

# Lactosevrij Genieten

## Nieuwsbrief 1 – Mei

### Welkom!

Leuk dat je jezelf hebt aangemeld voor de nieuwsbrief van Lactosevrijgenieten.nl. De **eerste** nieuwsbrief ligt nu voor je, net als de website, zal ook deze zich vanzelf verder gaan ontwikkelen. Mocht je tips of aanvullingen hebben, voel je vrij deze in te sturen.

Lactosevrije groet, Renate

### Interview met de Telegraaf

Op zaterdag 17 mei zal er in de weekend bijlage Telegraaf een interview worden geplaatst.

Dus wellicht leuk om de Telegraaf te kopen die dag

### Wat kun je verwachten?

In de nieuwsbrieven die volgen zul je allerlei zaken tegen kunnen komen, ook dingen die je normaal niet terug vindt op de website of Facebook.

Er is ruimte voor bijzondere inbreng van bezoekers, dus wil je jouw verhaal delen of een interview geven, laat het weten, en wellicht sta je met jouw verhaal in komende nieuwsbrief.

Daarnaast zal er regelmatig een recept in de spotlight worden gezet, het zijn er zoveel inmiddels op de website dat het soms wel eens leuk kan zijn om een bijzonder gerecht eens extra onder de aandacht te brengen.

Ook zul je hier ontwikkelingen tegenkomen waaraan wordt gewerkt maar nog niet online staan, of wie weet een preview hiervan speciaal voor de nieuwsbrief lezers.



### Lactosevrije acties:

Actie t/m 30/06/2014

Restaurant de Hoogcamer in Brielle biedt een gratis lactosevrij dessert aan bij inlevering van de bon.

[Klik hier voor de bon en de voorwaarden.](#)



Actie t/m 15/06/2014

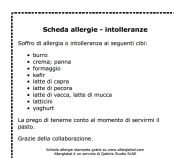
Arla Lactofree biedt haar klanten bij aankoop van een pak Lactofree een gratis verpakking smeerkaas of yoghurt aan (aankoopbedrag retour op je bankrekening).

[Klik hier voor de bon en de voorwaarden.](#)



### Vakantie? Bereid je voor!

Ga je binnenkort op vakantie? Sinds een paar maanden staan er restaurantkaartjes online in meer dan 25 talen die je gratis kunt uitprinten. Hiermee kun je supergemakkelijk laten weten wat je niet mag eten, dus weer een zorg minder! [Klik hier voor de link.](#)



## Nieuwsbrief 1 – Mei

### Bezoeker aan het woord – Claartje Schröder



Hier is ruimte voor een bezoeken om in een paar regels wat te vertellen. Deze ronde is dat **Claartje Schröder**, de oprichtster van Foodness.

#### ***Wie is Claartje in 5 woorden?***

Foodie, ondernemend, enthousiast, prettig gestoord, dol op chocola

#### ***Hoe heb je Lactosevrijgenieten.nl leren kennen?***

Via via. Tijdens een zoektocht naar partners voor mijn eigen website Foodness.nl stuitte ik op Lactosevrijgenieten.nl en raakte ik in contact met Renate en haar man. Omdat ik wel regelmatig lactosevrije recepten plaats, maar zelf geen ervaringsexpert bent met een lactoseintolerantie, ben ik vereerd dat Renate elke maand een blog schrijft op Foodness!

#### ***Heb je tips of iets wat je kwijt wilt aan de lezers?***

Het allerbelangrijkste: geniet van eten - of je nu lactosevrij, glutenvrij, suikervrij of veganistisch eet! Ook als je beperkt bent vanwege een strikt dieet kun je heel veel ontzettend lekkere dingen maken. Eten moet je elke dag, waarom zou je er dan niet iets leuks van maken?

#### ***Wat is jouw favoriete website en waarom?***

Een inkoopertje: [Foodness.nl](http://Foodness.nl). Sinds januari dit jaar is dit online platform voor gezonde voeding officieel in de lucht en groeit het als kool. Ik vind het nog steeds ongelooflijk dat er elke dag bijna 3.000 mensen komen kijken naar de recepten van mij en mijn bloggers. Daarnaast kijk ik ook regelmatig op de Engelstalige blog [Chocolatecoveredkatie.com](http://Chocolatecoveredkatie.com), waar de veganistische Katie de lekkerste baksels presenteert. Heel inspirerend voor een chocoladefanaat als ik!

#### ***Wat is jouw favoriete lactosevrije recept en wat maakt dat bijzonder voor jou?***

Ik eet zelf tegenwoordig heel vaak een [mug cake met banaan en haverhout](#) als ontbijt, omdat die in 2 minuten gemaakt is. Als ik érgens dol op ben zijn het dit soort makkelijke, gezonde en snelle recepten.

Speciaal voor de lezers nieuwsbrief van Lactosevrijgenieten op pagina 3 staat één van de heerlijke recepten die je Foodness kunt vinden

De link naar de Blogs van Renate op Foodness [kun je hier vinden](#)

### Nieuwtjes

VA Foods heeft sinds enkele weken diverse frituursnacks die vrij van allergenen zijn op de markt gebracht. Ook zullen deze snacks te koop zijn tijdens het **PINKPOP** festival!

De Amerikaanse snoepjes van het merk Goody Good Stuff zijn allergeenvrij en sinds kort bij alle grote supermarktketens te koop.

DSM heeft een enzym gepatenteerd wat het mogelijk maakt om lactosevrije producten te maken zonder bijmaak en tegen lagere kosten

Mc Donalds heeft de ingrediënten van een aantal van hun producten aangepast, waardoor meer producten melkvrij zijn

Er staan inmiddels meer dan 150 hotels en restaurants in Nederland en België op de lijst en de speciale kaart op Lactosevrijgenieten.nl

## Nieuwsbrief 1 – Mei

### Recept van Claartje

#### Vietnamese loempia's met hoisin saus



Benodigdheden voor 8 grote loempia's

**Loempia's:** 8 vellen Rijstpapier, 1 Wortel, 200 gr Glasnoedels, 100 gr Tauge, 1/2 Komkommer, 100 gr Tofu.

**Hoisin saus:** 1 teen Knoflook, mespunt Sambal, 2 tl Honing, 1 tl Rijstazijn, 2 el Sesamololie, 2 el Pindakaas en 2 el Ketjap.

#### Bereiding

Kook de mihoen of glasnoedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af. Snijd intussen de komkommer in dunne reepjes. Rasp de wortel. Was de taugé. Maak alvast de hoisin saus, door de teen knoflook uit te persen en alle ingrediënten waar (hoisin saus) te mengen. Onthoud dat de hoeveelheden een richtlijn zijn, dus als je de saus pittiger wilt voeg je meer sambal toe, als het zouter mag voeg je meer ketjap toe, als het zoeter mag voeg je meer honing toe, etc.

Snijd de tofu in kleine reepjes en bak die alvast aan met twee eetlepels hoisin saus. Laat afkoelen. Zet alle ingrediënten voor de vulling (tofu, komkommerreepjes, taugé, afgekoelde mihoen, geraspte wortel) klaar op je aanrecht.

Zet een grote bak warm water klaar. Week een rijstvel in het warme water, tot deze zacht en plakkerig is geworden - dat duurt ongeveer 10 seconden. Leg het vel op je werkplek, dat bestaat uit een vochtige theedoek (zodat je rijstpapier niet vastplakt aan je werkplek).

Vul de loempia, door iets onder het midden een rechthoek van vulling te leggen: stapel de tofu, komkommerreepjes, taugé, afgekoelde mihoen en geraspte wortel op tot een soort worst, waarbij je 2-3 centimeter rijstpapier overhoudt aan de zijkant. Vouw de loempia dicht: rol eerst het stuk rijstpapier onder de vulling naar boven, vouw dan de zijkanten naar binnen zodat daar geen vulling meer uit kan komen, en rol vervolgens de loempia naar boven. Omdat het rijstpapier vochtig is plakt het vanzelf vast. Frituren in olie en Eet Smakelijk.

(Recept staat ook op [Foodness](#))

Vragen, Suggesties, Aan-/Afmelden Nieuwsbrief kun je sturen aan:

[info@lactosevrijgenieten.nl](mailto:info@lactosevrijgenieten.nl)

of gebruik het contactformulier op [www.lactosevrijgenieten.nl](http://www.lactosevrijgenieten.nl)

#### Statistieken 2014 (t/m april)

Totaal bezoekers : **31.233**

Totaal bekeken pagina's: **146.850**