

DOKTER PEER & ZIJN VRIENDJES **OP AVONTUUR IN DE MAGISCHE FRUITVALLEI**

DOKTER PEER EN ZIJN VRIENDJES BRENGEN OP EEN SPEELSE
EN BEGRIJPELIJKE MANIER HET BELANG VAN GEZONDE
VOEDING NAAR VOREN, EN MOEDIGEN KINDEREN (EN OUDERS)
AAN OM EEN BALANS TE VINDEN TUSSEN GEZONDE KEUZES EN
ONDEUGENDE LEKKERNIJEN.

AUTEUR: HUISARTS DR. STEFAN VAN ROOIJEN

CO-AUTEUR: ELIN VAN ROOIJEN

ISBN: 9789083099354

COPYRIGHT © 2024

HUISARTSSTEFAN.NL

DOKTERPEER.NL

NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN VERVEELVOUDIGD,
DOOR MIDDEL VAN DRUK, FOTOKOPIEËN, GELUIDDRAGERS,
LUISTERBOEKEN, GEAUTOMATISEERDE GEGEVENSBESTANDEN
OF OP WELKE ANDERE WIJZE OOK ZONDER VOORAFGAANDE
SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING VAN DE AUTEUR.

DOKTER PEER



**ALBERTIEN
AUBERGINE**



KAATJE KOE



**PIET
PATAT**



**GUUSJE
GEIT**



**SOFIE
SPINAZIE**



**BOB
BANAAN**



**ANNIE
AARDBEI**





IN EEN MAGISCHE VALLEI, NIET VER
VAN DE SNOEPJESBERG EN DE
PATATVLAKTE, WOONDE DOKTER
PEER. HIJ WAS NIET ZOMAAR EEN
PEER, NEE, HIJ WAS DE SLIMSTE EN
VRIENDELIJKSTE DOKTER IN DE
HELE FRUITVALLEI.

DOKTER PEER HAD VEEL VRIENDJES -
BOB BANAAN, KAATJE KOE, PIET PATAT,
ANNIE AARDBEI, GUUSJE GEIT, SOFIE
SPINAZIE, ALBERTIEN AUBERGINE, EN
NOG VEEL MEER.

OP EEN ZONNIGE OCHTEND RIEP DOKTER
PEER ZIJN VRIENDJES BIJEEN. "HALLO
VRIENDEN! LATEN WE EEN SPANNEND
AVONTUUR BEGINNEN: WE GAAN DE
WERELD VAN GEZOND ETEN ONTDEKKEN!
ONZE TOVERVALLEI ZIT VOL MET
LEKKERS!"





HÉ, KOOK JE MET MIJ MEE?

**TREK JE SCHORT MAAR AAN,
DAN KUNNEN WE OP
KOOKAVONTUUR GAAN!**





BOODSCHAPPENLIJSTJE

DIT GA IK KOPEN:

SPINAZIEPANNEKOEKEN

VOOR 4 KINDJES

DIT HEB JE NODIG:

200 G VERSE SPINAZIE

2 EIERN

1 RIJPE BANAAN

1 KOPJE HAVERMOUT

1 THEELEPEL BAKPOEDER

SNUFJE ZOUT

1 THEELEPEL OLIJFOLIE (VOOR HET BAKKEN)

EXTRA LEKKER: GRIEKSE YOGHURT, BLAUWE
BESSEN EN EEN SCHEUTJE HONING





**BEN JIJ
KLAAR?
BAKKEN
MAAR!**

1



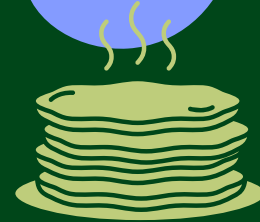
**BLEND DE
EIEREN, RIJPE
BANAAN, SPINAZIE
HAVERMOUT,
BAKPOEDER EN
EEN SNUFJE ZOUT**

2



**BEETJE
OLIJFOLIE EN
BESLAG IN DE
PAN EN BAKKEN
MAAR!**

3



**SERVEER MET
GRIEKSE
YOGHURT,
BLAUWE Bessen
EN EEN BEETJE
HONING**



MEER INSPIRATIE & RECEPTEN

DOKTER PEER.NL



VAN:
VOOR:

