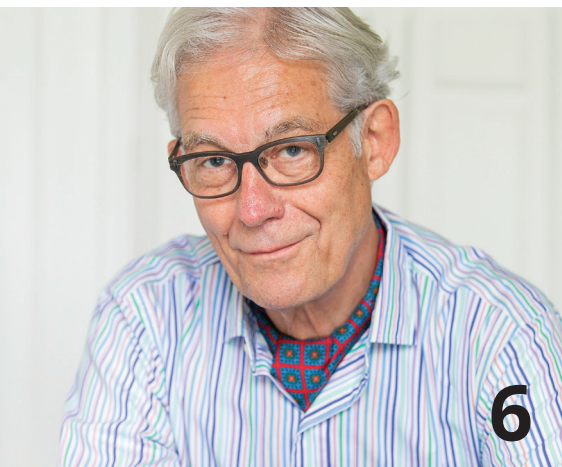


VANDAAG  
NOG  
VOL  
ENERGIE

*...en anders morgen!*

# INHOUD



## INTERVIEWS

### Neem de tijd 6

Hebben we het nu echt zo druk of denken we dat alleen maar? Door tijd te nemen, creëer je tijd, zegt neuropsychiater Theo Compennolle.

### Drijvende kracht 32

Nieuwsgierig zijn is de motor van het leven. Het maakt je creatief en innovatief en vergroot je probleemoplossend vermogen.

### De kunst van het stoppen 48

Hardop zeggen dat je ergens mee ophoudt, lijkt wel een taboe. Dat moet anders, al vergt dat enige moed.

### Krachtplekken 57

Van de kathedraal in Chartres tot de Groningse Punt van Reide. Vijf mensen over de plek waar ze tot zichzelf komen.

## REPORTAGES

### Bosbaden 12

In Japan is het doodnormaal: baden in het groen. Het bos helpt tegen stress, somberheid en angst, en geeft nieuwe energie.

### Gek van je puber 35

Preken tegen je puber werkt vrijwel altijd averechts. Maar hoe communiceer je dan met iemand die op een andere planeet lijkt te wonen?

## PORTRETTEEN

### Overprikeld 25

Hoe is het om te leven met te weinig of juist te veel energie? Vier ervaringsdeskundigen vertellen.

### Multitalenten 77

Zij verdelen hun energie over meerdere talenten en doen dat met veel succes.

### De dag dat ik besloot... 86

Toen salsa-artiest Maite Hontelé alle plezier in haar werk was kwijtgeraakt, hing ze haar trompet in de wilgen.





95

## TIPS EN OEFENINGEN

- Even niets** 19  
De powernap: het geheime wapen tegen concentratieverlies. Een kort dutje helpt je alerter en meer gefocust te worden.
- Check je rekening** 20  
Energie kun je zien als een bankrekening waarop je niet te vaak in de min wil staan. 5 tips om je reserves aan te vullen.
- Shortcut naar balans** 30  
Snelle en effectieve oefening voor meer evenwicht.
- Snel herstel** 42  
Goed uitgerust weer aan je werkweek beginnen? Zo haal je het meest uit je weekend.
- 'Ja, maar' of 'Ja, leuk?'** 63  
Een oefening om je patroon te doorbreken.
- Sporten. Maar nu echt** 70  
Je wil wel sporten, maar het lukt je niet. Dit 7-stappenplan helpt je op weg.
- Wat is echt belangrijk?** 82  
Welke dingen zijn voor jou echt van waarde? En steek je daar ook de meeste energie in?
- Wat geeft jou nou echt energie?** 89  
Maak een lijstje en hang het op je koelkast.
- Hulp bij tegenzin** 90  
Opzien tegen dingen die 'nu eenmaal moeten' is een heel menselijk iets. Gelukkig is daar iets aan te doen.
- In je hoofd op vakantie** 95  
Hoe doe je dat?

## ACHTERGROND

- Muziek als medicijn** 66  
Muziek heeft een positieve invloed op ons brein en onze gezondheid, blijkt uit onderzoek.
- Seks: bron van levenslust** 74  
Het verbrandt calorieën, versterkt je immuunsysteem en vermindert stress. Alle reden voor een goeie vrijpartij.

## FAVORIETEN

- Online oppeppers** 54  
Apps, sites en TED-talks om je energie te boosten.
- Luistervoer** 55  
De favorieten van Nienke Verhoeven, presentator van de podcast Vandaag nog.
- Lekker lezen** 72  
Inspirerende boekentips voor een gezond en vitaal leven.

## EN VERDER

- Colofon** 2
- Facts** 3
- Figures** 93
- Lees ook ...** 96



74

## NEUROPSYCHIATER THEO COMPERNOLLE

# ‘We kunnen tijd terugwinnen’

Te druk, geen tijd: het mantra van het moderne leven. We worstelen met to-do-lijsten, worden voortdurend afgeleid en de uren glippen ons door de vingers. Dat kan anders, zegt neuropsychiater Theo Compernelle.

Een regenachtige zaterdagmiddag. Het ideale moment om eindelijk die overvolle kast eens uit te ruimen. Met goede moed ga je aan de slag, maar al snel stuit je op een vergeten fotoalbum. Ach, wat waren de kinderen toen nog klein ... Hé wacht, dat doet je denken aan die zak te kleine kleren. Je loopt even naar zolder om ze te pakken voor een vriendin.

Onderweg hoor je de afwasmachine piepen – die eerst even uitrusten dan maar. Wat hangen de planten er trouwens depressief bij, die kunnen wel wat water gebruiken. Maar eerst even dat sms'je lezen: je puberzoon, die bij de kapper zit, maar geen geld bij zich heeft. Of je wat geld naar z'n rekening kunt overmaken. Maar ehm, waar

was je nou mee bezig? De planten? De afwasmachine? O ja, die kast! En waar is dat fotoalbum nu weer?

Tijd. Het lijkt alsof we er steeds minder van hebben. Hoewel de dagen al sinds de oude Grieken 24 uur tellen, worden ze gevoelsmatig steeds korter. Tijd is schaars, een luxeartikel in het moderne leven, waarin werk, gezin en sociale activiteiten om het hardst onze aandacht opeisen. Toch dringt de vraag zich op of we daadwerkelijk steeds meer verplichtingen op ons bordje krijgen. Hebben we het nu echt zo druk of denken we dat alleen maar? Natuurlijk, de 24-uurseconomie eist z'n tol, maar daar zijn we toch zelf bij? We kunnen ook meer regie nemen, en andere keuzes maken. Keuzes waarmee we tijd terugwinnen, en daarmee een hoop levensvreugde. En de belangrijkste stap die we moeten zetten, is stoppen met multitasken, zegt Theo Compernelle, neuropsychiater, stressexpert en auteur van het boek *Ontketen je brein*.

# 'Gedeelde aandacht bestaat niet'

Multitasken is iets heel menselijks: elk hersengebied – het geheugen, de motoriek, het zicht – wil eigenlijk de hele dag door beziggehouden worden. Delen die niet gebruikt worden, gaan op zoek naar activiteiten. En waar kunnen ze die beter en sneller vinden dan in onze *high tech gadgets*? Sinds de opkomst van moderne technologie, van e-mail, sociale media en de smartphone, schakelen we voortdurend van activiteit naar activiteit. Terwijl we de krant lezen, volgen we een WhatsApp-conversatie, als we de avondmaaltijd bereiden, zetten we dat op Facebook. Maar al dat wisselen van bezigheden leidt tot een groot verlies aan concentratie en energie. Na elke afleiding kost het veel tijd om weer terug te keren naar datgene dat je eigenlijk aan het doen was, aldus Compernelle. 'Om optimaal productief te zijn moet je aandacht op één taak gericht zijn, zeker als het een complexe taak betreft. Wie denkt dat het niet uitmaakt om tijdens het werk dat je gedaan wilt krijgen even de mail te checken, heeft het mis. Het is volslagen inefficiënt.' Gedeelde aandacht bestaat niet, zegt hij. Ons brein is er niet voor gemaakt. Het enige multitasken dat we wel kunnen, is aan iets anders denken tijdens een routinehandeling waarbij je je verstand op nul kunt zetten. De was vouwen voor de tv, dat zal de meeste mensen wel lukken. Maar een artikel lezen en tussendoor een telefoontje plegen of op Instagram kijken, dat is 'gegoochel met informatie' dat bakken tijd en energie kost en je onnauwkeurig maakt. Steeds moet je je oorspronkelijke taak weer op zien te pakken en maar hopen dat je je oude concentratieniveau hervindt. De verloren minuten kunnen oplopen tot uren, en allemaal verdwijnen ze in het 'zwarte gat van multitasking'. Met als gevolg dat gejaagde gevoel dat de tijd je door de vingers glipt.



Foto © Van Tilt Fotografie

## JE BENT BELANGRIJK!

De kern van het probleem is dat we altijd online zijn, zegt Compernelle. 'Hyperconnectiviteit' noemt hij dat. 'We laten ons constant storen, elk trillinkje van onze smartphone leidt ons af. En dat heeft alleen maar nadelen. Je wordt langzamer, je maakt meer fouten. Daarbij brengt de nabijheid van je telefoon het lichaam continu in de alerte fase. Dat leidt tot een permanent hoge spiegel van het stresshormoon cortisol, wat ongezonder is dan de adrenalinestoot van af en toe een stresspiek.'

Regelmatig loskoppelen is dus het advies. Van het internet, van sociale media, van onze mailbox. Maar waarom vinden we dat zo moeilijk? Zijn we gewoon ordinaire junkies? In

feite wel, meent Compernelle. 'Wij willen alles, en wel meteen. En dankzij internet krijgen we het ook. De koelkast die je online bestelt, wordt de volgende dag nog bezorgd. Een site moet binnen twee seconden geladen zijn, anders haken we af. Onze behoeften worden steeds sneller bevredigd, en dat werkt verslavend.'

Elk whatsappje, elke *like* zorgt steeds voor een shotje dopamine, een kick: je bent belangrijk! En op den duur ontstaat het Pavlov-effect, aldus Compernelle. 'Als je alleen al het geluid van je mailbox hoort, krijg je een shotje dopamine. Zelfs als de inkomende informatie volslagen irrelevant is, kunnen we er ternauwernood afstand van nemen. Maar als je steeds het gevoel hebt achter de feiten aan te

# Baden in het groen

Gespannen? Onzeker? Sombler? Bij geestelijke verontreiniging neem je een bosbad. In Japan is 'bostherapie' doodnormaal, maar ook in ons land wint het steeds meer terrein. Journalist Albert Wiglema dompelde zich met een gids onder in het heilzame groen.

Ik leun met een gestrekte arm tegen een oude, dikke beuk. Zijn wortels lijken op de voeten van een reus. De zachte grond onder mijn voeten ruikt naar natte tuinaarde. Ik voel een briesje langs mijn arm. Aan de laaghangende takken bewegen kleine, groene blaadjes. Een paar meter verderop zit een specht met zijn snavel keihard op de bast van een andere beuk te tikken. Als hij me ziet, vliegt hij snel weg.

Tien minuten daarvoor heeft gids Natascha Boudewijn mij uitgenodigd om op gevoel een boom uit te kiezen die mij aanspreekt, voor een 'ontmoeting'. 'Je mag ook een vraag stellen aan de boom', had ze gezegd.

'Misschien krijg je wel antwoord. Als je dan zo meteen mijn belletje hoort, neem je afscheid, bedank je de boom voor de welkome ontvangst en gaan we weer verder.'

'Je ziet  
details die  
je anders  
niet ziet'

## LANGZAAM & STIL

We lopen door een donker bos vol oude bomen op landgoed De Horsten in Wassenaar. Zelf woon ik op Texel, ik wandel heel vaak in het bos. Maar ik heb nog nooit een boom bedankt of een vraag gesteld (het ging overigens goed met de boom). En ik heb ook nog nooit zo langzaam door een bos gelopen. Mijn wandeling eindigt meestal in verhitte toestand. Stevig doorwandelen is vereist voor compensatie van (over)consumptie.

Aan het begin van onze boswandeling heeft Natascha uitgelegd waarom het lage tempo zo belangrijk is. 'Je komt meer in het "nu". Je ziet details die je anders niet ziet en merkt hoe verschrikkelijk snel je dagelijks leven gaat.'

Langzaam en in stilte vervolgen we ons pad. Die stilte is heilig, dat wist ik al van mijn eigen wandelen. Als een groep Wassenaarse senioren passeert, waarvan er één op luide toon een monoloog afsteekt over haar hond, wordt me weer even extra duidelijk waarom het bos niet is bedoeld voor hondenverhalen. In het bos? Uit je hoofd!

## ZINTUIGEN OP SCHERP

Vier jaar geleden kreeg Natascha een burn-out. Ze sliep slecht, was vermoeid en somber. Ze maakte zich zorgen over haar werk en haar toekomst. Om te ontspannen en haar gedachten te verzetten, ging ze wandelen in het bos. Daar werd het stil in haar hoofd en haar zintuigen leken scherper dan ooit: ze rook de zoetige geur van de dennen en de vochtige bosgrond, voelde het verende mos onder haar voeten en hoorde het ruisen van de wind. Het bos werd haar magische krachtplaats.

Haar burn-outklachten, zoals moeheid en pijn in haar armen en handen, verdwenen. Ze ging op internet zoeken naar mensen die dezelfde



boservaringen hadden als zij. Toen bleek dat er in Japan zoiets bestond als 'bostherapie' of *shinrin-yoku*, dat letterlijk 'baden in het bos' betekent. Je verbindt je met de natuur via je zintuigen. Binnen gebruik je er vaak maar twee: ogen en oren. Buiten kun je de bloemen ruiken, de frisse lucht proeven, naar de kleuren van de bladeren kijken, de vogels horen tjilpen, en de wind op je huid voelen. Zo maak je optimaal verbinding met de natuur.

### **DOOD DOOR OVERWERK**

Als eilander ben ik omringd door natuur. Een zegen, zeker omdat ik nogal prikkelgevoelig ben. Soms ga ik een dagje naar de stad. Dan moet ik echt wennen. Onderweg aan de hoeveelheid auto's, verkeerslichten, reclamezuilen, kantoorgebouwen en viaducten. In de stad aan al die door elkaar fietsende mensen, handsfree bellende mannen in knellende maatpakken, claxonnerende scooters en de concurrerende geuren van frituurolie, lindebloesem, aftershave en uitlaatgassen. Als ik op de veerboot naar huis zit, voelt het vaak alsof ik naar de kermis ben geweest. Dat het bosbaden in Japan is ontstaan, vind ik dan ook niet zo gek. Veel Japanners leven ver van de natuur. Bijna 80 procent woont in een stad. Met meer dan 13 miljoen inwoners heeft Tokio de hoogste bevolkingsdichtheid ter wereld. Metromedewerkers poppen vanaf het perron passagiers in overvolle wagons, mensen slapen in capsulehotels en voor het fenomeen 'dood door overwerk' bestaat zelfs een woord: *karoshi*. In de jaren tachtig van de vorige eeuw zette de Japanse overheid daar het begrip *shinrin-yoku* tegenover. Hardwerkende kantoorbewoners werden het bos ingestuurd, omdat de natuur positieve effecten zou hebben op de gezondheid.

# 'Bosbaden verminderen de aanmaak van cortisol'

### **BOS TEGEN STRESS**

Al jarenlang wordt er in Japan wetenschappelijk onderzoek verricht naar bosbaden. Aan de Nippon Medical School in Tokio bestaat het onderzoeksveld bosgeneeskunde. Studies tonen aan dat een langzame wandeling in het bos een gunstige invloed heeft op stress, angst, depressie, boosheid, je bloeddruk, energieniveau, creativiteit en concentratie. Bosbaden verminderen de aanmaak van het stresshormoon cortisol. Inmiddels zijn er over heel Japan meer dan zestig centra voor bostherapie.

Op de website van ons eigen Staatsbosbeheer wordt ook aandacht besteed aan het verband tussen natuur en gezondheid. 'Uit onderzoek blijkt dat het gezonde effect niet alleen maar

## EVEN NIETS

# Het geheim van de powernap

Een snel dutje waarna je er weer tegenaan kunt. Met een powernap geef je jezelf in slechts 20 minuten een mentale boost.

Een korte of slechte nacht compenseren? Dat doe je met een powernap. Maar dat niet alleen: zo'n dutje zorgt ook voor extra focus, concentratie en alertheid – en dat alles zonder dat je de slaap voor de nacht erna verstoort. Sterker nog, het kan zelfs bijdragen aan een goede nachtrust. Want vraag aan een goede slaper wat hij doet om lekker te slapen en hij zal zeggen: 'Eh, niks. Ik ga liggen, ogen dicht en verder niks.' Dat 'niks hoeven doen' is de essentie van slapen. Maar voor nachtelijke woelers is dat erg moeilijk, omdat die 'niet slapen' ervaren als een probleem dat opgelost moet worden. En een probleem oplossen betekent over het algemeen: actie ondernemen. Maar in het geval van slaap heeft dat helaas een averechts effect, want door actie blijf je juist alert – wat je verder van slaap brengt in plaats van dichterbij. Niets hoeven doen kun je daarentegen wel leren. Bijvoorbeeld door het nemen van een powernap.

## ZO DOE JE EEN POWERNAP:

Plan deze oefening in het midden van je wakkere periode, dus normaal gesproken tussen 13.00 en 15.00 uur. Daarna ben je nog lang genoeg wakker om weer voldoende slaapdruk voor de nacht op te bouwen.

- Zet je telefoon in de vliegtuigstand en de timer op 20 minuten.
- Ga in een luie stoel zitten met ondersteuning voor je hoofd, of ga op de bank liggen of lekker op je bed.
- Nu hoef je verder niks meer te doen, alleen liggen met je ogen dicht. Je hoeft niet te slapen, je hoeft niet te stoppen met denken, je hoeft niets op te schrijven wat je niet mag vergeten, je hoeft helemaal niets.

Zo geef je je brein het signaal 'even niets'.

Door dit regelmatig te doen versterk je dat signaal en krijg je je brein er steeds makkelijker in mee. Het hoeft niets te doen. De slaap is welkom.

## MEER WETEN:

- *Goede nacht*, A. Kruit en I. Leijten, Thema, 2020
- *Van dit boek ga je beter slapen*, C. Elzes en D. Freriks, Kosmos, 2018
- *Slaap*, M. Walker, De Geus, 2018

# VAN MIN NAAR PLUS

Wie het meeste uit z'n dag wil halen, moet regelmatig bijtanken. Dat doe je niet alleen met pauzes, buitenlucht en tijd voor jezelf, maar zeker ook met voeding, weet kookboekenschrijfster Sam Loman. Ze geeft tips en recepten voor nieuwe energie.

'Energie kun je zien als een bankrekening', zegt Sam Loman. Ze is illustrator, grafisch vormgever en fotograaf én heeft een achtergrond als voedingsdeskundige. Vier jaar geleden kreeg ze de diagnose bijnierschorsinsufficiëntie, een aandoening waarbij het lichaam het hormoon cortisol niet aanmaakt en je extra vatbaar bent voor stress en ontstekingen.

Vanaf dat moment is Loman gaan onderzoeken hoe ze haar eigen gezondheid in het algemeen en haar immuunsysteem in het bijzonder ten goede kan beïnvloeden. Ze stelde zichzelf twee belangrijke vragen: wat doet er voor mij écht toe en waar krijg ik energie van? Een goede mindset, beweging en innerlijke rust bleken voor haar van doorslaggevend belang. Dat, en de juiste voeding – Loman ontdekte dat een gezond eetpatroon veel voor haar algehele welzijn deed. Die kennis wil ze graag delen met anderen, en daarom schreef ze *Happy recipe*, een boek met feelgood tips en recepten voor lichaam en geest.

## GROOT KAPITAAL

Maar wat bedoelt ze precies met haar 'energie als bankrekening'-theorie? Dat legt ze uit in *Happy recipe*: 'Ben je gezond en goed uitgerust, dan heb je genoeg geld om de komende tijd door te komen. Heb je veel last van stress, ben je vaak verkouden of ga je regelmatig over je grenzen? Dan lever je heel wat muntstukken in en voordat je het weet, sta je in de min. En een schuld inlossen is een heel stuk lastiger dan van een klein kapitaal een groot kapitaal maken. Zorg dus dat je altijd iets van reserve op je bankrekening hebt staan.'

Alles kost energie. Je haren wassen, tanden-poetsen, een berichtje op Instagram plaatsen, piekeren, even snel iets regelen, maar ook de dingen die je niet direct ziet, zoals ademen en het omzetten van voeding in voedingsstoffen. 'Dit allemaal bij elkaar opgeteld zorgt ervoor dat aan het eind van de dag je bankrekening aardig geslonken is', schrijft Loman. 'Vaak ben je geneigd om nog even snel dat laatste klusje te doen, want het kan maar gedaan zijn. Daar is niks mis mee, fijn als je to-do-lijst helemaal is afgevinkt. Maar wat als je door dat laatste klusje in de min komt? Dan begin je de volgende dag al met een achterstand.'

## CHECK JE REKENING

Probeer dus eens wat vaker stil te staan bij hoe je je nu eigenlijk voelt, adviseert Loman. Als je steeds maar gewoon doorgaat, merk je niet hoe moe je bent – en komt de klap achteraf. Neem even rust en voel hoeveel reserve je nog hebt. Kan het nog? Of is het tijd om aan te

vullen en wat extra te sparen voor onvoorziene uitgaven? Loman: ‘Geef daaraan toe en voel je niet schuldig als de was blijft liggen. Ga een uur eerder naar bed met een boek, neem een bad of doe iets anders waarvan je oplaadt. Je bankrekening zal je dankbaar zijn.’

# 5 TIPS OM JE RESERVES AAN TE VULLEN

## 1. EEN KOELE KICK

Wim Hof, alias de Iceman, traint zichzelf en anderen met ademhalingsoefeningen en meditatie, zodat hij onderzoekingsverschijnselen voor een bepaalde tijd kan onderdrukken. Opmerkelijk is dat Hof, en ook de mensen die hij trainde, zelden ziek zijn. Hun immuunsysteem schijnt minder heftig te reageren bij indringers als virussen en bacteriën. Nu hoef je niet meteen in een ijsbad te duiken, maar het kan geen kwaad om elke dag even koud af te douchen en zo je immuunsysteem een boost te geven.

## 2. ZONAANBIDDER

Te veel zon is niet goed voor je huid, maar te weinig is niet goed voor je humeur. Niet voor niets hebben veel mensen last van de beruchte winterdip, wanneer de dagen kort zijn. Dat heeft te maken met een tekort aan vitamine

D, dat ons lichaam zelf aanmaakt onder invloed van daglicht. Mensen met voldoende vitamine D in het bloed hebben minder vaak depressieve gevoelens, laten studies zien. Voor het tegengaan van sombere gevoelens en het oppeppen van je immuunsysteem is een halfuurtje in de zon een goed middel.

## 3. OGEN & OREN

Voel de wind op je gezicht, de grond onder je voeten. Luister naar de vogels, het tikken van de regen. Vertraag, sta stil bij het nu en laat de spanning van de dag los.

## 4. PAUZEKNOP

Als je druk bent, is het lastig om pauze te nemen. Maar om de kwaliteit van je werk op peil te houden, is het zaak om regelmatig even rust te nemen. In die tijd kun je herstellen, waarna je je weer

beter kunt concentreren.

Wanneer je pauze moet nemen en hoe vaak, kan per persoon verschillen. Misschien werkt elk uur even opstaan en vijf minuten een rondje lopen voor jou, misschien blijf je liever een paar uur in de flow en houd je tussendoor een lange pauze.

## 5. PIEKERLIJSTJE

Vaak zijn het onnozele gedachten die de meeste energie kosten. Energie die je voor leukere dingen kunt gebruiken. Zet dus vaker je hoofd uit. Hoe? Schrijf op waar je mee zit. Kun je er iets aan doen? Zo ja, doe het zo snel mogelijk. Kun je er iets aan doen, maar niet nu? Parkeer het dan. Kun je er niets aan doen? Laat het los, je hebt er geen invloed op. Doe dit minimaal één keer per dag, liefst voor het slapengaan. Want piekergedachten komen het liefst in de nacht.

# EVEN BIJTANKEN

Gedurende de dag nemen we verschillende rollen aan: ouder, partner, werknemer, mantelzorger, vriend of vriendin. Vergeet je nu iemand? Jezelf, bijvoorbeeld? 'Neem elke dag tijd om iets te doen waar jijzélf blij van wordt', adviseert Sam Loman in *Happy recipe*. Of iets te eten waar je blij van wordt, natuurlijk. Twee recepten om de batterij op te laden.



Bereiden: 45 min. Oventijd: 45 min.

## MANGO-APPELTAART (10 PUNTEN)

285 g havermeel  
100 g bruine rijstmeel  
50 g tapiocameel  
3 tl bakpoeder  
3 tl kaneel  
120 ml gesmolten kokosolie  
3 el maple syrup  
4 el appelstroop  
60 ml lauwwarm water  
mespunt zout  
1 mango  
1 jonagold-appel  
1 elstar-appel  
1 el bruine rijstmeel  
1,5 tl vanillepoeder

Verwarm de oven voor op 180 graden en vet een springvorm (22 cm doorsnee) in. Snijd de mango en appels in kleine blokjes. Meng met het rijstmeel en vanillepoeder. Meng het havermeel met het rijstmeel, tapiocameel, bakpoeder, kaneel en zout. Voeg de maple syrup, appelstroop, kokosolie en water toe. Kneed tot een soepel deeg en druk dat met je vingers en de achterkant van een lepel plat in de springvorm. Vul de springvorm met het fruit.

Vorm van het overige deeg langwerpige strengen en druk deze plat, leg ze als een vlecht op de taart. Lastig omdat het korrelig is? Maak er dan een crumble topping van. Wrijf het deeg met je handen los tot kruimels en bedek de taart hiermee. Of maak een patroon, door er met een koekjesvorm sterren uit te stansen. Bak de taart in 45 minuten gaar. Laat afkoelen.