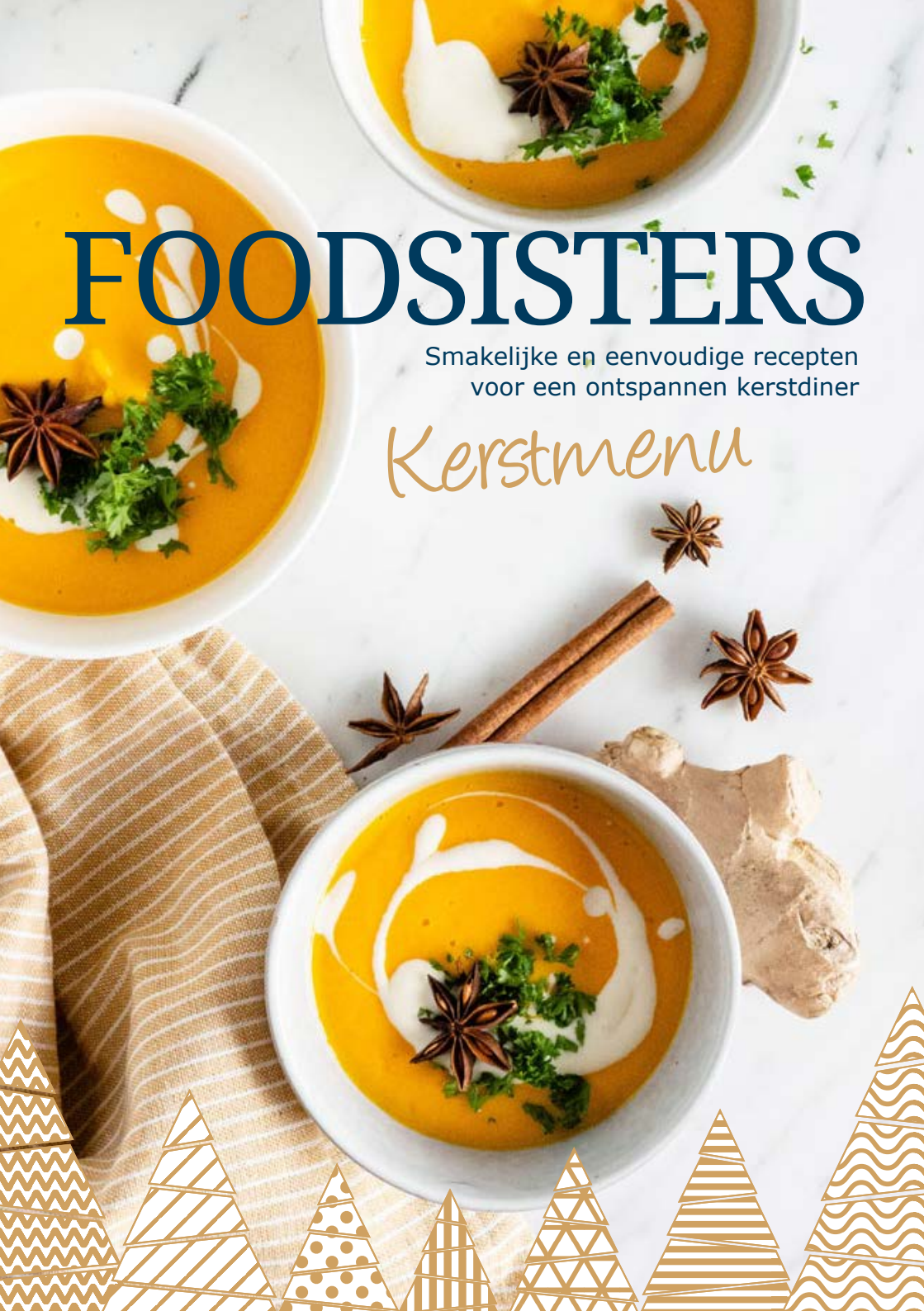

FOODSISTERS
Smakelijke en eenvoudige recepten
voor een ontspannen kerstdiner
Kerstmenu

KERSTMENU



Voorgerechten
Bloemkoolsoep met roomkaas
Rivierkreeftjescocktail met groene asperges
Warme winterse wortel-gember soep
Paddenstoelensoep
Gerookte kipsalade met appel, walnoten en dragonsaus

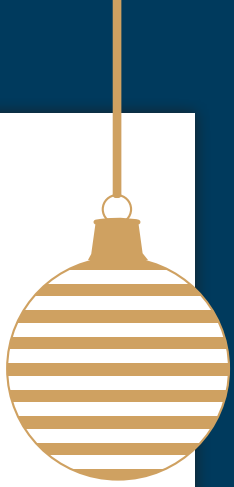
Hoofdgerechten
Tagliatelle met peer en zwarte olijven tapenade
Sticky chicky met geroosterde groente en zoete aardappelpuree
Kip in roomsaus met wortelcrème
Kabeljauw in een jasje van Serranoham
Biefstuk met knolselderijpuree en rodewijnsaus

Bijgerechten
Ham-kaas tomaatjes
Witlof met geitenkaas
Rode kool kerstballen

Nagerechten
Kersen met slagroom in een glaasje
Mini sinaasappel-amandel taartjes met een bolletje avocado limoen ijs
Ananasijs met notencrumble en slagroom
Vrolijke kerst kokos- kiwi-framboos lekkernij

© Foodfoto's & Styling: Foodsisters, Hanne Clemens, Simone's Kitchen. Sfeerfoto's: Bloomingville.
Kijk hier voor de voedingswaarde van onze recepten: foodsisters.nl/voedingswaarde

Een kerst om nooit te vergeten



De COVID-kerst zal anders zijn dan alle andere. Het zijn onzekere tijden en we weten niet met hoeveel mensen we straks kunnen tafelen.

Pak de kerstdag aan om er een mooie positieve dag vol liefde voor de medemens van te maken. Of ze nu aan tafel zitten, ver weg zijn of dat je online contact met elkaar hebt. Met wie je straks ook aan tafel zit, laat je hart stralen en leef in het nu.

Koken is een prima manier om in het hier en nu bezig te zijn. Het geeft je de gelegenheid even in de veiligheid van je eigen huis de wereld om je heen te vergeten. Je bent met niks anders bezig dan met voeding en je handen. Je aandacht gaat naar het recept dat je maakt. Je bent bezig met je handen door het snijden van de groenten en het mooi opmaken van de borden. Ofwel het werkt heel mindfulness of meditatief. Je doet het hier. Je doet het nu. En je doet het met overgave.

De grootste beloning komt daarna. Blije gezichten aan tafel die genieten van de maaltijden die jij op tafel hebt getoverd. Dat gevoel is magisch. Zeker geen stress, het hoeft niet perfect te zijn als het maar gezellig en sfeervol is.

Dit kerstmenu bevat eenvoudige recepten, die weinig tijd en voorbereiding vragen. Maak deze kerst ontspannen en smakelijk door de eenvoud.

Liefs,

Foodsisters

Janneke en Amande Koeman

Deel je foto's op instagram #foodsisters

VOORGERECHTEN





BLOEMKOOLSOEP MET ROOMKAAS

Bereidingstijd: 25 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 bloemkool, in roosjes
1 rode ui, in ringen gesneden
1 teentje knoflook, in stukjes gesneden
700 ml groentebouillon (van tablet)
200 ml kookroom (20% vet)
2 eetlepels roomkaas
1 eetlepel olijfolie
1/2 eetlepel kerrie
Zout en peper

Zo maak je het:

Verhit in een soeppan 1 eetlepel olijfolie en fruit hierin de knoflook en ui ongeveer 2 minuten zachtjes aan. Schenk de bouillon erbij en breng de soep aan de kook.

Voeg de bloemkoolroosjes toe en breng de soep opnieuw aan de kook. Laat de soep met de deksel op de pan circa 12 minuten doorkoken.

Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer. Roer de roomkaas erdoor en breng op smaak met de kerrie, peper en zout.

TIP:

Voeg ter gamering wat verse peterselie aan de soep toe.



RIVIERKREEFTJES-COCKTAIL MET GROENE ASPERGES

Bereidingstijd: 8 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

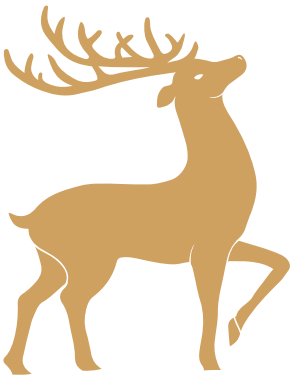
200 g rivierkreeftjes
1 avocado, in blokjes gesneden
100 g groene aspergetips
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel ketchup
1/2 bakje (25 g) verse bieslook, fijn gesneden
Peper en zout

Zo maak je het:

Doe de aspergetips in een pan met kokend water. Kook in ca. 3 minuten beetgaar. Doe ze daarna in een vergiet en spoel af met koud water.

Meng de helft van de rivierkreeftjes met de avocado, ketchup en mayonaise. Proef en breng op smaak met zout en peper.

Doe in elk glas een lepel avocado-rivierkreeftjes mengsel, voeg daarna nog de overige rivierkreeftjes toe. Zet er per glas drie aspergetips in. Bestrooi als laatste met de verse bieslook.



TIP:

besprenkel de avocado
met wat citroensap
om verkleuren te voorkomen .

WARME, WINTERSE WORTEL-GEMBER SOEP

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

2 uien, gesnipperd
200 g bospeen, in plakjes gesneden
800 ml groentebouillon (1,5 blokje)
2 steranijs
2 theelepels verse gember, geraspt
1 theelepel kaneel
Olijfolie

Zo maak je het:

Fruit de ui in een pan 1 minuut op hoog vuur samen met de steranijs en gember in een beetje olijfolie. Voeg de wortel en de bouillon toe en laat 10 minuten zachtjes koken.

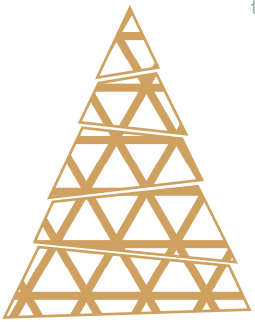
Vis de steranijs uit de pan. Voeg de kaneel toe en pureer de soep tot een glad geheel.

TIP:

Bestrooi voor het serveren met wat komijn en verse korianderblaadjes.

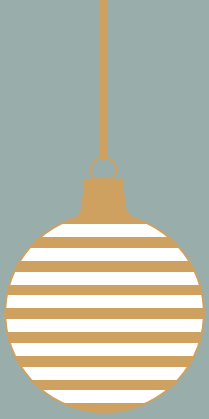
:

En schenk vlak voor het opdienen wat (kook)room in de soep en garneer met steranijs.









PADDENSTOELEN-SOEP

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

500 g gemengde paddenstoelen, in stukjes
1 ui, gesnipperd
1 teentje knoflook, gesnipperd
2 theelepels verse tijm (of gedroogd)
400 ml kippenbouillon
75 g gerookte kipfilet (vleeswaren), in reepjes
2 eetlepels zuivelspread light
Olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het:

Bak de ui en de knoflook in een soeppan met de paddenstoelen 5 minuten zachtjes aan in de olie. Doe de tijm en bouillon erbij, breng opnieuw aan de kook en draai het vuur dan laag.

Laat de soep 5-7 minuten zachtjes doorkoken tot de paddenstoelen zacht zijn. Pureer de soep in de keukenmachine, blender of met de staafmixer.

Doe de soep terug in de pan, meng de zuivelspread en kipfilet erdoor en verwarm de soep nog even goed. Breng op smaak met zout en peper.

GEROOKTE KIPSALADE MET APPEL, WALNOTEN EN DRAGONSAUS

Bereidingstijd: 8 min.

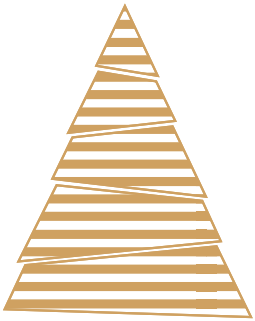
Dit heb je nodig voor 4 personen:
300 g gerookte kipfilet
1 stengel bleekselderij, in stukjes gesneden
1 appel, in dunne plakjes
100 g gemengde sla
8 walnoten, gehakt
Citroensap

Voor de dragonsaus:
4 eetlepels mayonaise
5 takjes dragon, de blaadjes

Zo maak je het:
Meng de mayonaise en dragon en maal fijn in de blender.

Snijd de kipfilet in zo dun mogelijke plakjes.
Besprenkel de appel met citroensap.
Verdeel de sla, appel, kipfilet en bleekselderij over een bord.

Bestrooi de plakjes kipfilet met wat peper. Garneer met de walnoten en maak het bordje mooi af met wat toefjes dragonmayonaise.





HOOFDGERECHTEN



TAGLIATELLE MET PEER EN ZWARTE OLIJVEN TAPENADE

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

4 conference peren
1 ui, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
200 g kastanje-champignons, in plakjes
250 g verse tagliatelle
1/2 bakje (25 g) verse basilicum, de blaadjes
4 eetlepels Parmezaanse kaas
2 eetlepels pijnboompitten
2 plakjes bacon
Sap van 1/2 citroen
Olijfolie
Peper en zout

Voor de tapenade:

(of gebruik kant-en-klare tapenade van zwarte olijf)
120 g zwarte olijven, zonder pit
2 theelepels Italiaanse kruiden (gedroogd)
1 teentje knoflook, geperst
2 eetlepels olijfolie

Zo maak je het:

Schil de handperen. Halveer ze, verwijder het klokhuis en snijd in 4 parten. Plaats ze voor 15 minuten in de oven. Plaats de plakjes bacon ook in de oven op een bakplaat op wat bakpapier en bak deze tot ze knapperig zijn.

Maak vervolgens de olijven tapenade: Hak de olijven grof en vermeng deze met de knoflook, de olie en de kruiden.

Verhit wat olijfolie in een pan. Voeg de ui en knoflook toe en bak 1 minuut op halfhoog vuur. Voeg de champignons toe en bak nog 4 minuten gaar. Breng op smaak met een beetje peper en zout.

Bereid ondertussen de tagliatelle volgens de bereidingswijze op de verpakking. Giet de tagliatelle af en meng de tagliatelle met het champignon mengsel. Voeg nog 1 eetlepel olijfolie toe. Breng op smaak met peper en zout.

Meng vlak voor het opdienen de blaadjes basilicum erdoor en besprenkel met het citroensap. Schep een kleine portie tagliatelle met champignons in het midden van een groot bord.Bestrooi met de pijnboompitten en Parmezaanse kaas. Leg het plakje bacon er bovenop. En serveer met de olijven tapenade.

Oven: 180 graden
Bereidingstijd: 8 min.
Bakken: 60-70 min.

STICKY CHICKY

Dit heb je nodig voor 4 personen:

1 middelgrote scharrelkip
1 rode ui, gesnipperd
1 rode paprika, in blokjes gesneden
1 gele paprika, in blokjes gesneden
1/2 courgette, in blokjes
1 aubergine, in plakjes
2 takjes trostomaten
2 citroenen
1 klont roomboter
2 theelepels kruidenboter kruiden
Scheutje olijfolie
2 takjes tijm
1 takje rozemarijn
Peper en zout

Voor de zoete aardappelpuree:

4 zoete aardappels (ca. 160 g per stuk), geschild en in stukken
Scheutje olijfolie
Peper en zout

TIP:
Kies voor scharrelkip van de slager of poelier.

Zo maak je het:

Meng de kruidenboter kruiden met de boter (of gebruik kant - en klare kruidenboter) en wrijf de kip in met de kruidenboter. Doe de rode ui, aubergine, courgette en paprika in een ovenschaal of braadslee. Leg de kip er bovenop, wrijf wat olie in de huid van de kip en bestrooi de kip met wat zout en peper.

Snijd de twee citroenen door de helft en stop twee helften in de holte van de kip, de andere twee pers je uit over de kip en de groenten. Doe de uitgeperste schillen bij de groente in de schaal. Rits van 1 takje tijm de blaadjes eraf en strooi over de huid van de kip, het andere takje tijm gaat samen met de takjes rozemarijn in de holte.

Laat 60 tot 70 minuten garen in de oven en check regelmatig of de kip en groente egaal garen. Roer eventueel halverwege de groenten even om in de ovenschaal.

In de tijd dat de kip in de oven zit kun je de zoete aardappelpuree bereiden. Kook de zoete aardappel in ongeveer 15 minuten gaar. Stamp fijn met een scheutje olijfolie. Breng op smaak met de peper en zout.

Je kunt de kip in plakken snijden of in zijn geheel serveren met een flinke hoeveelheid van de geroosterde groente en een eetlepel zoete aardappelpuree.



TIP:

Je kunt de kip met roomsaus ook 1 dag van te voren maken. Dan verwarm je deze in 8 minuten op laag vuur de kip met roomsaus en hoef je alleen nog de wortelcrème te maken. In plaats van wortelcrème zijn groene groenten hier ook lekker bij zoals sperziebonen, broccoli of spinazie.



KIP IN ROOMSAUS MET WORTELCRÈME

Bereidingstijd: 8 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

8 kippendijen (ca. 100 g per kippendij)
100 g baconreepjes
1/2 courgette, in halve plakjes
1 ui, fijngesnipperd
1 teentje knoflook, geperst
250 ml kippenbouillon
125 g crème fraiche
1 eetlepel maïzena
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel Italiaanse kruiden
Peper en zout

Voor de wortelcrème:

10 bospenen, in plakjes
250 ml kippenbouillon
75 g crème fraiche

Zo maak je het:

Bestrooi de kippendijen met peper en zout en bak ze 2 minuten op hoog vuur. Haal uit de pan en laat rusten op een bord.

Bak in dezelfde pan de baconreepjes 1 minuut op hoog vuur. Voeg daarna de ui en knoflook toe en bak nog 1 minuut mee op laag vuur.

Voeg vervolgens de crème fraiche en de bouillon toe. Doe ook de kip erbij en voeg de Italiaanse kruiden toe. Laat 20 minuten sudderen op laag vuur. Voeg na 10 minuten de halve plakjes courgette toe.

Ondertussen kun je de wortelcrème maken. Kook de wortel 10 minuten in de kippenbouillon. Giet de wortels af en voeg de crème fraiche toe. Mix met de staafmixer of blender tot een gladde crème. Je kunt de wortelcrème nog meer op smaak brengen door 2 theelepels gembersiroop of 4 stemgember bollen mee te mixen.

Voeg na de 20 minuten de maïzena aan de kippendijen toe en roer goed door. Giet 2 eetlepels saus op het bord en leg de 2 kippendijen erop. Maak af met drie toefjes wortelcrème per bord.



TIP: Ga voor puur met deze kippenbouillon van Fundo (verkrijgbaar AH). Gemaakt met 100% natuurlijke en lokale ingredienten. Zoutarm en vetarm bevat geen toevoegingen, concentraten, extracten.

KABELJAUW IN EEN JASJE VAN SERRANOHAM

Oven: 160 graden
Bereidingstijd: 10 min.
Bakken: 60 min.

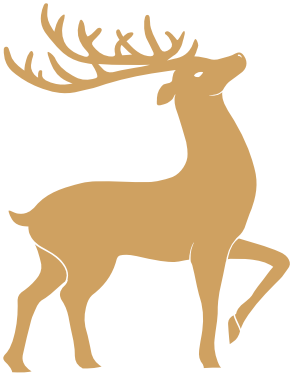
Dit heb je nodig voor 4 personen:
4 kabeljauwfilets (175 g)
8 plakjes Serranoham
3 theelepels pesto
2 eetlepels pijnboompitjes
2 bakjes (200 g) bimi (of 400 g broccoliroosjes)

Voor de zongedroogde tomaatjes:
Een bakje cherrytomaatjes, door de helft gesneden
Olijfolie
Zout

Zo maak je het:
Leg de cherrytomaatjes op een bakplaat met bakpapier, met de natte kant omhoog. Strooi zout en olijfolie over de tomaatjes en plaats in de oven op 160 graden voor 60 minuten. Houd ze goed in de gaten: dit kan ook korter zijn afhankelijk van de oven.

Bak de kabeljauwfilets op halfhoog vuur in 7 minuten om en om gaar.
Bak ondertussen de plakken serranoham in wat olijfolie in een andere koekenpan knapperig.
Breng een pan water aan de kook en kook de bimi in 4 minuten beetgaar.

Smeer voor het serveren de pesto op de vis en strooi de pijnboompitjes en zongedroogde tomaatjes eroverheen. Serveer met de bimi en ham.



TIP:

Heb je geen tijd om zelf zongedroogde tomaatjes te maken? Voeg dan kant-en-klare zongedroogde tomaatjes toe.





BIEFSTUK MET KNOLSELDERIJ-PUREE EN RODEWIJNSAUS

Bereidingstijd: 25 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:
4 biefstukken à 125 g
Boter

Voor de knolselderijpuree:
1 knolselderij, geschild en in stukken
200 ml vleesfond
3 eetlepels zuivelspread
2 mespuntjes nootmuskaat
Peper en zout

Voor de rodewijnsaus:
1 ui, gesnipperd
100 ml vleesfond
1 glas rode wijn
1 eetlepel zuivelspread
3 theelepels Italiaanse kruiden
Olijfolie



Zo maak je het:
Smelt een klontje boter in een pan en bak op hoog vuur de biefstukken om en om in 2 minuten. Haal de biefstukken uit de pan en houd warm in aluminiumfolie.

Kook de knolselderij in de vleesfond aangelengd met wat water in 12 minuten gaar tot de knolselderij goed zacht geworden is.

Giet af en pureer met een stamper of staafmixer. Voeg de zuivelspread toe en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat.

Doe een klein beetje olijfolie in een pan en bak de gesnipperde ui op halfhoog vuur even aan. Voeg de wijn en vleesfond toe, breng aan de kook en laat daarna op zacht vuur doorkoken tot het tot de helft is ingedikt. Roer daarna de Italiaanse kruiden en zuivelspread erdoorheen.

Snijd de biefstuk in plakken en serveer met de knolselderijpuree en rodewijnsaus.

BIJGERECHTEN





TIP:
Voeg wat verse tuinkers toe

HAM-KAAS TOMAATJES

Bereidingstijd: 8 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:
4 kleine trostomaten
25 g fetakaas
25 g 48+ kaas
4 plakken ham, in kleine stukjes
10 druiven, gehalveerd

Voor de saus:
1 eetlepel mayonaise
1 eetlepel Griekse yoghurt
1 eetlepel mosterd
1 eetlepel wittewijnazijn
Paprikapoeder
Peper en zout

Zo maak je het:
Snijd het kapje van de tomaten en hol ze uit met een lepel.

Meng de kaas en ham in een kom samen met de druiven.

Meng de ingrediënten van de saus met elkaar en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Voeg hier het ham-kaas-druiven mengsel aan toe. Vul de tomaat met het mengsel.



WITLOF MET GEITENKAAS

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

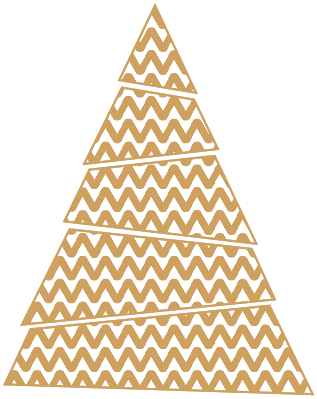
4 stronken witlof, in de lengte gehalveerd
100 g geitenkaas, verkruimeld
50 g pecannoten, grof gehakt
3 takjes verse munt, fijngesneden
4 eetlepels honing
Peper en zout
Olijfolie

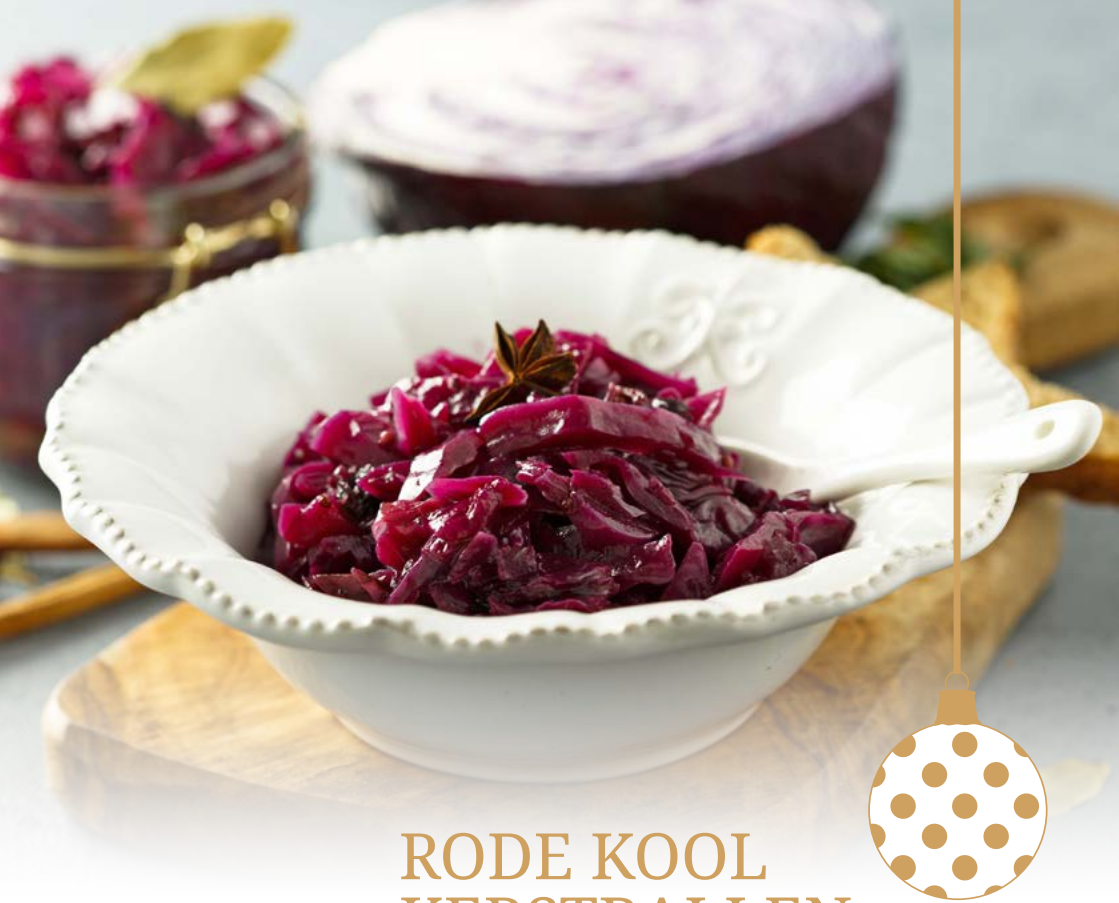
Zo maak je het:

Verwarm wat olijfolie in een pan, leg de witlof met de open kant naar beneden en bak in ongeveer 3 minuten lichtbruin op halfhoog vuur.

Draai de witlof om en doe er 150 ml water bij. Besmeer de witlof met een laagje honing en bestrooi met zout en peper. Laat 10 minuten op zacht vuur gaar koken.

Haal de witlof uit de pan en laat uitlekken. Verbrokkel de geitenkaas en meng met de munt. Leg dit samen met de noten bovenop de witlof.





RODE KOOL KERSTBALLEN VOOR OP JE BORD

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

300 g rode kool, voorgesneden zak
2 appels (bijv. goudrenetten), geschild en in blokjes
2 theelepels kaneel
2 theelepels honing
Zout

Zo maak je het:

Zet de rode kool in een laagje water met een beetje zout op. Kook de kool afgedekt gaar in 15 minuten. Voeg na 10 minuten de appels toe. Voeg als laatste de honing en kaneel toe.

Serveer met een ijsboltang twee bolletjes per bord of in een grote schaal op tafel.



NAGERECHTEN





KERSEN MET SLAGROOM IN EEN GLAASJE

Bereidingstijd: 5 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:

250 g kersen (diepvries)
250 ml opgeklopte slagroom kant-en-klaar
2 eetlepels mascarpone
1 eetlepel gebroken lijnzaad
2 eetlepels water
8 pecannoten, fijngehakt

Zo maak je het:

Verwarm de bevroren kersen met het water in een pannetje. Laat 2 minuten pruttelen op halfhoog vuur. Roer de lijnzaad erdoor en haal de pan van het vuur.

Roer de mascarpone door de slagroom. Nu kun je de glaasjes vullen. Begin met een laagje room, voeg vervolgens een laagje kersen toe en daarna weer een laagje room. Bestrooi als laatste met wat pecannootjes.





MINI SINAASAPPEL-AMANDEL TAARTJES MET AVOCADO-LIMOEN IJS

Oven: 180 graden
Bereidingstijd: 15 min.
Bakken: 30 min.

Dit heb je nodig voor 4 personen:
Voor het ijs:
2 rijpe avocado's
1 limoen
1 eetlepel honing

Voor de taartjes:
3 eieren, eigeel en eiwit gesplitst
100 g amandelmeel
100 g verse dadels, zonder pit
Rasp van 1 sinaasappel
Zout

4 kleine ovenvormpjes (diameter 7 cm)

Zo maak je het:
Maak vooraf het ijs. Schil de avocado's, verwijder de pit en pureer ze in een blender (of met de staafmixer of keukenmachine).

Snij de limoen in twee helften en gebruik een vork om het sap uit de limoen te persen. Voeg het limoensap toe aan het avocadomengsel en mix.

Vul een klein bakje met het avocado-limoen mengsel. Zet het bakje minimaal 3 uur in de vriezer.

Nu kun je de sinaasappel-amandel taartjes maken. Week de dadels vijf minuten in kokend water, giet ze af en pureer ze fijn met een staafmixer of keukenmachine. Klop in een aparte kom de eiwitten stijf met een snufje zout en zet vervolgens even opzij. Mix in de andere kom de gepureerde dadels met het eigeel, sinaasappelrasp en het amandelmeel. Schep het eiwit beetje bij beetje door het dadel mengsel.

Vet vier kleine bakjes in, verdeel het mengsel over de bakjes en bak gaar in 30 minuten. Serveer het liefste warm, met een bolletje avocado limoen ijs.

ANANASIJS MET NOTENCRUMBLE EN SLAGROOM

Oven: 180 graden
Bereidingstijd: 15 min.
Koelen: 1 uur
Bakken: 5 min.

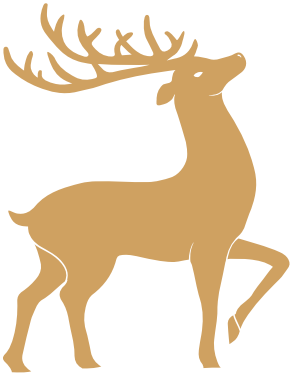
Dit heb je nodig voor 4 personen:
1 doosje ananasstukjes (diepvries) 250g
1 eetlepel honing
100 ml melk
15 blaadjes munt, fijngesneden
4 losse muntblaadjes
Kant-en-klare slagroom uit een spuitbus

Voor de noten crumble:
(kan je ook van tevoren bereiden)
70 g pecannoten, fijngehakt.
30 g havermout
1 klontje boter (5g)
2 theelepels koekkruiden
2 theelepels honing

Zo maak je het:
Mix in de keukenmachine de ananas met de melk en honing tot een smeuïge massa. Meng de muntblaadjes erdoor. Giet in kleine glaasjes of in een bakje, zodat je later met een ijsboltang bolletjes serveert. Laat minimaal een uur opstijven in de vriezer.

Maak de notencrumble. Meng de ingrediënten door elkaar en bak op een bakplaat in de oven voor ca. 5 minuten. Roer het mengsel om en bak nogmaals 5 minuten. Laat afkoelen.

Serveer het ananasijs met een toefje slagroom en de notencrumble. Garneer met een blaadje munt.







VROLIJKE KERST KOKOS-KIWI-FRAMBOOS LEKKERNIJ

Bereidingstijd: 10 min.

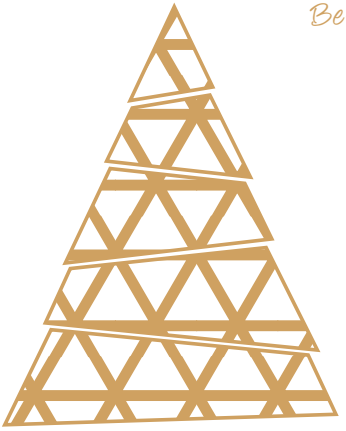
Dit heb je nodig voor 4 personen:
500 ml Griekse yoghurt
200 ml kokosmelk
4 kiwi's, geschild en in plakjes gesneden
40 frambozen

Zo maak je het:
Meng de yoghurt met de kokosmelk. (voor een zoetere variant voeg je een zakje vanillesuiker toe)

Vul een mooi glas laagje voor laag. Begin met een laagje kokoskwark en dan een paar plakjes kiwi. Vervolgens weer een laagje kwark en daarna een laagje frambozen.

TIP:

Bestrooi met wat kokosrasp..





Aan jezelf denken
en genieten van
een moment van rust
is ook iets doen.

En zelfs heel
belangrijk.

REACTIES OP FACEBOOK VAN ENKELE DEELNEMERS 8 WEKEN SLANK PROGRAMMA

"HELE FIJNE, MAKKELIJKE EN LEKKERE RECEPTEN"

"Ben in 8 weken 7 kilo afgevallen (ben 1,78m, gestart met 87 kilo, nu 80 kilo). Het duurt best even voordat je mind (en ook je omgeving) accepteert dat dit geen dieet is, maar een gezonde levensstijl. Naast het gewichtsverlies slaap ik echt veel beter. Ik voel me echt fitter, dat is mijn grootste winst."

★★★★★ MARLOUS

"HET IS ECHT GOED VOL TE HOUDEN"

"Je hebt niet het gevoel dat je "aan de lijn" doet, maar dat je een gezondere leefstijl aanleert. Als je alles volgt, dan snap je waarom het zo waar is wat jullie vertellen "suiker" is echt een verslaving."

★★★★★ JOLANDA

"GEWELDIG!"

"Heerlijke manier om af te vallen, met alle tips & tricks die je nodig hebt, ze staan altijd voor je klaar"

★★★★★ ARJANNE

"WAT EEN LEUK PROGRAMMA VAN DE FOODSISTERS!"

"Alle recepten zijn lekker, en super makkelijk te bereiden. Ook het boodschappenlijstje is super makkelijk, in 1 x alle boodschappen voor de hele week. Ook het broodje tussen de middag is lekker en fijn voor als je werkt. Gewoon doen, je hoeft niet na te denken en alles is simpel."

★★★★★ GERDA

WWW.FOODSISTERS.NL


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl