



Viviane  
Vaes

## Kindertraktaties

vrij van gluten, lactose en arm aan suiker



# Inhoud

## Informatief

---

Voorwoord .....	7
Wat is een allergie? .....	10
Wat is glutenintolerantie? .....	15
Wat is lactose-intolerantie? .....	20
Waarom suikerarm? .....	27
Tips voor een goede planning .....	31
Bronnen .....	154
Dankwoord .....	155
Begrippenlijst .....	156
Index .....	160
Figuurtjes / Sjablonen .....	164

## Lente / Communie

---

Croques uit het vuistje .....	34
Sandwiches .....	36
Belegde broodjes .....	38
Fruitsnacks .....	40
Blini's met aardbeien .....	42
Soesjes .....	44
Zwaantjes .....	46
Lente-communietaart .....	48

## Verjaardag

---

Pizza .....	52
-------------	----

# Informatief

Doorheen het boek lees je verhalen en ervaringen van ouders over de allergie van hun kind, hierin kan je steun en begrip vinden voor de soms moeilijke weg naar de diagnose.

## GIORGIA 10 JAAR

Giorgia was 2 jaar toen de dokters hadden vastgesteld dat ze glutenintolerant was. Giorgia had erg last van constipatie waardoor de kinderarts had besloten om haar op te nemen in het ziekenhuis voor een darmspoeling. Ze hebben dan ook een gastroscopie gedaan om vlokken uit de darm te schrapen voor verder onderzoek. De dokters hebben in 2010 vastgesteld dat ze glutenintolerant was. Sindsdien heeft Giorgia minder last van constipatie. Giorgia begreep als 2-jarige meteen dat ze niet alles mocht eten en nam ook geen voedsel aan van anderen. Ze maakte iedereen meteen duidelijk dat zij "speciaal" moest eten. Op feestjes wordt ze vaak vergeten daarom zorg ik altijd dat ik wat lekkers voor haar bij heb. Maar als ze toch eens aan haar denken al is het een wafeltje dat ze speciaal voor haar gekocht hebben, dan is ze ook super dankbaar en zegt ze tegen mij: "amai mama, dat ze dat speciaal voor mij gekocht hebben is wel heel lief hé".

# Zwaantjes

45 minuten 

**Ingrediënten voor 10 stuks** **Werkwijze**

**Zwaantjes:** **Zwaantjes:**

soezendeeg (zie p. 44) Maak het soezendeeg zoals op p. 44.

**Afwerking:** Verwarm de oven op 180 °C.

3 dl banketbakkersroom  
of sojaroom

30 g poedersuiker

Doe het soezendeeg in een spuitzak met een glad spuitmondje van 1 à 1,5 cm in diameter. Spuit ovaaltjes van 3 cm breed en 5 cm lang (dit is het lijfje, zie bijlage achteraan het boek). Bak af in de oven gedurende 15 min. of tot ze hard zijn aan de onderkant.

Spuit halsjes (zie bijlage achteraan het boek). Bak af in de oven gedurende 7 min. Spuit de twee figuren op verschillende platen. Ze hebben een afwijkende baktijd. Laat afkoelen na het afbakken. Snijd van het lijfje het bovenste laagje van het deeg en snij in twee.

**Afwerking:**

Vul de lijfjes met sojaroom of banketbakkersroom. Zet de vleugeltjes schuin en rechtop in de vulling (zoals op de foto), zodat dit precies vleugeltjes zijn. Steek daarna de halsjes in de vulling.

Presenteer het zwaantje eventueel in een cupcakevormpje. Bestrooi met poedersuiker.

## TIP

- Zorg ervoor je de oven telkens voorzichtig opent, want de soesjes zijn zeer temperatuurgevoelig en zakken vlug in.



# Granen repen

45 minuten



## Ingrediënten voor 10 personen

85 g quinoa

100 g haver

30 g rozijnen of goijbessen

50 g zonnebloempasta

120 g zaden  
en noten naar keuze  
(vb. pompoenpitten, walnoten,  
hazelnoten, zonnebloempitten,  
gebroken hennepzaad,  
of gebroken lijnzaad...)

125 ml water

2 el honing

25 g tapiocameel

kaneel of vanille

100 g fondantchocolade  
(70% cacao) (optioneel)

## Werkwijze

Verwarm de oven op 175 °C.

Kook de quinoa gedurende 15 min.

Laat de quinoa afkoelen.

Bekleed een lage bakvorm (20 cm op  
20 cm) met bakpapier.

Vermeng al de andere ingrediënten  
samen de quinoa.

Druk de bekomen massa goed vast in de  
bakvorm.

Laat nu drogen in de oven gedurende  
20 min.

Snijd in de gewenste vorm en laat af-  
koelen.

Indien gewenst kan je de bodem even  
door gesmolten chocolade halen.

Leg op een plasticfolie en laat afkoelen in  
de koelkast.



# Fruit frisco

## en suikervrije fruitsnoepjes

### Fruit frisco

1 uur 

Ingrediënten voor 4 stuks

2 kiwi's

150 g aardbeien

3 nectarines



### Werkwijze

Schil en was het fruit. Mix iedere soort afzonderlijk of plet het fijn met een vork.

Doe eerst één laag fruit in de vorm. Laat gedurende 10 min. opstijven in de diepvries. Leg daarna de tweede laag fruit op de eerste laag.

Laat opnieuw gedurende 10 min. invriezen en doe tenslotte de derde laag fruit op de 2de laag en duw dan het stokje in het fruit.

Laat opnieuw invriezen.

### Fruitsnoepjes

1 uur 

Ingrediënten voor ± 30 stuks

150 g fruitcoulis (aardbeien, frambozen, mango, passievruchten...)

20 g gelatine

20 g Zusto  
of 20 g kokosbloesemsuiker  
(optioneel)

### Werkwijze

Week de gelatineblaadjes in een kom koud water (zorg dat deze volledig ondergedompeld zijn).

Verwarm de fruitcoulis. Los hierin de gelatine en eventueel de suiker op.

Giet de gelei in laagjes van max. 1 cm in een vorm.

Laat het geheel opstijven in de koelkast.

Voeg extra gelatineblaadjes toe voor stevige snoepjes.  
Gelatine kan vervangen worden door agar-agar.





# Glutenvrije rolbiscuit

## met frambozenmousse

2 uur 

Ingrediënten voor 8 personen

Werkwijze

**Biscuit:**

3 eieren

100 g Tagatessa of Zusto

120 g zelfrijzende  
glutenvrije bloem

vanille extract

**Vulling:**

7 g gelatine

2 dl sojaroom

1 dl frambozen coulis

**Garnituur:**

bladerdeeg

losgeklopt ei

4 soesjes

poedersuiker  
of 200 g chocolade

**Biscuit:** Verwarm de oven voor op 180 °C. Klop de eieren met de suiker (Tagatessa of Zusto) tot de suiker is opgelost. Zeef de bloem en spatel deze onder de eieren.

Voeg het vanille extract toe en roer het mengsel nog eens. Giet het deeg op een bakpapier en strijk deze uiteen. Bak af gedurende 10 à 15 min. Haal de biscuit uit de oven en bedek deze met een vochtige keukenhanddoek. Verwijder het bakpapier van het deeg en rol het deeg op met een keukenhanddoek. Laat de biscuit nu uitdampen in de handdoek.

**Vulling:** Laat de gelatine weken in koud water. Verwarm de frambozen coulis en los hierin de gelatine op. Laat de frambozen coulis afkoelen. Klop de sojaroom stijf. Meng de sojaroom met de frambozen coulis en laat opstijven in de koelkast. Ontrol nu de biscuit uit de handdoek en bekleed het deeg met de frambozenroom. Rol de biscuit nu terug op. Snijd de uiteinden af. Werk de rolbiscuit af met de gewenste garnituur.

**Garnituur:** Bestrooi de biscuit met poedersuiker of bestrijk de biscuit met gesmolten chocolade. Snijd hertjes (zie bijlage achteraan het boek) uit glutenvrije bladerdeeg. Bestrijk de hertjes met losgeklopt ei en bestrooi met suiker. Bak in een oven op 180 °C gedurende 20 min. Zet de hertjes recht door de voetjes vast te zetten in soesjes.

