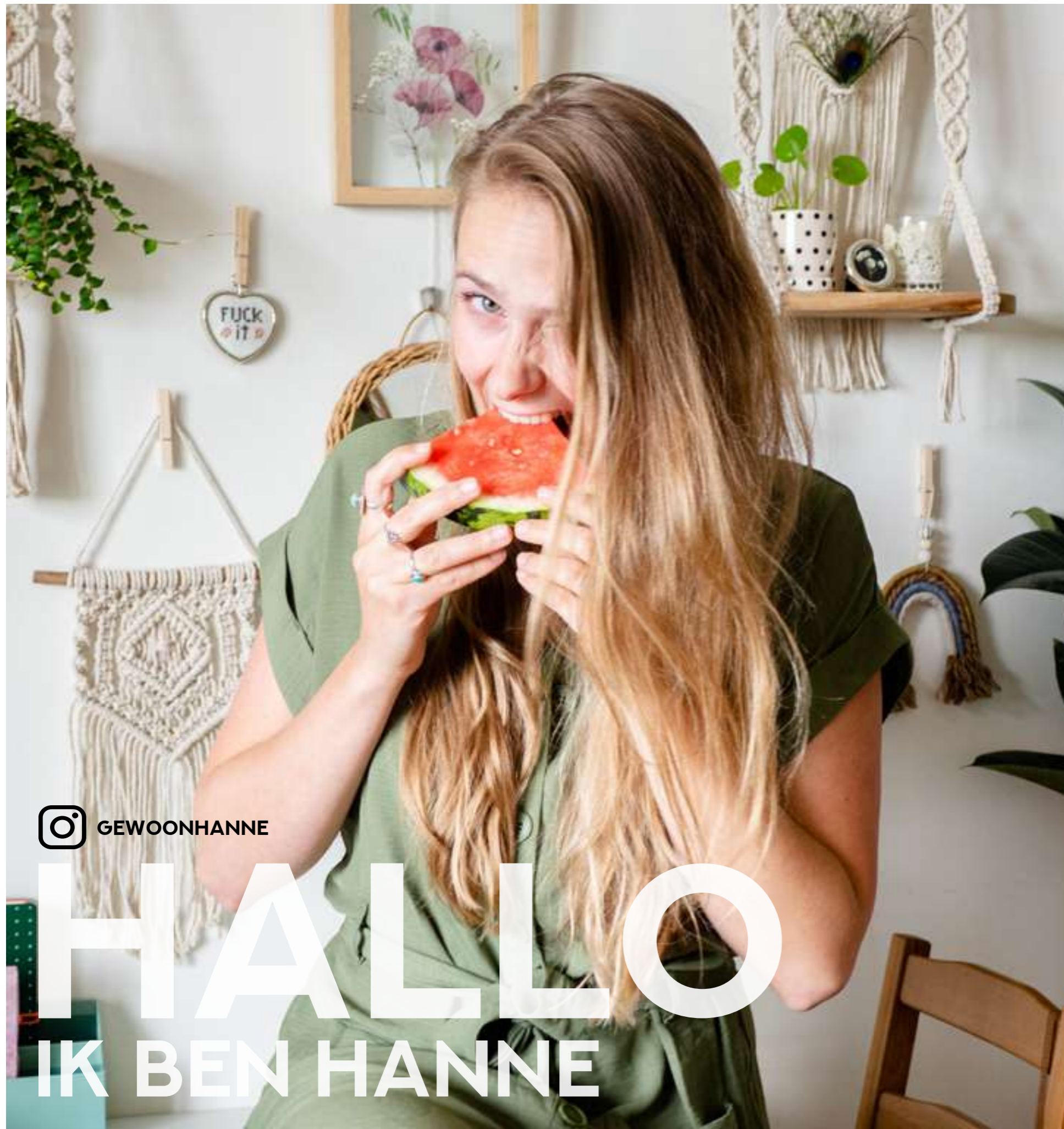


Het grote Gewoon Hanne

# VAKANTIE DOE-BOEK

**FOOD  
DIY  
EROP UIT**

Alles voor de  
leukste zomer in  
Nederland



 GEWOONHANNE

**HALLO**  
**IK BEN HANNE**

# ALLES VOOR EEN LEUKE ZOMER IN NEDERLAND

Hi, wat leuk dat je mijn e-book hebt gedownload!

Voor degenen die mij nog niet kennen, ik ben Hanne, Gewoon Hanne. Ik ben gek op eten, van gezonde groene smoothies, tot kant-en-klare diepvriespizza's en alles daartussenin.

Daarnaast houd ik van knutselen, kringloopwinkels, surfen en puppy's.

Maar goed, genoeg over mij, laten we het nu even over dit Ebook hebben.

Ik ben zelf nooit zo goed in het concept 'vakantie'. Als ik niks te doen heb, word ik enorm onrustig. Daarom bedenk ik altijd leuke projectjes voor mezelf: nieuwe recepten, leuke DIY's of klusprojecten in huis.

Nu er deze zomer veel mensen hun vakantie doorbrengen in eigen land, besloot ik al mijn recepten, DIY's en gezellige knutsels te bundelen in een Ebook. 68 pagina's vol zomerprojecten. Naast mijn recepten en DIY's vind je in dit Ebook ook uit-tips van verschillende mede-bloggers en Instagrammers

Zij vertellen je waar je de beste koffie in Eindhoven drinkt, waar je moet zijn voor een leuk dagje Den Haag en wat er allemaal te beleven valt in Utrecht.

Kortom, met dit Ebook hoeft jij je deze zomer in Nederland niet te vervelen.

Heb je een van de recepten of DIY's uit dit Ebook gemaakt? Ik zou het super leuk vinden als je een foto deelt op Instagram.

Tag mij [@gewoonhanne.nl](https://www.instagram.com/gewoonhanne.nl) of gebruik [#ghvakantiedoeboek](https://www.instagram.com/ghvakantiedoeboek).

Oh ja, nog een huishoudelijke mededeling, alle gekleurde woorden in de tekst zijn directe links naar de website van de uit-tips of gebruikte producten. Ook kun je op alle namen achter de Instagram icoontjes klikken om direct het profiel van mijn mede-foodies te bezoeken.

Liefs,

*hanne*

# INHOUD

vakantie-doe-boek | juli-aug 2020



## DIY

Verzorgingsproducten 20  
Macrame regenboog 24  
Bloemen drogen 32  
Armbandjes 40  
Lekker kleuren 44  
DIY met kokosnoten 52  
Mandala tekenen 56  
Hangers van klei 62



## EROP UIT

Den Bosch 6  
Leiden 14  
Utrecht 22  
Groningen 28  
Tilburg 34  
Eindhoven 42  
Rotterdam 50  
Maastricht 60  
Den Haag 66



## FOOD

3x zomerse salades 8  
Vega hotdogs 16  
Kokos granola 26  
Kimchi springrolls 30  
Ice ice baby 36  
Tortellini salade 48  
3x vegan broodsalades 54  
Alcoholvrije cocktails 58  
Avocado gazpacho 64



# EEN DAGJE DEN BOSCH MET KELSEY



## EVEN VOORSTELLEN

Hoi, mijn naam is Kelsey en ik ben 30 jaar. Een Brabantse in hart en nieren met een heel groot hart voor 's-Hertogenbosch (en Oeteldonk). Een stad met de leukste hotspots, mooiste historische straatjes, toffe ondernemers en prachtige mensen. Ik schrijf sinds een paar jaar een blog over 's-Hertogenbosch (Bossche Buik) en ga iets vertellen over mijn ideale dag in deze stad.

## COFFEE PLEASE

Het liefst begin ik mijn dag met een wandeling of rondje hardlopen in het mooie Bossche Broek. Een prachtig natuurgebied, 5 minuten lopen van het centrum. Hier kom ik even helemaal tot rust en kan ik mijn dag goed starten. Het liefst loop ik daarna bij een van mijn favoriete tentjes binnen voor een kopje koffie, mits ze dan al open zijn, want ik ben nogal een vroege vogel.

**Coffeelab** is er eentje van. Voor mij ook een ideale plek om lekker een ochtend te flexwerken met een kop chalo latte van kokosmelk en citroengras. Als het iets later op de dag is, drink ik graag een cappuccino bij **Nom Nom** of **Eetbar de Stadt**.

## WAT TE DOEN?

Niet alleen als blogger weet ik veel over de mooie plekken van de stad. Ik geef sinds kort fietstours bij **Den Bosch Bike Tours** en vind het heerlijk om verhalen over 's-Hertogenbosch te mogen vertellen aan mijn gasten. Ik ben me daardoor ook zo bewust van de prachtige gebouwen (zoals de Sint-Jan en het **Noord Brabants Museum**), de historische straten (Schilderstraat en de Uilenburg) en de gezelligheid op de terrassen en de mèrt (ook we 'de markt' genoemd voor de niet-Brabanders onder ons).

Maar ook shoppen vind ik hier heel fijn, omdat we heel veel kleine ondernemers hebben met de leukste winkels. Zelf ben ik een groot fan van de Kolperstraat, het Fonteinplein, de Vughterstraat en de Snellestraat. Hier heb je niet alleen de leukste winkels (zoals **Hello Den Bosch**, **Jutt** en **Koekwaus**), maar kun je ook heerlijk lunchen bij **Gusto** (heerlijke broodjes en salades), **Nom Nom** (de Cubanos zijn hier mijn lievelings) en **Oerwoud** voor de vegan gerechtjes.

## EVEN RUST

Soms lukt het me niet om 's ochtends mijn beweging te



krijgen en ga ik in de avond nog mijn rondje maken. Dan wandel ik het liefst iedere avond een andere route. Soms met een vriendin, soms alleen, maar altijd met heel toevallig een ijszaak op de route. Ik kom het liefst bij **Frezza** voor de ciambella, bij L'oro nero voor een bolletje kokos pistache en bij **Zammatteo** voor het lekkerste fruitijs. Je hoort het al, inmiddels ben ik een kenner, haha!

## ALS DE AVOND VALT

Maar na zo'n heerlijke dag is er nog maar een ding écht belangrijk en dat is natuurlijk eten en borrelen. En dat kan ik in Den Bosch onwijs goed. Of ik nou een lekkere taleggio burger bij **Bar 35**,

een Franse borrelplank bij **Côte**, vegan chef's challenge bij **Yalla Yalla** of een frietje Rendang bij Eetbar de Stadt bestel, of voor een uitgebreid diner bij **Sense** ga, ik word er allemaal even gelukkig van. Door het bloggen ontmoet ik zo onwijs veel gedreven ondernemers met zaken waar de liefde voor de horeca, een goede menukaart en de sfeer er vanaf knallen.

Na het eten ga ik dan even borrelen bij mijn stamkroeg **Stadscafé de Basiliek** of drink ik een wijntje in de Korte Putstraat (soms zijn dat er iets meer dan 1) en dan is het tijd om naar bed te gaan. Meestal in mijn eigen bed, maar een enkele keer kies ik voor iets epics zoals **een hijskraan op de Tramkade**.

Wandelen door de Bossche broek  
Foto: Eigen foto Kelsey

Koffie bij Coffeelab (ps. dit is ook mijn favoriete koffiezaakje/flexwerkplek)  
Foto: Insta Coffeelab

De Sint Jan, midden op de markt in Den Bosch  
Foto: Eigen foto Kelsey

Uitgebreid ontbijten bij Nom Nom  
Foto: Insta Nom Nom

De lekkerste burgers bij Bar35  
Foto: Insta Bar35

# 3 KEER ZOMERSE SALADES

*Waar je lichaam in de winter misschien schreeuwt om goedgevulde stampotten en stevige erwtensoep, kan ik me voorstellen dat je in de zomer meer zit te wachten op een salade. Daarom vroeg ik drie collega foodies om hun favoriete zomerse salade te delen.*

## PAD THAI VAN DALÍ

Mijn naam is Dalí, ik ben 27 jaar en dol op koken, reizen en yoga. Daarnaast heb ik ook een hele leuke blog: Zonderzooi. Deze blog staat in het teken van een gezonde en duurzame lifestyle. Alle recepten die ik deel zijn Zonderzooi-proof en dus ook 100% natuurlijk. Met mijn blog wil ik zo veel mogelijk mensen inspireren om ook eens wat minder zooi te eten én duurzamer te leven.

Deze Pad Thai salade is geïnspireerd op de standaard pad thai, een heerlijk Thais gerecht wat ik veel at toen ik daar aan het backpacken was. Deze variant van de pad thai is alleen iets gezonder en daarnaast ook vegan. I love it! Pad thai is normaal gesproken een gerecht op basis van noedels en daarnaast zitten er verschillende groenten, ei, garnalen en pinda's in. Ik heb het gerecht natuurlijk plantaardig gemaakt en daarnaast heb ik de noedels vervangen door noedels van courgette en wortel. Zo heb je een lekker licht maaltje dat ideaal is voor zomerse dagen. Bovendien is het gerecht zo ook glutenvrij!



Deze kleurrijke Pad Thai salade is gemaakt door Dalí. Haar recept vind je op de volgende pagina.





 **LENNAOMRANI**



### QUINOA SALADE VAN LENNA

Hi! Mijn naam is Lenna Omrani, eigenaresse van de blog 'Lenna Omrani'! Mijn slogan is: "feed your body & soul", want niet alleen eten is belangrijk, ook de relatie met eten! Als echte foodie en studente diëtetiek vind ik niets leuker dan anderen inspireren met lekkere en gezonde recepten en probeer ik de mensen om mij heen (weer) te laten genieten van zelfgemaakte maaltijden. Mijn focus ligt vooral op het delen van plantaardige recepten, omdat ik het erg belangrijk vind iets goed te doen voor de aarde, de dieren, de mensen om je heen en uiteindelijk dus ook jezelf!

Het recept dat ik heb gemaakt is een van mijn favorieten! Het liefst eet ik alles uit een bowl dus deze salade is daar perfect voor. Mijn vader komt uit Tunesië en maakte altijd de lekkerste couscoussalades, altijd met kleurrijke groenten, noten, peulvruchten en een heerlijke dressing. Deze salade heeft quinoa als basis, maar de rest is hetzelfde als het recept van mijn vader. Het bevat veel eiwitten, vezels en goede vetten en zorgt ervoor dat je lang verzadigd bent. De dressing maakt het ook helemaal af!

### LUNCH SALADE MET AARDBEIEN EN POMPOEN-WORTELBURGER CROUTONS

Hoi, ik ben Manon, orthomoleculair voedingsadviseur en ik ben gek op groenten! Op mijn blog deel ik makkelijke gezonde recepten, omdat ik aan iedereen wil laten zien dat gezond eten echt geen straf is maar juist een feestje! Wie zorgt er nu niet graag goed voor zichzelf, am I right?! Selfcare begint met goed voor jezelf zorgen en dat doe je echt niet alleen met saaie salades. Nee, op mijn blog laat ik je zien hoe je heel gemakkelijk gezondere keuzes kunt maken en in mijn rubriek 'Loaded with veggies' laat ik zien hoe je heel gemakkelijk je groente-inname kunt verhogen naar 500 gram groenten per dag. Waarom 500 gram groenten per dag? Uit

verschillende onderzoeken blijkt bijvoorbeeld dat bij 400 gram groenten per dag je een lager risico hebt op de meest voorkomende ziektes in Nederland, oftewel hart-en vaatziekten en kanker. Al te meer redenen om meer veggies op het menu te zetten niet waar? En denk je nu, "dat is super veel!" of "dat kan ik echt niet!". Think again! Want ook jij kunt dit! Met de recepten uit de rubriek 'loaded with veggies' stel je heel gemakkelijk een dagmenu samen van ontbijt, lunch en diner waarmee je aan het eind van de dag op die 500 gram groenten uit komt. Eet je daarnaast nog een snack uit de rubriek, dan zit je helemaal goed! En zeg nu zelf, jij wilt toch ook ontbijten met worteltaart pannenkoekjes of een lekkere brownie van zoete aardappel als tussendoortje?! Nou dan! Let's get loaded with veggies!

 **HEALTHYFOODIE\_MANON**



## QUINOA SALADE VAN LENNA

### Ingrediënten

(voor 4 personen)

275 gram quinoa

1 aubergine

1 courgette

1 rode paprika

1 rode ui

1 gele ui

50 gram amandelen

4 handjes rucola

300 gram bloemkool

3 eetlepels pompoenpitten

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel tamari

1 eetlepel tahin

1 theelepel komijnpoeder

1/2 theelepel sambal

Peper en zout

1 eetlepel citroensap

Optioneel: verse munt, peterselie  
of koriander

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 180C.

Snijd de aubergine, courgette, rode paprika, gele en rode ui in blokjes/schijfjes en verdeel dit over een met bakpapier bekleedde bakplaat.

Snijd de bloemkool in roosjes en leg deze ook op de bakplaat. Doe nu wat olijfolie, komijnpoeder, peper en zout over de groenten heen.

Meng alles even goed door elkaar met je handen en zet daarna de bakplaat voor 15-20 minuten in de oven, tot de groenten goudbruin zijn. Draai de groenten tijdens het roosteren even om.

Als de groenten klaar zijn, laat het dan eerst nog even afkoelen. Kook ondertussen de quinoa volgens de verpakking en giet het daarna af. Laat de quinoa even staan om af te koelen.

Doe de rucola in een grote saladekom en voeg hier de geroosterde groenten en quinoa aan toe. Meng alles goed door elkaar met een grote lepel.

Tijd voor de dressing! Meng wat olijfolie, tamari, tahin, citroensap, sambal en eventueel nog wat peper en zout in een klein bakje en verdeel dit over de salade.

Meng alles weer goed door elkaar, zodat de dressing verdeeld is. Voeg als laatste de amandelen en pompoenpitten toe. Optioneel: voeg wat verse munt, koriander of peterselie toe voor extra smaak.

Serveer de salade in een diep bord, dan heb je een perfecte en heerlijke kleurrijke salade bowl!



## SALADE MET AARDBEIEN VAN MANON

### Ingrediënten

(voor 1 persoon)

150 gram gemengde sla, mijn favoriete sla mix is de gemengde sla van Albert Heijn met bataviasla, radicchio en gele wortel

1 wortel-pompoen burger, in kleine blokjes gesneden  
4-5 aardbeien, in kwarten gesneden

25-30 gram geitenkaasbolletjes naturel

Gemengde kiemen, optioneel  
2 eetlepels extra vierge olijfolie  
peper en knoflookpoeder  
ghee of kokosolie

### Bereiding

Verwarm een koekenpan met een beetje ghee of kokosolie en bak de wortel-pompoen blokjes rondom goudbruin.

Doe de slamix, aardbeien en geitenkaasbolletjes in een kom of schaal. Schenk de olijfolie over de salade en maak verder op smaak met de peper en knoflookpoeder. Verdeel de croutons erover en maak af met een toef gemengde kiemen.



## PAD THAI SALADE VAN DALI

### Ingrediënten

(Voor 2 personen)

1 courgette

2 middelgrote winterpenen

1 rode paprika

200 gram verse sojabonen

40 gram ongezouten pinda's

Handje verse koriander

### Pinda dressing

3 eetlepels 100% pindakaas (zonder stukjes)

1 eetlepel ahornsiroop

1,5 theelepel sojasaus (of tamari als glutenvrije optie)

1,5 theelepel sesamolie

3 eetlepels limoensap

3 eetlepels water

Extra: een spiraalsnijder

### Bereiding

Doe de pindakaas, ahorn siroop, sojasaus en sesamolie in een schaal en roer door elkaar. Voeg daarna het limoensap toe en roer nogmaals door elkaar. Voeg ten slotte het water toe en roer net zolang totdat het een smeelige dressing is. Dat duurt ongeveer 1-2 minuten.



Snijd de uiteinden van de courgette en wortel. Maak daarna van beide groenten dunne lange slierten met een spiraalsnijder.

Verwijder het binnenste gedeelte van de paprika en snijd de paprika in dunne repen. Doe de slierten courgette en wortel in een grote kom en mix goed door elkaar. Voeg de pindadressing toe en masseer deze er doorheen met je handen.

Verdeel dit over twee borden en garneer elk bord met paprika, sojabonen, pinda's en koriander.



# EEN DAGJE LEIDEN MET EEFJE



## EVEN VOORSTELLEN

Hoi! Ik ben Eefje, 29 jaar, geboren in Leiden en sinds 8 jaar ook inwoner van Leiden. Ik snapte vroeger nooit het 'thuisgevoel' dat mensen met een stad hadden. Tot ik op mezelf ging wonen in deze mooie stad. We hebben veel, maar eigenlijk voelt het vaak ook gewoon als een dorp. In 10 minuten ben je de binnenstad doorgefietst en het is allemaal niet zo massaal. Zo ervaar ik het als inwoner in ieder geval.

## KOFFIE?

Ik vind het heerlijk en rustgevend om in de ochtend lekker aan de Nieuwe Rijn op een terrasboot te zitten met een kop koffie. Mijn meest favoriete plek om te zitten is bij **Lot & de Walvis** en dan het liefst in het voor- of najaar. Ik zit graag aan de zijkanen van het pand op het terras. Daar zit je uit de wind. Als het dan een graad of 18 is en er een zonnetje schijnt, dan ben ik de koning te rijk. Zeker als ik daar lekker zit te werken met een muziekje en een goede kop koffie (want die hebben ze hier zeker).

Verder zijn er nog wat zaakjes waar je terecht kunt voor koffie, zoals **Chummy Coffee** op de Breestraat. Ik ben er al een tijd niet geweest

maar hier dronk ik altijd mijn favoriete kokos latte. Bij **Borgman & Borgman** branden ze hun eigen koffie. Ook leuk, je kunt er bonen kopen voor thuis. Qua sfeer zit ik dan weer liever ergens anders. Onlangs is er een vestiging van **30ML** in Leiden geopend. Daar heb ik al een paar keer goede koffie gedronken.

## TOERIST IN LEIDEN

Als je met de trein komt doe vooral de eerste 300 meter stad inwaarts even je ogen dicht! Hoewel een deel van het stationsgebied al volledig vernieuwd is vind ik het nog steeds net niks. Gloednieuwe versus nog te slopen gebouwen, het is gewoon niet tof. Het mooie en oude van Leiden ervaar je hier totaal niet. Daarvoor moet je iets verder de stad in. Eigenlijk hebben we best wel veel culturele trekpleisters. Zoals het prachtig vernieuwde **Naturalis**. Ik ben nog niet geweest maar heb gehoord dat alleen de architectuur het al waard is om er een bezoekje aan te brengen. Verder is er het **Rijksmuseum van Oudheden**. Ik moet eerlijk bekennen dat ik niet zo'n museumganger ben, de laatste keer dat ik bij het Museum van Oudheden



was, was ik twaalf en zat ik in groep 8. Toch noem ik ze graag even.

Op woensdag en zaterdag is het markt in Leiden. Mocht je daarvan houden zou ik voor de zaterdag gaan, deze markt is een stuk uitgebreider.

Wat ik zelf geweldig vind is varen door Leiden. Leiden is vanaf de kant mooi, maar vanaf het water nog mooier! Er zijn verschillende rederijen die met hun boot uitvaren.

Verder is het ook heel fijn om lekker te wandelen door de stad. De steegjes rondom de Pieterskerk en Hooglandse kerk vind ik heerlijk. Een bezoekje aan de Burcht, met een mooi uitzicht over de stad, moet je dan zeker even meepikken.

## FOOD

Ik eet en drink heel graag buiten de deur. Ondanks dat is er nog zoveel waar ik nooit geweest ben, ik ga gewoon graag naar mijn favorieten. Zo moet je bijvoorbeeld voor de lekkerste amandelfoelie ooit bij **Mamie Gourmande** zijn. Voor de allerlekkerste eggs benedict moet je bij **Bar Lokaal** zijn. Voor de burrata pizza van **City Hall** mag je mij echt wakker maken (de rest van de kaart is ook lekker!).

Voor de beste Thai van de stad moet je bij **Siri Thai** zijn. Wel een mini zaakje dus reserveren is echt nodig. Verder hoor ik alleen maar topverhalen over **Sushi Bento** (mijn enige bestelling daar vond ik ook echt heerlijk). Ik haal heel graag een ijsje bij **Gelateria Cafe Bar Maxim's**.

Je kunt ook heel lekker eten bij **Just Meat**, **Verboden Toegang**, **Sabor**, **The Bishop** en voor mij nog altijd nostalgisch; **La Bota**. Verwacht daar zeker geen hoogstaande dingen, maar ik ga daar graag heen voor mijn favorieten spare ribs. Die zijn bij **Malle Jan** (een steegje verderop) trouwens ook heel lekker.



Wandelen langs de grachten in Leiden

Eggs benedict bij Bar Lokaal

Lunchen op het terras bij Lot en de Walvis

Foto's: eigen foto's Eefje



# VEGETARISCHE

# HOT

# DOGS

## OF JE VEGA WORST LUST

*Of je worst lust!? Nou, uh, ja! Ook voor vegetariërs is er tegenwoordig voldoende keuze. Van vega knaks uit blik tot echte bradworsten voor de bbq. Perfect voor het maken van een vega hot dog.*

Ze zien er behoorlijk echt uit, die vega worsten, maar smaken ze ook? Ik testte 3 varianten voor je uit. Ik verwarmde wat boter in een pan en deed daar de worstjes in. Het eerste wat me opviel was de geur, want wauw, die was identiek aan de geur van verse varkensworstjes. Looks, check. Geur, check. Nu de smaak. Ook daar kan ik maar 1 ding over zeggen: heerlijk! Alle drie de worstjes die ik testte hadden een grove structuur, precies zoals een braadworst. Ook qua smaak kwamen de worstjes aardig in de buurt van 'the real deal'. Zout, kruidig en ietwat vet. Ik vind het lastig om een favoriet te kiezen, maar ik denk dat mijn voorkeur toch uitgaat naar de bradworst van De Vegetarische Slager. Deze was niet alleen de goedkoopste van de drie die ik testte, de worstjes vond ik qua kruiden ook het lekkerste. Op de volgende pagina vind je 3 recepten voor heerlijke zomerse hot dogs.



Garden Gourmet Incredible Bratwurst  
3,99 euro / 2 stuks



Vegetarische Slager Bratwurst  
2,75 euro / 2 stuks



Beyond Meat Sausages  
5,99 euro / 2 stuks



### CLASSIC HOTDOG

#### Ingrediënten

2 witte puntjes - 2 (vega) worstjes - 50 gram zuurkool - 6 plakjes augurk - 2 el gefrituurde uitjes - ketchup - mosterd saus (2 el mayonaise + 2 tl mosterd) - boter of olie

#### Bereiding

Verhit wat boter of olie in een pan en bak hierin de worstjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de witte puntjes doormidden en leg hier het worstje in. Leg op elke hog dog wat zuurkool en augurk. Verdeel hier wat ketchup en mosterd saus overheen en garneer met de gefrituurde uitjes.

### KIMCHI HOTDOG

#### Ingrediënten

2 witte puntjes - 2 (vega) worstjes - 50 g peen julienne of rauwkost - 4 el kimchi - 2 el sriracha mayonaise (2 el mayonaise + 1 tl sriracha) - koriander - boter of olie

#### Bereiding

Verhit wat boter of olie in een pan en bak hierin de worstjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de witte puntjes doormidden en leg hier het worstje in. Leg op elke hotdog wat rauwkost en kimchi. Garneer met wat sriracha mayonaise en koriander.

### TROPICAL HOTDOG

#### Ingrediënten

2 witte puntjes - 2 (vega) worstjes - 4 blaadjes krulsla - 4 el mango chutney (zie recept) - 1 zoet zure rode ui (zie recept) - boter of olie

#### Bereiding

Verhit wat boter of olie in een pan en bak hierin de worstjes volgens de bereidingswijze op de verpakking.

Snijd de witte puntjes doormidden en leg hier wat blaadjes krulsla het worstje in. Garneer met de mango chutney en rode ui.

### MANGO CHUTNEY

200 g mango - 50 ml azijn - 50 ml water - 35 g suiker - 3 cm gember - 1 rode chili peper, fijngesneden

Doe alle ingrediënten in een pan en breng aan de kook. Laat het geheel 10 minuten garen en prak vervolgens de mango stukjes fijn.

### ZOET ZURE RODE UI

1 rode ui - 100 ml water - 50 ml azijn - 25 g suiker

Doe het water, de azijn en suiker in een pan en verwarm tot de suiker opgelost is. Snijd de ui in fijne plakjes. Doe deze in een potje en giet hier het zoet-zuur op. Laat minimaal een half uur intrekken.

# DIY ZOMERSE VERZORGINGSPRODUCTEN



Zon, zee, zonnebrand en zout. In de zomer heeft je huid een hoop te verduren. Tijd om je huid dus wat extra liefde te geven met fijne verzorgingsproducten. Die kun je zelf maken. Mijn buurvriendin Michelle maakte 3 DIY zomerse verzorgingsproducten; een mermaid spray voor mooi beachy hair, een body scrub en een fijne body creme.

De producten zijn gemaakt met natuurlijke ingrediënten en ruiken heerlijk dankzij de toevoeging van essentiële oliën. Mocht je daar meer over willen weten, check dan Mies haar Insta account even, want daar vertelt ze een hoop over de werking van die oliën.

## MERMAID SPRAY

Met deze mermaidspray kun je je haar nét dat beetje extra verzorging geven. De oliën zijn ondersteunend voor het behouden van gezond haar!

### Wat heb je nodig?

100 ml amber glazen spuitfles  
10 druppels Cedarwood essential oil  
10 druppels Lavender essential oil  
10 druppels Rosemary essential oil  
Gedemineraliseerd water  
30 ml toverhazelaar

### Hoe maak je het?

Stap 1: voeg de essential oils toe aan de sprayfles.  
Stap 2: zwenk de fles heen en weer.  
Stap 3: voeg de witch hazel toe.  
Stap 4: voeg het gedemineraliseerde water toe totdat de fles vol is.

## BODY SCRUB

Wil je je huid vandaag extra verwennen? Met dit recept maak je een heerlijke body scrub.

### Wat heb je nodig?

1 theelepel vitamine E olie  
10 druppels essentiële olie naar keuze  
50 gram epsomzout  
50 gram zeezout  
120 gram kokosolie

### Hoe maak je het?

Stap 1: doe de kokosolie in een grote kom en mix het een beetje.  
Stap 2: voeg het epsom- en zeezout toe en mix het door elkaar.  
Stap 3: voeg de vitamine e olie en de essentiële olie toe en mix het nogmaals.  
Stap 4: bewaar de scrub in een glazen pot en gebruik één of twee keer per week over je gehele lichaam.

## BODY CREME

Na een heerlijke dag in het water is er niets fijner dan je huid verwennen. Deze bodycrème is super easy om te maken.

### Wat heb je nodig?

een glazen potje  
10 druppels vitamine E olie  
20 druppels essential oils naar keuze  
120 gram kokosolie  
120 gram sheaboter  
extra: een mixer

### Hoe maak je het?

Stap 1: smelt de kokosolie en de sheaboter au bain marie.  
Stap 2: wanneer de olie is gesmolten, haal je de pan van het vuur en laat je het goedje afkoelen.  
Stap 3: wanneer het hard is geworden, mix je het los met een mixer en voeg je de essential oils toe.  
Je bodycrème is klaar wanneer het een luchtige substantie is.



# EEN DAGJE UTRECHT MET HANNEKE



## EVEN VOORSTELLEN

Ik ben Hanneke Kuipers, ik werk als stresscoach en spreker voor mijn eigen bedrijf Health by Hanneke. Na opgegroeid te zijn in een klein Brabants dorpje aan de grens ben ik op mijn 29 naar 'de grote stad' Utrecht verhuisd voor de liefde. Iets waar ik nog steeds wel eens aan moet wennen, stoplichten, de fiets op dubbel slot, openstaande bruggen en heel Utrecht lijkt te trainen voor de Tour de France, zo snel gaat het fietsverkeer. Het mooiste aan Utrecht vind ik het water en de grachten, iets wat ik niet gewend ben in de regio waarin ik ben opgegroeid. Oh ja en dat ik nog steeds nieuwe dingen blijf ontdekken nu ik hier al drie jaar woon.

## BUT FIRST, COFFEE

Eén van mijn favoriete voor een koffietje zit bij mij thuis om de hoek. Bij **Op Roose** kun je heerlijk in de zon aan het water op het terras zitten en misschien binnen nog een kiekje schieten met het Instagramable interieur.

In de stad ga ik graag naar **BlackBird** aan de Oudegracht, een klein koffietentje met vintage interieur waarvan een deel te koop is. Bestel een

heerlijk warme pastel de nata bij de koffie.

## TOERIST IN UTRECHT

Het is erg leuk om Utrecht vanaf het water te ontdekken, met een kano kun je door de binnenstad maar ook door de mooie groene natuur buiten het centrum. Tip: als je vertrekt vanaf **Kanoverhuur Rijnstroom** dan kun je zowel natuur als de binnenstad meepikken.

**De dom** beklimmen is toeristische attractie nummer één, het uitzicht is al die 465 treden meer dan waard! Met kinderen is het **Nijntje museum** erg leuk, maar ook als volwassene vermaak je je hier stiekem ook enorm.

## DE NATUUR IN

Ik ben nog steeds ook heel graag buiten de stad in de natuur te vinden, daarom vind ik het heerlijk om te wandelen bij Amelisweerd en daar een pannenkoek te eten bij **Theehuis Rhijnauwen** of een koffie met een taartje te nemen bij **De Veldkeuken**. Als je het goed plant komt je kanotochtje hier ook langs en er is ruimte om even aan te meren.

## FOOD

Lunchen in het centrum doe je bij **Luc**. Je komt binnen



Kanoen door het centrum  
Foto: eigen foto Hanneke

Lunchen in de urban jungle van Luc  
Foto: Instagram **Luc Utrecht**

Uiteten bij Ruby Rose  
Foto: Instagram **Ruby Rose**

'Strandtent' in Utrecht: SOIA  
Foto: Instagram **SOIA**

in een soort urban jungle. Enkel voor het interieur moet je hier al naar toe, maar dat niet alleen! Ook voor het eten, en dan vooral de lunchgerechten, moet je hier zijn. Deze zijn super lekker en altijd net combinaties die je zelf thuis niet zou bedenken. Voor uit eten in het centrum ben ik echt fan van **Ruby Rose**. Ze hebben ook verrassende vegetarische gerechtjes. Het is een shared dining concept, top als je zoals ik nooit kunt kiezen. De geitenkaaskroketjes, mag je niet overslaan!

Als je baalt dat je vakantie naar Spanje er niet in zit ga dan naar **Verde Marrone** aan de Oudegracht. Bestel een Vedejo en een lekker hapje in dit wijn- en antipasti barretje en je waant je even op vakantie!

Speciaalbiertjes drinken en bitterballen eten doe je bij **Olivier**. Aan de buitenkant lijkt het niks bijzonders, kom je binnen dan sta je ineens in een kerk.

Even de stad uit en een beetje strandgevoel ervaren doe je bij **SOIA**, een 'strandtent' aan het kanaal. Je kunt op het terras zitten of in het gras liggen met een biertje, fingerfood en een lekker muziekje op de achtergrond.

# HET REGENT ZONNES TRALEN



Zomer in Nederland is helaas geen garantie voor goed weer, maar je kunt de zon wel in huis halen! Bijvoorbeeld met deze leuke macramé regenboog. Hij is super gemakkelijk te maken. Kies een aantal leuke kleuren die bij jouw interieur passen en ga aan de slag.

## MACRAME REGENBOOG



### Benodigheden

1 meter dik touw -  
verschillende kleuren  
wol - tape - ijslolly stokjes  
- ijzerdraad - knijptang  
- schaar - dikke naald -  
lijmpistool - 3 kralen



### Stap 3

Wikkel verschillende kleuren  
wol om de vier koorden.  
Knip op het einde de wol af en  
stop het uiteinde in met de  
naald.



### Stap 1

Knip 4 stukken touw van  
steeds iets langere lengtes.  
Leg deze in de vorm van een  
boogentape de onderkantjes  
zodat het touw niet rafelt.  
Knip met de knijptang stukjes  
ijzerdraad net zo lang als de  
stukjes touw.



### Stap 4

Breek de ijslolly stokjes in  
stukjes. Doe wat lijm met het  
lijmpistool op de stokjes en  
plak hiermee de vier koorden  
aan elkaar.



### Stap 2

Neem een stuk koord en  
ijzerdraad en wikkel hier de  
wol omheen.

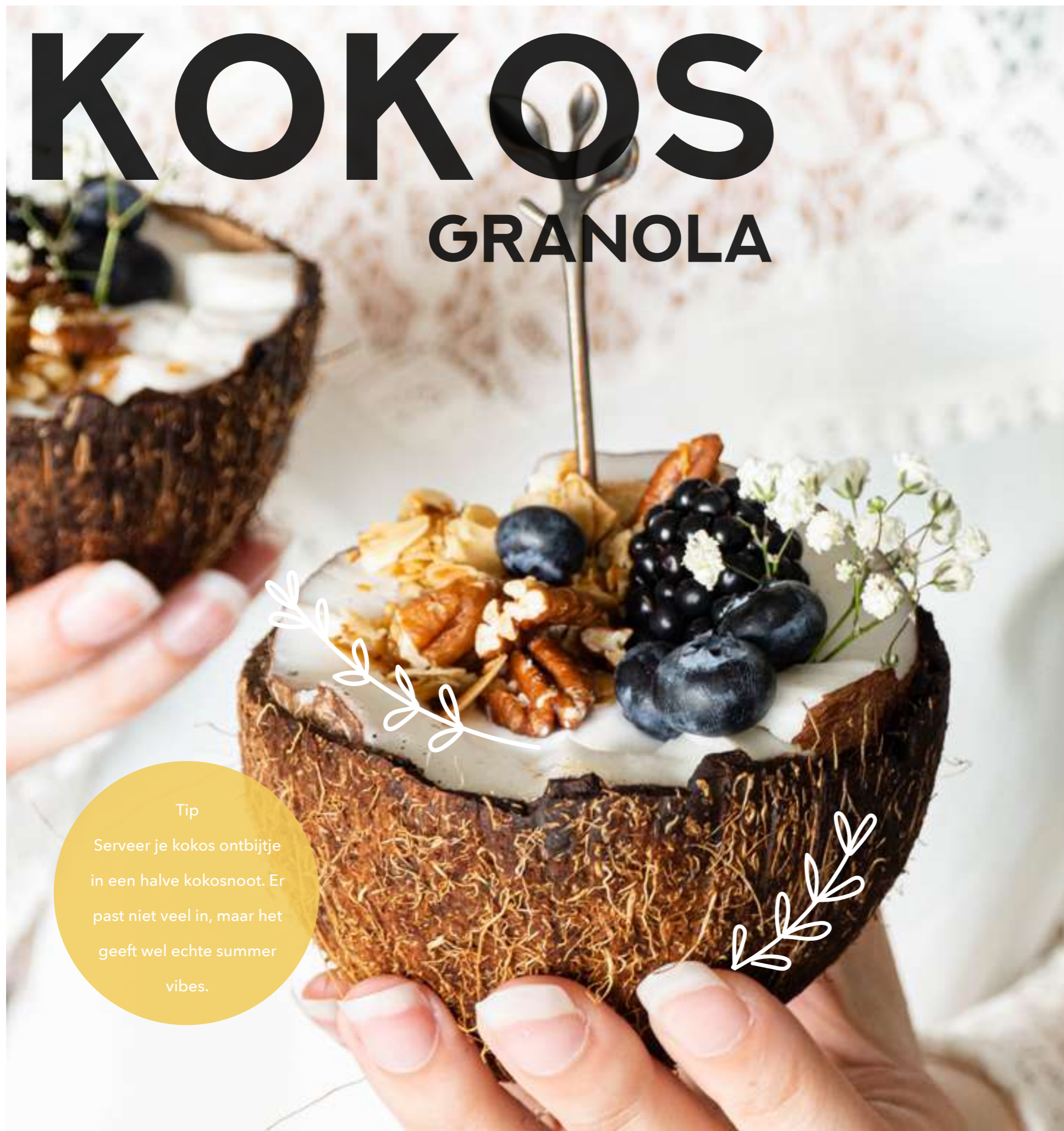


### Stap 5

Verwijder de tape en rafel de  
uiteindes van het koord. Knip  
een extra stukje wol af en rijg  
deze door de bovenste laag  
van de regenboog. Rijg er  
drie kralen aan en leg er een  
knoop in.

# KOKOS

## GRANOLA



### Tip

Serveer je kokos ontbijtje in een halve kokosnoot. Er past niet veel in, maar het geeft wel echte summer vibes.

### KOKOS GRANOLA

Ik kan me voorstellen dat je tijdens drukke werkweken snel een zak granola uit de supermarkt meegrijpt, maar nu het vakantie is kun je de tijd nemen om zelf granola te maken. Dat levert niet alleen de lekkerste granola op, maar ook een huis dat heerlijk ruikt. Deze kokos granola geeft je ontbijtje meteen wat tropische vibes.

#### Ingrediënten

(voor 3 a 4 porties)  
50 gram havervlokken  
30 gram pecannoten  
15 gram amandelschaafsel  
15 gram kokosrasp  
1 eetlepel kokosolie  
1 eetlepel agavesiroop  
snufje zout

Serveer met kokosyoghurt, blauwe bessen en bramen

#### Bereiding

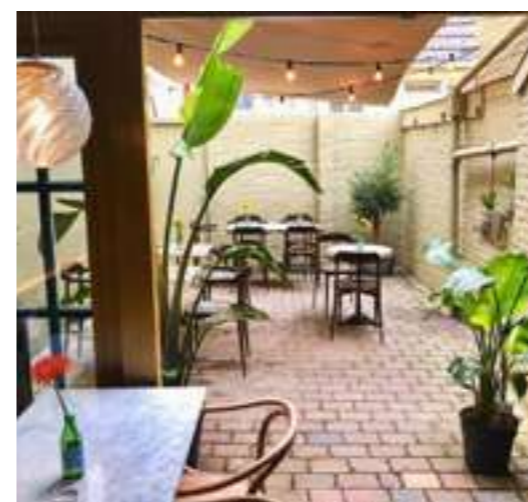
Smelt de kokosolie in de magnetron en meng deze met de agavesiroop.

Verwarm de oven voor op 175 graden.

Meng in een kom de havervlokken met de pecannoten, amandelschaafsel, kokosrasp en een snufje zout. Voeg hier de kokosolie en agavesiroop aan toe en roer goed door.

Verdeel het granola mengsel over een bakplaat en zet deze in de oven. Bak de granola 5 minuten. Haal de bakplaat uit de oven en schep de granola om. Bak hem vervolgens nog eens 5 minuten.

# EEN DAGJE GRONINGEN MET HILDE



Koffie en ontbijt bij Bakkerij Blanche  
Foto: Insta **Bakkerij Blanche**

Een van de tofste must-sees volgens Hilde:  
het Forum  
Foto: **RUG**

Een middagje shoppen in de Folkingerstraat  
Foto: **Visitgroningen**

Aanschuiven bij Bistro Boys  
Foto: **Liefsuithetnoorden**

## EVEN VOORSTELLEN

Ik ben Hilde en ik woon vlakbij de mooie stad Groningen. Ik heb ruim 18 jaar in de stad zelf gewoond en hou van de gezelligheid, het rumoer, de markt. Ook is Groningen heel fijn, omdat iedereen zo mooi samenleeft; stadje, student, oud en jong, alles kan gewoon met elkaar.

## KOFFIETIJD?

Een van mijn persoonlijke favoriete koffiezaakjes is **Bakkerij Blanche**. Hier kun je doordeweeks al vanaf 7 uur terecht en in het weekend om 8 uur. Ze serveren er heerlijke koffie en fijne ontbijtjes.

## EEN DAGJE TOERIST IN GRONINGEN

**Het Forum** is op dit moment wel een van de tofste dingen om te bezoeken. Hier vind je de mooiste exposities, een bioscoop, bibliotheek en kun je helemaal bovenin genieten van een geweldig uitzicht over de hele stad. Het **Groninger Museum** is natuurlijk ook niet te missen. Mijn favoriete winkelstraat is de Folkingerstraat; hier vind je de fijnste winkels, zoals **Le Souk** en **Ariola**, maar ook restaurants als **Bistro Boys** en de zij-ingang van **Pronk** met het mooiste terras van de stad.

## STUKJE WANDELEN

Om even uit te rusten moet je naar het Noorderplantsoen. Daar kun je heerlijk wandelen of bij het water gaan liggen tijdens warme dagen. Langs de Hoge en Lage der A wandelen zorgt sowieso voor heel wat instawaardige plaatjes!

## HAPJE ETEN

Mijn absolute nummer 1 is toch echt **Bellami's - Bar a Manger**. Overheerlijk eten, altijd met een bijpassende wijn dankzij sommelier Roel, en fijne gastvrouw Maeyke en gastheer Sebastiaan maken het helemaal af.

Daarnaast is **Bistro Boys** de moeite waard. Ze maken daar van weinig ingrediënten de allerlekkerste gerechten. Probeer hier zeker de gefrituurde bloemkool!

Ook een aanrader is **Mr. Mofongo** waar je kunt kiezen uit eten in het 'gewone' restaurant, de Rooftop Winebar, de Cocktailbar en ga zo nog maar even door. Echt genieten!

**Barrel** is trouwens een absolute tip als je van wijn houdt. Hier serveren ze de lekkerste wijnen, eventueel met een hapje erbij en altijd inclusief uitgebreid verhaal van eigenaar Martijn.

MY WINTER FAT IS GONE  
NOW I HAVE

# SPRINGROLLS

MET RAUWKOST EN  
KIMCHI



Deze springrolls  
vulde ik met sla, paarse kool  
rauwkost, komkommer en  
kimchi.

## SPRINGROLLS MET RAUWKOST EN KIMCHI

Springrolls staan hoog op mijn lijstje met favoriete zomer maaltijden. Voor wie ze nog niet kent, springrolls zijn rijstvellen die gevuld worden met allerlei rauwe groenten, vlees, vis, tofu, tempeh of ei.

Het leuke is dat je ze kunt vullen met alles wat je lekker vindt of gewoon met alle restjes uit je koelkast. De meeste ingrediënten zijn rauw, dus op een warme zomerse dag hoeft je niet die warme oven aan te zetten of met je hoofd boven een warm fornuis te hangen.

Daarnaast is het ook een lekker lichte maaltijd. Handig, want zo houd je meer dan genoeg ruimte over voor een ijsje als toetje.

Het maken, en dan vooral het rollen, van springrolls vergt enige oefening. Hieronder zie je de stappen, en onthoud, oefening baart kunst. In het begin zien je springrolls er misschien niet helemaal strak uit, maar uiteindelijk gaat het om de smaak.

### Ingrediënten (voor 1 persoon)

- 4 rijstvellen
- 8 blaadjes sla
- 100 gram paarse kool rawkost (zakje AH)
- 1/3 komkommer, in reepjes
- 100 gram kimchi (potje Smaakt)
- Topping: sesamzaad en koriander

### Bereiding

Week een rijstvel kort in warm water en leg hem op een bord of snijplank. Leg in het midden twee blaadjes sla, wat rawkost, wat komkommer reepjes en wat kimchi.

Rol de springrolls op. Zie foto's hieronder.

## HOW TO: SPRINGROLLS ROLLEN



Dompel het rijstvel even onder in een bak warm water en leg het op een bord of snijplank. Leg in het midden van het vel een rijtje vulling. Zorg dat je voldoende ruimte aan de randen overlaat.



Vouw de linker en rechterkant van het rijstvel naar het midden.



Pak het rijstvel onderaan vast en vouw dit naar boven. Rol de springroll vervolgens strak op.



# BLOEMEN DROGEN

Ik kan enorm genieten van veldjes vol wilde bloemen; madeliefjes, klaprozen en boterbloempjes. Maar ja, we weten allemaal dat die schoonheid van korte duur is, want voordat je het weet maken de mooie kleurige bloemen plaats voor doffe, bruine herfstbladeren.

Als je extra lang wilt genieten van al die mooie zomerse bloemen, kun je ze drogen. Dat is vrij eenvoudig. De gedroogde bloemen kun je vervolgens in lijstjes ophangen of in mooie glazen flessen op de kast zetten.

## Benodigheden

bloemen  
een oud, dik boek  
een fotolijstje\* of glazen fles

### Stap 1

Pluk een aantal mooie wilde bloemen. Doe dit wel een beetje met beleid. Pluk niet de tuin van je buurman leeg, en, als je ze op een openbare plek, zoals een bos of park plukt, roef dan niet het hele perkje leeg.

### Stap 2

Neem een dik boek en leg de bloemen voorzichtig tussen de pagina's. Klap het boek dicht en zet er eventueel nog iets zwaars bovenop. Laat de bloemen op deze manier twee weken drogen.

### Stap 3

Open voorzichtig het boek en haal de bloemen ertussenuit. Lijst de bloemen in in een fotolijstje of bewaar ze in een mooie fles.

Tip: ook leuk om bovenop de fles een lange kaars te zetten.

\*Gebruik fotolijstjes met twee glasplaatjes waartussen je een foto, of in dit geval bloemen kunt plaatsen. Bijvoorbeeld [deze](#), of [deze](#).



# EEN DAGJE TILBURG MET FLOOR



## EVEN VOORSTELLEN

Hee jij! Ik ben Floor, 30 lentjes jong en heel blij met Hanne als onderdeel van mijn vriendenkring (en nee, niet alleen om de taartjes en springrolls). Ik heb een eigen bedrijf in training & begeleiding rondom mindset, faalangst en perfectionisme. Daarnaast ben ik mentor op een middelbare school en foodie in hart en nieren. Net als Hanne woon ik sinds mijn 10e al in het heerlijke Tilburg. Tilburg is een stad maar in mijn ogen eerder een bruisend dorp met leuke events, enorm veel hotspots en echte Brabantse gezelligheid.

Als ik jou een dagje Tilburg cadeau zou doen, zou ik er bijna een weekend van moeten maken, zoveel leuks heeft deze stad je te bieden. Hieronder mijn stad uitgelicht:

## COFFEE PLEASE

Mijn favoriete spots om een goede kop koffie te scoren zijn **Mr Morris** en **Stoom013**. Bij Mr Morris zit ik ook vaak met cliënten voor sessies of ben ik aan het werk. Tijdens een dwaaltocht door Tilburg vind ik het een beloning om een cappuccino bij **Spoor013** te scoren, zij maken je drankje met aandacht.

## WAT TE DOEN?

Ben je op zoek naar kunst en verwondering? Dan raad ik je zeker **Museum De Pont** aan. Buiten het vaste werk van o.a. Anish Kapoor weet De Pont mij elke keer opnieuw te verrassen met kunst die je de tijd doet vergeten.

Toe aan mysterie en een nieuwe beleving? Dan moet je zeker een bezoek brengen aan **het doolhof van Doloris**. Ik ga nog niks verklappen maar de tijd vliegt en je komt op plekken waarvan je niet wist dat ze bestonden...

Tilburg heeft daarnaast ook een Piushaven waar je kan waterfietsen, suppen of een bootje huren.

## EVEN RUST

In deze tijd vraagt ons brein om rust en waar beter te ontspannen dan in het Spoorpark! Kleedje mee, boek erbij en niks meer aan doen! Voordeel van dit park: er is een gaaf restaurant, bar en wc-voorzieningen dus je hoeft nergens meer heen.

Tijd voor een massage? Bij **ChockDee** kom ik echt mega tot rust. Deze dames zien er petit uit maar hebben gouden handjes en weten met mijn nek- en rugklachten wel raad.

## LEKKER DWALEN

Als je toerist wilt spelen in Tilburg hoort daar natuurlijk ook ronddwalen bij. Winkel in, winkel uit, terrasjes pakken, hapje erbij... Tilburg heeft een leuk centrum waar het dwaalgebied en de Piushaven mijn favoriete plekken zijn. Leuke conceptstores, mooie panden, Street art, cafés en gezelligheid. Mijn favoriete terras om neer te strijken in het Dwaalgebied is **Lunchcafé Nieuwland** of **Steck013**. Mensen kijken, zonnetje en wat lekkers: niks meer aan doen!

In de Piushaven kan je genieten aan het water of in de binnentuin van **Villa Pastorie**, een bootje of **sup huren** op verschillende plekken en de lekkerste steak tartaar eten bij **RAK**.

## FOOD

Floor, zin om een hapje te eten ergens? Uhm... altijd! In Tilburg is het aanbod groot en voor ieder wat wils. Wil je Aziatisch en vegan eten? Dan ben je bij **DONS Noodleshop** aan het goede adres! Dumplings, soepen, springrolls en alles vers gemaakt. Juist zin in een biertje en iets lekkers van de grill? **Albatros** en **Stadsbrouwerij 013** zullen je betoveren met hun heerlijk

eigen gebrouwen bier én pulled pork nacho's of tosti, gevaarlijk goed! Een avond uit doe ik graag bij **Doloris**. De rooftopbar geeft een prachtig uitzicht over Tilburg. Daarnaast hebben ze een mooie kaart waarin je gerechten kunt delen met elkaar en is er voor ieder wat wils. De cocktails zijn er ook zalig.

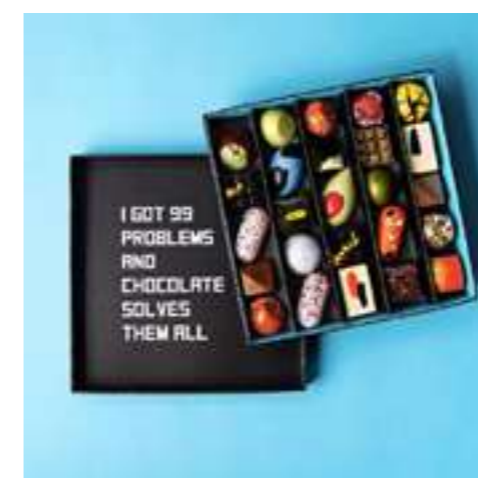
Heb je nog een gaatje over? Haal een taartje bij **Zoete Moed**, een ijsje bij **Softys** of chocolade bij **Friandries**.



Coffee please bij Stoom013  
Foto: OAK food

De chocoladekunst van Friandries  
Foto: instagram Friandries

De lekkerste dumplings bij Dons Noodle Shop  
Foto: instagram Dons Noodle Shop



# ICE ICE BABY



Kijk, ik zou kunnen doen alsof ik de hele zomer werk aan mijn bikinibody en alleen maar appels en salades eet. Maar we weten allemaal dat dat niet waar is. Ik ben namelijk gek op ijsjes! Ze staan op nummer twee in mijn lijstje met lievelingseten (de nummer is al jarenlang gereserveerd voor pizza). Een Gewoon Hanne Zomer Doe Boek zou dan ook niet compleet zijn zonder een paar goede ijsjes recepten. Nu heb ik helaas geen ijsmachine, dus het lukte me nooit om echt romig roomijs te maken. Tot ik op internet deze truc tegenkwam. De basis voor dit ijs bestaat uit maar twee ingrediënten: room en gecondenseerde melk. Dankzij deze twee toppers maak je thuis, zonder ijsmachine, het lekkerste ijs. En, voor alle vegans onder ons, ik bedacht een plantaardige versie op dit eenvoudige recept.

## PINDAKAAS, PRETZEL CHOCOLADE IJS

op een hoorntje

### BASISRECEPT ROOMIJS

#### Ingrediënten

Voor 8 bolletjes

400 gram slagroom

300 gram gecondenseerde melk

#### Bereiding

Doe de slagroom en de gecondenseerde melk in een mengkom. Klop dit mengsel met de mixer tot een luchtig, lobbijg mengsel.

Voeg eventueel wat extra smaakmakers toe en roer deze goed door het mengsel.

Giet het room mengsel in een bak en zet het in de vriezer voor 8.

### BASISRECEPT VEGAN ROOMIJS

#### Ingrediënten

Voor 8 bolletjes

350 gram Abbot Kinneys

kokosyoghurt

320 gram gecondenseerde

kokosmelk (1 blikje)

#### Bereiding

Doe de slagroom en de gecondenseerde melk in een mengkom. Klop dit mengsel met de mixer tot een lobbijg mengsel.

Giet het room mengsel in een bak en zet het in de vriezer voor 8 uur.

### PINDAKAAS PRETZEL CHOCOLADE

#### Ingrediënten

Voor 4 ijsjes van 2 bollen

1x basisrecept roomijs

100 gram choco pretzels

4 eetlepels pindakaas

4 ijshoorntjes

#### Bereiding

Maak het roomijs volgens het basisrecept.

Hak de choco pretzels grof en meng deze samen met de pindakaas door het ijs.

Zet het ijs 8 uur in de vriezer en schep er dan mooie bollen van. Serveer ze op een (chocolade) hoorntje.

### BOSVRUCHTEN CHEESECAKE

#### Ingrediënten

Voor 8 sandwiches

1x basisrecept roomijs

200 gram bosvruchten (vriezer)

22 biscuitjes

#### Bereiding

Maak het roomijs volgens het basisrecept.

Ontdooi de bosvruchten en prak ze tot een puree. Verkruiemel 6 koekjes. Roer door het basis ijs mengsel.

Zet het ijs 8 uur in de vriezer. Schap er bollen van en 'sandwich' deze tussen de koekjes.

### VEGAN MERMAID ICE CREAM

#### Ingrediënten

Voor 8 bollen

1x basisrecept vegan roomijs

50 gram frambozen (vriezer)

1 theelepel blauwe spirulina

#### Bereiding

Maak het vegan ijs volgens het basisrecept.

Verdeel met mengsel over drie schaalpjes. Prak de frambozen en doe ze door een zeef. Meng de frambozen puree door 1 van de drie schaalpjes. Meng de spirulina door een ander schaalpje en laat de derde naturel.

Doe omstebeurt lepeltjes van de verschillende kleuren in een bak. Zet het ijs 8 uur in de vriezer.



# DIY MORSECODE ARMBANDJES

Morsecode werd vroeger onder andere in het leger gebruikt als communicatie middel. Elke letter uit het alfabet heeft een eigen combinatie van korte en lange signalen, waarmee boodschappen verstuurd konden worden.

Hoewel Morsecode nauwelijks nog gebruikt wordt, kun je er wel leuke dingen mee doen. Je kunt er bijvoorbeeld een leuke boodschap mee verwerken in een armbandje.

Ik maakte een Morsecode armbandje met de tekst: 'breathe in, breathe out'.

## Benodigheden

- rocailles kraaltjes (3 kleuren)
- 2 stukjes metaaldraad van 25 cm
- 2 knijpkralen
- 1 sluitingkje + ringetje
- een knijptang
- een hangertje of bedel

A	B	C	D	E	F
G	H	I	J	K	L
M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X
Y	Z				



Knip met de knijptang twee stukjes metaaldraad. Rijg hier een knijpkraal aan en haal de draad door het oog van het slotje. Maak een lusje en steek uit uiteinde door de knijpkraal. Knijp de knijpkraal dicht. Herhaal met het andere stuk metaaldraad. (zie tekening hieronder)



Bedenk nu welke boodschap je aan je morse code armbandje wilt maken. Kies voor 1 of 2 woorden per draad. Via [deze vertaler](#) kun je jouw boodschap omzetten in morsecode of gebruik de vertaal sleutel op de volgende pagina. Gebruik vervolgens voor elk streepje 2 kraaltjes in een kleur A en voor elk bolletje 1 kraaltje in kleur B.



Sluit af met een knijpkraal, haal het uiteinde van de draad hierdoor om een lus te maken en knijp de knijpkraal dicht. Herhaal met het andere stuk draad. Bevestig een ringetje aan de twee lussen. Hang hier eventueel nog een bedeltje aan. (zie tekening hieronder)



## BEVESTIGING VAN DE SLOTJES



# EEN DAGJE EINDHOVEN MET ELINE



## EVEN VOORSTELLEN

Eindhoven, de stad waar ik Eline, a.k.a. Foodies Eindhoven, ben opgegroeid. Waar ik vroeger picknickten in het park en pannenkoeken at in het pannenkoekenhuis, maar waar ik inmiddels koffie heb leren drinken, hele fijne werkplekken heb ontdekt en vooral mijn innerlijke foodie heb gevonden.

## BUT FIRST, COFFEE...

Uiteraard begin ik mijn dag met een lekkere kop koffie. Hiervoor heb ik twee grote favorieten, namelijk **DENF** en **Het Koffiehuisje**. DENF vind je midden in de stad onder de Witte Dame.

Ook kun je je koffie to-go krijgen en opdrinken in het groen. Daarnaast heb je Het Koffiehuisje in het Witte Dorp, waar je je een echte local voelt. Het is heerlijk knus en vooral heel gezellig met de oranje stoeltjes en planten. Het is een plek om even lekker te blijven hangen, een tijdschriftje te lezen aan het raam en te turen naar de voorbijgangers.

## EEN DAGJE TOERIST IN EINDHOVEN

Als ik een dagje toerist in eigen stad zou mogen spelen, dan zou ik naar het **Van Abbemuseum** gaan. Je moet wel van moderne

kunst houden, maar het is een heerlijk plekje om even rond te dwalen langs alle verschillende kunststukken. Ook zou ik lekker gaan wandelen in het Stadswandelpark waar ook een beeldentuin is. Misschien nog wel belangrijker als toerist in eigen stad is de horeca! **Down Town Gourmet Market** is een hele leuke foodhal in het centrum in het straatje achter de Happy Italy. Het zit een beetje verstopt, maar het is er altijd druk. Geloof me, je moet er op tijd bij zijn als je een plekje wilt bemachtigen.

## STEEDS HIPPER

Het leuke aan Eindhoven vind ik dat de stad continu aan het ontwikkelen is. Zo was Woensel altijd een beetje een buurt waar je niet zo snel kwam als je er niet woonde, maar wordt het nu langzaam steeds hipper. Zo vind je aan de Edisonstraat **Jungle Café**, een volledig plantaardig café

maar dan in een nieuw jasje. De muren hebben een warme kleur, alles is afgewerkt met hout en er is zelfs een groot speelgedeelte voor de kids. Bestel tijdens deze warme zomerdagen de nice-cream, perfect om bij af te koelen. Oh en als het dan echt zo warm is, dan moet je ook een bezoekje brengen naar

**Intelligencia ICE**, de beste ijssalon van de stad met de meest gekke smaakjes. Mijn favoriet? Het ruby ijs! Dus huur een ov-fiets en maak een mooie tocht door de stad. Er valt zo veel meer te zien dan het centrum!



But first, coffee, bij DENF  
Foto: eigen foto van Eline

Moderne kunst in het Van Abbe Museum  
Foto: **Studio Drift**

Alleen maar lekker eten bij  
Down Town Gourmet Market  
Foto: **Leukerecepten.nl**

Gezellig zitten bij Het Koffiehuisje  
Foto: eigen foto van Eline

# LEKKER KLEUREN

*In de vakantie vind ik het heerlijk om mijn kleurpotloden erbij te pakken, een mooie kleurplaat uit te printen om vervolgens de hele middag buiten in de zon met een podcast op de achtergrond te kleuren. Even nergens bij nadenken en gewoon netjes binnen de lijntjes kleuren (of niet!). Ik vroeg twee hele toffe illustrators of zij een kleurplaat in dit vakantie-doe-boek wilden delen. Met deze kleurplaten van Carmen en Julia is een relaxte zomerdag gegarandeerd.*



## CARMEN GROENEFELT

Carmen Groenefelt is een ondernemende illustrator, met haar werk verbindt ze mensen. De thema's dromen najagen, duurzaamheid en diversiteit komen veelvoudig terug in haar werk.

Op Instagram ([@carmengroenefelt\\_art](https://www.instagram.com/carmengroenefelt_art)) kunnen volgers regelmatig meedenken met wat ze creëert. Ze illustreert o.a. boeken, live op evenementen en voor bedrijven. Ze is te boeken als 'persoonlijke cheerleader' om je tot the point te motiveren je droom na te jagen.

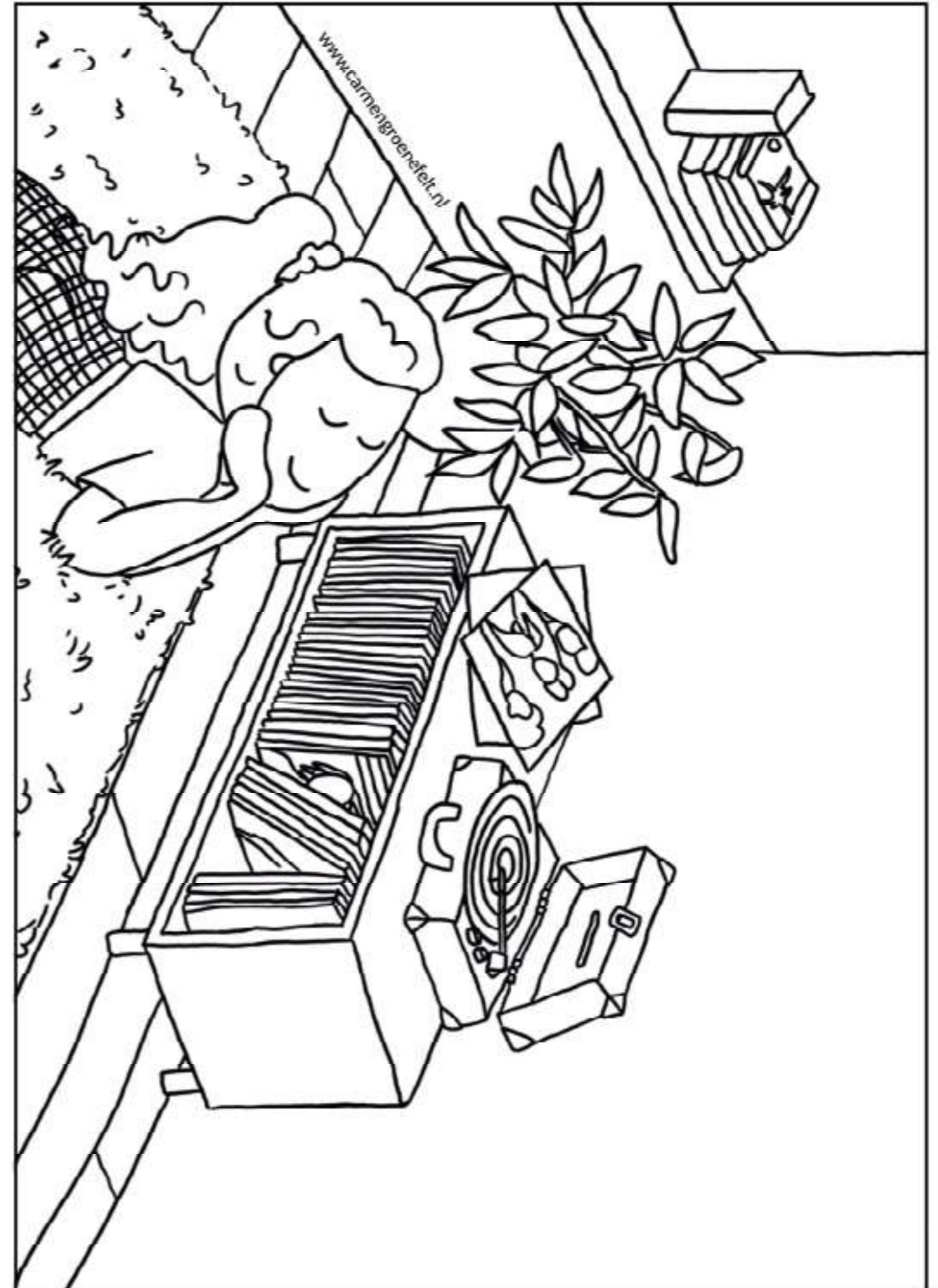
Zelf vind ik niet alleen het werk van Carmen erg leuk, ik vind alle wijze lessen die zij in haar Instagram stories deelt minstens net zo mooi.



## JULIA VAN LEEUWEN

Julia van Leeuwen is een 26 jarige illustrator uit Eindhoven. Haar grootste passie is tekenen en dat is te zien aan alle kleurrijke illustraties die op haar Instagram pagina voorbijkomen ([@julivanleeuwen\\_illustraties](https://www.instagram.com/julivanleeuwen_illustraties)).

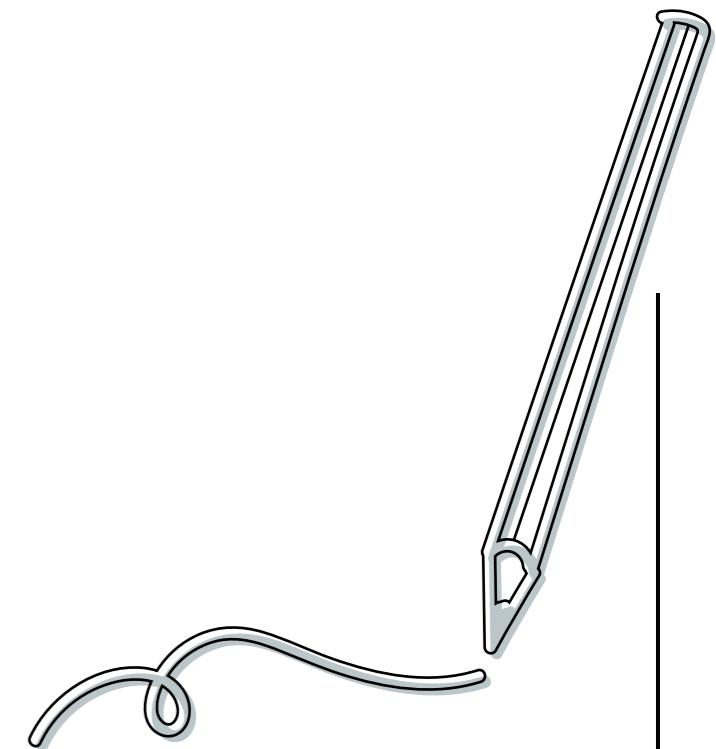
Julia omschrijft haar illustraties als grafisch, kleurrijk en commercieel. Ze werkte onder andere voor CosmoGirl, Girlz en ze maakte een hele toffe stationary lijn voor de HEMA! Elke keer als ik de kleurrijke tekeningen van Julia voorbij zie komen op mijn Instagram tijdlijn krijg ik spontaan zin om zelf ook al mijn kleurpotloden en stiften erbij te pakken.





## EN NU JIJ!

Zoek 5 voorwerpen waar je op dit moment blij van wordt. Een mooi boek, een leuke vakantie foto, je nieuwe zonnebril of je favoriete slippers op het moment. Leg ze voor je neer en teken ze na.







BBO in de tuin of  
picknick in het park op  
de planning? Maak deze  
pasta salade met  
tortellini!

# TORTELLINI PASTA SALADE

Blauwe kaas, olijven en artisjokken. Niet iedereen is er gek op, maar ik kan er geen genoeg van krijgen! Deze pastasalade met tortellini is waarschijnlijk dan ook geen publiekslievelingetje, maar aangezien het een van mijn favoriete zomerse pastasalades is, verdient hij toch een plekje in mijn Vakantie Doe Boek.

Je kunt hem gewoon serveren als lunch of bij het diner, maar deze salade is ook erg lekker als bijgerecht bij een bbq.

Voor deze salade koos ik tortellini met een kaasvulling, maar gebruik vooral de variant die jij het lekkerst vindt. Of vervang de tortellini door penne of farfalle, ik vind het allemaal prima.

#### Tip

Ben je toch niet zo'n fan van blauwe kaas? Vervang deze dan door mozzarella of een andere milde kaas.

#### TORTELLINI PASTASALADE

##### Ingrediënten

Voor 2-3 porties  
200 gram tortellini  
100 gram artisjokharten in olie (uit pot)  
100 gram olijven  
90 gram blauwe kaas  
1 zakje veldsla

##### Bereiding

Kook de tortellini volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel ze vervolgens af onder koud water en laat ze verder afkoelen.

Voeg de olijven en artisjokharten toe aan de tortellini, samen met wat van de olie uit het potje artisjokken.

Verdeel de sla over de borden. Schep hier de tortellini op en garneer met de blauwe kaas.

# EEN DAGJE ROTTERDAM MET MARISA



## EVEN VOORSTELLEN

Hoi! Ik ben Marisa Gomez, actief onder de naam rotterdam.food op Instagram en mijn eigen website rotterdamfood.nl. Hiermee ben ik begonnen omdat er in Rotterdam heel veel gebeurt op culinair vlak én omdat ik binnen mijn vorige baan miste om creatief bezig te zijn. Ik heb een kleine vijf jaar gewerkt voor het Erasmus MC en zit nu in between jobs. Ondertussen zit ik niet stil en verricht ik op projectbasis freelanceklussen als zelfstandige. Oorspronkelijk kom ik uit Weert en heb ik een tijd in Eindhoven gewoond. Sinds acht jaar woon ik samen in Rotterdam een dynamische en bruisende stad met heel veel horeca. Het leuke is dat er voor iedereen en voor elke gelegenheid wel iets is: super veelzijdig. En er is ook zo veel te doen en te zien in deze grote stad.

## KOFFIE?

Goede koffie, daar maak je mij zo blij mee! Er zijn verschillende koffietentjes waar ik heel graag kom. De beetroot latte van **Lilith** is een bijzonder lekker drankje voor als je een keertje een roze koffie wil doen. Erg Instagramable, maar vooral

ook erg lekker! Bij Lilith kun je trouwens ook terecht voor healthy acaibowls en een heerlijke stapel pancakes afgetopt naar keuze. Ook haal ik graag een koffietje bij **Heilige Boontjes**. De koffie is goed en het verhaal achter is bijzonder: onder andere ex-gedetineerden en jongeren met problemen krijgen hier de mogelijkheid om werkervaring op te doen. De zaak zit gevestigd in een voormalig politiebureau.

## TOERIST IN ROTTERDAM

Als toerist in eigen stad zou ik de **Euromast** een bezoekje brengen: vanuit hier heb je een prachtig uitzicht op de stad. Maak daarna de oversteek met de **watertaxi** naar **Hotel New York** waar je een heerlijk terras hebt met uitzicht op de Maas. Op de kade bij hotel New York liggen regelmatig gigantische cruise schepen aan, dit is heel bijzonder om eens te zien. Vervolgens lekker een rondje door **de Foodhallen** en vervolgens lekker terug lopen naar de stad via de Erasmusbrug. Qua musea kan ik je de **Kunsthall** aanraden, veelzijdige exposities en verschillende zalen.



## EVEN RUST

Wat ik doe om tot rust te komen in de stad is een heerlijke wandeling maken door het Museumpark of het Euromastpark. Doordeweeks is het heerlijk rustig en kan je er heerlijk bijtanken. Een aantal keer per jaar **sup** ik op de Bergse Plas. Voor mij is dit echt ultiem genieten: het water en de bosrijke omgeving maken mij helemaal zen! Het is natuurlijk wel een seizoenssport, maar tijdens de herfst en winter is een rondje Bergse Plas ook geweldig.

## FOOD

Bij **Bertmans** eet je zalige avocado toasts met gepocheerd ei. De beste pancakes eet je bij **Arzu**. Bij **Backyard** is de menukaart volledig vegetarisch/vegan, het is een van mijn favoriete plekjes in de stad. Bestel bijvoorbeeld de plantbased wafels als ontbijt. En wil je het weekend inluiden met een shared dinner en cocktails, ga dan naar **Ayla!** Bestel daar absoluut de gefrituurde bloemkool van de kaart, dit is echt mijn favorietje.

But first, coffee! Koffie van Heilige Boontjes

De meest instagrammable beetroot latte van Lilith

Shared dinner and cocktails by Ayla

Suppen op de Bergse Plas

Foto's: eigen foto's Marisa



LET'S GO  
COCONUTS

## 3X CREATIEF MET KOKOSNOTEN

*Als je jezelf eventjes op een strand in Bali wilt wanen, terwijl je eigenlijk gewoon in je achtertuin zit, kan ik je aanraden om een kokosnoot te kopen. Bij grotere supermarkten of goede groente winkels vind je ze. Nadat je genoten hebt van het kokoswater en het vruchtvlees, houd je een houtige schil over. Gooi die niet weg, maar geef je interieur of tuin ook meteen wat Bali-looks met deze drie ideetjes.*

### KOKOSNOOT PLANTENBAKJE

Deze DIY is enorm simpel, maar wel erg leuk. Boor een gaatje in de bodem van de kokosnoot (als dat er nog niet in zat), hier kan later het water uit lopen, zodat je plantje niet te nat komt te staan.

Vul de kokosnoot met wat potgrond en zet hier een klein plantje in. Ik vulde mijn kokosnoot bakjes met Pilea's, ook wel pannenkoekenplantjes genoemd.

### KOKOSNOOT SIERADEN SCHAALTJE

Laat jij jouw sieraden altijd overal slingeren? Dan is dit een DIY voor jou!

Je hebt nodig: een kwast, verf, vernis en glitter. Schilder de binnenkant van de kokosnoot. Laat drogen en breng vervolgens nog een tweede en derde laagje aan. Breng daarna een laagje vernis aan en strooi hier wat glitters op. Laat drogen en bestrijk het geheel tot slot nog eens met een laatste laagje vernis.

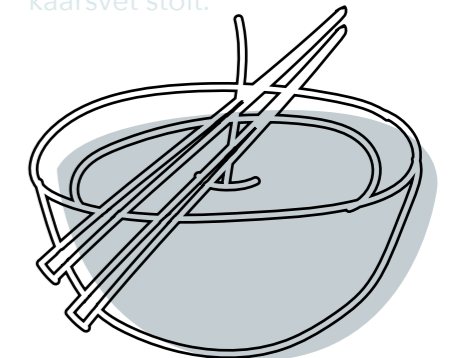
### KOKOSNOOT KAARS

Ik heb een pot met restjes kaarsvet. Als die vol is, smelt ik al die restjes en stompjes om tot nieuwe kaarsen. Meestal giet ik het kaarsvet in glaasjes, maar je kunt hier ook kokos schillen voor gebruiken.

Wat heb je nodig? restjes kaarsvet, een oude pan, een lont met voetje en twee eetstokjes of rietjes.

Smelt het kaarsvet in de pan. Zet de lont met voetje in de kokos schil en houd deze met twee eetstokjes op zijn plaats. Vul de kokosnoot met kaarsvet en laat uitharden.

Houd de lont op deze manier op zijn plek terwijl het kaarsvet stolt.



# 3 KEER VEGAN BROODSALADES

*Picknick season has started! Grijp je kledje, vul een mand met allerlei lekkers en zoek een lekker plekje in het park of in het bos. Maar wat doe je dan in die picknickmand? Zelf kies ik vaak voor wat fruit, snackgroenten, een sapje, broodjes en 'smeerseltjes'. Je weet wel, die salades voor op brood. Mijn oma noemde ze altijd 'smeerseltjes'. Mocht je nog wat inspiratie nodig hebben, dan heb ik hier 3 recepten voor vegan broodsalades.*

## TOFU 'EIERSALADE'

### Ingrediënten

Voor ongeveer 2-3 porties  
200 gram tofu  
50 gram vegan mayonaise  
1 theelepel mosterd  
1/2 theelepel citroensap  
1/2 theelepel  
knoflookpoeder  
1/2 theelepel kurkuma  
1/2 theelepel kerrie  
zout en peper  
verse bieslook en/of dille

### Bereiding

Dep de tofu met wat keukenpapier goed droog. Brokkel de tofu in grove stukken. Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed door elkaar.

## SPICY CHICKPEA-SALADE

### Ingrediënten

Voor ongeveer 2-3 porties  
200 gram kikkererwten  
50 gram vegan mayonaise  
1 eetlepel sriracha  
1/2 theelepel  
knoflookpoeder  
1/2 theelepel gerookte  
paprikapoeder  
zout en peper

### Bereiding

Prak de kikkererwten met een vork. Prak ze niet tot een fijne puree, het mag een beetje grof zijn. Voeg de overige ingrediënten toe en meng goed door elkaar.

## JACKFRUIT-KERRIE -SALDE

### Ingrediënten

Voor ongeveer 2-3 porties  
1 blik jackfruit  
50 gram plantaardige  
mayonaise  
1 1/2 theelepels kerrie  
1 lente uitje of bieslook  
zout en peper

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Giet de jackfruit af en dep deze droog met wat keukenpapier. Pluk met je vingers de stukjes jackfruit uit elkaar. Verspreid deze over de bakplaat en bak ze 10 minuten. Doe de jackfruit in een kom en voeg de overige ingrediënten toe. Meng goed door elkaar.

### Tip

Wil je de salades iets gezonder maken? Vervang de helft van de mayonaise dan door plantaardige yoghurt





Mijn hoofd kan een behoorlijke chaos zijn. Een wir-war aan to-do lijstjes, twijfels en existentiële vragen. Als ik even rust nodig heb pak ik mijn pennen en een vel papier erbij en ga ik mandala's tekenen. Misschien raak je meteen in de stress bij het zien van zo'n mandala, maar het geometrische, herhalende in een mandala, werkt voor mij enorm rustgevend.

## MANDALA TEKENEN



### Benodigheden

vel papier - liniaal - passer  
- geodriehoek - potlood -  
stiften/fineliners - gum



### Stap 1

Zet een kruis in het midden van je blad met potlood en liniaal/geodriehoek.



### Stap 2

Gebruik de geodriehoek om nog meer lijnen toe te voegen.

Ik zet altijd lijnen op 22,5, 45 en 67,5 graden. Maar je kunt ook beginnen met alleen een lijn op 45 graden.



### Stap 3

Zet de passer in het midden van het kruis en trek cirkels van verschillende groottes.



### Stap 4

De lijnen en cirkels vormen nu allemaal kleine vakjes. Teken hier met een fineliner cirkels en blaadjes in.



### Stap 5

Vul alle blaadjes in met figuurtjes, lijntjes en stipjes.

# 3X ALCOHOLVRIJE COCKTAILS

Of je deze zomer nu op je balkon ligt te chillen, je strandbedje in de achtertuin hebt uitgekapt of je kleedje mee naar het park hebt genomen, met een ijskoude cocktail in je hand, een zomers muziekje op en je ogen dicht is het net alsof je op een tropisch strand ligt.

Nu drink ik geen alcohol (oke oke, sinds de quarantaine drink ik misschien heel soms een biertje, ssst), dus die cocktails moet ik aan me voorbij laten gaan.

Of toch niet? Nee hoor! Want ook zonder alcohol kun je de lekkerste cocktails maken. Gebruik als basis een lekkere siroop, vul die aan met bruiswater en wat fruit of verse kruiden.

Gelukkig voor mij en alle mede-niet-alcoholdrinkers, zijn er de laatste tijd steeds meer lekkere siropen te vinden in de supermarkt. Van ginger ale tot vlierbloesem, je hoeft het echt niet meer te doen met aardbeien- of bosvruchtensiroop.

Met de drie siropen hiernaast maakte ik drie overheerlijke alcoholvrije cocktails, waarvan iedere alcoholdrinker stiekem jaloers wordt.



**Limeau**  
Ginger ale siroop  
3,99 euro / 0,5 liter



**AH biologisch**  
Vlierbloesemsiroop  
2,49 euro / 0,5 liter



**Roze Bunker**  
Dragon Sour  
8,00 euro / 0,35 liter

## GINGER PEACH SLUSH

### Ingrediënten

Voor 2 glazen  
150 gram diepvries perziken  
300 milliliter bruiswater  
scheutje ginger ale siroop  
2 passievruchten  
een takje basilicum

### Bereiding

Doe de bevroren perziken samen met het bruiswater en de siroop in een blender. Mix tot een gladde massa. Schenk in twee glazen. Lepel de passievruchten uit en verdeel het vruchtvlees over de glazen. Garneer met basilicum.

## LEMON ELDERFLOWER FLOAT

### Ingrediënten

Voor 2 glazen  
4 schijfjes citroen  
scheutje vlierbloesemsiroop  
400 milliliter bruiswater  
2 bolletjes citroen sorbet

### Bereiding

Giet een bodempje vlierbloesemsiroop in twee glazen. Vul aan met bruiswater en twee schijfjes citroen per glas. Schep een bol citroen sorbet en doe deze in het glas.

## WATERMELON DRAGON SOUR

### Ingrediënten

Voor 2 glazen  
1/8 watermeloen  
400 milliliter bruiswater  
scheutje dragon sour siroop (of frambozensiroop)  
een takje munt

### Bereiding

Maak meloen bolletjes met een meloenbolletjeslepel (ja dit heet zo volgens het internet) of snijd de meloen in blokjes. Zet de meloen in de vriezer voor enkele uren. Doe een bodempje siroop in twee glazen. Vul aan met bruiswater. Doe de bevroren meloen erbij en garneer met een takje munt.



# EEN DAGJE MAASTRICHT MET LISA



## EVEN VOORSTELLEN

Ik ben Lisa Dorsman, 23 jaar, Food Innovator, kookboekauteur van *Vezels* en masterstudent.

Nu woonachtig in Eindhoven, maar geboren en getogen in de prachtige stad Maastricht. Ik ben er dan ook nog elke week te vinden en deel graag hoe je een leuk dagje weg kunt hebben in deze sfeervolle stad.

## BUT FIRST, COFFEE...

Als je je dag wilt beginnen met een lekker kopje koffie kun je goed terecht bij **Alley Cat**. Dit is een koffiezaakje midden in een wielrenwinkel. Zo zie je ze niet vaak, toch? Ze hebben veel verschillende soorten koffie en een scala aan latte's. Mijn go-to is de Dirty Chai, een chai latte met een shot espresso.

## SHOPPEN!

Mijn favoriete winkels in Maastricht zijn **Wonderwoud** en **Festen**. Bij Wonderwoud vind je de leukste plantjes en vintage meubels. Festen is een winkel voor echte hebbedingen, van die items waarvan je nooit genoeg hebt. Ook voor een leuk cadeau ben je daar op de goede plek. Op zaterdag vind je de Brocante Markt & vlooiemarkt op de Markt,



Witloof Maastricht, voor puur eten  
Foto: Witloof

Planten en koffie bij Wonderwoud  
Foto: [instagram Wonderwoud](#)

Mosasaurus in het Natuurhistorisch Museum  
Foto: eigen foto Lisa

Struinen over de brocante markt  
Foto: eigen foto Lisa

ik vind het superleuk om bij deze kraampjes rond te kijken en raad dit jou ook aan.

## MUST SEE

In het **Natuurhistorisch Museum** vind je het skelet van een Mosasaurus, een dinosaurusssoort, vernoemd naar de Maas, die voor het eerst gevonden werd in de Sint-Pietersberg in Maastricht. Bij de Sint-Pietersberg kun je overigens ook een **grottentocht** doen, dit is een echte aanrader als je geïnteresseerd bent in de geschiedenis van de stad. Op de Sint-Pietersberg kun je ook een mooie wandeling om de ENCI groeve maken, op deze plek heb je prachtig uitzicht en in deze groeve zijn meerdere dramatische scènes van *Flikken Maastricht* opgenomen.

Het stadspark van Maastricht is een plek waar je heel goed tot rust kunt komen tussen al jouw activiteiten door. Tip, dit is nog extra leuk met een bak frozen yoghurt, die je kunt halen bij Frozz. Neem wel even een handdoekje of kleding mee zodat je lekker op het gras kunt zitten.

## FOOD

Mijn favoriete plek om te eten in Maastricht is de **Gouverneur**. Dit is een speciaalbiercafe waar ze ook heerlijk eten hebben. De Macho Nacho's zijn een absolute topper. Ik raad je aan om hier lekker te gaan borrelen (met een portie nacho's natuurlijk). Voor het diner kun je op ontzettend veel leuke plekken terecht en het was dan ook lastig kiezen voor mij.

Een van mijn favorieten is het Belgische restaurant **Witloof**, waar het draait om écht & puur eten: handgemaakt, natuurlijk, biologisch, duurzaam, eerlijk, artisaan en smaakvol bereid volgens eigen familie-recepturen.

Mijn favoriete gerecht op de kaart zijn de kroketten met oude kaas & spinazie. Voor een culinaire sterrenbeleving moet je bij **Beluga** zijn, waar het menu ieder seizoen verandert.



Tip  
Deze polymer clay kun je onder andere vinden bij de Action of een hobbywinkel.

Vroeger had ik een hele doos 'Fimo klei', ook wel 'polymer clay' genoemd. Klei in alle kleuren van de regenboog die je kunt afbakken in de oven. Die doos heb ik lange tijd verwaarloosd, tot ik de laatste tijd allemaal leuke klei-creaties tegenkwam op Pinterest. Ik heb mijn klei er weer eens bij gepakt en maakte een aantal leuke hangertjes.

## HANGERTJES VAN KLEI



### Benodigheden

polymer clay (4 kleuren)  
- een oven - mesje -  
bakpapier - tandenstoker -  
uitsteekvormpje of dopje

Extra: materiaal om sieraden mee te maken, zoals oorbelt stekers, ringetjes en slotjes



### Stap 3

Steek met een klein uitsteekvormpje of een klein dopje cirkels uit de klei plak. Maak hier met een tandenstoker een gaatje in.



### Stap 1

*Voor de rondjes*

Rol een plak klei uit met een dikte van 2 a 3 mm. Decoreer deze plak met rondjes, stipjes en streepjes klei in andere kleuren.



### Stap 4

*Voor de regenboogjes*

Rol drie strookjes klei uit en vorm deze tot regenboog. Snijd de uiteindes op gelijke hoogte af en maak bovenin een gaatje met een tandenstoker.



### Stap 2

Gebruik een tandenstoker of het knopje van een knopspeld om gaatjes te prikken in de klei plak als extra decoratie.



### Stap 5

Leg alle figuurtjes op bakpapier en bak de klei in de oven volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwerk de hangertjes tot leuke oorbellen, kettinkjes of een sleutelhanger.





# AVOCADO GAZPACHO

## AVOCADO GAZPACHO

Als je nou al die maaltijdsalades of BBQ's beu bent, maar ook niet per se zit te wachten op een winterse erwtensoep, dan is gazpacho misschien wel een goed idee. Je gooit wat groenten in de blender, mixt 't even flink door elkaar en dinner is served. Dat hebben die Spanjaarden goed bekeken. Ik maakte een groene versie van de klassieke gazpacho met onder andere komkommer en avocado. Serveer er wat stokbrood bij en je kunt aan tafel binnen tien minuten.

### Ingrediënten

(voor 2 porties)  
2 komkommers  
1 rijpe avocado  
1 lente-ui  
sap van 1/2 limoen  
2 takje basilicum  
4 plakjes jalapeno peper  
peper en zout  
100 milliliter water

*Ter garnering*  
kokosyoghurt  
plakjes komkommer  
granaatappel pitjes  
sesamzaadjes mix

Extra: een blender

### Bereiding

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een gladde soep.  
Proef de gazpacho en breng hem eventueel op smaak met wat peper, zout of een extra plakje jalapeno peper (als je durft).  
Verdeel de soep over twee borden. Garneer met een lepel kokosyoghurt, plakjes komkommer, wat granaatappel pitjes en sesamzaadjes mix.

# EEN DAGJE DEN HAAG MET COCO



## EVEN VOORSTELLEN

Hi, mijn naam is Coco, ik ben 30 jaar oud en woon in Den Haag. Met hier en daar wat uitstapjes voor m'n studie ben ik eigenlijk al m'n leven lang Hagenaar. Het ideale aan Den Haag vind ik de diversiteit van de stad. Naast het heerlijke strand, heb je een bruisend centrum, leuke omliggende wijken en een goede verbinding met andere steden. Ik ben een vreetzak pur sang, dus de unieke eettentjes, oud én nieuw vind ik fantastisch.

## BUT FIRST, COFFEE...

Het allerliefst geniet ik 's ochtends van een wandeling in de zon met hond en vriend. We wandelen dan heerlijk richting **Strandpaviljoen Zuid** om daar een Cappuccino to go te halen en genieten van het uitzicht en de zee. Dan heb je ook nog **Bartine Deli** in het centrum, daar ontbijt ik het liefst alleen met scrambled eggs 'baveuse' met oosters gehakt.

## NAAR HET STRAND

Als toerist in Den Haag, kun je niet weg zonder het strand te hebben ervaren. Tips! Ga eens naar **Aloha**, ze zijn net verbouwd en hebben ook een nieuwe kok, die weet wat koken is! Dan is er natuurlijk

ook nog **Hart Beach**, met hun fantastische terras, dat ze tegenwoordig hebben uitgebreid naar het strand zelf. Je kunt hier trouwens ook surf-les nemen, dan heb je die borrelplank pas echt verdiend!

## EVEN RUST

Ik vind het heerlijk om lekker te wandelen richting het Westbroekpark. Ik zag daar laatst mensen suppen, en hoorde dat je er ook kunt kanoën, dat lijkt mij echt fantastisch en staat hoog op m'n wensenlijstje deze zomer.

## FOOD

Ik heb een ellenlange lijst in m'n telefoon met restaurant tips! Van heerlijk Italiaans, tot fusion en ga zo maar door. **Yuzu** is er een van, heeft dit jaar de gouden pollepel van het AD uitgereikt gekregen, en terecht! Ga erheen, laat je verrassen!

Dan is **Pierre Par CP**, mijn favo wijnbar, en Kriztian maakt daar fantastisch passende gerechtjes bij!

De broodjes van **Appeltje Eitje** zijn echt om te smullen, wel voor de grote trek en dan is er nog familie-favoriet **Dekxels**. Ook hier, laat je verrassen door Thomas en Raymond, helden zijn het!



Even bijkomen in het Westbroekpark  
Foto: [Denhaag.com](https://denhaag.com)

Broodjes voor de grote trek bij  
Appeltje Eitje  
Foto: [Instagram AppeltjeEitje070](https://www.instagram.com/AppeltjeEitje070)

Neem een surfles bij Hart Beach en geniet  
daarna van een welverdiende borrelplank  
Foto: [Denhaag.com](https://denhaag.com)

Koffie bij Strandpaviljoen ZUID  
Foto: [Joorkitchen](https://www.instagram.com/Joorkitchen)

# FIJNE ZOMER

## VOND JE HET LEUK?

Laat me weten wat je van het Ebook vond.  
Stuur me een berichtje op Instagram of deel een foto van jouw creaties en tag mij (@gewoonhane.nl) of gebruik #ghvakantiedoeboek.

**#GHVAKANTIEDOEBOEK**