



CHICKSLOVEFOOD

10X GEZONDE SNACKS VOOR ONDERWEG!



In samenwerking met:
AUTOGROEP
URSEM | BARTEN



Voorwoord

Lieve foodie,

Deze chicks love food, dat weet je inmiddels wel ;-). Héérlijk thuis lekker koken en bakken, maar da's niet alles; we also love food buiten de deur! Niks leukers en lekkerders dan de auto pakken en plekken ontdekken waar nóg lekkerder gekookt of gebakken wordt dan thuis :-). Ieder jaar maken we wel een road trip samen om leuke en lekkere plekken te ontdekken, maar we gaan ook dikwijls met onze kids op autovakantie om lekker te eten in binnen- en buitenland.



Maar weet je wat ze ook zeggen over road trips en vakanties? Het gaat niet om de bestemming, maar om de reis er naar toe. Oké, deels waar, haha! De bestemming is héél belangrijk, maar van de reis maken we absoluut ook een feestje. Hoe? Door ten eerste in de meest fijne, duurzame auto's te rijden. We rijden allebei al jaaaaren elektrisch, en sinds kort in de allernieuwste Hyundai Kona via Ursem Barten. ZO FIJN! Buiten dat het een prachtige auto is, rijd je er zo hop 400 km mee, Laden onderweg is dus maar heel weinig nodig. I-DE-AAL. Missen we die lekkere tankstation snacks dan niet? Neuh... Want weet je, we maken onze snacks voor onderweg lekker zelf. En ook dat maakt de reis naar de bestemming tot een feestje; lekkere dingen voor onderweg in de auto! Maar dan wel zonder kruimelen a.u.b.: -).

En da's precies waar dit boekje om draait; de lekkerste snacks die je makkelijk thuis maakt, zonder dat je mooie auto meteen onder de kruimels zit. Briljant, toch?

Smakelijk en goede reis!

Liefs,

Elise en Nina



BEREIDINGSTIJD
25 minuten

WACHTTIJD
60 minuten

DADELREEPJES

met 5 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 12 REEPJES):

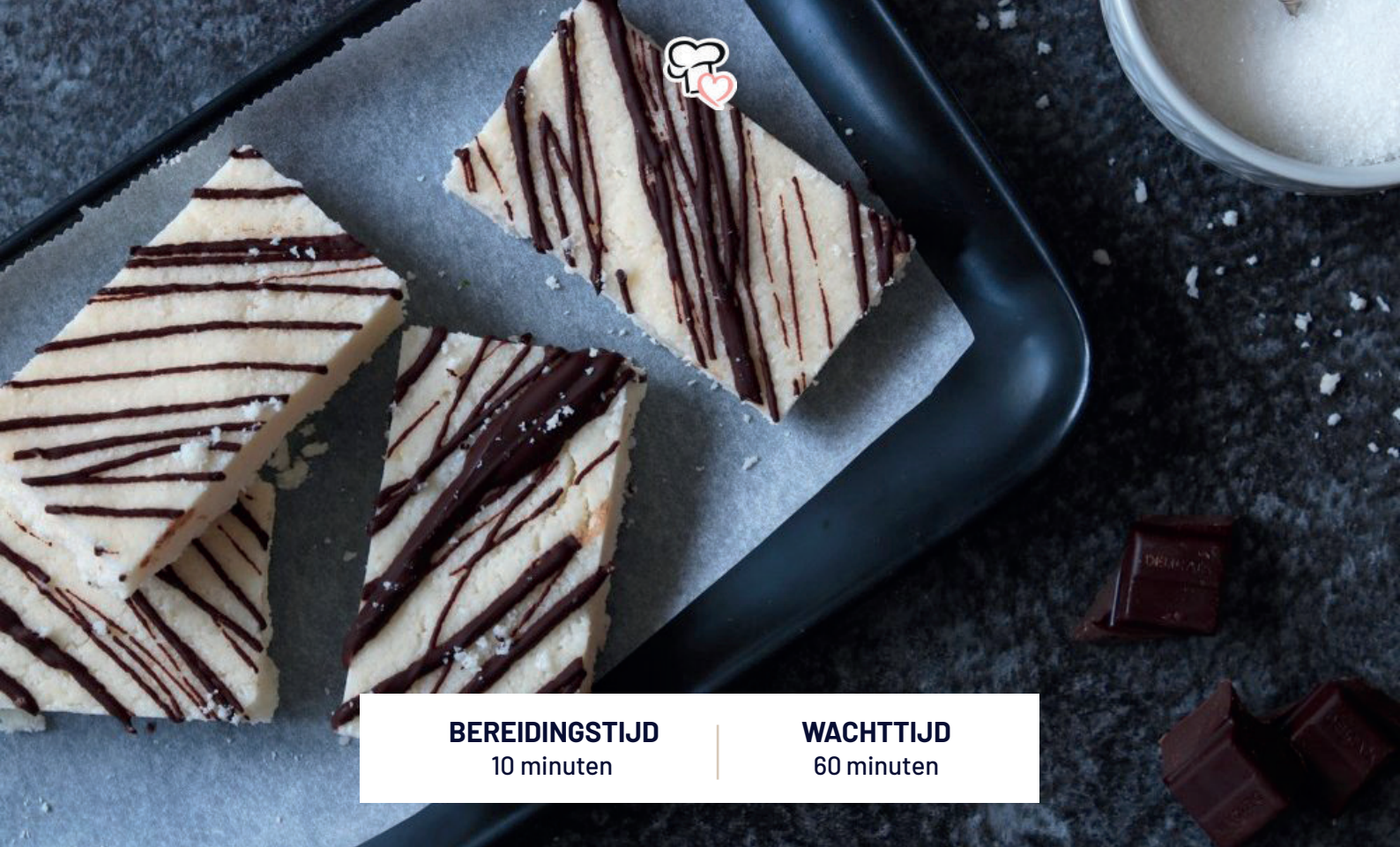
- 200 g dadels zonder pit
- 2 el kokosolie
- 25 g rozijnen
- 1 el koekkruiden
- 75 g ongezouten cashewnoten

EN ZO DOE JE HET:

- Week de dadels een kwartiertje in warm water en doe ze vervolgens in een keukenmachine samen met de kokosolie en koekkruiden. Maal daarna tot een dikke pasta.
- Hak de cashewnoten grof en kneed vervolgens met je handen de rozijnen en cashewnoten door de dadelpasta.
- Verdeel het mengsel over een met bakpapier bekleed bakblik en laat een uurtje opstijven in de koelkast.
- Snijd in repen hoppa, zo in de broodtrommel voor onderweg!

AUTOGROEP

URSEM | BARTEN



BEREIDINGSTIJD
10 minuten

WACHTTIJD
60 minuten

KOKOSREPEN

met 4 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 12 REEPJES):

- 250 ml kokosolie
- 350 g kokosrasp
- 150 ml honing
- 50 g pure chocolade

EN ZO DOE JE HET:

- Bekleed een bakvorm met bakpapier.
- Smelt de kokosolie in een pannetje op het vuur.
- Doe de kokosrasp, de kokosolie, de honing en eventueel een snufje zout in een keukenmachine en meng tot een egale massa.
- Verdeel het mengsel over de bakvorm en druk het goed aan.
- Zet de bakvorm ongeveer een uur in de koelkast om op te stijven.
- Voor de chocolade drizzle smelt je de pure chocolade au bain-marie (in een kom boven een pannetje kokend water) en drizzle je het over de bakvorm. Zet hem weer even in de koelkast tot de chocolade helemaal is uitgehard.
- Snijd er nu 12 repen van en bewaar ze in de koelkast.



BEREIDINGSTIJD
20 minuten

WACHTTIJD
30 minuten

COOKIE DOUGH-BALLEN

met 6 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 8 BALLETTJES):

- 120 g havermout
- 130 g 100% pindakaas
- 3 el kokosolie
- 3 el honing
- 1 tl vanille-extract
- 50 g pure chocoladedruppels

EN ZO DOE JE HET:

- Maal de havermout in een keukenmachine tot meel.
- Meng in een steelpannetje de pindakaas, kokosolie, honing en het vanille-extract. Roer goed door en verwarm tot de kokosolie is gesmolten.
- Meng het havermeel met het kokosoliemengsel en laat afkoelen.
- Kneed daarna de chocoladedruppels door het deeg en vorm 8 balletjes.
- Laat de cookie dough balls 30 minuten opstijven in de koelkast en serveer.



BEREIDINGSTIJD
20 minuten

OVENTIJD
25 minuten

AARDBEIENREPEN MET BIETJES

met 6 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 12 REEPJES):

- 120 g volkoren tarwemeel
- 150 g havermout
- 8 el honing
- 1 flinke hand gedroogde cranberry's
- 250 g aardbeien
- 125 g gekookte, geraspte bietjes

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Meng het meel en de havermout door elkaar.
- Smelt 6 eetlepels kokosolie en voeg dit samen met de honing bij het meelmengsel. Roer het geheel goed door elkaar.
- Voeg ook de cranberry's toe en roer dit door het mengsel heen.
- Verwijder de kroontjes van de aardbeien en pureer deze, met behulp van een staafmixer, samen met de bietjes tot een glad mengsel.
- Giet dit vervolgens bij het meelmengsel en meng goed.
- Bekleed een rechthoekige bakvorm met bakpapier. Giet het mengsel in de bakvorm en maak er een egale plak van ongeveer 1 centimeter dik van.
- Bak het geheel voor zo'n 20 tot 25 minuten in de oven. Zodra de bovenkant goudbruin is gekleurd en de plak redelijk droog geworden is, zijn ze gaar.
- Laat even afkoelen en snijd de plak in 12 repen.



BEREIDINGSTIJD
10 minuten

OVENTIJD
30 minuten

GEZONDERE BROWNIE

met courgette

DIT HEB JE NODIG (VOOR 9 BROWNIES):

- 250 g 100% pindakaas
- 80 g honing
- 1 banaan
- 2 eieren
- 1 tl vanille-extract
- 50 g cacao-poeder
- 1 tl bakpoeder
- 1/2 courgette

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Doe de pindakaas, honing, banaan, eieren, het vanille-extract, cacao-poeder en bakpoeder in een blender en mix tot een gladde massa.
- Rasp de courgette en roer door het beslag.
- Vet een vierkante cakevorm (van 20 x 20 cm) in en bekleed deze met bakpapier.
- Giet het beslag in de vorm en bak de brownie in 25-30 minuten gaar.



BEREIDINGSTIJD
10 minuten

OVENTIJD
30 minuten

BANANENBROODKOEKJES

met pindakaas

DIT HEB JE NODIG (VOOR 9 KOEKJES):

- 180 g amandelmeel
- 1/2 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 3 rijpe bananen
- 1 el ahornsiroop
- 2 el 100% pindakaas
- 1 ei

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 165 graden.
- Meng het amandelmeel, het bakpoeder, de kaneel en een snuf zout in een kom.
- Prak de bananen met een vork en voeg ze bij de droge ingrediënten.
- Voeg de ahornsiroop, pindakaas en het ei toe en meng het geheel tot een glad deeg. Pak een ijsschep en maak ongeveer 9 bolletjes deeg op een met bakpapier beklede bakplaat. Druk ze met de onderkant van een glas een beetje plat.
- Bak de bananenbroodkoekjes zo'n 25-30 minuten in het midden van de oven. Ze mogen van binnen nog een beetje zacht zijn.



BEREIDINGSTIJD
10 minuten

OVENTIJD
15 minuten

EIMUFFINS MET BROCCOLI

met 5 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 4 MUFFINS):

- 100 g broccoliroosjes
- 4 eieren
- 60 g geraspte belegen kaas
- 1 bosuitje
- 4 zongedroogde tomaatjes uit pot

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Doe de broccoliroosjes kort in de keukenmachine zodat je fijne stukjes broccoli krijgt.
- Snijd het bosuitje en de zongedroogde tomaatjes fijn.
- Breek de eieren boven en kom en roer ze los met een flinke snuf peper, zout en de geraspte kaas. Roer nu de broccoli, de bosui en de tomaatjes erdoor.
- Pak 4 ovenvaste schaaltes en een vel bakpapier. Knip het papier in vieren en verfrommel de stukjes. Vouw de papiertjes weer open duw in ieder vormpje een bakpapiertje. Vouw de randjes naar binnen.
- Verdeel het eiermengsel over de 4 bakjes en bak zo'n 15 tot 20 minuten in de oven tot de muffins goudbruin zijn.



BEREIDINGSTIJD
10 minuten

WACHTTIJD
150 minuten

GEZONDE FRUITSNOEPJES

met 2 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 13 ROLLETJES):

- 1 mango
- 100 gram gedroogde abrikozen

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 110 graden.
- Schil de mango en pureer deze samen met de abrikozen in een keukenmachine tot een gladde puree.
- Leg een stuk bakpapier op een bakplaat en besmeer deze met de puree tot een laag van ongeveer 0,5 cm. Probeer dit zo goed mogelijk te verdelen, zodat de laag overal even dik is en alles gelijk kan garen.
- Zet de bakplaat ca. 2,5 uur in de oven. Check na 1,5 uur ieder half uur even hoe je roll-ups eruitzien. Ze zijn goed als de laag niet meer aan het bakpapier plakt en buigbaar is. Officieel hoor je ze te bakken totdat de bovenkant ook niet meer plakt, maar ik vind de smaak lekkerder als ze nog wat plakkerig zijn aan de bovenkant.
- Laat de laag afkoelen en verwijder het bakpapier.
- Snijd de fruitlaag in reepjes, rol ze op en klaar is je home made fruitsnoep! Bewaar ze in een luchtdichte trommel op een koele plek.



BEREIDINGSTIJD
15 minuten

OVENTIJD
20 minuten

SNELLE KWARKBOLLEN

met 6 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 2 PERSONEN):

- 1 banaan
- 125 g magere kwark
- 125 g speltmeel
- 2 tl bakpoeder
- 50 g studentenhaver
- 2 tl kaneel

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pel de banaan en doe deze samen met de magere kwark in een kom. Pureer de banaan en kwark met een staafmixer tot een glad geheel.
- Voeg dan het speltmeel, bakpoeder, de studentenhaver, de kaneel, een snuf zout en 2 eetlepels olie toe aan het kwarkmengsel en schep goed door elkaar.
- Vorm 8 kleine bolletjes van het deeg en leg deze op een met bakpapier beklede ovenplaat. Druk de bolletjes een beetje plat.
- Bak de kwarkbollen in 15-20 minuten goudbruin in de oven.



BEREIDINGSTIJD
5 minuten

OVENTIJD
20 minuten

PINDAKAASBANANAANREPEN


met 5 ingrediënten

DIT HEB JE NODIG (VOOR 2 PERSONEN):

- 2 bananen
- 5 el pindakaas
- 75 g havermout
- 1 handje walnoten
- 30 g pure chocolade (minimaal 70% cacao)

EN ZO DOE JE HET:

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Doe de bananen en de pindakaas in de kom van een keukenmachine en meng door elkaar.
- Voeg de havermout toe en maal nog eens kort door.
- Schep het mengsel in een kleine met bakpapier beklede ovenschaal, druk met een lepel aan en maak de bovenkant glad.
- Hak de walnoten in kleinere stukjes en druk de noten op de bovenkant van het pindakaas-banaanmengsel.
- Hak de chocolade in stukjes en druk ook deze in het mengsel.
- Schuif de ovenschaal de oven in en bak 20 minuten. Haal dan uit de oven, laat volledig afkoelen en snijd in 6 stukken.



Dit e-book is een samenwerking tussen
Chickslovefood en Ursem Barten

Receptuur Redactie Chickslovefood
Fotografie Redactie Chickslovefood onder
leiding van Sophie Pennings
Vormgeving Dewi Lagerberg

www.chickslovefood.com
www.ursembarten.nl