

pimp je toetje

MAAKT ZORGEN LEUKER



Inhoud

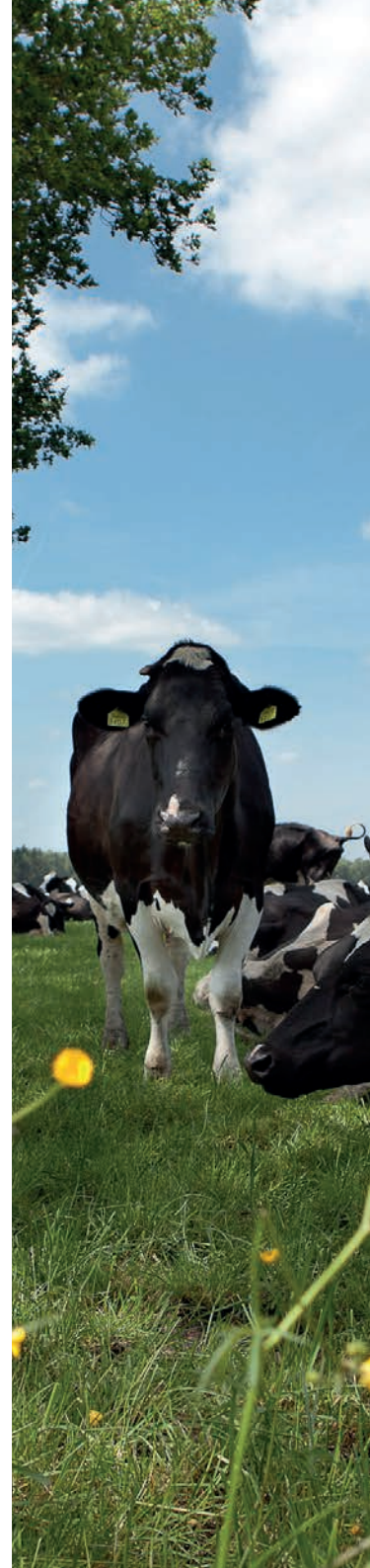
6 SUPER SNELLE
toetjes

11 OUDERWETSE
toetjes

16 MAGERE
toetjes

22 EIWITRIJKE
toetjes

28 CAMPINA
toetjes





Voorwoord

FrieslandCampina wil jou als zorgmedewerker graag inspireren. Op ons platform www.voedingindezorg.nl trakteren wij jou daarom iedere maand op praktische en leuke voedingsfeiten, tips en recepten.

Ook komen wij bij jou langs, want ons team bezoekt vele zorginstellingen. Eén van de workshops die wij de afgelopen jaren veel op locatie verzorgden, is de workshop Pimp je toetje. Tijdens deze workshop leggen wij uit hoe je op een eenvoudige manier superlekkere én verantwoorde toetjes kunt maken.

Een fysieke bijeenkomst zit er op dit moment helaas niet in. Daarom bedachten wij wat wij wél kunnen doen. Het resultaat is deze online Pimp je toetje-gids met alle succesrecepten, voedingsfeiten én tips.

Met de Pimp je toetje-gids hopen wij jou te inspireren tot het maken van heerlijke toetjes, waarmee je de bewoners kunt verwennen. Veel leesplezier en genietmomenten!

Team Voedingindezorg

Over Voeding in de zorg

In de zorg speelt eten en drinken een speciale rol. Voeding bevat niet alleen belangrijke voedingsstoffen, maar heeft ook een sociale functie én is een mooie manier om gastvrijheid te tonen.

Vijf jaar geleden onderzochten wij waar zorgmedewerkers behoefte aan hadden en dat bleek heldere informatie over voeding te zijn. FrieslandCampina wil de zorg graag verbeteren en besloot naar aanleiding van het onderzoek een platform op te richten: www.voedinginzorg.nl.

Als zorgmedewerker ben je naast je zorgtaken vaak ook verantwoordelijk voor de maaltijden. Iedere dag moet er weer een gevarieerde maaltijd op tafel staan. Dat is best een uitdaging! En wat is dan een gezonde keuze? Hoe pakken andere zorgmedewerkers het aan? Wij helpen door heldere en betrouwbare informatie te geven.

Op voedinginzorg.nl geven wij jou praktische tips en checken wij de fabels en feiten over voeding. Wij geven inhoudelijke en (natuurlijk) correcte informatie op een heldere en aantrekkelijke manier. Op voedinginzorg.nl staan ook veel persoonlijke verhalen en columns. Onze recepten zijn altijd voor groepen van 10 personen. Zo doen wij er alles aan om het jou als zorgmedewerker zo makkelijk mogelijk te maken.

*De zorg beter maken,
dat is onze missie!*

Iedere maand versturen wij een nieuw online magazine (meld je aan op www.voedinginzorg.nl). Ook kun je ons vinden op Facebook, Instagram en LinkedIn.





Over FrieslandCampina

Heel veel zorginstellingen gebruiken zuivel van FrieslandCampina. Naast een ruim aanbod aan melk en melkproducten wil FrieslandCampina mensen helpen bij het kiezen voor goede voeding en een gezonde leefstijl. Ook in de zorg. Vandaar onze missie om zorgmedewerkers te informeren en te inspireren. Zo kunnen wij samen de zorg leuker maken én verbeteren.

Historie

Het verhaal van FrieslandCampina en onze relatie met melk begint in 1871. In dat jaar besloten boeren hun krachten te bundelen en plaatselijke zuivelfabrieken te stichten. Zij konden daarmee hun marktpositie versterken en de afzet van hun melk veiligstellen. Inmiddels is FrieslandCampina één van de grootste zuivelondernemingen in de wereld. Elke dag voorzien wij miljoenen consumenten van zuivelproducten met waardevolle voedingsstoffen. Niet alleen via de melk, ook met uiteenlopende zuivelproducten die wij daarvan maken.



Planet Proof

Hoewel melkveehouderijen aan strenge milieueisen moeten voldoen, heeft de productie van zuivel toch een behoorlijke impact. Onze boeren zetten zich in om melk op een zo duurzaam mogelijke manier te produceren. Nergens anders ter wereld gebeurt dat zoals in Nederland. Wij hebben afspraken binnen iedere stap van ons productieproces, dat wij als coöperatie en bedrijf volledig in eigen handen hebben – van gras tot glas. Wij meten zo goed en nauwkeurig mogelijk wat de impact is van ons handelen. Daarbij hanteren wij een hoge standaarden en gaan onze boeren duurzamer te werk. Ze besteden extra aandacht aan koe, natuur én het klimaat. Hiervoor krijgen onze producten het On the way to PlanetProof certificaat. Het onafhankelijke keurmerk On the way to PlanetProof bewijst ('Proof') dat een product duurzamer is geproduceerd en daardoor beter is voor natuur, milieu, klimaat en dier. Alléén producten die aan strenge eisen voldoen, mogen het keurmerk On the way to PlanetProof gebruiken.



SUPER SNELLE TOETJES

Als zorgmedewerker heb je op een dag veel te doen. Het gevolg daarvan is dat je eigenlijk altijd te weinig tijd hebt. Of in ieder geval voelt dat zo. Goed nieuws: het maken van een toetje hoeft helemaal niet veel tijd te kosten. Wij laten je zien hoe!



VERSIER JE TOETJE TOP 3

Tijdens onze Pimp Je Toetje-workshops leer je hoe je op een simpele manier een feestje kunt maken van je toetje.

Met trots delen wij de favorieten van de afgelopen jaren. Deze recepten zijn voor 1 persoon.



Zacht, luchtig en vrolijk

Bereiding

- Doe ongeveer 150 ml Campina Zacht en Luchtig Framboos in een schaalpje.
- Spuit er een toetje Slagroom Royale op.
- Maak het geheel af met 1 eetlepel vruchtenhagel.



Romige vanille-chocolade smaakcombi

Bereiding

- Doe ongeveer 75 ml Campina Dubbelvla Chocolade en Vanille Smaak in een glas.
- Spuit er een laagje slagroom op.
- Doe nogmaals ongeveer 75 ml Campina Dubbelvla Chocolade en Vanille Smaak in het glas.
- Spuit er een toetje Campina Echte Slagroom Royale op.
- Maak het af met 1 eetlepel pure chocoladevlokken.



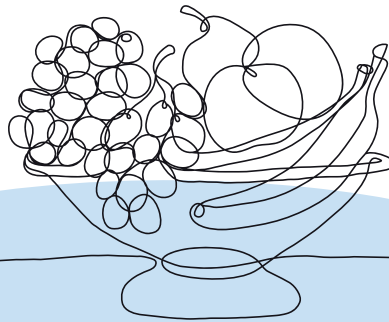
Goddelijk Griekse stijl

Bereiding

- Doe 150 ml Campina Griekse Stijl Yoghurt in een kom.
- Snijd de banaan in plakjes en verdeel een halve banaan per schaalpje
- Rooster in een droge koekenpan 25 gram walnoten (fijn gemalen in een vijzel) en verdeel ze over de banaan.
- Druppel er wat vloeibare honing over.

Weinig tijd, wel een lekker toetje: 5 slimme tips

Met een lekker toetje kun je een lach op het gezicht van de bewoners toveren. Dat wil je het liefst iedere dag, maar zie daar maar eens tijd voor te vinden. Wij geven je 6 slimme tips om een toetje te pimpen zonder dat het veel tijd kost.



1

Slagroom

Een toetje slagroom maakt van ieder toetje een feest! Wist je dat er in slagroom minstens 30% vet moet zitten? Je kunt zelf slagroom kloppen of kant en klare slagroom kopen. Wil je voor een minder vette variant gaan, dan kun je Campina d'light kiezen met daarin 18% vet.

2

Mooie schaalpjes

Serveer een toetje in een mooi schaalpje. Het liefst zo'n ouderwetse, want dat is heel herkenbaar voor de bewoners en roept herinneringen op.

3

Kies voor kleur

Met vruchtenhagel maak je een schaalpje yoghurt opeens veel feestelijker. Hoe meer kleur hoe beter. Overdrijf ook weer niet, zeker niet voor de bewoners die op de lijn letten.

4

Lekker vers

Vers fruit van het seizoen in de vla, yoghurt of kwark maakt het toetje extra feestelijk. Wat dacht je van wat blauwe bessen? Verse kruiden, zoals munt of basilicum, smaken ook heerlijk in een dessert.

5

Maak het spannend

Je hebt misschien weleens gehoord van smaaksturing. Het toetje is een mooi moment om eens te experimenteren en te kijken welke smaken een bewoner nog goed proeft. En je mag het best spannend maken: bijvoorbeeld een mangoyoghurt met peper (zie pagina 29).

VIER MAKKELIJKE KWARKTOETJES

Wist je dat kwark een verse kaas is? Niet voor niets noemen de Fransen kwark ook wel fromage blanc (witte kaas) en spreken de Belgen van platte kaas. Dit komt doordat kwark, net als kaas, gemaakt wordt van gestremde melk. Dat is meteen het grootste verschil met yoghurt; de melk voor yoghurt wordt niet gestremd. Kwark is van nature een bron van eiwit. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor het lichaam. Ze zorgen voor de groei en de instandhouding van spiermassa. Deze recepten zijn voor 1 persoon.



KIWI, APPEL EN ROZIJN

Snijd 1/2 kiwi en 1/2 appel in partjes en verdeel over de kwark. Strooi er wat rozijnen over.



MANDARIJN, SPECULAASKRUMMELS EN KANEEL

Schil 1 mandarijn en verdeel in partjes. Verwijder eventueel de velletjes door deze eraf te snijden. Verdeel de partjes over de kwark. Verkrummel 1 speculaasje en verdeel de krummels met een snufje extra kaneel over de kwark.



FRAMBOOS, PISTACHENOOTJES EN FRAMBOZENS AUS

Doe 1 ruime eetlepel frambozenjam in een apart schaaltje en roer met 1 eetlepel water tot een sausje. Verhit een droge koekenpan en rooster hierin een handje gepelde pistachenootjes. Was een handje frambozen. Verdeel de pistachenootjes en frambozen over de kwark en druppel er de frambozensaus overheen.



BANAAN, PINDA'S EN PURE CHOCOLADEVLOKKEN

Snijd 1 banaan in dunne plakjes. Stamp een handje ongezoeten pinda's fijn in een vijzel of hak ze fijn met een scherp mes. Schik de banaan op de kwark en bestrooi met de pinda's en 1 eetlepel chocoladevlokken.

Gebakken banaan met koffievla

 10 personen

In dit toetje wordt koffie gecombineerd met gebakken banaan. Een heerlijke combinatie!

Ingrediënten

10 stuks _____ net rijpe bananen
25 gram _____ Campina Botergoud
Roomboter Bakken en Braden
1,5 liter _____ Campina Vla Vanillesmaak
250 milliliter _____ sterke koffie
_____ Campina Echte Slagroom (spuitbus)

Bereiding

- Snijd de bananen eenmaal over de lengte en eenmaal over de breedte doormidden, zodat je per banaan 4 stukken hebt. Verdeel de roomboter over 2 koekenpannen en bak daarin alle stukken banaan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn.
- Meng in een grote kom de vanillevla met de koffie. Verdeel de gebakken banaan over 10 glazen schaalpjes en schenk er de koffievla overheen. Maak het geheel af met een toefje slagroom.



Tip

Niet zo dol op die koffiesmaak? Meng de vanillevla dan met sinaasappelsap. Gebakken banaan met citrusvla is ook heerlijk!

OUDERWETSE TOETJES



Toetjes kunnen bewoners aan vroeger doen denken. De smaak van griesmeelpudding met bessensaus kan zorgen dat oude tijden herleven. Vaak beginnen bewoners hierdoor vanzelf te vertellen over hun verleden. Een extra reden dus om een van deze ouderwetse desserts te maken.

Haagse bluf met slagroom

 10 personen

Haagse bluf is een bekend toetje van vroeger. Het heet zo omdat het grotendeels uit lucht bestaat. Dat kan dan wel zo zijn, maar dat maakt het niet minder lekker! Gebruik het liefst gepasteuriseerd eiwit om salmonellabacteriën uit de buurt te houden.

Ingrediënten

150 milliliter _____ gepasteuriseerd eiwit
(of 5 middelgrote eieren,
waarvan je alleen het eiwit gebruikt)
400 milliliter _____ bessensap
200 gram _____ kristalsuiker
_____ Campina Slagroom Royale (spuitbus)

Bereiding

Doe het eiwit in een brandschone vetvrije kom. Klop het met een handmixer met goed schoongemaakte kloppers 3 minuten. Voeg een derde van het bessensap en de suiker toe en klop tot de suiker is opgenomen. Voeg de rest van sap en suiker in twee delen toe en steeds tussendoor. Klop dan het geheel tot de eiwitten helemaal stijf zijn. Het eiwit moet zo stevig zijn dat het er niet uitloopt als je de kom omkeert. Verdeel de Haagse bluf over 10 glazen schaalpjes en spuit er een toefje slagroom op.



Variatietips:

Strooi wat sinaasappel- of citroenrasp over de Haagse bluf. Of verkruimel er wat cantuccinikoeckjes over.

TOETJES VAN VROEGER: MEER DAN EEN HERINNERING

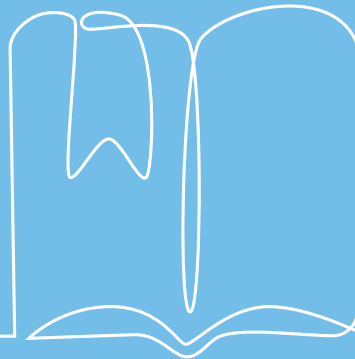
Je herkent het vast. De griesmeelpudding van je moeder of je oma was de lekkerste van heel Nederland. Waarschijnlijk smaakt het zo goed, omdat je er mooie en fijne herinneringen aan hebt. Bij bewoners werkt dat ook zo. Daarom wordt het eten 'van vroeger' vaak met veel plezier en met smaak gegeten.

DOE MAAR GEWOON...

Uit onderzoek van Wageningen Universiteit blijkt dat het merendeel van de ouderen gezondheid en smaak belangrijk vindt. Zij staan er soms voor open om iets nieuws te proeven, maar zitten niet echt te wachten op culinaire verrassingen. De 'gewone pot' lijken zij dus het meest te waarderen. En daar past een toetje uit grootmoeders tijd zeker bij. Uit hetzelfde onderzoek blijkt ook dat het 'nostalgische' gevoel vooral naar boven komt bij het diner en dus ook bij het nagerecht.

TOETJES VAN VROEGER

Toetjes zoals krentjebrij worden tegenwoordig veel minder gegeten. Maar vraag het de bewoners en er gaan vast ergens een paar ogen stralen. En weet je wat zo leuk is? Deze gerechten leiden ongetwijfeld ook tot gesprekken over vroeger. Een goede sfeer aan tafel zorgt ervoor dat bewoners nóg beter eten, waardoor zij zich ook beter voelen. Eten uit grootmoeders tijd is dus méér dan alleen een mooie herinnering.



Vanillebavarois met aardbeiensaus

 10 personen

Een bavarois is ouderwetse luchtige pudding, die in een vorm wordt gegoten, gekoeld en gestort of in de vorm geserveerd wordt. Deze vanillebavarois is een echte klassieker.

Ingrediënten

2 _____ vanillestokjes
1 liter _____ Campina Halfvolle Melk
5 _____ eieren
150 gram _____ kristalsuiker
2 zakjes _____ vanillesuiker
8 blaadjes _____ gelatine
350 milliliter _____ Campina Langlekker
Slagroom



Bereiding

- Snijd de vanillestokjes in de lengte open en schraap met een theelepeltje de vanillezaadjes eruit. Doe ze met de melk en de leegggeschraapte stokjes in een steelpan en breng de melk tegen de kook aan. Draai het vuur uit.
- Splits de eieren zorgvuldig. Klop de dooiers met de suiker en de vanillesuiker tot het mengsel dikker en schuimig wordt en als een lint van de garde loopt. Giet de warme (niet kokende) melk langzaam, al kloppend bij het dooiermengsel.
- Doe het mengsel opnieuw in de steelpan. Verwarm het al kloppend op laag vuur tot net onder het kookpunt; de vanilleroom is nu dikker geworden. Draai het vuur uit. Week intussen de gelatine 5 minuten in een kom koud water.
- Knijp de gelatine uit en los (van het vuur af) al roerend op in de warme vanilleroom. Giet de lauwe vanilleroom door een zeef in een grote kom. Laat volledig afkoelen.
- Klop de eiwitten stijf in een schone kom. Klop de slagroom apart stijf. Spatel eerst de slagroom en daarna het opgeklopte eiwit door de afgekoelde vanilleroom. Vul een grote of meerdere kleine puddingvormen met de vanilleroom. Zet ten minste 3 uur in de koelkast.
- Was de aardbeien en snijd ze in plakjes. Stort de bavarois op een bord, garneer met de plakjes aardbei en serveer met aardbeiensaus.

Krentjebrij met kwark



10 personen

De naam krentjebrij of watergruwel doet niet meteen vermoeden dat dit klassieke toetje heel erg lekker is. Toch is het zo! Zeker in combinatie met vanillekwark zullen de bewoners hier heel erg van genieten.

Ingrediënten

125 gram _____ vloggort of
voorgestoomde gort
1 _____ kaneelstokje
750 ml _____ bessensap
75 gram _____ krenten
75 gram _____ rozijnen
_____ reep sinaasappelschil
250 gram _____ kristalsuiker
2 x 500 g _____ Campina Magere
Milde Kwark met 'n Vleugje Vanille

Bereiding

- Doe de gort en het kaneelstokje met 1 liter water in een steelpan en breng aan de kook. Laat de gort volgens de aanwijzingen op de verpakking gaarkoken.
- Voeg het bessensap, de krenten, de rozijnen, de sinaasappelschil en de suiker toe en laat de brij nog een halfuur zachtjes laten koken.
- Verwijder de sinaasappelschil en laat de krentjebrij afkoelen. Verdeel de vanillekwark over 10 kommetjes en schep de krentjebrij erop.

Variatietip: Voeg eens andere gedroogde vruchten toe, zoals in stukjes gesneden abrikozen, pruimen of tutti frutti.

Tip

Krentjebrij is koud ook erg lekker. Is het teveel ingedikt – dit kan gebeuren als het een nachtje in de koelkast heeft gestaan – dan kun je de brij losroeren met wat water tot de gewenste dikte en opnieuw verwarmen.



MAGERE TOETJES

Het toetje wordt vaak gezien als iets extra's. Zeker wanneer een bewoner op zijn of haar gewicht moet letten, wordt het dessert vaak overgeslagen. Dat is jammer, want het kan wel waardevolle voedingsstoffen bevatten.



Tiramisu met peer



10 personen

Klassieke tiramisu is heerlijk, maar een echte calorieënbom. Deze tiramisu op basis van yoghurt en vult minder en is ook heel lekker en ook heel erg lekker.

Ingrediënten

2 x 500 g _____ Optimel Griekse
Stijl Yoghurt Koffie
1 _____ vanillestokje
250 ml _____ afgekoelde sterke koffie
1 eetlepel _____ vanille-extract
10 _____ Café Noir-koekjes
2 _____ rijpe peren
2 eetlepels _____ cacao
20-30 _____ mokka-boontjes puur

Bereiding

- Doe de yoghurt in een kom. Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap er met een theelepeltje de vanillezaadjes uit. Voeg ze toe aan de yoghurt en klop ze door de yoghurt.
- Meng de afgekoelde sterke koffie met het vanille-extract. Verkrummel de Café Noir-koekjes en meng de kruiden met het koffiemengsel. Schep dit op de bodem van 10 glaasjes. Verdeel de helft van de yoghurt over de glaasjes.
- Schil de peren, verwijder de klokhuizen en snijd de peer in plakjes. Verdeel de plakjes over de yoghurt in de glaasjes. Schep daarop de rest van de yoghurt. Schep de cacao in een zeeffe en bestuif de tiramisu's ermee. Garneer elk glaasje met een paar mokka-boontjes.



Trifle variatie

 10 personen

Een trifle is een Engels dessert dat bestaat uit verschillende lagen in eenpersoonsglasjes of in een grote glazen kom. Deze trifle met magere yoghurt en diepvriesfruit is het hele jaar door makkelijk te maken.

Ingrediënten

500 gram _____ bramen, blauwe bessen,
aardbeien of mango uit de diepvries
1,5 liter _____ Campina Magere Yoghurt

Voor de muesli* (1 kg)

700 gram _____ havervlokken
150 gram _____ rozijnen
100 gram ___ ongezouten gemengde noten
50 gram _____ pompoenpitten

*Heb je weinig tijd?
kies dan voor kant-en-klare muesli.*

Bereiding

- Laat het diepvriesfruit ontdooien. Meng alle ingrediënten voor de muesli door elkaar en doe in een luchtdicht afsluitbare pot of doos.
- Doe drie kwart van het ontdooide fruit in een kom en pureer met een staafmixer. Meng het gepureerde fruit met de rest van het fruit. Verdeel de magere yoghurt in 3 ongeveer gelijke delen en het fruit in 2 delen.
- Verdeel 1 deel yoghurt over de glasjes, gevolgd door 1 deel fruit. Ga door tot je 3 laagjes yoghurt en 2 laagjes fruit hebt. Strooi 250 gram van de muesli op de glasjes. De rest van de muesli kun je bewaren voor een andere keer.



FABELS & FEITEN OVER VET & SUIKER



Bij een toetje denken mensen vaak aan een caloriebom met veel vet en suiker. Wij hebben al laten zien dat dat niet altijd terecht is. Maar hoe zit het eigenlijk met vetten en suikers in toetjes? Voor jou zetten wij een aantal fabels & feiten op een rijtje.

1. EEN AVOCADO IS NIET ZO VET - FABEL

Een avocado bestaat voor een vijfde deel uit vet (18 gram per 100 gram).

2. VET ETEN VULT MEER DAN KOOLHYDRAATRIJK ETEN – FEIT!

Vet blijft langer in de maag en geeft daarom langer een vol gevoel

3. VAN VET ETEN WORD JE DIK! – FABEL!

Hoewel vet vrij veel energie bevat, heb je het wel nodig. Zoals voor alle energierijke voeding geldt: je wordt er pas dik van, als je er teveel van eet. Daardoor krijg je meer energie binnen dan je verbrandt.

4. SUIKER KAN DOOR JE LICHAAM WORDEN OMGEZET IN VET – FEIT!

Suikers die niet direct door het lichaam worden verbrand, kunnen worden opgeslagen. Je lichaam zet deze suikers dan eerst om in vet.

5. MACADAMIANOTEN ZIJN NIET ZO VET – FABEL

Noten bevatten veel vet. Zo bestaan amandelen voor meer dan de helft uit vet. Macadamianoten bevatten maar liefst 75% vet.

MAGERE YOGHURT INSPIRATIE

Magere yoghurt is een goede basis voor verschillende toetjes.
Het bevat 0% vet, maar is van nature een bron van calcium en eiwit.

Magere yoghurt is heerlijk
met appel en kaneel

Gember of kardemom geven yoghurt
een heerlijke nieuwe smaak

Waarom wachten tot na het eten?
Yoghurt kan de hele dag door!

Yoghurt kan ook hartig,
met komkommer bijvoorbeeld
of rode biet

Is de consistentie van yoghurt te
dik? Meng de yoghurt dan met een
scheutje halfvolle melk (en wat fruit)
met de staafmixer en maak je eigen
drinkyoghurt

Sommige bewoners waarderen
een zure smaak. Maak yoghurt extra
zuur met wat citroenrasp en -sap.



Favoriet van Epke Zonderland



10 personen

Samen met Olympisch kampioen Epke Zonderland heeft Campina EEN recept gemaakt van zijn favoriete kwark: met aardbeien, kokos, honing en een laagje van banaan. Lekker als toetje, maar ook zeker voor tussendoor!

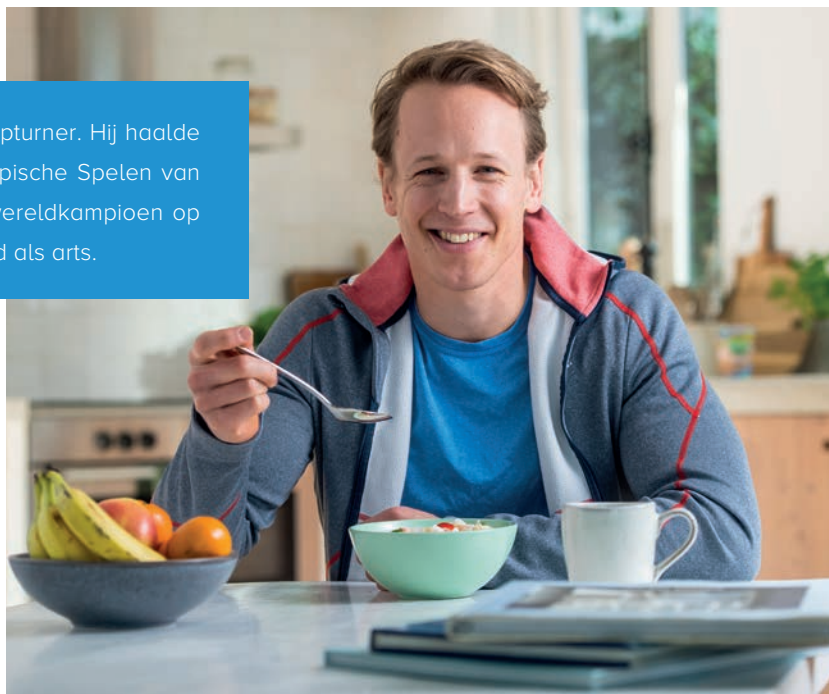
Ingrediënten

1500 gram _____ Campina milde kwark met
_____ 'n vleugje kokos
10 eetlepel _____ honing
10 handjes _____ kokosnippers
4 _____ bananen
20 verse _____ aardbeien

Bereiding

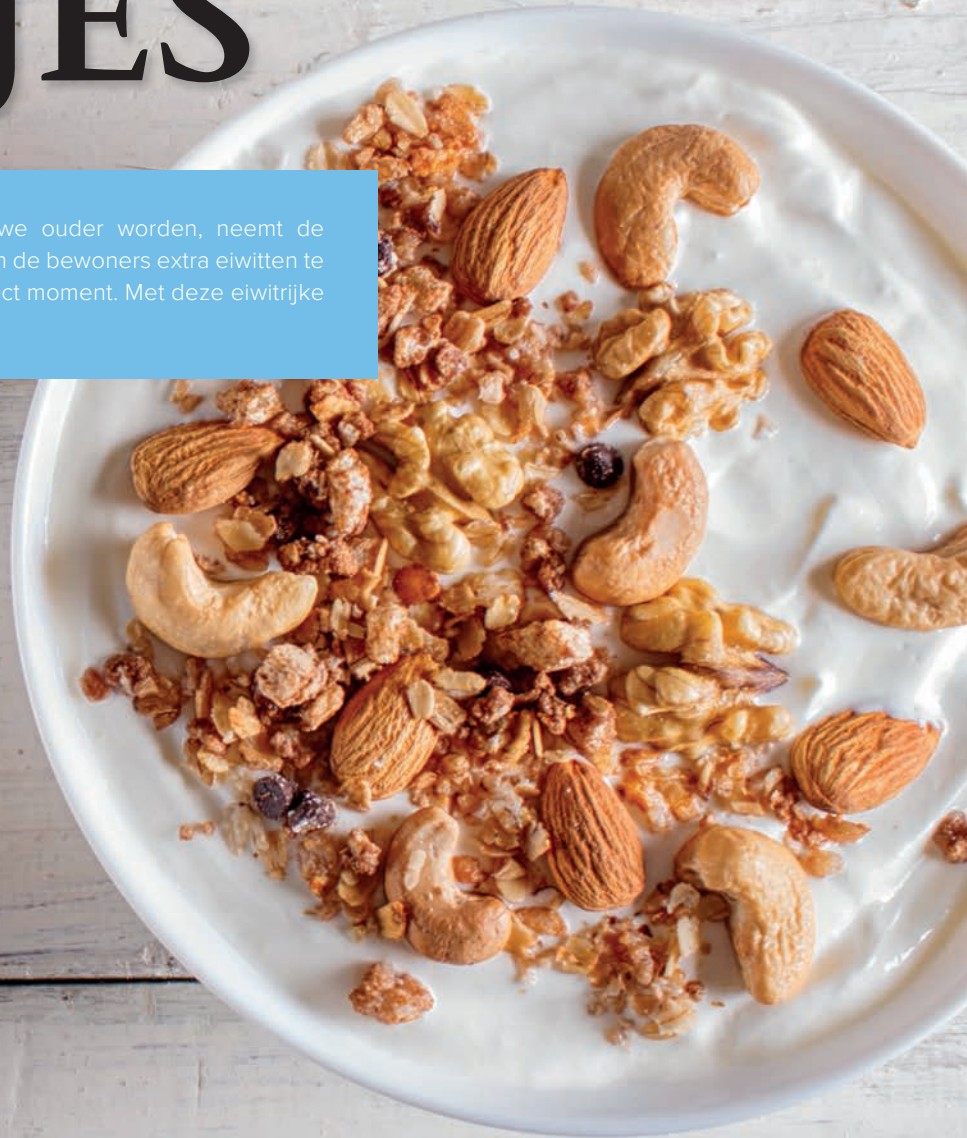
Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snij ze, evenals de banaan, in plakjes. Beleg de bodem van een (glazen) schaal met de plakjes banaan. Schep daar vervolgens de kwark op en garneer met plakjes aardbei, de kokosnippers en honing.

Epke: Epke Zonderland is een Nederlands topturner. Hij haalde goud op het onderdeel rekstok tijdens de Olympische Spelen van 2012 in Londen. Daarnaast werd hij drie maal wereldkampioen op hetzelfde onderdeel. Epke is tevens afgestudeerd als arts.



EIWIT TOETJES

Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Als we ouder worden, neemt de behoefte aan eiwitten toe. Het kan best lastig zijn om de bewoners extra eiwitten te laten binnenkrijgen. Het toetje is hiervoor een perfect moment. Met deze eiwitrijke toetjes wordt dat een stuk makkelijker.



Makkelijk met eiwit

Kwarkijs met bramen



Voor 10 personen

Kwarkijs is supersnel te maken, bevat eiwitten en is ook nog eens heel erg lekker.

Ingrediënten

750 gram _____ Campina Volle Milde Kwark Naturel

750 gram _____ diepvriesbramen of -bosvruchten
_____ bosvruchtenlimonadesiroop (optioneel)

2 takjes _____ munt (optioneel)

Bereiding

Pureer het fruit in een blender. Roer de kwark erdoorheen. Voeg eventueel wat bosvruchtensiroop toe voor een zoetere smaak. Zet de kom minimaal 3 uur in de vriezer. Verdeel het kwarkijs over 10 glaasjes en garneer eventueel met een blaadje munt.



Griekse yoghurt met lemoncurd



Voor 10 personen

Griekse yoghurt combineert heerlijk met citreus. De lemoncurd geeft een zomerse zoetzure smaak aan dit snelle toetje met eiwit.

Ingrediënten

1,5 kg _____ Campina Griekse Stijl Yoghurt

2 _____ citroenen

5 eetlepels _____ lemoncurd

2 takjes _____ munt (optioneel)

Bereiding

Doe de yoghurt in een grote kom. Was de citroenen goed en wrijf ze droog met een schone theedoek. Rasp de schil en pers de citroenen. Meng het citroenrasp en -sap door de yoghurt. Roer er de lemoncurd doorheen. Verdeel de yoghurt over 10 schaalpjes en garneer eventueel met een blaadje munt.



9x wat je nog niet wist over eiwitten

Je leest en hoort er veel over: eiwitten. Maar wat zijn het precies en waarvoor hebben we ze nodig? Ontdek het met de volgende 9 weetjes.

- 1.** Bij eiwit denken veel mensen aan het witte gedeelte van een ei. Maar eiwit is een voedingsstof en komt in veel voedingsmiddelen voor.
- 2.** Een andere naam voor eiwit is proteïne.
- 3.** Eiwitten komen veel voor in ons lichaam. Een volwassen lichaam bevat gemiddeld 12 kilogram eiwit.
- 4.** Eiwitten dragen bij aan het in stand houden van onze botten en de groei van onze spieren.
- 5.** De bouwstenen van eiwit zijn aminozuren. Er zijn 22 verschillende aminozuren. Wat de eigenschappen van een eiwit zijn, wordt bepaald door de hoeveelheid en de combinatie van deze aminozuren.
- 6.** Het lichaam kan 13 aminozuren zelf maken. De rest moeten wij binnenkrijgen via ons eten. Daarom is het belangrijk voldoende (verschillende) eiwitten te eten.
- 7.** Eiwitten leveren net zoveel calorieën als koolhydraten, namelijk 4 kilocalorieën per gram. Het lichaam gebruikt deze energie uit eiwitten pas als je langere tijd (te) weinig koolhydraten (glucose) binnenkrijgt. Hiervoor gebruikt het lichaam dan eiwit uit de voeding, maar het kan ook eiwitten uit het eigen lichaam, bijvoorbeeld spieren, gebruiken.
- 8.** Eiwitten komen voor in zowel dierlijke als plantaardige producten. Eiwitten uit plantaardige producten worden soms moeilijker verteerd dan uit dierlijke producten. Daarom hebben vegetariërs en veganisten meer eiwit nodig.
- 9.** Na vlees(producten) is zuivel de belangrijkste bron van eiwitten in onze voeding.



Avocado-limoenkwarktaart



10 personen

Deze kwarktaart in een opvallende en gewaagde combinatie, avocado en limoen, bevat eiwit en fris tegelijk.

Ingrediënten

5 blaadjes _____ gelatine
50 gram _____ Campina Botergoud
Ongezouten Roomboter,
plus extra om in te vetten
200 gram _____ mariabiscuits
2 _____ rijpe avocado's
250 ml _____ Campina Langlekker
Slagroom
4 _____ limoenen
500 gram ___ Campina Magere Milde Kwark
200 gram _____ witte basterdsuiker

Bereiding

Week de gelatine 5 minuten in een kom koud water. Smelt de roomboter in een steelpan op laag vuur. Verkrummel de mariabiscuits en schep de kruimels goed om in de gesmolten boter. Vet de springvorm licht in met wat extra boter. Verdeel het kruimelmengsel over de bodem en druk de laag goed aan. Zet de kruimelbodem zolang in de koelkast. Snijd de avocado's open, verwijder de pit en schep het vruchtvlies in de kom van een keukenmachine. Pureer de avocado. Klop de slagroom stijf en zet in de koelkast. Pers 3 limoenen uit en verwarm het limoensap zachtjes in een steelpannetje. Knijp de gelatine goed uit, draai het vuur onder het limoensap uit en laat de gelatine al roerend in het warme sap oplossen. Laat het mengsel even afkoelen. Roer in een kom de kwark, de basterdsuiker, het limoensap-gelatinemengsel en de avocadopuree goed door elkaar. Schep de slagroom luchtig door het kwarkmengsel. Verdeel het kwarkmengsel over de kruimelbodem in de springvorm en strijk de bovenkant glad. Laat de kwarktaart in koelkast in circa 3 uur opstijven. Snijd de overgebleven limoen in dunne plakjes en rangschik ze op de bovenkant van de kwarktaart.



DE TREND VAN DIT MOMENT SMOOTHIEBOWL

Helemaal hip is de smoothiebowl. Eigenlijk is het niet meer dan een smoothie, maar dan mooi gepresenteerd in een kom (de 'bowl' uit de naam). Vaak gaan er dezelfde ingrediënten in als in een smoothie, vandaar. Je begint met een kom yoghurt of kwark en decoreert deze met mooie strepen fruit, noten, zaden pitten of zelfs eetbare bloemen.

Noten zijn een bron van eiwit, samen met kwark is dit een eiwitrijke combinatie.

Gebruik vers seizoensfruit of kies voor diepvriesfruit.

De roze kleur krijg je door de zuivel te mengen met gepureerde bosbessen, bietensap of granaatappelsap.



Op Instagram kun je met de hastag #smoothiebowl heel veel inspiratie opdoen.

Je kunt bijna van elk yoghurt- of kwarktoetje een smoothiebowl maken, zelfs van een schaalkje yoghurt met banaan en nootjes.

Eiwitrijke chocoladeballetjes



10 personen

Deze proteïn balls zijn makkelijk te maken en een uitkomst als een bewoner niet een heel toetje op krijgt, maar wel wat extra eiwit kan gebruiken. De balletjes zijn ook een lekker tussendoortje, bijvoorbeeld bij de koffie of de thee.

Ingrediënten

100 gram _____ pindakaas of notenpasta
50 gram _____ havermout
100 gram _____ Campina Milde volle
_____ kwark naturel
75 gram _____ noten naar keuze
4 eetlepels _____ vloeibare honing
_____ cacao
_____ geraspte kokos

Bereiding

Roer de pindakaas met de kwark los in een kom. Hak de noten fijn in een vijzel of met een scherp mes. Schep de noten door het pindakaas-kwarkmengsel. Roer er als laatste de honing door. Draai er ongeveer 30 balletjes van. Doe wat cacao in een kommetje; doe geraspte kokos in een ander kommetje. Rol de helft van de balletjes door de cacao en de andere helft door de kokos. Zet de balletjes minimaal een uur in de koelkast voordat je deze serveert.



CAMPINA TOETJES

Kwark, yoghurt, vla en pap; wij maken verschillende toetjes bij FrieslandCampina. Niet alleen de toetjes van het merk Campina komen uit onze fabriek. Ook maken wij producten onder de merknamen Optimel, Vifit en Mona.



Gewaagde combinatie!

Soms heb je zin in iets anders! Hier geven we je wat opvallende combinaties, gewoon omdat het kan.

Alle recepten zijn voor 10 personen.



Milde kwark met kokos en rode biet

Bereiding

Snij 4 gekookte rode bieten in plakjes of stukjes. Verdeel 1,5 kg Campina Magere Milde Kwark Met 'n Vleugje Kokos over 10 schaaltes. Schik de rode biet erop en bestrooi met wat kokos.



Griekse stijl vanilleyoghurt en koffie

Bereiding

Verdeel 3 x 450 gram Optimel Griekse Stijl Yoghurt Vanille over 10 schaaltes. Strooi een beetje oploskoffie over elk schaalte.



Mangoyoghurt met witte chocolade en rode peper

Bereiding

Snij 2 rode chilipepers open en verwijder de pitjes. Snijd de chilipepers zo fijn mogelijk. (Doe eventueel latex handschoenen aan voor dit klusje.) Doe 3 x 450 ml Mona verdraaid lekkere yoghurt in een kom en roer de chilipeper hier zorgvuldig doorheen. Verdeel de yoghurt over 10 schaaltes.

Campina seizoenstoetjes Lente & zomer

Lentevla Aardbeien met verse aardbeien en slagroom



Voor 10 personen

Ingrediënten

1 kg _____ aardbeien
1,5 liter _____ Lentevla Aardbei
_____ Campina Echte Slagroom (spuitbus)

Bereiding

Snijd de aardbeien in plakjes. Verdeel de aardbeinvla over 10 schaalpjes en garneer met plakjes aardbei. Maak af met een toefje slagroom.

Zomervla Mango – met verse mango en witte chocoladevlokken



Voor 10 personen

Ingrediënten

4 _____ rijpe mango's
1,5 liter _____ Zomervla Mango
1 pak _____ witte chocoladevlokken

Bereiding

Schil de mango's, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verdeel de mangovla over 10 schaalpjes en garneer



Campina seizoenstoetjes Herfst & winter

Herfstvla Appel Kaneel – met gebakken kaneelappeltjes



Voor 10 personen

Ingrediënten

5 _____ appels
1,5 liter _____ Herfstvla Appel Kaneel
25 gram _____ Campina Botergoud
Roomboter Bakken en Braden
1 eetlepel _____ kaneel

Bereiding

Schil de appels, verwijder de klokhuisen en snijd het vruchtvlees in plakjes. Smelt de roomboter in een koekenpan en bak hierin de appel. Bestrooi met de kaneel en laat de appel afkoelen. Verdeel de vla over 10 bakjes en schep de gebakken kaneelappeltjes erop.



Wintervla Bitterkoekjes – met extra veel bitterkoekjes en amandellikeur



Voor 10 personen

Ingrediënten

1,5 liter _____ Wintervla Bitterkoekjes
200 gram _____ verkrumelde bitterkoekjes
1 scheutje _____ amandellikeur (of amandelaroma)

Bereiding

Sprenkel de amandellikeur over de verkrumelde bitterkoekjes. Verdeel dit over 10 glaasjes. Schenk de bitterkoekjesvla erover.



voedingindezorg.nl