



# INHOUD

Inleiding 4

De beste eerste hapjes voor je baby 6

De eerste stap 24

De tweede stap 58

Van 9 tot 12 maanden 108

Peuters 168

Register 233

Dankwoord 240



## FRUIT EN GROENTE

### *Eerste hapjes*

#### **APPEL** ❄️ VOOR 3 PORTIES

Kies een zoete handappel. Schil 2 middelgrote appels, halveer ze, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in stukjes. Doe ze met 4-5 eetlepels water in een pan met dikke bodem. Leg een deksel op de pan en laat de appel op laag vuur zachtjes koken tot hij zacht is (7-8 minuten). Je kunt de stukjes appels ook 7-8 minuten stomen. Pureer de appel. Voeg na stomen een beetje water uit de pan toe om de puree iets dunner te maken.

#### **PEER** ❄️ VOOR 3 PORTIES

Schil 2 peren, halveer ze, verwijder de klokhuizen en snijd het vruchtvlees in stukjes. Als de peren goed rijp zijn, hoeft je misschien geen water toe te voegen, maar zijn ze stevig, doe er dan wat water bij. Laat de peren op laag vuur koken tot ze zacht zijn (ca. 4 minuten). Of stoom ze 4 minuten. Pureer de peren. Kijk of je water toe moet voegen; en na de eerste paar weken kun je rijpe peren pureeren zonder ze eerst te koken. Appel en peer samen zijn een lekkere combinatie.

#### **APPEL EN KANEEL** ❄️ VOOR 3 PORTIES

Laat 2 appels zachtjes koken in appelsap of water met een kaneelstokje. Bereid de puree zoals hierboven; verwijder voor het pureeren het kaneelstokje.



## **BANAAN**

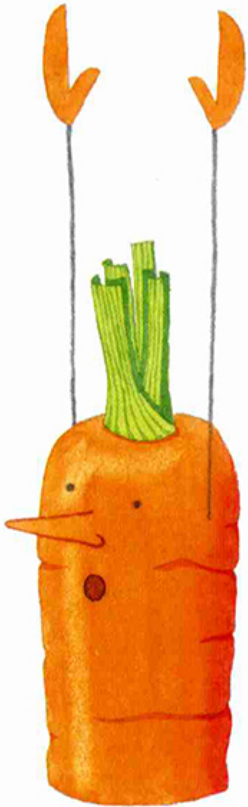
VOOR 1 PORTIE

Geprakte banaan is een ideaal babyhapje. Het is goed verteerbaar en leidt zelden tot allergische reacties. Kies een rijpe banaan en prak hem met een vork tot een zo glad mogelijke puree. Voeg een beetje gekookt water of baby-melk toe als de puree zo dik en kleverig is dat je baby die niet goed kan doorslikken.

Als je baby last heeft van diarree of buikpijn, kan het helpen om een paar dagen geprakte banaan, appelpuree en rijstebloem te geven.







## Smaakvolle zilvervliesrijst met groente ❄️

Zilvervliesrijst is erg voedzaam voor je baby en stukken gezonder dan witte rijst. Als je wilt, kun je aan het gerecht wat stukjes gare kip toevoegen.

### VOOR 4 PORTIES

100 g zilvervliesrijst  
1 el olijfolie  
½ ui, gesnipperd  
2 wortels, geschild, in kleine stukjes  
1 grote courgette, in stukjes

1 grote tomaat, ontveld, zaad verwijderd, in stukjes  
50 ml zoutloze of aangengelnde groentebouillon  
30 g geraspte Parmezaanse kaas  
een kneepje citroensap

Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet hem af en zet hem apart.

Verhit de olie in een kleine pan en bak de ui 2-3 minuten. Doe de wortel en courgette erbij en bak ze 3 minuten mee; voeg de tomaat toe en bak alles nog 2-3 minuten, tot de groenten net zacht zijn. Voeg de bouillon, rijst en kaas toe en kook het geheel 1 minuut. Haal de pan van het vuur en roer het citroensap erdoor.

## Stamppot van zoete aardappel en spinazie ❄️

### VOOR 3-4 PORTIES

1 grote zoete aardappel (ca. 375 g)  
1 grote aardappel (ca. 200 g)  
1 middelgrote wortel (ca. 75 g)  
60 g bladspinazie, gewassen

een flinke klont boter  
1 el melk  
40 g geraspte belegen Goudse kaas

Schil de zoete aardappel, aardappel en wortel en snijd ze in stukjes. Doe ze in een pan met kokend water waarin ze net onderstaan. Kook de groenten gaar (in ca. 15 minuten). Je kunt ze ook stomen tot ze zacht zijn (ca. 15 minuten). Giet de groenten af, voeg de spinazie toe en verwarm hem 2 minuten mee. Pureer de groenten met de boter, melk en kaas.







## Thaise kip en noedels

Laat je kind gerust kennismaken met nieuwe smaken – dit recept, met de smaak van een milde curry-kokossaus, is erg populair. Kinderen kunnen ons vaak verrassen met hun voorkeuren voor vrij verfijnde gerechten, en ze accepteren nieuwe smaken over het algemeen gemakkelijker als ze nog jong zijn. Een prima maaltijd voor het hele gezin.

### VOOR 4 PORTIES

1½ kipfilet of 3 kippendijfilets, in reepjes

125 g Chinese noedels

1 el plantaardige olie

3 lente-uien, fijngesneden

1 teentje knoflook, geperst

½ tl rode chilipeper, zaad verwijderd,  
gehakt

1½-2 tl korma-currypasta

1,5 dl zoutloze of aangelengde  
kippenbouillon

1,5 dl kokosmelk

75 g babymais, in de lengte in vieren

100 g taugé

75 g diepvriesdoperwten

### MARINADE

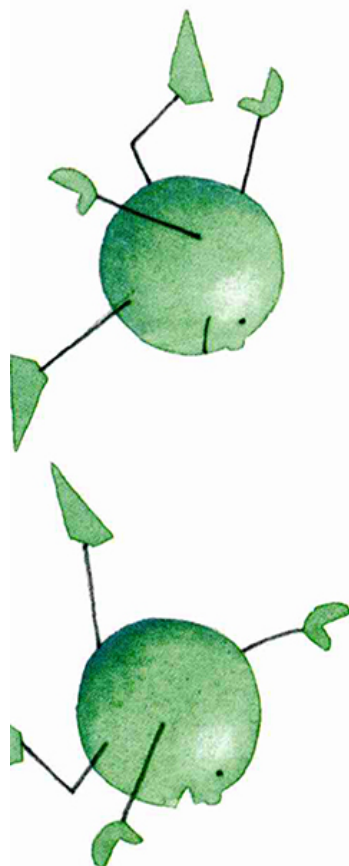
1 el sojasaus

1 el sake

½ tl suiker

1 tl maizena

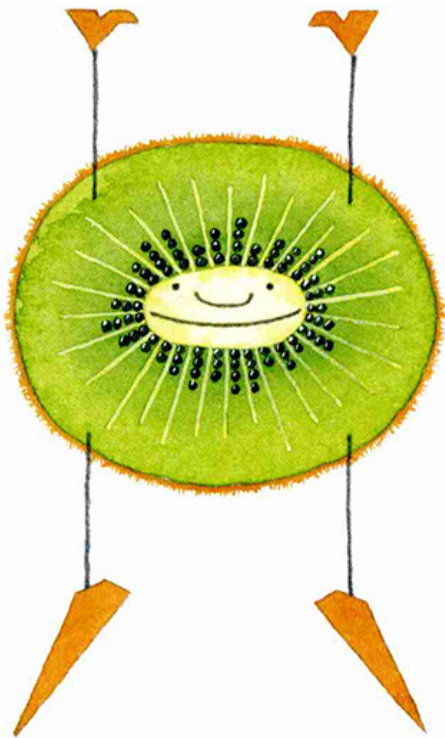
Meng de ingrediënten voor de marinade en laat de kip ten minste 30 minuten marinieren. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze af en spoel ze af met koud water. Verhit de olie in een wok of koekenpan en roerbak de lente-ui, knoflook en chilipeper ongeveer 2 minuten. Voeg de kip en marinade toe en roerbak ze 2 minuten mee. Voeg de currypasta, bouillon en kokosmelk toe en laat het mengsel 5 minuten zachtjes koken. Doe de mais en taugé erbij en verwarm ze 3-4 minuten. Voeg de doperwten toe en kook ze 2 minuten mee. Roer de noedels door de saus en laat ze heet worden.











## Mijn favoriete chocoladekoekblokjes

Deze blokjes zijn leuk voor een kinderfeestje of als verwennerij bij de thee. Je kunt als je wilt alleen melkchocolade of pure chocolade gebruiken, en je kunt ook enkel tarwebiscuits gebruiken; gebruik dan 175 gram. Je kunt de gedroogde abrikozen ook vervangen door wat mini-marshmallows.

### VOOR CA. 25 BLOKJES

- 100 g tarwebiscuits
- 125 g amaretti
- 150 g melkchocolade
- 100 g pure chocolade
- 85 g golden syrup
- 85 g ongezouten boter
- 100 g gedroogde abrikozen, in stukjes
- 50 g rozijnen
- 40 g Rice Krispies

Vet een ondiepe bakvorm van 20 x 20 cm dun in met boter en bekleed hem met bakpapier. Breek de koekjes, stop ze in een plastic zak en verkruimel ze kort met een deegroller.

Smelt de chocolade, golden syrup en boter in een hittebestendige kom boven een pan zachtjes kokend water. Je kunt ze ook in 2½-3 minuten smelten in een magnetron op de hoogste stand; roer ze dan halverwege om. Roer de koekkrumels erdoor tot ze helemaal zijn bedekt en voeg dan de gehakte abrikozen en rozijnen toe. Roer tot slot de Rice Krispies erdoor.

Schep het mengsel in de bakvorm. Strijk de bovenkant glad en druk het licht aan met een pureestamper. Laat het opstijven in de koelkast. Snijd de chocoladekoek voor gebruik in blokjes.

