



Picknicktips

GA LEKKER DE
BUITENLUCHT IN!



Picknick

LEKKER GENIETEN MET JE GEZIN,
FAMILIE OF VRIENDEN.

Ga met mooi weer lekker de buitenlucht in! Wat dacht je er van om heerlijk uitgebreid te gaan picknicken?

De kunst is om dit goed voor te bereiden, je wilt tenslotte niet dat deze dag in het water valt. En dan niet door de regen, maar door ongenode gasten zoals mieren en wespen, drinken dat omvalt, warme salade en geplette hapjes.

Of doordat je je daarna schuldig voelt omdat je te veel en de verkeerde dingen hebt gegeten. Hierbij geven we je een aantal PS. food & lifestyle proof tips en recepten voor een lekker ontspannen dagje in het park of in het bos..

Eet smakelijk!

Tips voor de voorbereiding

Als je allemaal lekkere dingen hebt gemaakt, wil je natuurlijk van alles een beetje proeven. Ga van tevoren na wat je wilt eten en pas je porties daar op aan. Zo kun je van alles wat pakken zonder dat je daarna eigenlijk te veel gegeten hebt.

De recepten voor fase 1 zijn allemaal voor 1 eetmoment. Wil je meerdere hapjes eten, wat natuurlijk wel zo lekker is, dan kun je de recepten in meerdere porties verdelen. Snijd of verdeel bijvoorbeeld alles in vieren, dan kun je van vier recepten iets kiezen. Nog een voordeel van alles voorbereiden is dat je op de plek van bestemming ook niet meer onhandig je gerechten hoeft klaar te maken.



1. Mand of koelbox waar alles in kan

Zorg voor een grote picknickmand met koelelementen waar alles in kan, dan heb je tenminste geen lauwe of geplette etenswaren als je op je bestemming aankomt. Doe alles in bakjes die je goed kunt afsluiten, op deze manier kan er ook niks lekken en ontstaat er geen geknoei in de picknickmand. Als je het echt goed wilt doen kun je eerst alles in zilverfolie of plastic wikkelen zodat het beleg van je wrap of witbrood netjes op zijn plek blijft zitten.

2. Drinken

De beste en gezondste keuze is natuurlijk water. Het is lekker om hier wat citroen- en limoenschijfjes, verse munt of komkommer in te doen. Op deze manier heb je heerlijk fris water met een smaakje. Neem ook een extra fles mee zodat je bijvoorbeeld je handen even kunt afspoelen.

3. Gekoeld drinken

Het lekkerste is natuurlijk als je drinken heerlijk koud is. Leg het tenminste 4 uur van te voren in de koelkast dan blijft het langer koel of leg het in de vriezer dan heb je de hele dag koud drinken. Ga je heel ver weg of maak je er een hele lange dag van, dan kun je ook alles in de koelbox doen. Op deze manier blijft het sowieso lekker koud en kan het eten ook niet bederven.

4. Bekers die dicht zijn tegen de wespen

Neem bekertjes mee die je kunt afsluiten tegen wespen en vliegjes. Je kunt ook een papieren cupcake vormpje omgekeerd op je glas leggen en hier een rietje doorheen prikken.

Tip: als je de bekertjes niet stabiel vindt staan in het gras of op het kleed dan kun je een bekertray aanschaffen, dan staan ze mooi stevig.

5. Wegwerp borden en bestek

Ouderwetse plastic bordjes en bestek kunnen natuurlijk zeker, maar tegenwoordig kun je ook een biologisch afbreekbare variant kopen. Lekker duurzaam! Neem ook vuilniszakken mee zodat je na de picknick meteen alles kunt weggoaien.

6. Servetjes

Zet je net je tanden in een heerlijk stuk watermeloen, druïpt vervolgens al het sap langs je mond naar beneden. Handig als je dan een servetje of wat vochtige doekjes bij de hand hebt. Ook fijn bij plakkerige handen.

PS. *Laat watermeloen en ander fruit nog even achterwege als je in fase 1 zit.*

7. Citronella kaarsjes

Dit is handig om de muggen op afstand te houden als je wat later in de middag gaat. Ook geeft het een leuk sfeertje als het begint te schemeren.

8. Wegwerpbarbecue

Heerlijk om te barbecueën in de buitenlucht. Bereid alles thuis voor, de stukjes vlees, vis in folie, stukken groene paprika en ui om te grillen en doe alles in een koelbox met veel koelelementen. Je kunt hier gerust een PS. food & lifestyle proof maaltijd van maken als je je aan de toegestane hoeveelheden groente en vlees/vis houdt. Je kunt dit het beste thuis alvast voorbereiden.

9. En niet te vergeten

Ouderwets gezellig op een mooi kleed zitten kan natuurlijk niet missen bij een echte picknick. Neem ook zonnebrandcrème mee en ga op tijd in de schaduw zitten. De brandende zon op jouw lekkere eten doet het geen goed.

Beweeg

Maak er gebruik van dat je lekker in de natuur bent. Neem een voetbal of een frisbee mee en speel met je kinderen of maak na afloop een mooie wandeling. Ga natuurlijk lekker op de fiets of te voet naar je picknickplek toe, dan heb je die beweging meteen te pakken!





Recepten
VOOR FASE 1

Sandwich met carpaccio



👤 1 PERSOON

🕒 10 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle witbrood
- 40-50 g carpaccio
- 1 tl truffelmayonaise
- 100 g tomaat in schijfjes
- Handje rucola
- Peper

Bereidingswijze:

Besmeer de sneetjes met truffelmayonaise. Beleg met de carpaccio, schijfjes tomaat en de rucola. Bestrooi met peper en snijd in tweeën of in vieren.

'Stokbroodje' met avocadodip



👤 1 PERSOON

🕒 5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle toastjes
- ½ avocado
- 1 el roomkaas light
- 1 tl citroensap
- 1 tl olijfolie
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Prak de avocado fijn met behulp van een vork. Meng met de roomkaas, olijfolie en citroensap en breng op smaak met peper en zout. Besmeer de toastjes met de avocadodip.

Tip: ook lekker met snackgroenten zoals komkommer, tomaatjes en bleekselderij.

Wraps met gerookte kalkoenfilet



👤 1 PERSOON

🕒 15 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle zalmwrap
- 2 plakjes kalkoenfilet
- 1 el roomkaas light
- ¼ avocado in stukjes
- 100 g komkommer in repen

Bereidingswijze:

Bereid de zalmwrap volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen. Besmeer met de roomkaas en beleg met de kipfilet, komkommer en de avocado. Rol op en snijd doormidden.

Tip: ook lekker met de PS. food & lifestyle wrap of de pannenkoek.

Spiesjes met tartaarballetjes



👤 1 PERSOON

🕒 5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 120-150 g tartaar
- 50 g paprika in kleine stukjes
- 50 g cherrytomaatjes doormidden gesneden
- 1 el olijfolie
- ½ tl uienpoeder
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout

Extra: satéprikkers

Bereidingswijze:

Meng de tartaar met de uienpoeder, de Italiaanse kruiden en peper en zout naar smaak. Draai er kleine balletjes van. Verhit de olijfolie in een pan en bak de tartaarballetjes rondom gaar en bruin. Doe de laatste 3 minuten de paprika erbij en de laatste minuut de tomaatjes. Rijg alles om en om aan de satéprikkers.

Tip: ook lekker met bolletjes mozzarella (light) vanaf 2.

Pastasalade met gerookte kipfilet, radijsjes en tomaat

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 1 zakje PS. food & lifestyle fusilli
- 40-50 g gerookte kipfilet in stukjes
- 50 g radijsjes in plakjes
- 50 g cherrytomaatjes in kwarten
- Handje verse spinazie
- ¼ avocado
- 1 el olijfolie
- ½ teentje knoflook, geperst
- 1 tl witte wijnazijn
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afkoelen. Maak ondertussen de dressing door de olijfolie te mengen met de knoflook, witte wijnazijn, Italiaanse kruiden en wat peper en zout. Leg de pasta in een diep bord en verdeel de gerookte kipfilet, radijsjes, tomaatjes, avocado en de spinazie eroverheen. Besprenkel met de dressing en meng alles goed door elkaar.





Recepten
VOOR FASE 3

Wraps met gerookte zalm, komkommer en rode ui



👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 2 PS. Mexican wraps
- 120 g gerookte zalm
- 100 g komkommer
- 50 g gemengde sla
- ¼ rode ui
- 2 el zuivelspread
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Besmeer de wraps met de zuivelspread en beleg met de gerookte zalm. Snijd de komkommer in reepjes en de rode ui in ringen. Verdeel samen met de gemengde sla over de wrap en breng op smaak met peper en zout. Rol de wrap op en snijd in reepjes.

Dadel granola snack met kokos



👤 8 BALLETTJES

🕒 5 MINUTEN

Ingrediënten:

- 100 g PS. life granola seeds & chocolate
- 50 g verse dadels
- 1 el 100% pure pindakaas
- 10 g kokosrasp

Bereidingswijze:

Schep de granola in een keukenmachine en maal grof. Voeg de dadels en pindakaas toe en mix tot je de gewenste consistentie hebt bereikt. Wanneer het mengsel wat droog blijft kun je tussendoor wat water toevoegen. Rol circa 8 balletjes van het mengsel. Rol vervolgens de granola-dadel balletjes door de kokosrasp en zet voor minimaal een uur in de koelkast.



Pastasalade met bramen, geitenkaas en avocadospread

👤 1 PERSOON

🕒 20 MINUTEN

Ingrediënten:

- 50 g PS. penne
- 50 g geitenkaas
- 100 g bramen
- 100 g komkommer
- 50 g radijs
- 50 g gemengde sla
- 1 avocado
- 1 el sesamzaadjes
- 1 tl citroensap
- 2 g verse munt
- Peper en zout

Bereidingswijze:

Bereid de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat afkoelen. Snijd de radijsjes en een halve avocado in plakjes en de komkommer in halve plakjes. Rol kleine balletjes van de geitenkaas en rol deze door de sesamzaadjes. Maak een dressing door de overige helft van de avocado te prakken, dit te mengen met de citroensap en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de penne over een bord samen met de sla, groenten, geitenkaas balletjes en bramen. Garneer met de avocadospread en munt.

Zoete trek

Snijd je favoriete PS. food & lifestyle tussendoortjes in kleine stukjes. Zo kun je lekker snoepen van kleine hapjes.

Ook kun je een pannenkoek of flensje appel karamel maken, besmeren met PS. food & lifestyle chocolade hazelnootpasta of jam, oprollen en in stukjes snijden met een prikker er door heen. Zo kun je toch af en toe lekker iets zoets pakken.

Tip: vanaf fase 2 kun je heerlijke stukjes meloen, aardbei, peer, appel, frambozen of blauwe bessen meenemen.

