

# Verfrissende Tussendoortjes

HARTIG & ZOET

MEER DAN 10 RECEPTEN



LET THE SUNSHINE!

## A A R D B E I E N - I J S J E S

### Ingrediënten (4 porties)

1/2 dl halfvolle melk  
1/2 zakje klopklop  
100 g aardbeien  
100 g magere Griekse yoghurt of platte kaas  
zoetstof of suiker

### Bereidingswijze

Maak de aardbeien schoon en spoel ze onder koud water. Doe de melk met de klopklop in een ruime kom en klop gedurende 4 minuten.

Doe de Griekse yoghurt of de platte kaas in een blender samen de aardbeien en mix fijn. Roer er voorzichtig de klopklop onder. Zoet bij, indien nodig, met zoetstof of suiker. Verdeel over ijsvormpjes en zet ze minstens 3 uur in de vriezer.

Geen ijsvormen? Neem een siliconen cupcake vorm vul en steek er een plastic lepeltje of houten stokje in.



### Varieer

#### Vanille-ijs:

Laat de aardbeien weg en gebruik 1 of 2 zakjes vanille suiker/zoetstof.

#### Chocolade-ijs:

Laat de aardbeien weg en meng onder de Griekse yoghurt of platte kaas 1 koffielepel cacao poeder.

#### Fruit-ijs:

Vervang de aardbeien door ander fruit.

## F R U I T S P I E S

### Ingrediënten (4 porties)

Kleine hartvormige marshmallows  
Enkele frambozen  
1 groene kiwi  
Houten satéstokjes

### Bereidingswijze

Schil de kiwi en snijd in stukjes. Neem een satéstokje en rijg hierop afwisselend marshmallows, frambozen en kiwi.



### Varieer

Gebruik ander fruit: stukjes meloen of mango, druiven, gele kiwi, aardbeien ...

# BANANENSORBERT

## Ingrediënten (4 porties)

4 grote bananen  
kokosmelk (optioneel)  
enkele speculaasjes

## Bereidingswijze

Verkruimel de speculaasjes.  
Snijd 3 bananen in schijfjes en leg ze naast elkaar op een plaat (niet tegen elkaar leggen).  
Leg de schijfjes gedurende 3-4 uren in de vriezer.

Neem de schijfjes uit de vriezer en doe onmiddellijk in een blender. Optioneel: voeg wat kokosmelk toe tijdens het blenden.  
Neem een ijsschepper en maak bolletjes.

Serveer onmiddellijk in een schaaltje gegarneerd met verse bananenschijfjes en speculaaskruimels.



# FROZEN YOGHURT SHAKE

## Ingrediënten (2-3 porties)

125 (-150) g Griekse yoghurt  
1 eetlepel honing  
150 g rood fruit (diepvries)

## Bereidingswijze

Meng de yoghurt en de honing door elkaar en vries in.  
Indien je voor vers rood fruit kiest; verdeel in kleine stukjes en vries in.

Haal alles uit de diepvriezer en meng in een blender. Voeg eventueel nog 1 à 2 eetlepels (kokos-) yoghurt toe om alles goed te kunnen blenden.

Dien onmiddellijk op.



# K O K O S M E T A P P E L E N P E E R

## Ingrediënten (4 porties)

2 zoete appels  
2 peren  
1 tl speculaaskruiden  
½ tl kaneel  
2 el suiker  
6 medjoul-dadels  
130 ml amandel- of sojamelk  
1 tl vanillearoma  
snuifje zout  
8 el volle kokosyoghurt

## Bereidingswijze

Schil de appels en peren en snijd het in kleine blokjes. Doe ze met de speculaaskruiden, kaneel en suiker in een pannetje op middelhoog vuur en roer regelmatig om.

Ontpit de dadels en snij ze fijn, doe ze in een keukenmachine met de plantaardige melk, vanillearoma en het zout. Maal tot een gladde saus.

Neem het appel/perenmengsel en verdeel het over 4 glaasjes. Voeg dan per glaasje 2 lepels kokosyoghurt toe en giet de dadel-karamelsaus erover. Laat ze 2 uur afkoelen in de koelkast.



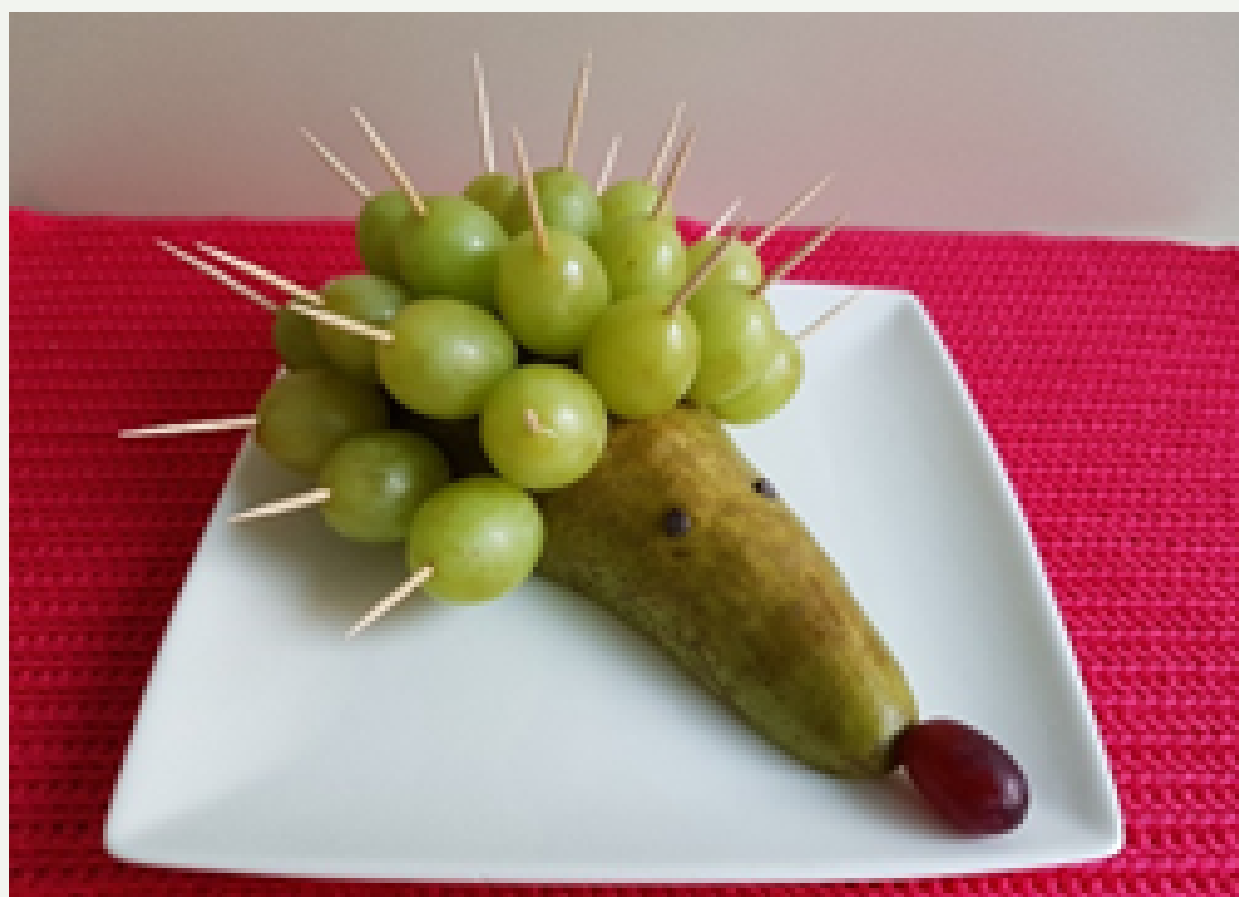
## F R U I T E G E L T J E

### Ingrediënten (1 porties)

1/2 peer  
1 blauwe druif (of een grote bosbes, framboos ...)  
Pitloze witte druiven  
2 kleine chocoladedruppels  
Houten cocktailprikkers

### Bereidingswijze

Spoel de druiven, dep ze droog met keukenrol.  
Schik de halve peer op een bord.  
Prik de druiven met de cocktailprikkers op het brede deel van de peer.  
Plaats op het smalle deel van de peer de 2 chocoladruppels voor de ogen.  
Prik met een cocktailprikker de blauwe druif vooraan op de peer voor het snuitje.



## F R U I T T A A R T P U N T J E S

### Ingrediënten (4 porties)

1/2 banaan  
4 schijven ananas  
2 grote aardbeien  
1/2 kiwi  
Enkele blauwe en witte druiven

### Varieer

Deze taart kan je ook maken met watermeloen.

### Bereidingswijze

Spoel de aardbeien, verwijder het kroontje.  
Schil de banaan en de kiwi.  
Spoel de druiven. Snijd het fruit in stukjes die je kind zelfstandig kan eten.

Snijd van de schijven ananas telkens 2 driehoeken zodat deze de vorm krijgen van een taartpunt.

Beleg de taartpunten met de stukjes fruit.



# K I D S - C O C K T A I L

## Ingrediënten (4 porties)

1 handvol aardbeien  
Vanille-extract (optioneel)  
Karnemelk of amandelmelk

1/4 verse ananas  
Kokosmelk

Leuke, vrolijke diepvriesvormpjes  
(bijvoorbeeld krabben en papegaaien)

## Bereidingswijze

Mix de aardbeien fijn en voeg eventueel wat vanille-extract toe. Verdeel over de diepvriesvormpjes en vries in.  
Herhaal dit voor de ananas.

Serveer een aantal (naar eigen smaak) diepgevroren vormpjes in een koel glas karne-, kokos- of amandelmelk.



# F R U I T D I P

## Ingrediënten (4 porties)

1/2 banaan  
1 schijf ananas  
4 grote aardbeien  
1/2 kiwi  
1 potje (Griekse) yoghurt  
Beetje suiker

## Bereidingswijze

Spoel de aardbeien en verwijder het kroontje. Schil de ananas en verwijder de harde stukken. Schil de banaan en de kiwi. Snijd het fruit in kleine blokjes die je kind zelfstandig kan eten.

Breng de yoghurt op smaak met een beetje suiker. Schep de yoghurt in een schaaltje.

Maak voor ieder gezinslid een kommetje met fruit. Dip de stukjes fruit in het schaaltje met yoghurt.



# P A N N E N K O E K R O L L E T J E S

## Ingrediënten (4 porties)

### Voor de pannenkoeken:

50 g zelfrijzende bloem  
1 dl halfvolle melk  
1 ei  
Vloeibare bakmargarine

### Voor de vulling:

100 g (magere) platte kaas natuur  
3 eetlepels mascarpone  
1 kleine pot krieken op eigen sap  
2 sticks vanille suiker/zoetstof  
Zoetstof of suiker

## Bereidingswijze

### Maak het pannenkoekenbeslag:

Meng bloem, melk en ei tot een mooi glad deeg zonder klonters.  
Verwarm bakmargarine in een grote koekenpan, giet 1/2 van het deeg in de pan en bak de pannenkoek.  
Bak op deze manier ook de tweede pannenkoek. Laat ze afkoelen.

### Maak de vulling als volgt:

Giet de krieken af en vang het vocht op in een kom.  
Roer de platte kaas en de mascarpone onder elkaar. Voeg hierbij 2 eetlepels van het kriekenvocht. Meng er de vanille suiker/zoetstof onder en breng verder op smaak met suiker/zoetstof.  
Voeg de krieken erbij en roer onder elkaar.

Verdeel het kaasmengsel over de 2 pannenkoeken en smeer het dun uit.  
Laat de randen hierbij vrij.  
Rol de pannenkoeken op, leg ze op een bord en plaats ze een uur in de koelkast zodat het kaasmengsel kan opstijven.

Neem uit de koelkast en snijd rolletjes van de pannenkoeken die 2 tot 3 cm dik zijn.



# FRUITIGE IJSPRALINES

## Ingrediënten

Gezoete yoghurt  
Blauwe bessen, frambozen,  
aardbeien ...  
Satéprikker en bakpapier

### Afwerking:

Verkruimelde petit beurre koekjes,  
cacaopoeder, kokosrasps,...



## Bereidingswijze

Prik een blauwe bes op de satéprikker en dip  
in de gezoete yoghurt.  
Leg de bes op het bakpapier.

Herhaal dit totdat alle bessen gehuld zijn in  
een laagje yoghurt.

Leg een uurtje in de diepvriezer.



# FRAMBOZENGROANITÉ & FRUIT

## Ingrediënten (2 porties)

1 bakjes verse frambozen  
1 dl water  
1 perzik of nectarine  
Zoetstof of suiker

## Bereidingswijze

Bewaar 3 mooie frambozen. Doe de rest van  
de frambozen met het water in een pannetje  
en breng aan de kook. Laat even doorkoken.  
Zeef de gekookte frambozen. Breng op  
smaak met zoetstof of suiker.

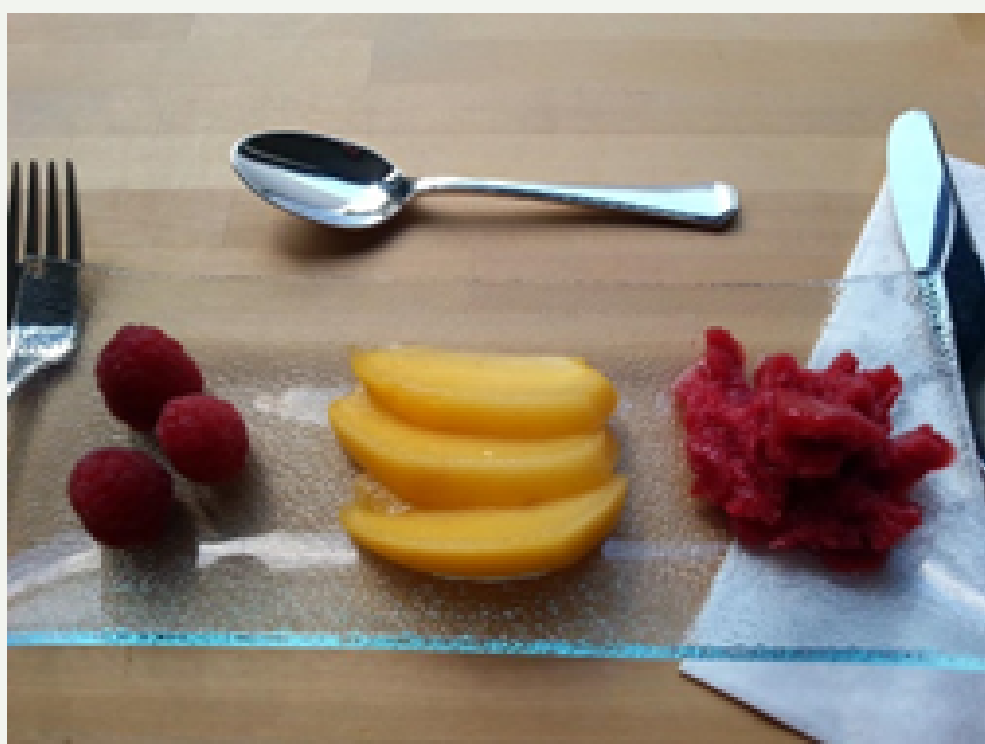
Schenk het in ijsblokvormpjes en zet  
gedurende minstens 5 uur in de diepvriezer.

Schil de perzik/nectarine, verwijder de pit en  
snijd in partjes. Schik op een bord 3  
frambozen en enkele partjes perzik/  
nectarine.

Vlak voor je serveert neem je de bevroren  
frambozen uit de vriezer. Duw de blokjes uit  
de ijsvormen en doe ze in een blender.

Mix tot granité.

Schep op ieder bord een  
toefje granité en serveer.



# Y O G H U R T R E E P M E T F R U I T

## Ingrediënten (4 porties)

450 g yoghurt  
2 el honing  
1 el cranberries  
1 el rozijnen  
50 g chocolade  
1 el kokosrasp  
handvol frambozen  
handvol aardbeien

## Bereidingswijze

Meng de yoghurt met de honing.  
Voeg de cranberries en de rozijnen toe.  
Bekleed een platte ovenschotel met plasticfolie en verdeel er de yoghurtmengeling over.  
Snijd de frambozen en aardbeien in stukjes en verdeel over de yoghurt.

Hak de chocolade grof en werk af met de kokosrasp. Zet het voor minimum een uur in de diepvriezer.

Haal uit de diepvriezer en snijd er met een scherp mes stukken uit. Eet ze onmiddellijk op en bewaar de rest in een plastic zakje in de diepvriezer.

De repen zijn op hun lekkerst als ze heel even uit de vriezer zijn.



# FRUITSA LADE - BALSAMICO

## Ingrediënten (4 porties)

1/2 verse ananas  
2 (wilde) perziken  
2 groene kiwi's  
12 à 15 aardbeien  
12 à 15 frambozen  
paar el balsamicostroop  
5 à 10 blaadjes verse basilicum  
5 à 10 blaadjes verse munt

## Bereidingswijze

Maak de ananas schoon en verwijder de harde kern. Snij in plakjes van ongeveer 1/2 cm en halveer dan deze plakken.

Halveer de perziken en verwijder de pit. Indien gewenst kan je ze even schillen.

Snij er daarna plakjes van.

Schil de kiwi en snij in stukjes.

Spoel de aardbeien af onder koud water en maak schoon.

Leg als eerste de plakken ananas op de serveerschaal. Leg dan de perzik, kiwi, aardbeien en frambozen erbij.

Scheur wat blaadjes basilicum en munt en strooi deze over de zomerse fruitsalade.

Serveer met een beetje balsamicostroop, dit geeft een fris zuurtje aan de zomerse fruitsalade.



# G R I E K S E   Y O G H U R T &   P E E R

## Ingrediënten (10 porties)

2 potjes magere Griekse yoghurt  
1 pakje klopplop  
1 dl halfvolle melk  
Zoetstof of suiker  
4 peren  
1/2 limoen  
2 harde koekjes  
(petite beurre of galetten wafeltje)

## Bereidingswijze

Breng 1 liter water aan de kook en doe hierbij 2 lepels zoetstof/suiker + sap van 1/2 limoen. Schil de peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in blokjes. Kook de perenblokjes beetgaar, neem ze uit het water en laat uitlekken en afkoelen (moeten helemaal koud zijn).

Doe de koekjes in een plastic zakje en maak ze fijn met behulp van een deegrol. Roer de yoghurt om in een kom en breng op smaak met zoetstof/suiker.

Doe de melk in een ruime kom, voeg de klopplop toe en klopp gedurende 4 minuten. Meng de klopplop onder de yoghurt.

Neem de glazen en vul ze als volgt: stukjes peer, laagje yoghurtmengsel, stukjes peer en een laagje yoghurtmengsel. Werk af met de koekkrumels.

### Snelle versie:

Vervang de verse peren door peren uit blik op eigen sap.



# H A P J E T O M A A T - M O Z Z A R E L L A

## Ingrediënten

1 bakje gemengde gekleurde kleine tomaatjes  
1 potje mini mozzarella (light)  
Gedroogde basilicum  
Peper  
Houten cocktailstokjes



## Bereidingswijze

Spoel de tomaatjes en droog ze met keukenrol. Giet de mini mozzarella bolletjes af en laat goed uitlekken.  
Steek op een cocktailprikkertje een gekleurde tomaat, een mini mozzarella bolletje en eindig met een andere kleur tomaat.  
Schik de prikkertjes op een bord.  
Bestrooi de mozzarella met gedroogde basilicum. Kruid bij met peper.

# K O U D E K O M K O M M E R S O E P

## Ingrediënten (4 grote porties)

2 komkommers  
2 limoenen  
1 busseltje lente-uitjes  
1 bokaaltje groente fond  
Peper en zout

## Bereidingswijze

Maak de lente-uitjes schoon en snijd in stukjes. Spoel de komkommers, snijd het begin en het einde eraf en snijd in stukken. Pers de limoenen.

Doe lente-uitjes, komkommer en het sap van de limoen in een hoge kom en mix fijn. Je kan hiervoor ook een blender gebruiken. Voeg geleidelijk de groente fond toe tot je de gewenste dikte hebt voor je koud soepje. Breng op smaak met peper en zout.

Verdeel over grote of kleine glaasjes.



# G R O E N T E N & F R I S S E G R I E K S E T Z A T Z I K I

## Ingrediënten

1 komkommer  
2 tenen knoflook  
Handjevol bieslook  
Scheutje olijfolie  
150 g Griekse yoghurt  
Peper en zout  
Rauwe groenten naar keuze zoals  
kerstomaatjes, wortelen, bloemkool,  
komkommer, paprika, radijsjes ...

## Bereidingswijze

Spoel de komkommer en verwijder de zaadlijsten in het midden.  
Rasp de komkommer en bestrooi dit met een theelepel zout.  
Laat de komkommer goed uitlekken in een vergiet. Een komkommer verliest heel veel vocht en anders wordt je tzatziki heel waterig.

Hak de knoflook en de kruiden fijn en voeg ze toe aan de yoghurt. Voeg de komkommer toe en een scheutje olijfolie.  
Meng het geheel door elkaar en breng het verder op smaak met peper en zout.

Serveer de tzatziki als dipsaus bij rauwe groentjes.



# P O M P E L M O E S - T O N I C

## Ingrediënten (3 porties)

2 roze pompelmoezen  
1 granaatappel  
1/2 liter tonic (zero)  
3 blaadjes verse basilicum  
Ijsblokjes



## Bereidingswijze

Pers 1,5 pompelmoes en verdeel over de 3 potten. Verwijder van de overgebleven halve pompelmoes de pel. Snijd in partjes en verwijder de velletjes.

Neem 1/4 van de granaatappel en haal de pitjes eruit. Verdeel de partjes pompelmoes en de granaatappelpitjes over de 3 potten.

Voeg in iedere pot 2 tot 3 ijsblokjes. Vul de potten aan met tonic. Werk ieder pot af met een blad verse basilicum.  
Serveer koel.

### Varieer:

Gebruik ander citrusfruit: sinaasappel, citroen, limoen, mineola, ...  
Vervang de verse basilicum door rozemarijn

# H O M E M A D E L E M O N A D E

## Ingrediënten (1 grote kan)

2 citroenen (bio)  
2 limoenen (bio)  
2 L plat water  
3 dl agrumsiroop 0% suiker  
0,5 dl limoensap (bijvoorbeeld Pulco)  
3 eetlepels muntsiroop (0% suiker)  
Ijsblokjes



## Bereidingswijze

Snijd de citroenen en limoenen in dunne schijfjes. Giet water, agrumsiroop, muntsiroop en limoensap in de kan.

Voeg hier ijsblokjes bij en vul aan met water. Proef tot het de juiste smaak heeft.

Indien nodig doe je er nog een geutje agrumsiroop bij.

Doe enkele ijsblokjes en een schijfje citroen in ieder glas en tap je glas vol met home made lemonade.

# W A T E R M E T E E N S M A A K J E

## Ingrediënten (1 beker)

5 grote aardbeien  
5 blaadjes verse munt  
0,5 liter water



## Bereidingswijze

Spoel de aardbeien, verwijder het kroontje en snijd ze in vier. Spoel de vers muntblaadjes. Vul de binnenste koker van de drinkbeker afwisselend met stukjes aardbei en blaadjes munt. Vul de drinkbeker met water. Plaats een uurtje in de koelkast.



## Varieer:

Aardbeien met citroenmelisse of gember  
Citroen of limoen  
Limoen met citroenverbena  
Sinaasappel  
Rabarber met munt of citroenmelisse of gember  
Munt met gember of citroen/limoen  
Citraenmelisse met gember  
Citraenmelisse met limoen/citroen of sinaasappel  
Citraenverbena met citroen/limoen of sinaasappel of gember  
Komkommer  
Komkommer met munt of limoen of gember of citroengras

## Tips:

Steek het gesneden fruit/groenten enkele uren in de diepvriezer: zo heb je snel een koude drank.

# F R U I T I J S B L O K J E S

## Ingrediënten

Verschillende soorten fruit  
ijsblok vormen  
water

## Bereidingswijze

Maak het fruit schoon en snijd in kleine stukjes. Leg 1 tot 2 stukjes fruit in ieder vakje van de ijsblok vormen. Vul met water en plaats enkele uren in de diepvriezer.



## I J S K O F F I E

### Ingrediënten (1 porties)

1 (sterke) koffie  
1 bolletje mokka ijs (light)  
1/2 dl halfvolle melk



### Bereidingswijze

Zet de koffie en laat afkoelen.  
Scheep een bolletje mokka ijs en doe in een blender (kan ook met een staafmixer).  
Voeg de koffie bij het ijs en mix fijn.

Schuim de melk koud op.  
Giet de ijskoffie in een glas of mok.  
Schenk hierop het melkschuim (kan vervangen worden door light room).  
Drink koud op.

## I J S T H E E

### Ingrediënten (1 grote kan)

1 liter fruitthee: neem hiervoor 1/4 meer thee (5 theezakjes i.p.v. 4)  
1 sinaasappel  
Enkele muntblaadjes (of citroenmelisse, verbena, citroengras ...)  
Ijsblokjes



### Bereidingswijze

Zet de thee en laat afkoelen.  
Snijd de sinaasappel doormidden en vervolgens in schijfjes.  
Giet de thee in een kan en voeg de schijfjes sinaasappel toe. Voeg de muntblaadjes toe en roer even om.  
Voeg ijsblokjes toe tot de kan vol is.  
Fris serveren.

#### Varieer:

Gebruik ander citrusfruit: sinaasappel, citroen, limoen, mineola ...  
Gebruik andere thee: groene thee, rooibosthee ... met of zonder smaakjes