaken om rekening mee te houden



2

Opvolgpreparaat

Rond de leeftijd van 6 maanden, wordt ook het opvolgpreparaat geïntroduceerd. Neem contact op met de diëtist(e) om af te spreken wanneer je hier best mee start.



Porties

Voor fase 1 en 2 hebben we ijsblokjes gebruikt als maat om de geschikte portiegrootte aan te geven. In eerste instantie begin je met één ijsblokje en verhoog je geleidelijk het aantal terwijl je baby zich ontwikkelt.

Probeer je geen zorgen te maken over de hoeveelheid vaste voeding die je baby eet. In het begin krijgen zuigelingen alle voedingsstoffen die ze nodig hebben uit borstvoeding/standaard zuigelingenvoeding en hun speciale zuigelingenvoeding. In die fase wil je hen vooral laten wennen aan nieuwe smaken en texturen.

Voor de recepten uit fase 3 en 4, hebben we een indicatie gegeven van het aantal porties dat het recept bevat. Elke portie is geschikt voor een maaltijd. Baby's hebben een goed hongergevoel – ze zullen eten wanneer ze honger hebben en eten weigeren wanneer ze dat niet hebben.



Invriezen van voedsel

Alle recepten die gemarkeerd zijn met een ❄️ zijn geschikt om in te vriezen. Vries de ontdooide porties niet opnieuw in.



Phe waarden

Je diëtist(e) zal je adviseren over de hoeveelheid natuurlijk eiwit die geschikt is voor je kleintje.

Ga altijd na bij je diëtist(e) of de recepten geschikt zijn voor jouw kindje.

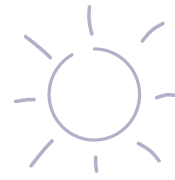


Water

Het is belangrijk dat baby's niet uitgedroogd raken. Gebruik voor baby's jonger dan 6 maanden kraanwater dat gekookt en weer afgekoeld is (of geschikt flessenwater, dit staat op het etiket vermeld). Voor baby's ouder dan 6 maanden hoeft water niet gekookt te worden. Gebruik geen mineraalwater, dat kan een hoger zoutgehalte hebben.



Wat heb je nodig in je keuken?



- Een stoomkoker — dit is een goede manier om voedingsstoffen te behouden.*
- Een staafmixer of blender — om de juiste structuur te verkrijgen.
- Een klein scherp mes — om groenten en fruit in kleine stukjes te snijden.
- Een aardappelstamper — dit geeft grotere stukjes wanneer je kleintje door gaat naar een volgende fase.
- Een dunschiller
- Een rasp
- Ijsblokjes vormen — perfect voor het bewaren van porties in de diepvries. Koop diepvrieszakken om de blokjes gemakkelijk te bewaren.
- Kleine pannen — om kleine porties op te warmen.
- Plastic lepels en kommen.
- Slabbetjes en babydoekjes — heel veel!!!

* Als je geen stoomkoker hebt, kun je fruit en groenten stomen in een stoompan of in een normale pan door een kleine hoeveelheid water toe te voegen en voorzichtig te koken, pas op dat je ze niet te lang kookt.

Aan de slag

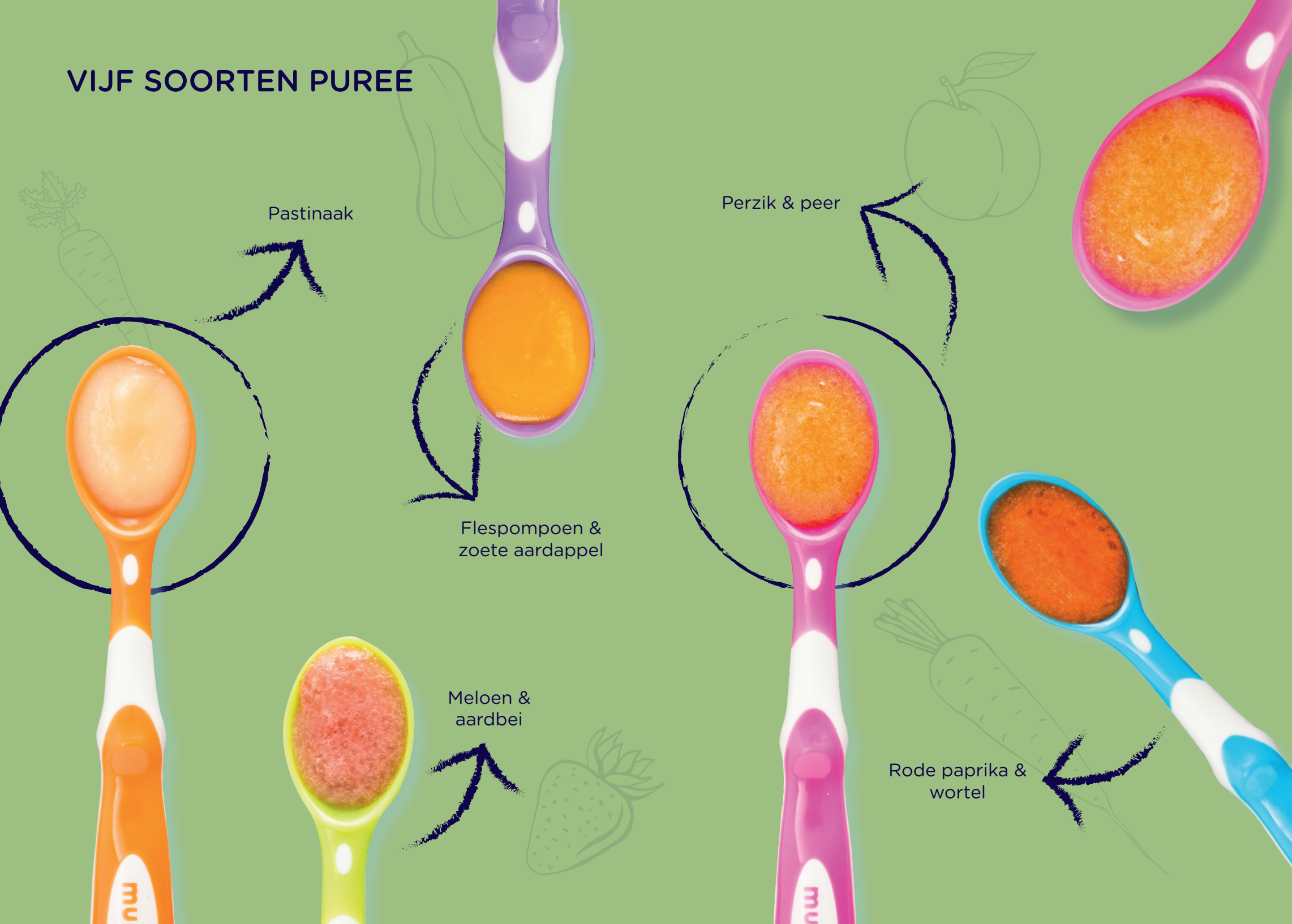


1. Kies een tijdstip dat je kleintje rustig is en niet te veel honger heeft. Dan staan ze meer open voor de introductie van iets nieuws.
2. Gebruik een ondiepe lepel zodat ze het eten er met hun lippen af kunnen happen. Op jonge leeftijd kunnen baby's nog geen voeding van een lepel aflikken.
3. Streef in het begin naar één nieuwe smaak per dag. De lunchtijd is hiervoor een goed moment. Het ontbijt kan vaak wat chaotisch zijn, zeker als er nog andere kinderen in de familie zijn.
4. Maak je geen zorgen over rommel! Laat je kindje experimenteren met de smaken. Wees voorbereid dat ze het eten zullen uitspuwen.
5. Raadpleeg de diëtist(e) — die zal je begeleiden gedurende de introductie van aanvullende voeding en zal je ondersteunen bij de verdere PKU dieetbegeleiding.





VIJF SOORTEN PUREE



Pastinaak

Perzik & peer

Flespompoe & zoete aardappel

Meloen & aardbei

Rode paprika & wortel

PASTINAAK



Voorbereidingstijd

5 minuten

Bereidingstijd

10-15 minuten

Recept voor

4 ijsblokjes

Ingrediënten

- 50g pastinaak, geschild en in blokjes gesneden
- 50ml water

Bereiding

1. Stoom de pastinaak 10-15 minuten tot deze zacht is.
2. Plaats de pastinaak in de blender en voeg 50ml water toe.
3. Mix in de blender tot een gladde massa.

FLESPOMPOEN & ZOETE AARDAPPEL



Voorbereidingstijd

5-10 minuten

Bereidingstijd

10-15 minuten

Recept voor

6 ijsblokjes

Ingrediënten

- 50g fiespompoe, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 50g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 30ml water

Bereiding

1. Stoom de fiespompoe en de zoete aardappel 10-15 minuten tot ze zacht zijn.
2. Plaats de gekookte fiespompoe en zoete aardappel in de blender en voeg 30ml water toe.
3. Mix in de blender tot een gladde massa.



AARDBEI EN MELOEN



 **Bereidingstijd**
5-10 minuten

 **Recept voor**
5 ijsblokjes

Ingrediënten

- 50g aardbeien, in stukjes gesneden
- 20ml water
- 60g meloen, zonder pitten, geschild en in blokjes gesneden

Bereiding

1. Mix de aardbeien en het water in de blender tot een gladde massa.
2. Zeef de aardbeienpuree om de zaadjes te verwijderen.
3. Mix de aardbeienpuree met de meloen in de blender tot een gladde massa.

Top tip: gebruik verschillende soorten meloen voor meer variatie in smaken.



PEER & PERZIK



 **Voorbereidingstijd**
5 minuten

 **Bereidingstijd**
6 minuten

 **Recept voor**
6 ijsblokjes

Ingrediënten

- 60g peer, geschild, klokhuis verwijderd en in stukjes gesneden
- 50g perzik, geschild, ontpit en in stukjes gesneden
- 20ml water

Bereiding

1. Plaats de stukjes peer in een kleine pan, voeg wat water toe en pocheer ongeveer zes minuten op een laag vuur.
2. Giet het water af.
3. Mix de peer en stukjes perzik met 20ml water in de blender tot een gladde massa.



RODE PAPRIKA & WORTEL



 **Voorbereidingstijd**
5 minuten

 **Bereidingstijd**
10-15 minuten

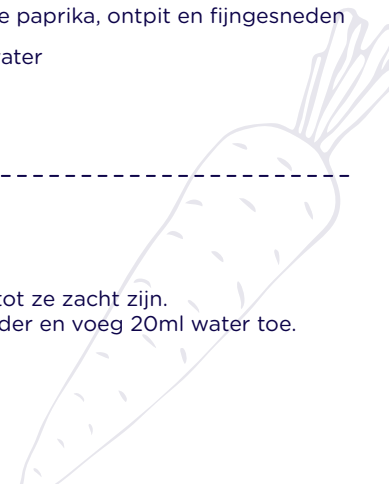
 **Recept voor**
6 ijsblokjes

Ingrediënten

- 100g wortel, geschild en in stukjes gesneden
- 1/2 rode paprika, ontpit en fijngesneden
- 20ml water

Bereiding

1. Stoom de wortels en paprika voor 10-15 minuten, tot ze zacht zijn.
2. Plaats de gestoomde wortel en paprika in de blender en voeg 20ml water toe.
3. Mix in de blender tot een gladde massa.





Fase

2

TORNADO VAN BOSBES EN BANAAN



17
kcal
per portie

0,1g
eiwit
per portie

 **Vorbereidingstijd**
10 minuten

 **Bereidingstijd**
1 minuut

 **Recept voor**
8 ijsblokjes

Ingrediënten

- 75g bosbessen
- 50g banaan, gepureerd
- 30g 'Violife' creamy original

Bereiding

1. Verhit de bosbessen 30-60 seconden in de magnetron tot ze zacht zijn en het sap er uit loopt.
2. Mix de verhitte bosbessen in de blender tot een gladde massa.
3. Mix de gepureerde banaan en de 'Violife' tot een gladde slagroom textuur.
4. Roer de bosbessen door de bananenroom.





GUITIGE FRUITPAP



12
kcal
per portie

0.2g
eiwit
per portie



 **Bereidingstijd**
10 minuten

 **Recept voor**
12 ijsblokjes

Ingrediënten

- 100g rijpe perzik, geschild, ontpit en in stukjes gesneden
- 100g aardbeien, in stukjes gesneden
- 40ml ProZero**
- 50g banaan, gepureerd

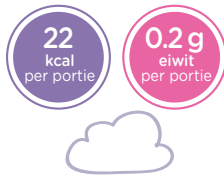
Bereiding

1. Prak de perzik, de aardbeien en de ProZero® in een kom tot een structuur met fijne brokjes.
2. Voeg de gepureerde banaan toe en meng tot een slagroomachtige textuur.





MAKKIE PLAKKIE ZOETE AARDAPPEL



 **Vorbereidingstijd**
5 minuten

 **Bereidingstijd**
40 minuten

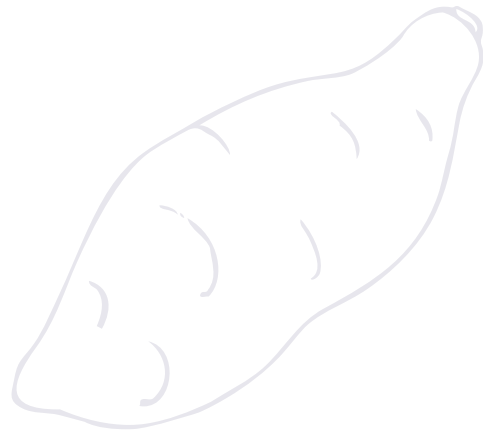
 **Recept voor**
8 ijsblokjes

Ingrediënten

- 100g zoete aardappel
- 2g boter
- 20g 'Violife' creamy original
- 20ml ProZero®*

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Was de buitenkant van de zoete aardappel.
3. Bak de zoete aardappel 40 minuten in de oven tot die zacht is.
4. Snijd de zoete aardappel in twee en schep het binnenste in een kom.
5. Pureer met de boter, de 'Violife' en de ProZero® tot een zachte massa.



KLEVERIGE RATATOUILLE

7
kcal
per portie

0.2g
eiwit
per portie



 **Vorbereidingstijd**
10 minuten

 **Bereidingstijd**
15-20 minuten

 **Recept voor**
16 ijsblokjes

Ingrediënten

- 2 theelepels olie
- 50g ui, fijngesneden
- 50g flespompoeen, geschild, ontpit en geraspt.
- 50g rode paprika, ontpit en fijngesneden
- 30g champignons, fijngesneden
- 1/2 teen knoflook, geplet
- 2g tomatenpuree
- Een snuifje paprikapoeder
- 100g tomatenblokjes uit blik
- 50ml water



Bereiding

1. Verhit de olie in een pan op een middelhoog vuur.
2. Voeg de ui, de flespompoeen, de rode paprika, de champignons en de knoflook toe en stook gedurende 5 minuten.
3. Voeg de tomatenpuree en het paprikapoeder toe en stook nog eens 2 minuten.
4. Voeg de tomatenblokjes en het water toe, breng aan de kook en laat het geheel 10 minuten sudderen.
5. Pureer je ratatouille met een vork tot de juiste consistentie.



WERVELENDE WORTELGROENTEN



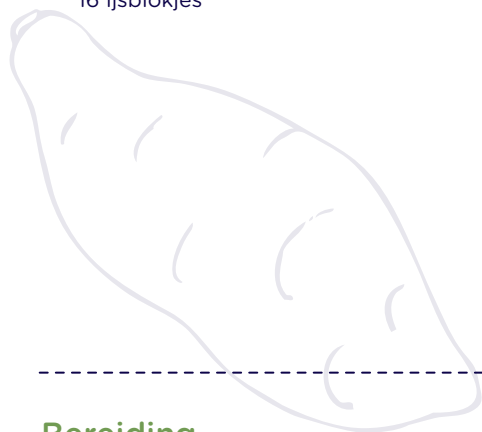
12
kcal
per portie

0.2g
eiwit
per portie

 **Vorbereidingstijd**
10 minuten

 **Bereidingstijd**
15 minuten

 **Recept voor**
16 ijsblokjes



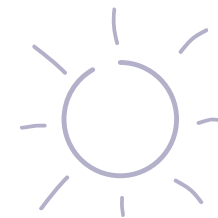
Ingrediënten

- 2 theelepels olie
- 40g rode ui, gesneden
- 40g prei, fijngesneden
- 50g zoete aardappel, geschild en geraspt
- 60g wortel, geschild en fijngesneden
- 40g pastinaak, geschild en fijngesneden
- 1/2 teen knoflook
- 50ml water
- 50ml ProZero**

Bereiding

1. Verhit de olie in een sauspan.
2. Bak alle groenten gedurende 5 minuten in de pan.
3. Voeg het water en de ProZero® toe, breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen.
4. Pureer de gekookte groenten met een vork tot de juiste consistentie.



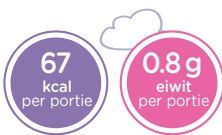


Fase

3



GEBAKKEN FLESPOMPOEN VOOR JE KAPOEN



Voorbereidingstijd

15 minuten

Bereidingstijd

1 uur en 10 minuten

Recept voor

6 porties



Ingrediënten

- 1 grote flespompoen, in de lengte doorgesneden en ontpit
- 2 theelepels olie
- 100g prei, fijngesneden
- 50g champignons, gesneden
- 100g courgette, fijngesneden
- 1/4 teen knoflook, geplet
- 2 theelepels tijm, gedroogd
- 100g 'Violife' mozzarella flavour, geraspt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Plaats de pompoen in een ovenschaal met de binnenkant naar boven.
3. Maak met een mes snedes in de pompoen (snijd niet in de schil) en bestrijk met 1 theelepel olie.
4. Bak 45 minuten, tot de pompoen zacht is.
5. Verhit ondertussen de resterende olie in een braadpan, voeg prei, champignons, courgette, knoflook en tijm toe en bak tot de groenten zacht zijn.
6. Lepel, zodra de pompoen zacht is, het vruchtvlees uit de schil en voeg dit toe aan de groenten.
7. Prak alles met een vork.
8. Plaats de mix terug in de schil van de pompoen.
9. Bestrooi beide helften met 50g 'Violife' en plaats ze nog 15 minuten in de oven.
10. Laat afkoelen en verdeel over 6 porties.





LIEVE KLEINE LASAGNE

156
kcal
per portie

2.1g
eiwit
per portie



 **Vorbereidingstijd**
10 minuten

 **Bereidingstijd**
50 minuten

 **Recept voor**
4 porties

- 50g zoete aardappel, geschild en fijngesneden
- 1/2 teen knoflook, geperst
- 2g tomatenpuree
- 20g verse basilicum, fijngesneden
- 1/2 theelepel gedroogde oregano
- 100g tomatenblokjes uit blik
- 50ml water
- 20g 'Violife' mozzarella flavour, geraspt

Ingrediënten

Lasagne

- 1 courgette, in dunne plakjes in de lengte gesneden
- 2 theelepels olie
- 20g rode ui, fijngesneden
- 20g selder, fijngesneden
- 50g wortel, geschild en fijngesneden

Saus

- 125ml ProZero**
- 15g boter
- 8g maïszetmeel
- 40g 'Violife' mozzarella flavour, geraspt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Stoom de stroken courgette tot ze zacht zijn.
3. Verhit de olie in een pan en bak de ui, de wortelen, de zoete aardappel en de knoflook gedurende 5 minuten.
4. Voeg de tomatenpuree, de basilicum en de oregano toe en bak nog eens 2 minuten.
5. Voeg de tomatenblokjes en het water toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen.
6. Roer voor de saus op een laag vuur de ProZero®, de boter en het maïszetmeel door elkaar in een pan tot de saus indikt tot een gladde massa.
7. Voeg de helft van de 'Violife' aan de saus toe en roer tot die gesmolten is.
8. Bouw de lasagne op: doe een derde van de groenten in een ovenschaal (13x13cm) bedek dit met de courgette en giet een derde van de saus daarover.
9. Herhaal de vorige stap nog twee keer.
10. Strooi de resterende 'Violife' over de lasagne en plaats 20 minuten in de oven.



KINDERCURRY EN RIJST



147
kcal
per portie

1.5g
eiwit
per portie

Voorbereidingstijd

10 minuten

Bereidingstijd

30 minuten

Recept voor

4 porties

Ingrediënten

- 100g eiwitarme rijst
- 3 theelepels olie
- 20g rode ui, fijngesneden
- 40g champignons, fijngesneden
- 50g wortel, geschild en fijngesneden
- 50g flespompoe, geschild, ontpit en fijngesneden
- 100g zoete aardappel, geschild en fijngesneden
- 30g verse koriander, fijngesneden
- 1/2 teen knoflook, geperst
- 3g kerriepoeder
- 1g tomatenpuree
- 100g tomatenblokjes uit blik
- 50ml water

Bereiding

1. Kook de eiwitarme rijst volgens de instructies op de verpakking. Was de rijst in koud water na het koken en laat uitlekken.
2. Verhit de olie in een pan en bak daarin de ui, de champignons, de pompoe, de zoete aardappel en knoflook gedurende 5 minuten.
3. Voeg het kerriepoeder en de tomatenpuree toe en bak nog een minuut.
4. Voeg de tomatenblokjes en het water toe, breng aan de kook en laat het geheel 10 minuten sudderen, tot de groenten zacht zijn.
5. Voeg de gekookte rijst toe aan de currysaus.
6. Verdeel over 4 kommen.





KRANIGE KAASHAPJES

23
kcal
per portie

0.1g
eiwit
per portie



Voorbereidingstijd

10 minuten

Bereidingstijd

25-30 minuten

Recept voor

24 hapjes

Ingrediënten

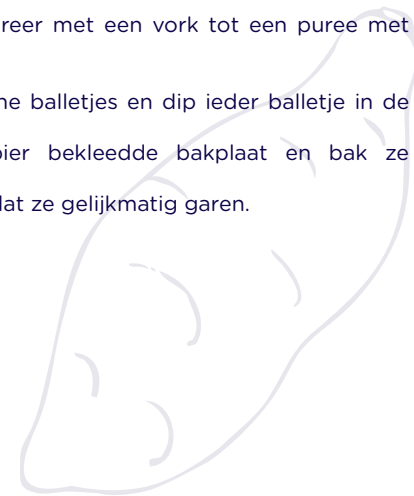
- 200g zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 100g 'Violife' mozzarella flavour, geraspt

Topping

- 20g 'Violife' mozzarella flavour, geraspt
- Een snuifje gedroogde oregano

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Stoom de zoete aardappelen (ong. 15 minuten) tot je er met een vork in kunt prikken, maar ze nog iets te hard zijn om te eten.
3. Doe de zoete aardappel in een kom en pureer met een vork tot een puree met brokjes.
4. Voeg 100g 'Violife' toe en meng.
5. Rol het mengsel met je handen tot 24 kleine balletjes en dip ieder balletje in de geraspte Violife en de oregano.
6. Plaats de balletjes op een met bakpapier bekleedde bakplaat en bak ze 12-15 minuten.
7. Draai de balletjes minstens één keer om, zodat ze gelijkmatig garen.
8. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.



ZOMERSE FRUIT CRUMBLE

161
kcal
per portie


0.6 g
eiwit
per portie



 **Vorbereidingstijd**
10 minuten

 **Bereidingstijd**
25-30 minuten

 **Recept voor**
6 porties

 **Materialen**
20 x 20cm ovenschaal

Ingrediënten

Crumble

- 50g boter (op kamertemperatuur)
- 10g bruine suiker (optioneel)
- 130g eiwitarm meel

Vulling

- 150g frambozen, in stukjes gesneden
- 150g bosbessen

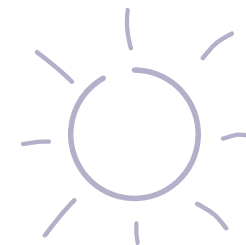
Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng de boter, de bruine suiker en het eiwitarm meel in een kom en kneed met je vingertoppen tot een kruimelige structuur.
3. Plaats de frambozen en bosbessen in de ovenschaal en bedek met de crumble.
4. Bak 25-30 minuten, tot goudbruin.

Serveer suggestie:

Heerlijk met eiwitarme custard of ijs. Kijk op www.vitafriendspku.com/nl voor de recepten.





Fase

4



ZOETE AARDAPPEL IN DE SCHIL MET GROENTECHILI



Voorbereidingstijd

15 minuten

Bereidingstijd

45 minuten

Recept voor

3 porties

Ingrediënten

- 1 kleine zoete aardappel
- 3 theelepels olie
- 20g rode ui, fijngesneden
- 50g champignons, in kwartjes gesneden

- 100g wortel, geschild en fijngesneden
- 100g flespompoeen, geschild, ontpit en gesneden
- 1/2 teen knoflook, geperst
- 1g tomatenpuree
- 1g milde chilipoeder
- 100g tomatenblokjes uit blik
- 50ml water
- 40g 'Violife' mozzarella flavour, geraspt

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Schrob de buitenkant van de zoete aardappel goed schoon. Rooster die 30 minuten in de oven tot hij gaar is.
3. Verhit de olie in een pan en bak daarin de ui, de champignons, de wortel, de pompoen en de knoflook gedurende 5 minuten.
4. Voeg de tomatenpuree en het chilipoeder toe en bak nog een minuut.
5. Voeg de tomatenblokjes en het water toe, breng aan de kook en laat 10 minuten sudderen, tot de groenten zacht zijn.
6. Snijd de zoete aardappel in twee en vul met de chili.
7. Garneer met 'Violife'.

Top tip: Gebruik de chili die over is met eiwitarme rijst voor een andere maaltijd.





MINI BANANEN BEIGNETS

27
kcal
per portie

0.1g
eiwit
per portie



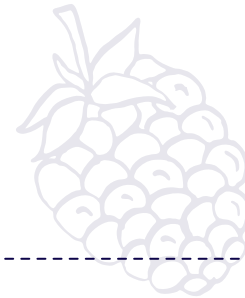
 **Vorbereidingstijd**
5 minuten

 **Bereidingstijd**
10 minuten

 **Recept voor**
14 stuks

Ingrediënten

- 40g eiwitarm meel
- 1/4 theelepel bakpoeder
- 10 gram boter, koud, in blokjes gesneden
- 70ml ProZero**
- 120g banaan, in 14 stukken gesneden
- 300ml olie



Bereiding

1. Meng het eiwitarm meel, het bakpoeder en de boter in een kom. Kneed dit samen met de vingertoppen tot een zandachtige structuur.
2. Voeg de ProZero® toe en klop met een garde of mixer tot een glad beslag.
3. Verhit de olie in een kleine pan.
4. Dip de stukjes banaan volledig in het beslag en schud ze voorzichtig wat af.
5. Plaats de stukjes banaan voorzichtig met een lepel in de hete olie en frituur ze 3-4 minuten tot ze knapperig en goudbruin zijn.
6. Haal de stukjes banaan met een schuimspaan uit de olie laat ze uitlekken op keukenpapier.

Top tip: Je kunt de banaan ook bakken in een koekenpan met antiaanbaklaag in 20ml olie.

Serveer suggestie: Serveer met toegelaten zuivelvrije yoghurt.





PANNENKOEKEN



105
kcal
per portie

0.1g
eiwit
per portie

 **Vorbereidingstijd**
10 minuten

 **Bereidingstijd**
3-4 minuten

 **Recept voor**
3 kleine pannenkoeken

Ingrediënten

- 50g eiwitarm meel
- 1/4 theelepel bakpoeder
- 10 gram boter, koud, in blokjes gesneden
- 70ml ProZero**
- 1 theelepel olie

Bereiding

1. Meng het eiwitarm meel, het bakpoeder en de boter samen in een kom. Wrijf dit samen met de vingertoppen tot een zandachtige structuur.
2. Voeg de ProZero® toe en klop met een garde of mixer tot een glad beslag.
3. Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag een minuut op een middelhoog vuur en voeg wat olie toe.
4. Schep een derde van het beslag in de pan en laat 1-2 minuten bakken. Draai de pannenkoek om en bak nog eens 1-2 minuten tot goudbruin.
5. Herhaal de vorige stap nog twee keer met het resterende beslag.

Servere suggestie: Goed te garneren met toegestane fruitsoorten. Servere met 'Violife' creamy original voor een hartige twist.





PIZZA ROLLETJES

72
kcal
per portie

0.4g
eiwit
per portie



 **Vorbereidingstijd**
40 minuten

 **Bereidingstijd**
15-20 minuten

 **Recept voor**
16 porties

Ingrediënten

- 200ml warm water
- 3g psyllium husk
- 4g gedroogde gist

- 2 theelepels olie
- 220g eiwitarm meel (wat extra voor het bestuiven)
- 1 theelepel tomatenpuree
- 50g passata
- 80g paprika, fijngesneden
- 50g champignons, in schijfjes gesneden
- 80g ui, fijngesneden
- 80g 'Violife' mozzarella flavour, geraspt
- 2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Meng het water, de psyllium husk, het gist en de olie in een kom en laat het mengsel 10 minuten indikken.
3. Mix het eiwitarm meel, de tomatenpuree en 1 theelepel kruiden in een andere kom.
4. Voeg het mengsel hieraan toe en kneed met de handen tot een stevig deeg.
5. Laat het deeg 20 minuten rusten.
6. Verdeel het deeg in twee gelijke stukken.
7. Bestuif het werkblad met wat eiwitarm meel en rol beide stukken deeg uit tot pizzabodems van 20x20cm.
8. Bestrijk beide delen met de helft van de passata, maar laat een rand van 1cm aan de zijanten.
9. Beleg met de paprika, de champignons, de ui, de 'Violife' en de kruiden.
10. Rol de bodems zo strak mogelijk op tot twee pizarollen. Leg ze vervolgens op de bakplaat.
11. Bak 15-20 minuten tot goudbruin.
12. Laat de pizarollen afkoelen en snijd elk in 8 stukken.

ZACHTE ZANDKOEKJES



60
kcal
per portie

0,1g
eiwit
per portie

Voorbereidingstijd

10 minuten

Bereidingstijd

20-25 minuten

Recept voor:

12 stuks

Materialen

Een uitsteekvormpje met 5cm doorsnede.

Ingrediënten

- 40g boter
- 10g basterdsuiker
- 110g eiwitarm meel (wat extra voor het bestuiven)
- 25ml koud water

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Kneed met de handen de boter, de basterdsuiker en het eiwitarm meel in een kom tot een samenhangend deeg. (Voeg een beetje water toe indien nodig).
3. Kneed verder op een met eiwitarm meel bestoven werkoppervlak.
4. Rol het deeg uit tot +/- 0,5cm dikte.
5. Steek met het uitsteekvormpje 12 koekjes uit het deeg.
6. Bak gedurende 20 à 25 minuten in de oven, tot goudbruin.
7. Haal uit de oven en laat afkoelen.

Top tip: Voeg 1/4 theelepel kaneel toe aan het deeg voor een nieuwe smaak.





***ProZero**[®] is een eiwitvrije drank op basis van koolhydraten en vetten, bestemd voor de dieetbegeleiding van aangeboren eiwitstofwisselingsziekten en nieraandoeningen vanaf de leeftijd van zes maanden.

Controleer altijd de actuele eiwitwaarde op de verpakkingen. De samenstelling van een product kan veranderen. ProZero[®] is voeding voor medisch gebruik en dient enkel gebruikt te worden onder strikt medisch toezicht. Is niet geschikt als enige voedingsbron en is niet geschikt voor parentaal gebruik. ProZero[®] is dieetvoeding bij aangeboren eiwitstofwisselingsziekten en nieraandoeningen vanaf de leeftijd van zes maanden. Raadpleeg het productetiket voor allergenen- en andere productinformatie. ProZero[®] bevat melk.

Deze recepten werden speciaal ontwikkeld voor een eiwitarm dieet. Ga altijd na bij je diëtist(e) of deze recepten geschikt zijn voor jouw kind.



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

®Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2021 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

VitaFlo France
38 Rue de Berri, 75008 Paris, France

+32(0)3 291 02 30

vitaflo-benelux@vitafloweb.com

Bel: www.vitafriendspku.com/be
Ned: www.vitafriendspku.com/nl