



Die plus van *proteïene*

In ons reeks oor voeding vir kinders met AD(H)D kyk ons vandeemaand na die belangrikheid van proteïene en hoe dit op 'n natuurlike manier in die dieet ingesluit kan word. DEUR ANKIE NIESING; FOTO'S: IRENE KOUKOUZELLIS



Ons het proteïene nodig om ons liggaam te laat herstel en op te bou, vir die vervaardiging van bloed en om ons beenstruktuur te versterk.

Daarby verbeter proteïene ons verstandelike vermoë en sorg vir beter funksionering van die neurone in ons brein. Ja, dit help ook teen buierigheid!

Proteïene kom voor in eiers, lewer, vis, hoender, rooivleis, suiwel (melk, jogurt en kaas) en neute.

Neut-en-hawermout-stafies

Maak: 20 porsies • **Vooraf:** 20 minute, 3-4 ure daarna in die yskas

'n Proteïenryke ontbyt skop die dag goed af. Maar daar is nie altyd tyd nie ...

Wat dan van 'n vinnige stafie in die hand? Hier is 'n resep daarvoor, met boonop heelwat vesel om die dikderm te hulp te kom. Geniet hierdie stafies saam met jogurt – dit sal die proteïen-inhoud van jou happie verhoog. Jy het wel 'n goeie voedselverwerker hiervoor nodig.

WENK Rooster die neute en sade vooraf. Dit gee die stafies 'n baie lekker smaak.

Dit het jy nodig

- 375 g (1½ k) gemengde neute (makadamias, pekanneute, Brasiliaanse neute en amandels)
- 250 g (1 k) gemengde sade (lyn-saad, sesamsaad, pampoensade en sonneblomsade)
- 375 g (1½ k) hawermout
- 125 g (½ k) klapper
- 250 g (1 k) dadels
- 250 ml kookwater
- 5 ml kaneel
- Knippie sout
- 5 ml vanielje
- 30 ml (2 e) neutbotter
- 30 ml (2 e) heuning

Só maak jy

Stap 1 Voorverhit die oond tot 180°C. Plaas die neute, sade, hawermout en klapper op 'n bakplaat en rooster dit 10 minute lank, of tot goudbruin.

Stap 2 Plaas die helfte van die neute in 'n voedselverwerker en verwerk dit tot kleiner stukkies (nie poeier nie!).

Stap 3 Plaas die dadels in die kookwater en kook dit 5 minute lank tot sag. Dreineer dit goed en voeg die kaneel, sout, vanielje, neutbotter en heuning by. Plaas alles in die voedselverwerker en meng dit totdat dit 'n gladde mengsel vorm.

Stap 4 Voeg al die neute by die dadelmengsel en meng dit goed saam. Druk dit met jou hande in 'n 29 cm x 19 cm-pan vas. Plaas dit 3-4 ure lank in die yskas. Sny dit in stafies en bêre dit in die yskas totdat jy dit gebruik.

Hierdie resepte is saam met die dieetkundige Jeske Wellmann ontwikkel. Kontak haar by jeske@wellmann.co.za of besoek www.wellmann.co.za

Vir kinderkooklesse in Linden, Johannesburg:
info@thewoodenspoonkitchen.com



Mini-souttertjies

Maak: 12 afsonderlike souttertjies • **Vooraf:** 15 minute
• **Bak:** 25 minute

Souttertjies (of quiche, soos dit ook bekend staan) word lekker gou gemaak en kan ook gevries word. Hierdie klein souttertjies kan enige ete vervang, en dit werk goed in 'n kosblik. Hulle is ook propvol proteïene.

Dit het jy nodig

- 4 eiers
- 2 eiergele
- 500 ml melk
- Sout en peper
- 200 g gerasperde murgpampoentjies
- 250 g fyngekapte biltong
- 250 g gerasperde kaas

Só maak jy

Stap 1 Klits die eiers, eiergele en melk saam met die sout en peper.

Stap 2 Smeer 'n muffinpan (of gebruik silikoonvorms). Voer dit uit met gesmeerde bakpapier of kolwyntjiehouers.

Stap 3 Skep die gerasperde murgpampoentjies en biltong in elke holte van die muffinpan. Sprinkel die kaas oor.

Stap 4 Giet die eiermengsel bo-oor die groente, biltong en kaas, tot so 1 cm van die rand af.

Stap 5 Bak 25 minute lank totdat die eiermengsel gaar en goudbruin is. Laat dit afkoel.

WENK Wissel die bestanddele af deur byvoorbeeld die biltong met ander vleis te vervang. En gebruik ander groentes, byvoorbeeld mielies in 'n blikkie, gebraaide sampioene en soetrissies. **LG**

