

Healthy foodie Rens Kroes - 'zusje van' - verovert de wereld met haar derde boek

'Luister naar je lichaam als je eens zin hebt in frietjes of alcohol. En geniet er dan ook van!'

Eerst werd ze nog bestempeld als het zusje van topmodel Doutzen Kroes, ondertussen is Rens gewoon Rens: met haar derde *Powerfood*-boek in twee jaar tijd is ze klaar om de wereld te veroveren.

INTERVIEW: KATRIEN DE GROEF / FOTO'S: ANNE TIMMER

Blonde lokken in een hoge knot, comfy maar hip in jumpsuit en met een stralende glimlach: de Rens die we in Antwerpen ontmoeten, is net zo Instagramperfect als haar virtuele plaatjes. Tijdens het interview blijkt ze ook nog eens lief en charmant te zijn én een goed hart te hebben. Zullen we vriendinnen worden, nu?

In je nieuwe boek *On the Go* heb je 49 recepten verzameld om mee te nemen voor onderweg. Als er één recept is dat onze lezeressen moeten maken: wat is jouw numero uno aanrader?

'Oh, dat is zo moeilijk. Eigenlijk zijn het meer dan 49 recepten, ik denk een stuk of 55. Op de cover stond al 49, maar ik

kon niet stoppen (*lacht*). Neem dan de... choco banana bread. Het is superlekker en bovendien veganistisch en glutenvrij: goed voor bijna iedereen. Ik maak het heel vaak. Als het brood is afgekoeld, snij ik het in stukjes en bewaar het in de diepvries. Zo heb ik altijd een voorraadje om mee te nemen als snack of lunch.'

Hoe begin je eraan: recepten verzinnen? Is dat in je eigen potten en pannen thuis?

'Zeker. Voor dit boek heb ik eerst aan de lezeressen gevraagd van welke recepten ze graag méér wilden. Heel vaak kwam daar als antwoord op: lunch- en snackrecepten om mee te nemen. Ik was meteen overtuigd, want ik neem zelf zo

vaak mijn gezonde bakje mee. De volgende stap is dan kokkerellen, uitproberen en veel proeven. Dat doe ik in mijn eigen keukentje in Amsterdam. Ik heb wel een kantoor: een oude garage die is omgetoverd tot een prachtig bureau. Maar de keuken moet nog geïnstalleerd worden. In mijn eigen keukentje blijf ik zoeken tot ik de smaak en textuur heb die ik wil. De pizza met bloemkooldeeg uit mijn vorige boek heeft me bijvoorbeeld geïnspireerd om nu nog meer met bloemkool en andere kolen te experimenteren. De bloemkoolbroodjes en broccolisandwiches zijn daar het resultaat van. Maar ik heb ook talloze sapjes, salades, couscous en smoothies voor dit boek gecreëerd.'