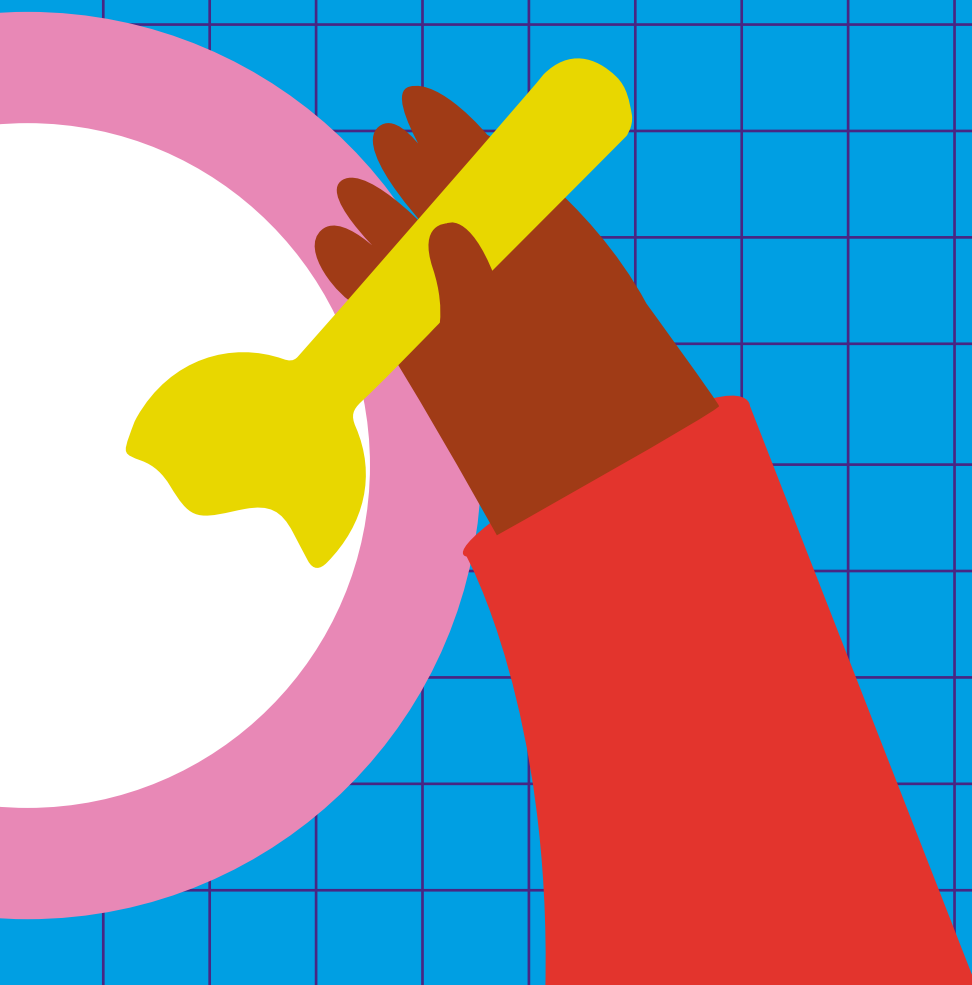


RECEPTENBOEK

voor gezonde tussendoortjes



gent:

Beste chef,

Tussendoortjes zijn in onze kinderdagverblijven, peuterspeelruimtes en buitenschoolse opvang essentieel. Ze geven kinderen nieuwe energie, helpen hen smaken te ontdekken en zorgen voor een rustige en fijne pauze in de dag. En in een ideale wereld zijn ze nog gezond ook!

Het is niet simpel om elke keer opnieuw recepten te vinden die passen. In dit boekje vind je eenvoudige tussendoortjes die door je collega's uit onze opvanglocaties zijn getest en verzonden. Ze zijn grondig gecheckt door diëtisten van Team voeding en drank. Het zijn gezonde, haalbare recepten, met herkenbare ingrediënten en kleine porties.

Ga je aan de slag?

Laat kinderen waar het kan meehelpen.

Fruit wassen, mengen, kiezen tussen twee ingrediënten... en voorproeven natuurlijk! Zo groeit hun interesse én hun smaak.

Gebruik dit boekje als inspiratiebron. Pas recepten aan aan je groep, probeer uit, wissel af en geniet samen van een gezond tussendoormoment.

Bedankt aan iedereen die een recept heeft ingestuurd.

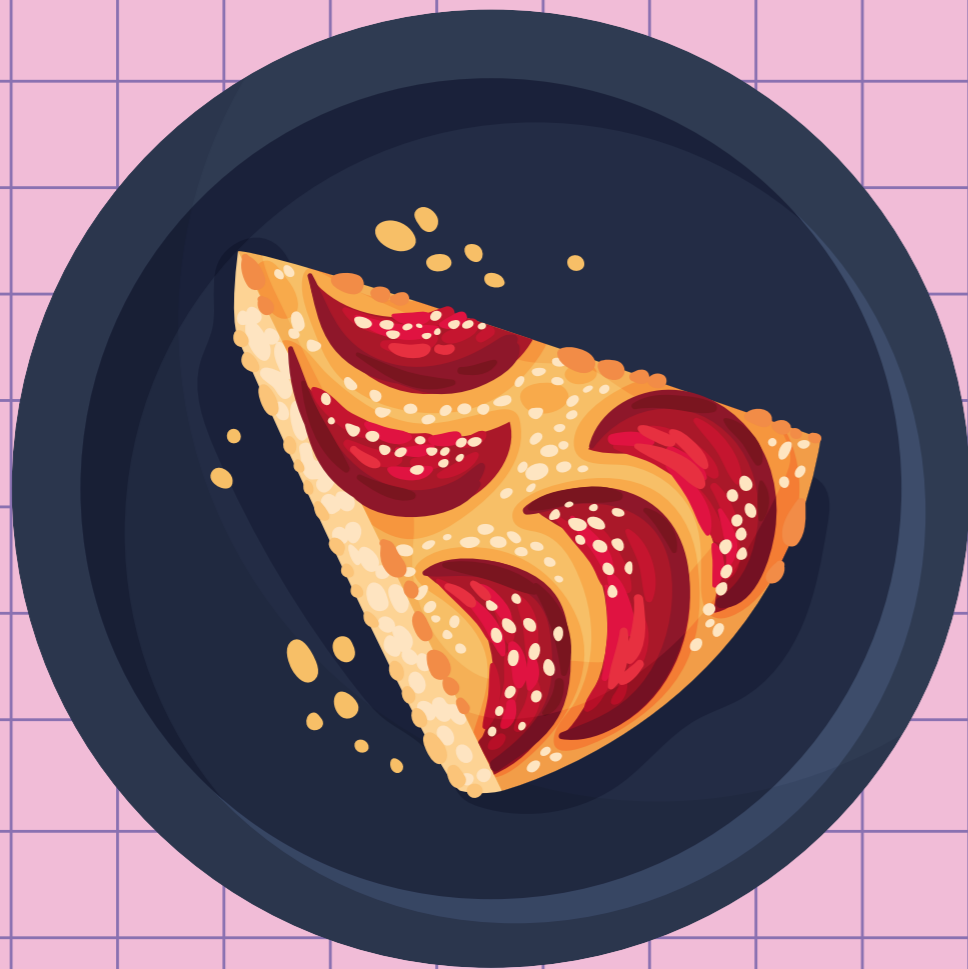
Je bent een grote hulp voor je collega's!

Smakelijk!

INHOUDSTAFEL

1 CAKE OF TAART	Appel-wortelcake met yoghurtfrosting	6
	Broccolitaart	8
	Broodpudding	10
	Fruit- en notentaart	12
	Halva met dadels	14
	Pompoencake	16
2 CHIPS EN HAPJES	Angry Bird-eitjes	20
	Courgettestrookjes met roomkaas en komkommer	22
	Geroosterde kikkererwten	24
	Griekse broodstengels (kritsinia) met olijven	26
	Wrapchips met dipsaus en groentjes	28
	Zoete aardappelchips	30
3 KLEINE MAALTIJDEN	Coole quinoasalade	34
	Gebakken Griekse omelet	36
	Hartige glutenvrije donuts	38
	Omeletrolletjes belegd met groenten	40
	Pink tortilla met champignons en tzatziki	42
4 MUFFINS, KOEKJES EN SNEUKELINGSKES	Hartige broodmuffins	46
	Hartige muffins met pompoen en munt	48
	Havermoutkoekjes met banaan en hazelnoot	50
	Havermoutmuffins met blauwe bessen	52
	Zoete aardappelbrownies	54
5 PANNENKOEKEN	Courgettepannenkoeken	58
	Flapjacks	60
	Havermoutpannenkoekjes met gebakken appeltjes en kaneel	62
	Pindakaaspannenkoekjes	64
	Roze pannenkoeken	66
6 PIZZA EN PASTA	Broodpizza	70
	Eiwitrijke pizza	72
	Koude peuterpasta	74
	Mini-courgette pizzas	76
7 REPEN EN BALLETTJES	Aardbei-banaan-granolarepen	80
	Cacaotruffels met cranberry en pecannoten	82
	Chocoladetruffels met noten en kokos	84
	Courgette-fetaballetjes	86
	Snicker bliss balls	88
8 YOUGHURT EN PUDDING	Chiapudding	92
	Overnight oats met appel	94
	Pompoenpudding met yoghurt	96

1



CAKE OF TAART

APPEL-WORTELCAKE MET YOGHURTFROSTING	6
BROCCOLITAART	8
BROODPUDDING	10
FRUIT- EN NOTENTAART	12
HALVA MET DADELS	14
POMPOENCAKE	16



APPEL- WORTELCAKE

met yoghurtfrosting

Deze appel-wortelcake is fris, licht en zit boordevol fruit. Een heerlijk voedzaam tussendoortje dat ook zonder suiker al zoet proeft.

TIP MET KINDEREN

Laat kinderen voelen en vergelijken: “zacht” wortelrasp tegenover “harde” appelstukjes. Deel hun verwondering met je mimiek, zo maak je verbinding.

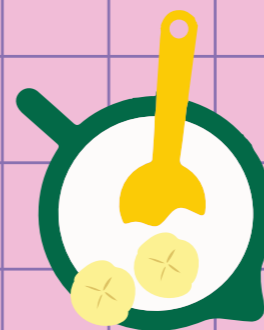


INGREDIËNTEN

- 1 ei
- 1 banaan
- 3 eetlepels kokosolie
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- 3 eetlepels agavesiroop
- 1 eetlepel bruine suiker
- 2 theelepels vanille-extract
- 2 theelepels kaneel
- ½ thee­lepel nootmuskaat
- 130 gram volkorenmeel
- ½ thee­lepel bakpoeder
- 1 snufje zout
- 85 gram geraspte wortel
- 1 middelgrote appel

BENODIGDHEDEN

- kom
- mok
- blender
- pot
- lepel
- vorm
- schraper



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C. Spuit een ronde taartvorm in met antiaanbak­spray.
- 2 Voeg in een grote kom, het ei, bruine suiker, kokosolie, agave, Griekse yoghurt, vanille, kaneel en nootmuskaat toe, en klop samen.
- 3 Voeg het volkorenmeel, het bakpoeder en het zout toe, en roer voorzichtig met een lepel. Voeg de wortels, banaan en appels toe.
- 4 Giet het beslag in de voorbereide pan, maak de bovenkant glad met een spatel. Het beslag zal zeer dik zijn, dit is wat je wilt.
- 5 Bak ongeveer 35-45 minuten of tot de bovenkant goudbruin is. Baktijd zal variëren op basis van het vochtgehalte van de wortels, appels en de oven.
- 6 Laat de cake in de cakevorm afkoelen gedurende 15 minuten. Daarna kan je snijden en serveren.
- 7 Om de topping te maken, mix je gewoon de yoghurt en kaneel bij elkaar en giet je ze boven op een volledig afgekoelde cake.



BROCCOLI TAART



Deze hartige broccolitaart is zacht, romig en zit boordevol groene groentensmaken, perfect voor kleine eters die nieuwe smaken mogen ontdekken.

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen een roosje rauwe broccoli even vasthouden en bekijken. Benoem samen de “boompjes-vorm”, de “groene kleur” en het “knapperige” gevoel.



INGREDIËNTEN

- 200 gram vetrijke yoghurt
- 50 ml melk
- 2 eieren
- 20 ml olijfolie
- 150 gram broccoli
- 150 gram fetakaas
- 100 gram gruyèrekaas
- 100 gram volkoren meel
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel kurkuma
- peper

BENODIGDHEDEN

- pot
- kom
- kaasrasp
- mes
- snijplank voor groenten
- pan



Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Kook de broccoli.
- 2 Meng melk, yoghurt, eieren, olijfolie, knoflook, kurkuma, zout, peper en bloem in een kom.
- 3 Rasp de kazen en voeg ze toe aan het mengsel.
- 4 Snij de broccoli in dikke stukjes en voeg deze toe aan de kom met alle andere ingrediënten.
- 5 Doe het laatste mengsel in een pan (waarop we een beetje olijfolie aan de basis hebben gegoten, zodat het mengsel niet blijft plakken).
- 6 Bak de taart ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C.
- 7 Laat de broccolitaart afkoelen en snij in stukjes.



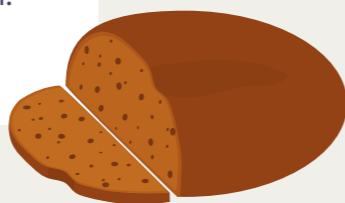
BROOD PUDDING



Een oerklassiek recept dat van simpel oud brood iets heerlijk zachts en voedzaams maakt.

TIP MET KINDEREN

Laat kinderen stukjes oud brood scheuren: supergoed voor hun handspieren en heerlijk sensorisch.



INGREDIËNTEN

- 1 liter melk
- +/- 500 gram oud bruin (of volkoren) brood
- 3 bananen
- 1 appel
- 120 gram rozijnen

Optioneel

- 1 peer
- enkele gedroogde abrikozen
- 2 eetlepels kaneel

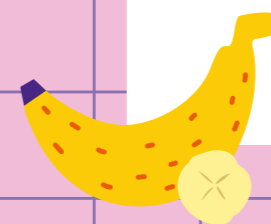
BENODIGDHEDEN

- oven
- snijplank
- bakvorm
- mengkom
- mes en soeplepels
- pureestamper



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Hak de walnoten fijn in de keukenmachine. Doe ze in een ruime kom en voeg er de havermout en bakpoeder aan toe.
- 3 Pel de bananen en stop ze samen met de rozijnen in de keukenmachine, maal ze fijn tot een dikke pasta.
- 4 Giet de pasta in de kom en kneed met je handen tot een mooi beslag.
- 5 Leg een vel bakpapier op de bakplaat. Rol balletjes van het beslag van ongeveer 2,5 centimeter, leg ze op de bakplaat en druk ze plat zodat er een koekje ontstaat.
- 6 Bak de koekjes 10 minuten op 200°C. Laat de koekjes afkoelen op het rooster buiten de oven.



1

- CAKE OF TAART -



FRUIT- EN NOTENTAART



Een stevige, knapperige maar gezonde taart voor zoetebekjes.

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen ruiken aan de sinaasappelschil en laat hen voelen aan de havermout. Gebruik woorden als “korrelig”, “zacht”, “geur”.



INGREDIËNTEN

- 50 gram ongezouten noten
- 25 gram zaden en pitten
- 50 gram gedroogde vruchten
- ½ theelepel kaneel
- ½ sinaasappel (bio als het kan, want we gebruiken ook de schil)
- 1 rijpe banaan
- 90 gram havermout
- water

Optioneel

- 1 theelepel speculaaskruiden

BENODIGDHEDEN

- taartbodem
- rasp
- kom
- maatbeker (>500 ml)
- rubberen spatel
- klein pannetje
- blender
- oven

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 190°C.
- 2 Was de sinaasappel grondig en rasp de schil van de helft ervan. Doe ze samen met de noten, zaden, het gedroogd fruit en de kruiden in een blender. Pureer dit alles tot je een grof mengsel hebt en kieper dit alles in een kom.
- 3 Pel de sinaasappel en banaan, snijd in stukjes en blend tot een glad mengsel. Giet het mengsel in een maatbeker en vul de beker met water tot 300 ml.
- 4 Breng het mengsel in een grote pan op een matig-hoog vuur aan de kook. Als het kookt, zet je je vuur lager en roer je er de havermout en het gemalen mengsel door.
- 5 Blijf 5 minuten roeren, kloppen en prakken tot de boel flink kleverig wordt. Giet het mengsel in een taartbodem. Strijk het oppervlak glad.
- 6 Zet 30 à 40 minuten onderaan in de hete oven tot de koek goudbruin en gestold is.
- 7 Laat 10 minuten in de vorm afkoelen en leg het geheel op een rooster. Snijd de taart in 8 porties en dien op.

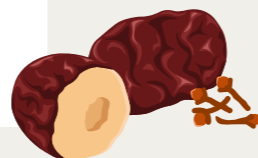


HALVA MET DADELS

Een zacht, kruidig tussendoortje met Midden-Oosterse toets. Mild, smeug en ideaal voor kleine proevertjes.

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen een paar droge dadels voelen, ruiken en eens goed bekijken. Benoem samen "zacht", "plakkerig", "rond", "zoet ruikend". Tel hoeveel dadels er in de kom gaan.



INGREDIËNTEN

- 400 gram dadels
- 120 gram fijne griesmeel
- 120 gram grove griesmeel
- 2 eetlepels tahini
- 600 ml water
- 2 eetlepels kaneel
- ¼ theelepel geraspte kruidnagel
- 1 sinaasappel
- 1 eetlepel vanille-extract

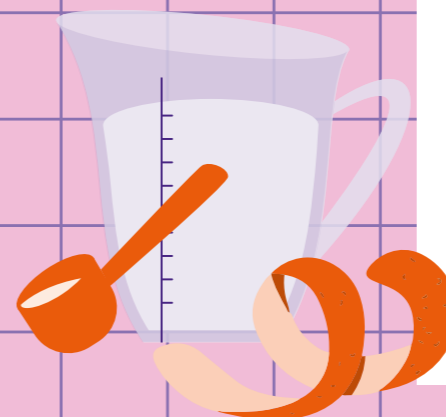
BENODIGDHEDEN

- kom
- mok
- blender
- pot
- lepel
- vormschrapper

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Week de dadels gedurende 10 minuten in 600 ml kokend water.
- 2 Steek de dadels samen met het water in de blender en voeg de tahini, kaneel, kruidnagel en vanille toe. Klop tot de dadels smelten.
- 3 Voeg in een pan het griesmeel toe en roer constant tot het geroosterd is (ongeveer 5-8 min op middelhoog vuur).
- 4 Zet het vuur uit en voeg het dadelmengsel toe aan de pot.
- 5 Rasp de sinaasappel en voeg de sinaasappelschil toe aan de pot en kook een paar minuten op laag vuur. Blijf een tijdje mengen.
- 6 Giet het mengsel in een mal en laat het afkoelen.
- 7 Voeg kaneel toe en laat het in de koelkast staan tot het zijn definitieve vorm aanneemt.



12
porties

45

min

POMPOEN CAKE



Deze zachte pompoencake zit vol herfstige zoetheid van pompoen en appel. Een mild en voedzaam tussendoortje dat kinderen heerlijk vinden.

TIP MET KINDEREN

Geef ze twee kommen: één met rauwe pompoenblokjes, één met (afgekoelde) zachte gekookte pompoen. Laat ze voelen en benoem het verschil: "hard – zacht".

INGREDIËNTEN

- 250 gram havermeel
- 400 gram pompoenblokjes
- 50 gram rozijnen
- 2 grote appels
- 2 theelepels kaneel
- 8 gram bakpoeder

Optioneel

- 1 theelepel speculaaskruiden

BENODIGDHEDEN

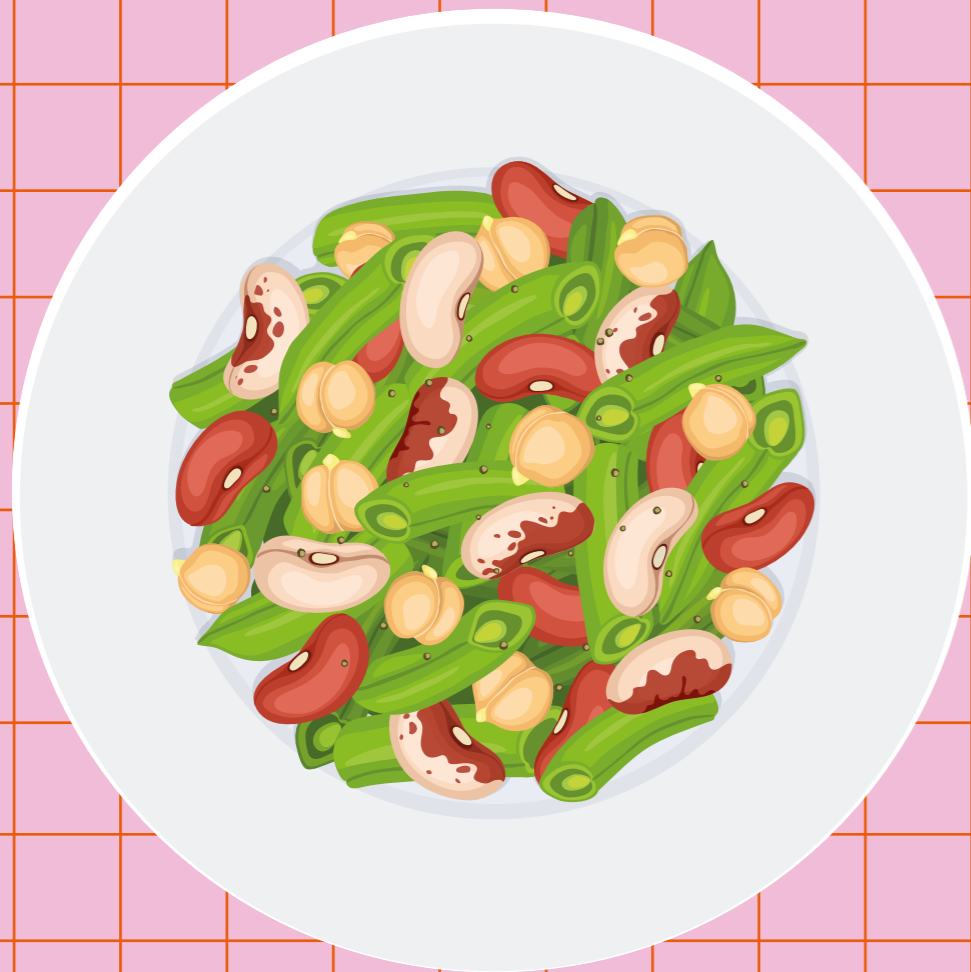
- snijplank
- mes
- oven
- kookvuur
- kookpot
- keukenmachine
- grote kom
- mixer of garde
- bakvorm
- bakpapier
- rooster
- microgolf



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven op 180°C.
- 2 Kook de pompoenblokjes 10 minuten en giet ze daarna af en laat afkoelen.
- 3 Snij de appels in stukken en doe ze in een pannetje op het vuur of stoom ze in de microgolf, zo maak je zelf appelmoes.
- 4 Doe de pompoenblokjes in een keukenmachine en mix fijn. Voeg de appelmoes en rozijnen toe en mix door elkaar.
- 5 Voeg in een grote kom het havermeel, de speculaaskruiden, kaneel en bakpoeder toe en meng door elkaar.
- 6 Doe het pompoenmengsel bij het meelmengsel en mix ze even kort door elkaar.
- 7 Doe bakpapier in de bakvorm en giet het beslag hierin. Bak de pompoencake minuten tot hij gaar is.
- 8 Laat eerst nog even afkoelen met de ovendeur op een kier en daarna volledig op een rooster.

2



CHIPS EN HAPJES

ANGRY BIRD-EITJES	20
COURGETTESTROOKJES met roomkaas en komkommer	22
GEROOSTERDE KIKKERERWTEN	24
GRIEKSE BROODSTENGELS (KRITSINIA) met olijven	26
WRAPCHIPS met dipsaus en groentjes	28
ZOETEAARDAPPELCHIPS	30



ANGRY BIRD-EITJES

Deze Angry Bird-eitjes lijken recht uit een grappig spel te komen. Met hun oogjes, snaveltjes en kuifjes maken ze van elke snacktafel een vrolijke vogeltjesparade.

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen mee kiezen waar de oogjes, het snaveltje en het kuifje moeten komen op het eitje. Ze vinden het geweldig om de eitjes 'gezichtjes' te geven.



INGREDIËNTEN

- 10 eieren
- 2 wortels
- 50 gram zwarte olijven
- een takje bieslook en/of platte peterselie

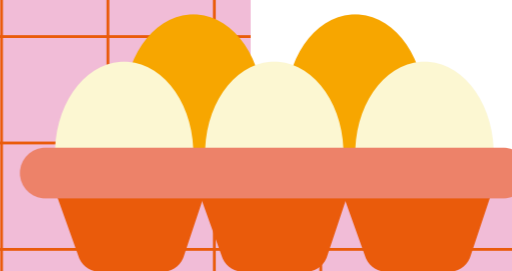
BENODIGDHEDEN

- kookpot
- mes

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Kook de eieren voor 10 minuten.
- 2 Halveer de eieren op de langste zijde. Neem een half eitje en plaats het op het bord of een schaal.
- 3 Snij de olijven in schijfjes voor de ogen.
- 4 Snij driehoekjes uit schijfjes wortel voor de snavel.
- 5 Leg 2 schijfjes zwarte olijven op het eitje voor de ogen en plaats het bekje gemaakt uit de wortel.
- 6 Versier met de platte peterselie of bieslook om de vogel een kuifje te geven.





COURGETTE-STROOKJES

met roomkaas en komkommer

Fris, kleurrijk en verrassend simpel: deze courgettestrookjes zijn als kleine groentewraps die boordevol smaak zitten. Perfect als hapje, tussendoortje of vrolijke groentesnack voor kleine én grote eters.

TIP MET KINDEREN

Laat ze helpen door met een lepeltje de roomkaas over de courgettestrookjes te smeren. Vul en rol samen op!



INGREDIËNTEN

- 200 gram of 1 grote courgette
- 1 middelgrote komkommer
- 100 gram yoghurt vol vet
- 100 gram magere roomkaas
- dille – gehakt (optioneel)
- druppels citroen

BENODIGDHEDEN

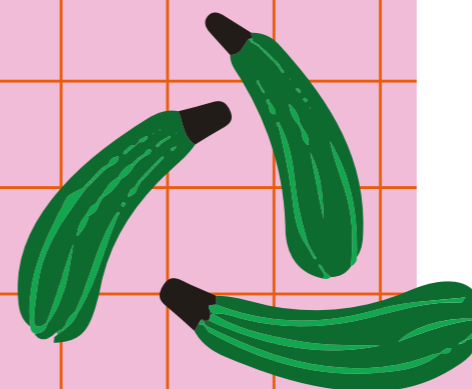
- schiller
- rasp
- grote plaat
- snijplank
- lepel
- kom
- tandenstokjes



Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Was en schil de courgette en komkommer.
- 2 Snij met de dunschiller de courgette in reepjes en leg ze op een groot bord.
- 3 Rasp de hele komkommer en dep het vocht er af.
- 4 Meng in een grote kom de komkommer, roomkaas, yoghurt, dille, zout en citroen tot ze glad zijn. Plaats vervolgens een lepel van het mengsel op elke strip.
- 5 Wikkel de courgettestrips in 2 en zet vast met een tandenstoker.
- 6 Onze snack is klaar om te eten.





GEROOSTERDE KIKKERERWTEN

Crunchy proteïnebommetjes voor kleine knabbelaars: deze geroosterde kikkererwten zijn simpel, voedzaam en heerlijk krokant. Perfect als speelse, gezonde snack.

TIP MET KINDEREN

Laat ze helpen bij het “droogwrijven” van de kikkererwten op de handdoek. Ze vinden het leuk om de bolletjes heen en weer te rollen.



INGREDIËNTEN

- 2 blikjes kikkererwten
- 2 theelepels olijfolie
- sesamzaad
- 1 theelepel sesamolie
- 1 theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel zeezout
- 2 teentjes verse knoflook, fijngesneden
- ¼ theelepel vers gekraakte peper
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 theelepel chilipoeder
- ½ theelepel cayennepeper
- ½ theelepel zeezout

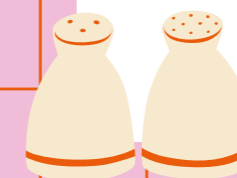
BENODIGDHEDEN

- oven
- bakplaat
- antiaanbakpapier



BEREIDING

- 1 Spoel de kikkererwten. Verwijder alle losse velletjes. Verspreid de erwten op een handdoek en droog ze voor ongeveer een half uur.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 3 Bekleed een bakplaat met ofwel folie of bakpapier. Verdeel je gedroogde bonen op de bakplaat.
- 4 Bak 40-60 minuten. Controleer na 40 minuten of ze knapperig zijn.
- 5 Leg ze zo snel mogelijk in een kom en meng met de olijfolie.
- 6 Voeg kruiden toe naar keuze en serveer.



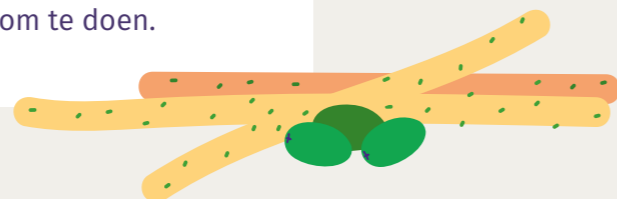


GRIEKSE BROOD- STENGELS (KRITSINIA) met olijven

Mediterraanse knapperigheid in een stengel: deze Griekse kraitsinia zitten vol hartige olijven en zijn heerlijk om te dippen, te knabbelen of te delen.

TIP MET KINDEREN

Laat ze meekijken (of meehelpen) bij het rollen van de deegbolletjes tot slangetjes. Een fijne motoriekoefening én leuk om te doen.



INGREDIËNTEN

- 300 gram roggemeel
- 50 gram olijfolie
- 1 eetlepel honing
- 130 ml water
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel zout
- 100 gram gehakte olijven

BENODIGDHEDEN

- mes
- grote kom
- lepel
- pan
- antiaanbakpapier

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 160°C.
- 2 Hak de olijven op een snijplank.
- 3 Voeg in een grote kom het roggemeel, de olijfolie, de honing, het water, het bakpoeder, zout en gehakte olijven toe. Meng goed tot er een buigzaam en uniform deeg ontstaat.
- 4 Verdeel het deeg in 20 gelijke ballen.
- 5 Kneed de ballen met je handen en maak lange en smalle stokken. Leg de stokken in een grote pan met antiaanbakpapier en bak 35-40 minuten op 160°C.
- 6 Haal de broodstengels uit de oven zodra er 35-40 minuten zijn verstreken.
- 7 De olijfbroodstengels zijn klaar om te eten.





WRAPCHIPS

met dipsaus en groentjes

Deze wrapchips met kleurrijke groentedip zijn knapperig, vrolijk en ideaal om kinderen op een speelse manier te laten proeven van verschillende groenten en smaken.

TIP MET KINDEREN

Laat ze zelf kiezen welke groente- of yoghurt dip ze willen proberen. Benoem samen kleuren en maak van snacks een kleine ontdekkingsstocht.



INGREDIËNTEN

- 6 wraps (½ per kind)
- scheutje olie
- kruiden (naar eigen smaak)
- provencaalse kruiden
- oregano
- paprikakruiden
- peper
- seizoensgebonden groenten
- ingrediënten voor de dip (kies je zelf)

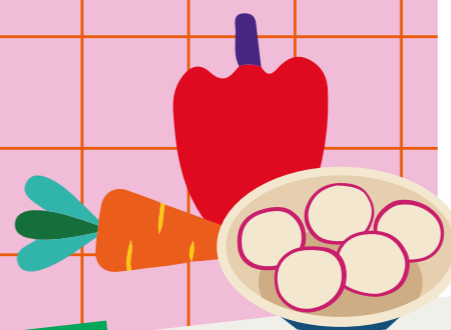
BENODIGDHEDEN

- schaar
- mes
- snijplank
- grote kom
- bakplaat
- bakpapier
- rooster

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Wrapchips**
Verwarm de oven voor op 180 à 200°C. Knip de wraps in driehoekjes (of andere vormen), doe deze in een grote kom en voeg een scheut olijfolie en wat kruiden toe.
- 2** Leg de wraps op een bakplaat met bakpapier, en doe ze in de oven tot ze licht bruin worden. Laat ze afkoelen op een rooster voor je ze serveert.
- 3 Dip**
Kies voor de dip seizoensgebonden producten: bijvoorbeeld kikkererwten, pompoen of rode biet. Of kies een yoghurt dip met Griekse yoghurt, een teentje fijngesneden knoflook, olijfolie, verse fijngesneden bieslook en kruiden naar eigen smaak.
- 4 Sidedishes**
Stoom verschillende groenten (wortel, bloemkool, broccoli...) zacht genoeg zodat je ze kan pletten tussen duim en wijsvinger.



Extra

In de zomer kun je kiezen voor frisse komkommerstengels, tomaatjes, rauwe bloemkool, rauwe wortel, selder, radijzen...
Je kan dit ook doen met pitabroodjes.



ZOETE- AARDAPPELCHIPS

Knapperig, warm uit de oven en helemaal zelfgemaakt: deze chipjes zijn een heerlijk alternatief voor de klassiekers.

Met een eenvoudige dip erbij heb je meteen een leuk, gezond en verrassend hapje.

TIP MET KINDEREN

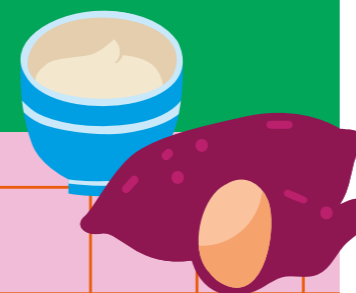
Laat ze helpen door de aardappelschijfjes op de bakplaat te leggen. Dat voelt "zacht" en "glad" in hun handen. Laat hen luisteren hoe de chipjes na het bakken knapperen.

INGREDIËNTEN

- 1 middelgrote zoete aardappel
- scheutje olie
- snuifje zeezout
- snuifje paprikapoeder
- 2 eetlepels yoghurt
- 1 theelepel gedroogde basilicum

BENODIGDHEDEN

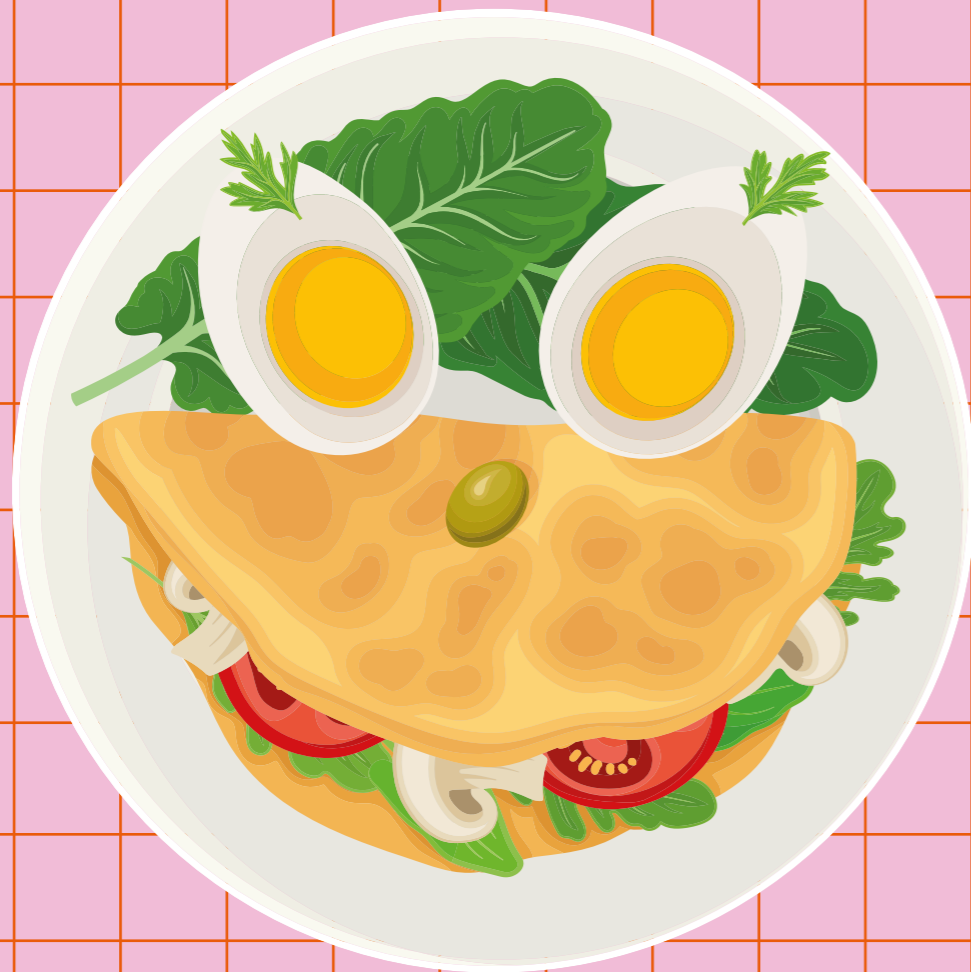
- keukenmachine
- mes



BEREIDING

- 1 Verwarm je oven voor op 180°C en bekleed twee bakplaten met bakpapier.
- 2 Was de aardappel (schillen hoeft niet) en snij hem in heel dunne plakjes. Dit gaat het makkelijkst met een keukenmachine of met een schaaaf.
- 3 Verdeel de plakjes naast elkaar over de bakplaten en bestrijk met een laagje olie. Sluit af met een snuf zout en paprikapoeder en zet de platen boven elkaar in de oven.
- 4 Houd de chipjes goed in de gaten. Maak ondertussen de dip door de ingrediënten met elkaar te mengen.
- 5 Laat de chipjes even afkoelen, zo worden ze nog iets knapperiger. Serveer samen met de dip.

3



KLEINE MAALTIJDEN

COOLE QUINOASALADE	34
GEBAKKEN GRIEKSE OMELET	36
HARTIGE GLUTENVRIJE DONUTS	38
OMELETROLLETJES BELEGD MET GROENTEN	40
PINK TORTILLA MET CHAMPIGNONS EN TZATSIKI	42



COOLE QUINOASALADE

*Kleurrijk, knapperig en vol smaak.
Een salade waar kleine handjes nieuwsgierig
van worden en leuk om samen te maken!*

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen de quinoa in de kom scheppen en tellen hoeveel schepjes ze doen, of laat ze de groenten erbij doen en samen de kleuren tellen. Zo betrek je ze bij het koken én oefenen ze tellen en kleuren.



INGREDIËNTEN

- 180 gram quinoa (of couscous of bulgur...)
- 1/3 rode paprika
- 1/3 groene paprika
- 1/3 gele paprika
- 1/4 ui
- 120 gram kerstomaatjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel balsamico-azijn
- 1 eetlepel milde mosterd
- 2 à 3 druppels citroensap
- peper
- oregano

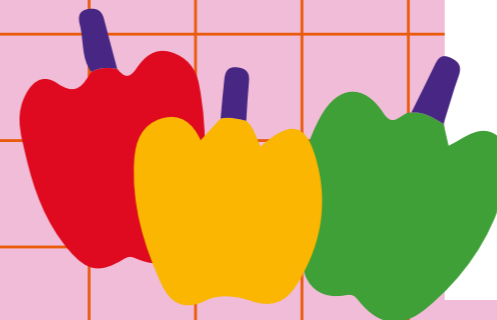
BENODIGDHEDEN

- pot
- snijplank
- mes
- 3 kommen



BEREIDING

- 1 Week eerst in een kom de quinoa 5 minuten en plaats tegelijkertijd een pan met water op een hoog vuur om te koken.
- 2 Spoel de quinoa na 5 minuten af en doe het in de pan met het kokende water. Kook 15 à 20 minuten.
- 3 Snij op een snijplank de paprika's, kerstomaatjes en ui.
- 4 Giet in een kleine kom de olijfolie, balsamico-azijn, mosterd, citroensap en peper en meng goed.
- 5 Haal de quinoa uit de hitte en wacht tot hij afkoelt.
- 6 Doe in een andere grotere kom de quinoa, gehakte groenten en dressing. Meng goed en serveer.



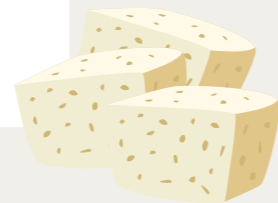


GEBAKKEN GRIEKSE OMELET

Deze Griekse ovenomelet is luchtig, kleurrijk en heerlijk simpel. Met tomaat, paprika en feta krijgt hij een zonnige mediterrane smaak die zowel groot als klein aanspreekt.

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen samen stukjes omelet ontdekken: zacht, veerkrachtig, licht zout van de feta. Laat hen voelen hoe warm-lauw-koud het hapje geworden is.



INGREDIËNTEN

- 4 middelgrote eieren
- 1 middelgrote tomaat
- 1 groene paprika
- 50 gram geraspte fetakaas
- 1 theelepel olijfolie
- tijm

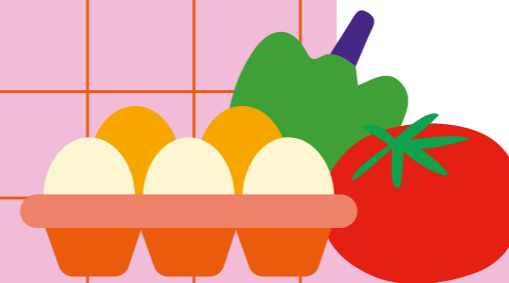
BENODIGDHEDEN

- ronde pan
- kom
- handdraad
- mes
- snijplank voor groenten

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Doe de eieren in een kom. Voeg zout en peper toe en roer het mengsel.
- 3 Snij de tomaat en paprika in kleine blokjes op een groentesnijder. Voeg ze toe aan de kom met de eieren.
- 4 Rasp 50 gram feta in de kom en meng tot het mengsel homogeen is.
- 5 Vet een ronde pan in met 1 eetlepel olijfolie. Giet het mengsel in de pan.
- 6 Bak 15-20 minuten in de oven tot de omelet een roze kleur krijgt. Haal de pan uit de oven en serveer met vers gehakte tijm.





HARTIGE GLUTENVRIJE DONUTS

Deze hartige donuts zitten vol smaak dankzij basilicum, zongedroogde tomaat en feta. Perfect voor kleine handjes én heerlijke variatie tussen al het zoets.

TIP MET KINDEREN

Laat kinderen de vorm van de donut bestuderen.
Gek, met zo'n gaatje in!
Welke vormen kennen ze nog?



INGREDIËNTEN

- 100 gram havermeel
- 2 eieren
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 2 theelepels lijnzaad
- 200 gram volle yoghurt
- 100 gram geraspte fetakaas
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel bakpoeder
- een paar bladeren verse basilicum (gehakt)
- 6 zongedroogde tomaten (gehakt)
- peper

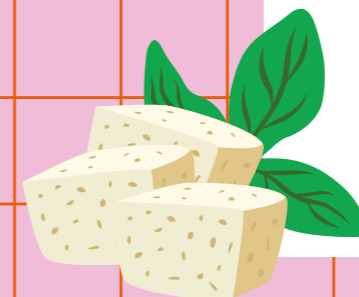
BENODIGDHEDEN

- 2 grote kommen
- mes
- lepel
- draadklopper
- 6 silicone potjes/donuts



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Snij de basilicum en de zongedroogde tomaten fijn.
- 3 Klop in een grote kom de eieren los en roer er de yoghurt, tomatenpuree, olijfolie, zout en peper door.
- 4 Meng in een tweede kom de bloem, het bakpoeder, basilicum, lijnzaad, zongedroogde tomaten en feta.
- 5 Voeg het droge mengsel toe aan het natte en roer tot een egaal beslag.
- 6 Verdeel het beslag over silicone donutvormpjes en strooi er wat extra lijnzaad over.
- 7 Bak 30 minuten.
Laat afkoelen voordat je de donuts uit de vorm haalt.





OMELETROLLETJES

met groenten

*Kleine rolletjes boordevol kleur en smaak.
Op maat gemaakt voor nieuwsgierige
vingers en kleine handjes!*

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen meehelpen bij het bereiden van de vulling, en laat ze voelen aan de textuur van paprika's, rucola of kerstomaatjes. Een ideale sensorische ontdekkingstocht!

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 30 ml volle melk
- handvol peterselie
- handvol bieslook
- peper
- olijfolie
- 100 gram geitenkaas
- 1 tomaat
- 3 eetlepels kruidenkaas/
roomkaas
- 1 paprika
- handvol rucolasalade
of andere soort sla

BENODIGDHEDEN

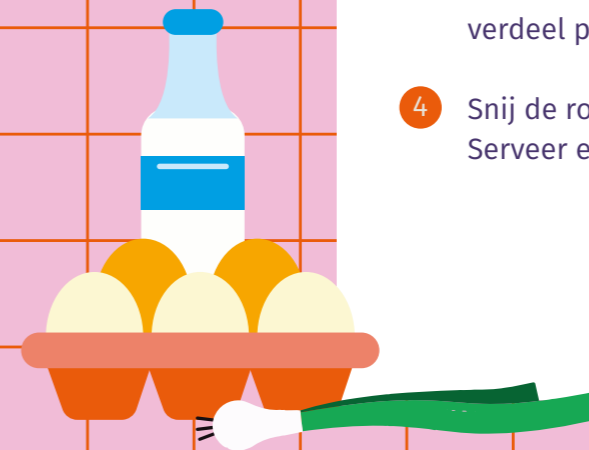
- klopper
- houten of herbruikbare
prikkers

*Plak hier een foto
van jullie eigen gerecht!*

BEREIDING

- 1 Klop de eieren luchtig met de melk en meng de fijngehakte groene kruiden erdoor. Breng op smaak met peper.
- 2 Verhit wat olijfolie in een pan en bak de omelet zachtjes. Draai hem voorzichtig om en laat ook de andere kant kort garen. Leg op een bord.
- 3 **Vulling optie 1:** Snij de tomaat in blokjes en smeer de geitenkaas over de omelet. Strooi de tomatenblokjes erover en rol op als een pannenkoek.

Vulling optie 2: Snij een verse paprika in stukjes en roerbak kort. Smeer geitenkaas over de omelet, verdeel paprika en rucola erover en rol op.
- 4 Snij de rol in 6 kleine hapjes en steek er prikkers in. Serveer eventueel met kerstomaatjes.





PINK TORTILLA

met champignons en tzatziki

Deze pink tortilla's zijn een kleurrijke, frisse hap die meteen vrolijk maakt. De romige yoghurtsaus past perfect bij de zachte champignons en zoete paprika. Licht, speels en verrassend lekker.

TIP MET KINDEREN

Laat kinderen zelf hun tortilla vullen en oprollen. Laat ze kiezen hoeveel saus, groentjes of champignons ze willen. Zo wordt eten nóg leuker én persoonlijker!



INGREDIËNTEN

- 6 tortilla's
- 2 kleurrijke paprika's, in reepjes gesneden
- 12 paddenstoelen
- ½ teentje knoflook
- peper
- 1 theelepel olijfolie
- 170 gram volle yoghurt
- sap van ½ citroen
- 1 komkommer
- ¼ bos dille
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ teentje knoflook

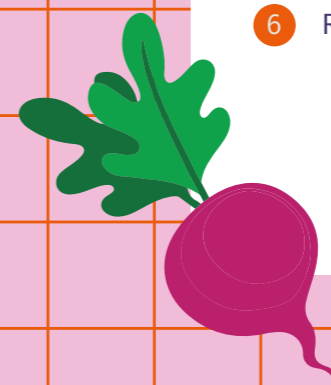
BENODIGDHEDEN

- kom
- snijplank
- pan

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Was en snij de paprika's en champignons in kleine stukjes.
- 2 Snij de dille, knoflook en komkommer in zeer dunne blokjes.
- 3 Meng in een kom alle ingrediënten voor de yoghurtsaus (yoghurt, citroen, zout, peper, olijfolie, komkommer, dille en knoflook).
- 4 Giet wat olijfolie in een pan en bak de champignons. Voeg vervolgens de paprika's toe en ga nog een paar minuten door met bakken (tot de groenten zacht worden).
- 5 Verdeel de yoghurtsaus, groenten en champignons over de tortilla's.
- 6 Rol ze stevig in rollen en snij ze doormidden.



4



MUFFINS, KOEKJES EN SNEUKELINGSKES

HARTIGE BROODMUFFINS	46
HARTIGE MUFFINS MET POMPOEN EN MUNT	48
HAVERMOUTKOEKJES MET BANAAN EN HAZELNOOT	50
HAVERMOUTMUFFINS MET BLAUWE BESSEN	52
ZOETE AARDAPPELBROWNIES	54



HARTIGE BROODMUFFINS

Deze hartige broodmuffins zijn een lekkere manier om restjes brood om te toveren tot een zacht, voedzaam tussendoortje boordevol groenten en smaak.

TIP MET KINDEREN

Laat ze voelen aan een stukje oud brood.
Laat ze helpen het brood in de vormpjes te duwen.
Zo leren ze dat je met restjes iets helemaal nieuws en lekkers kan maken.

INGREDIËNTEN

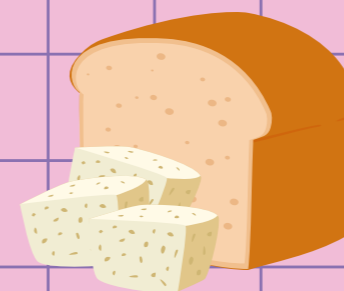
- oud brood in soldaatjes gesneden
- ei
- restje roomspinazie
- fetakaas
- zongedroogde tomaatjes

Optioneel

- geraspte kaas als topping
- peper en/of andere kruiden
- olie

BENODIGDHEDEN

- kom
- vork of garde
- oven
- (kan ook in de airfryer, maar daar kunnen er minder tegelijk in)
- muffinvormpjes



Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Duw of rol de broodsoldaatjes een beetje plat en maak met de reepjes een "kuipje" in alle muffinvormpjes. Duw ze een beetje aan in de vorm zodat je voldoende plek hebt om je vulling toe te voegen.
- 3 Bestrijk het brood eventueel met een beetje olie of gesmolten boter.
- 4 Klop het ei los en romig met de spinazieroom.
- 5 Vul je muffins voor een derde met stukjes zongedroogde tomaat en verkruimelde feta.
- 6 Giet dan het ei-spinaziemengsel erbij tot onder de rand van de muffins. Top desgewenst af met een toefje geraspte kaas. Zet de vormpjes in de oven en bak ze goudbruin (+- 20 minuten).
- 7 Je kan ze lauw serveren, maar ook koud zijn ze lekker.



HARTIGE POMPOENMUFFINS

met munt

Deze pompoenmuffins zijn zacht en licht zoet, met een frisse toets van munt. Een verrassend maar mild tussendoortje.

TIP MET KINDEREN

Laat ze de blaadjes munt zachtjes kneuzen tussen hun vingers. Vraag: "Ruik je de frisse geur?"

INGREDIËNTEN

- 70 gram Griekse yoghurt
- 3 eieren
- 130 gram butternutpompoen
- 200 gram fetakaas
- ½ theelepel kaneel
- ⅓ theelepel gember in poedervorm
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1/3 theelepel nootmuskaat (optioneel)
- ½ theelepel peper
- 120 gram havermeel
- ¼ bosje muntblaadjes

BENODIGDHEDEN

- mes
- snijplank
- rasp
- kom
- muffinblikken



BEREIDING

- 1 Verwarm onze oven voor op 180 °C.
- 2 Was en schil de pompoen. Vervolgens snijden we er 130 gram van en wrijven het op onze rasp.
- 3 Voeg de yoghurt en eieren toe aan een kom en meng goed.
- 4 Voeg vervolgens de geraspte pompoen, de fetakaas en de kruiden toe en meng goed tot het een homogeen mengsel is.
- 5 Voeg het havermeel en de munt toe en meng opnieuw tot er een deeg is gevormd.
- 6 Breng in de vorm van de muffins de pap in gelijke porties over.
- 7 Bak 20-25 minuten tot ze kleur krijgen.





HAVERMOUTKOEKJES

met banaan en hazelnoot

Deze havermoutkoekjes met banaan en hazelnoot zijn zacht, zoet en verrassend voedzaam, een simpel tussendoortje dat kinderen heerlijk vinden.

TIP MET KINDEREN

Laat kinderen met hun handen het deeg voelen en kleine hoopjes maken. Sensorisch, veilig, plezier!

Let op (allergie): Gebruik hazelnoten enkel wanneer er geen notenallergieën zijn in de groep.

INGREDIËNTEN

- 40 gram hazelnoten of andere ongezouten noten
- 4 bananen
- 200 gram havermout
- 40 gram gemalen kokos
- 60 gram rozijnen
- 40 gram margarine

BENODIGDHEDEN

- oven
- bakplaat
- bakpapier
- blender of mes
- kom
- snijplank
- rooster



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Hak de hazelnoten in de blender (voor de allerkleinsten) of met een mes (voor de oudere kinderen).
- 3 Pel de bananen en prak ze met een vork. Meng de banaan met de havermout, de kokos, de rozijnen en de gehakte hazelnoten in een kom.
- 4 Smelt de margarine en voeg toe aan het beslag. Roer alles goed.
- 5 Bekleed een bakplaat met bakpapier en maak 14 hoopjes van het deeg. Bak voor 10-15 minuten onderaan in de oven.
- 6 Laat afkoelen op een rooster zodat ze krokant worden aan de onderkant.





HAVERMOUT MUFFINS

met blauwe bessen

Luchtige havermoutmuffins vol sappige blauwe bessen, een voedzaam en kleurrijk tussendoortje voor groot en klein.

TIP MET KINDEREN

Laat ze de blauwe bessen zien en voelen voordat ze in het beslag gaan. Benoem samen de “blauwe kleur”, “rondje” en “zacht of stevig” en laat ze één of twee bessen voorzichtig in het beslag doen.

INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 4 eieren
- 200 ml volle melk
- 4 theelepels bakpoeder
- 250 gram havermout
- 100 gram blauwe bessen (vers of diepvries)
- 2 theelepels kaneel
- snufje zout
- 2 eetlepels
- zonnebloemolie of olijfolie

BENODIGDHEDEN

- blender
- oven
- herbruikbare muffinvorm

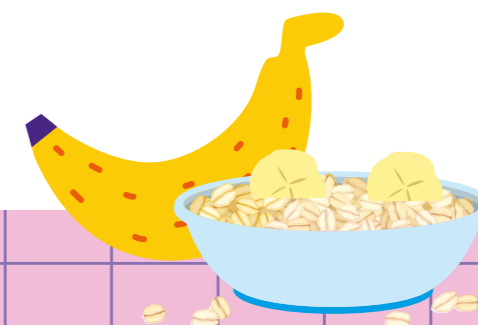


BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 170°C.
- 2 Mix de havermout met de banaan, het bakpoeder, de eieren en de melk zodat het een massa wordt. Mix het niet te lang (ongeveer 2 minuten). Doe alles in een kom.
- 3 Voeg kaneel, zout en de olie toe. Als laatste voeg je de bessen toe. Meng alles door elkaar.
- 4 Verdeel het beslag over de muffinvormpjes. Bak ze 30–35 minuten goudbruin en gaar.
- 5 De muffin is gaar als een satéprikker er schoon en droog uitkomt.

Extra

Ook lekker met cranberry's en kokos of met abrikoosjes en amandelen.



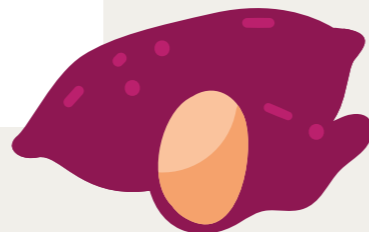


ZOETE AARDAPPEL-BROWNIES

Deze smeùige brownies krijgen hun natuurlijke zoetheid en zachte structuur van zoete aardappel, een verrassend gezond tussendoortje dat toch als een traktatie aanvoelt.

TIP MET KINDEREN

Laat ze een stukje rauwe zoete aardappel vasthouden en bekijken. Laat hen raden hoe het zal veranderen na het bakken: "Wordt hij zachter? Zoeter?"



INGREDIËNTEN

- 425 gram zoete aardappelen
- 100 gram gemengde ongezoeten noten
- 100 gram bloem
- 45 gram puur cacao poeder
- 1 ei
- 1 rijpe banaan
- snufje zout
- 1 zakje bakpoeder (10 gram)

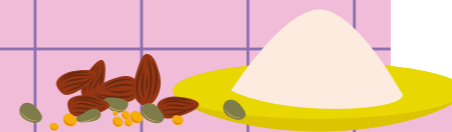
BENODIGDHEDEN

- keukenmachine of blender
- ovenschaal en bakpapier
- kookpot
- oven
- kookvuur

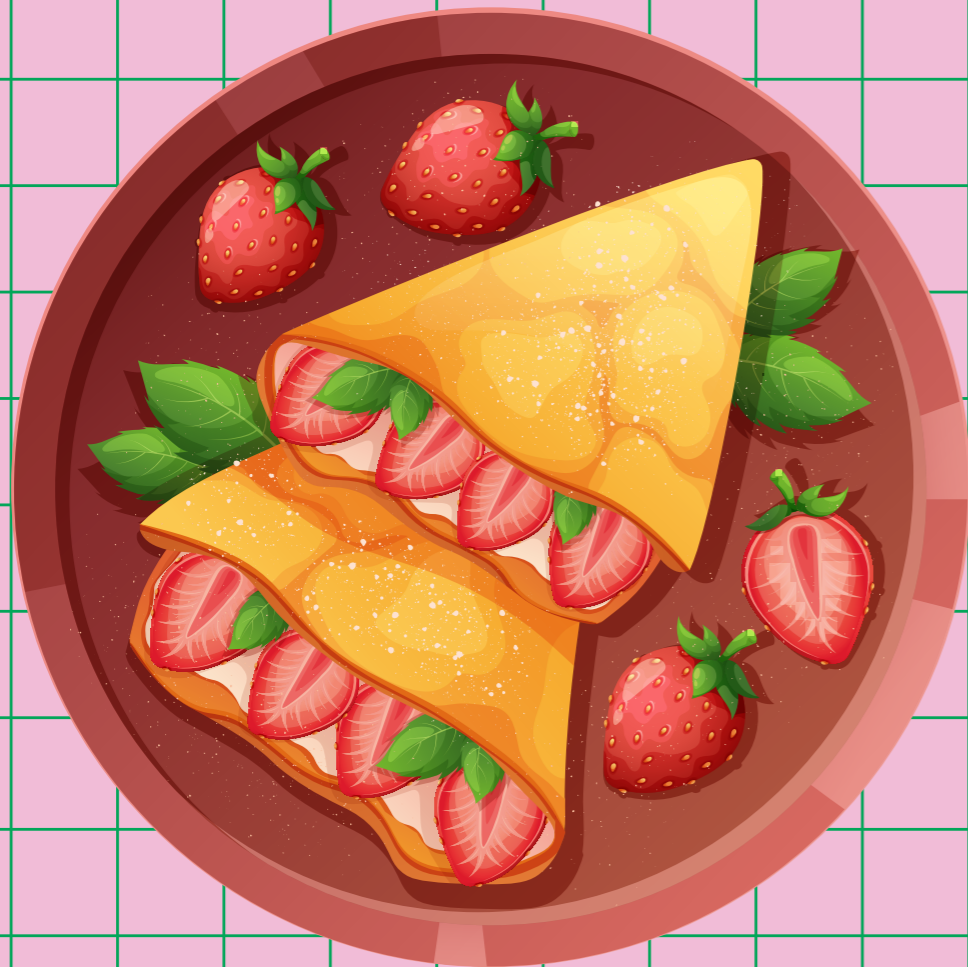
Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Schil de zoete aardappelen, snij ze in stukken en kook ze in een pan met water tot ze zacht zijn (ongeveer 15 min). Laat ze even afkoelen en pureer ze in de blender.
- 3 Hak de noten grof. Zeef de bloem in een kom en voeg de cacao en het bakpoeder toe. Roer door elkaar en voeg dan de gepureerde zoete aardappelen, het ei en ongeveer $\frac{3}{4}$ van de fijngehakte noten en een snufje zout toe. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
- 4 Leg een vel bakpapier in de ovenschaal en verdeel het beslag gelijkmatig in de vorm. Strooi er de rest van de noten over en zet de ovenschaal in de oven gedurende 40 minuten.
- 5 Controleer of de brownies gaar zijn, door er met een satéprikker in te prikken. Er mag geen deeg aan blijven hangen.
- 6 Laat op een rooster afkoelen en verdeel het geheel dan in 12 stukken van ongeveer 35-45 g.



5



PANNENKOEKEN

COURGETTEPANNENKOEKEN	58
FLAPJACKS	60
HAVERMOUTPANNENKOEKJES met gebakken appeltjes en kaneel	62
PINDAKAASPANNENKOEKJES	64
ROZE PANNENKOEKEN	66



COURGETTE PANNENKOEKEN

Deze zachte courgettepannenkoekjes zijn licht, hartig en ideaal om jonge kinderen op een speelse manier kennis te laten maken met groenten.

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen voelen aan de geraspte courgette: nat, koel en kriebelig! Laat hen kijken hoe jij het sap eruit knijpt. Benoem "nat", "droog", "hard", "zacht".



INGREDIËNTEN

- 2 courgettes
- 8 eieren
- peper
- eventueel beetje bloem
- olie (om in te bakken)

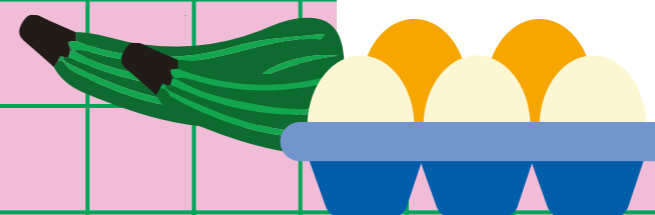
BENODIGDHEDEN

- rasp
- kom
- pan



BEREIDING

- 1 Rasp de courgette en knijp het sap eruit.
- 2 Kluts de eieren.
- 3 Doe de courgetten bij de eieren en meng het geheel.
- 4 Voeg eventueel wat bloem toe om een stevigere massa te krijgen.
- 5 Bak op een vuur de kleine pannenkoekjes in olie tot ze goudbruin zijn, draai ze op tijd eens om.





FLAPJACKS

Een stevige, energierijke hap boordevol noten, zaden en fruit, ideaal voor kleine ontdekkers onderweg.

TIP MET KINDEREN

Laat ze luisteren naar de "krak" van havermout terwijl jij het mengsel kneedt. Zo leren ze via geluid.



INGREDIËNTEN

- 60 gram ongezouten pecannoten
- 60 gram ongezouten hazelnoten
- 12 gram gemengde zaden (zoals lijnzaad, maanzaad, chiazaad)
- 105 gram dadels of gedroogde abrikozen
- 60 gram gedroogde vruchten (zoals blauwe bessen, cranberry, rozijnen)
- 117 gram havermout
- 1 eetlepel olie (zoals walnootolie, lijnzaadolie of olijfolie)

BENODIGDHEDEN

- blender



BEREIDING

- 1 Snij de pitten uit de dadels. Als je geen dadels gebruikt, laat dan de abrikozen een half uur weken in warm water.
- 2 Doe ze samen met de noten, zaden en gedroogde vruchtjes in een blender en mix.
- 3 Voeg de havermout en olie toe en mix opnieuw. Haal het mengsel uit de blender en kneed het tot één geheel.
- 4 Maak een dikke worst van het mengsel. Verdeel de worst in 12 stukjes van ongeveer 20 gram. Je kan hier nog balletjes of een andere vorm van maken, of het gewoon als stukje opdienen.

Extra

De flapjacks zijn 2 weken in een luchtdicht afsluitbare trommel te bewaren.





HAVERMOUT PANNENKOEKJES

met gebakken appeltjes en kaneel

Zachte, warme pannenkoekjes met de zoete geur van appeltjes en kaneel: comfortfood voor kleine mondjes.

TIP MET KINDEREN

Laat ze heel kort aan kaneel ruiken.
Zeg samen: "Mmm, warm!"
Zo ontdekken ze geur en nieuwe smaken.



INGREDIËNTEN

- 60 gram havervlokken
- 1 banaan
- 1 ei
- 1 scheutje plantaardige drink (amandel/rijst/haver...)
- 1 koffielepel bakpoeder
- snufje zout
- olie
- 1 appel
- snufje kaneel

BENODIGDHEDEN

- vork
- mes
- snijplank
- grote kom
- kookvuur
- (pannenkoeken)pan



BEREIDING

- 1 Klop het ei los in een grote kom.
- 2 Prak de banaan plat met een vork en voeg toe in de grote kom.
- 3 Mix de havervlokken, de plantaardige drink, het bakpoeder en het snufje zout door het banaan-ei mengsel in de grote kom.
- 4 Snij de appel in kleine stukjes.
- 5 Bak de pannenkoekjes in de pan met een klein beetje olie.
- 6 Bak de stukjes appel in de pan, strooi er wat kaneel over en beleg er de pannenkoekjes mee.





PINDAKAAS PANNENKOEKJES

Deze romige pindakaaspannenkoekjes hebben een milde, nootachtige smaak en geven een zachte, energierijke boost, ideaal voor kleine eters.

TIP MET KINDEREN

Laat ze ruiken aan een beetje pindakaas op een lepel. Benoem samen “zacht”, “plakkerig” en “nootachtig”.
Let op (allergie): Gebruik dit recept enkel wanneer er geen pinda-allergieën zijn.



INGREDIËNTEN

- 2 bananen
- 3 eetlepels pindakaas
- 100 ml melk
- 2 eieren
- 50 gram havermout
- 1 theelepel bakpoeder
- fijngehakte pinda's (optioneel)

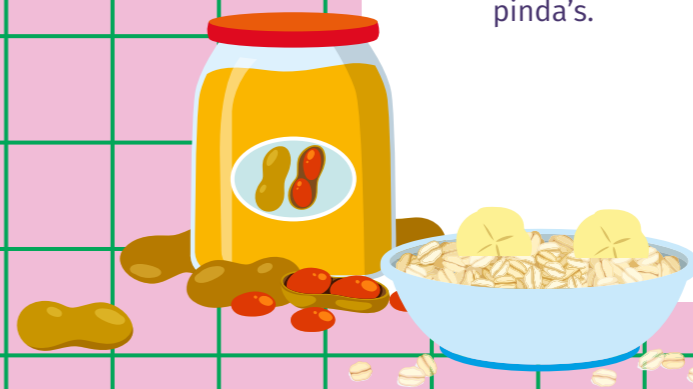
BENODIGDHEDEN

- blender
- garde
- pan

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Mix alles (behalve de pinda's) in een blender of keukenmachine tot een beslag. Je kunt ook de banaan met een vork prakken en met een garde mengen met de rest van de ingrediënten.
- 2 Verhit een beetje boter in een pan en schenk een beetje beslag hierin in 2 hoopjes (of 1 grote, of meerdere kleine).
- 3 Laat wat aanbakken en wacht met omdraaien tot er luchtballotjes aan de bovenkant te zien zijn.
- 4 Bak ook de andere kant nog 2 à 3 minuten.
- 5 Schep er op het laatst eventueel wat extra pindakaas op, die gaat door de warmte smelten. Maak het feestje compleet met wat fijngehakte pinda's.





ROZE PANNENKOEKEN

Deze vrolijke roze pannenkoeken krijgen hun kleur van rode biet en appel, pure magie voor kinderen.

TIP MET KINDEREN

Laat ze zien hoe de rode biet roze vlekjes maakt. Benoem: "Roze pannenkoek!". Je kan kinderen vragen naar hun lievelingskleuren en verbinding leggen tussen kinderen die van dezelfde kleuren houden.



INGREDIËNTEN

- 12 eieren
- 1 kilo bloem
- 1,6 liter melk
- 4 eetlepels olie
- 2 rijpe bananen of een handvol dadels
- 1 rode biet
- 2 appels

BENODIGDHEDEN

- snijmes
- blender
- 2 grote kommen
- pan

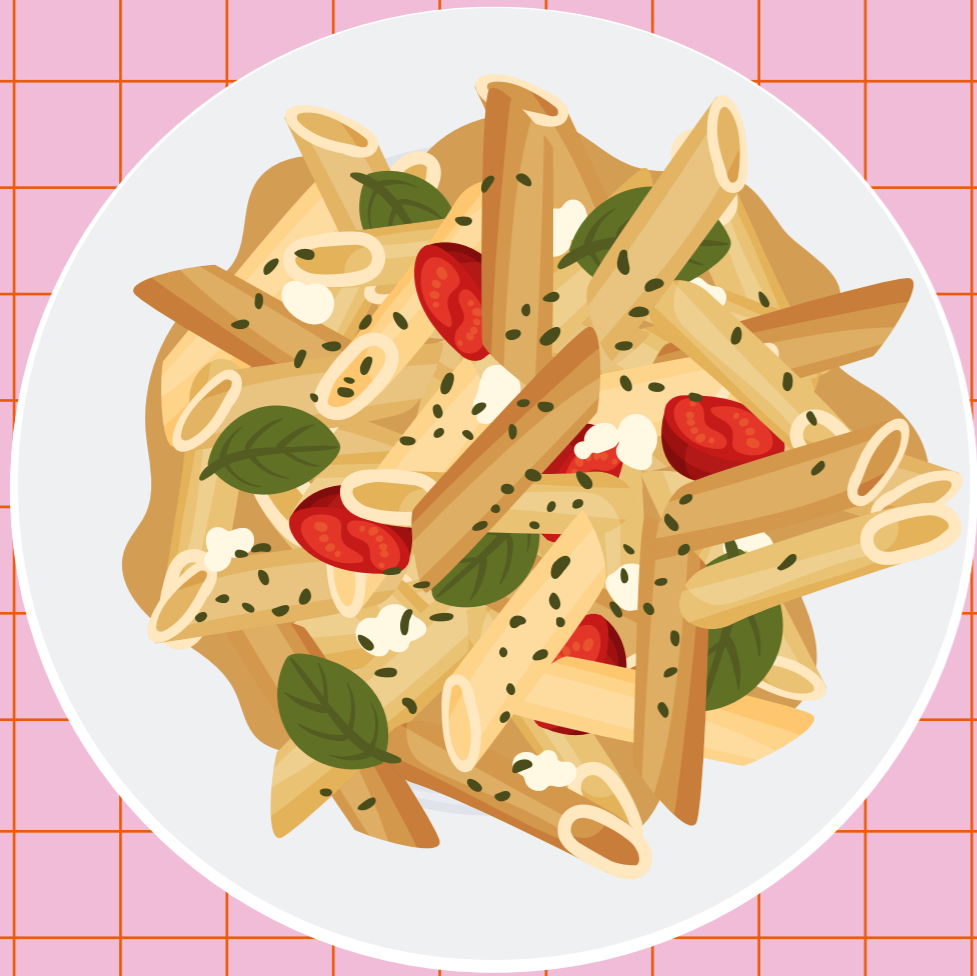


BEREIDING

- 1 Schil de rode biet en snij in stukken. Mix de rode biet fijn en doe in een aparte kom.
- 2 Mix de appels afzonderlijk fijn en doe in een tweede kom.
- 3 Meng de bloem met de melk en de banaan of dadels. Mix de eitjes eronder.
- 4 Roer de rode biet en appel onder het deeg. Voeg de olie toe en roer onder het deeg.
- 5 Verhit de pannenkoekenpan en bakken maar! Olie op de pan is niet nodig.



6



PIZZA EN PASTA

BROODPIZZA	70
EIWITRIJKE PIZZA	72
KOUDE PEUTERPASTA	74
MINI-COURGETTEPIZZAS	76



BROODPIZZA

Pizza's die beginnen als een gewone boterham en eindigen als een mini-feestje op je bakplaat. Zo eenvoudig dat kleine helpers meteen kunnen meedoen met kiezen, stapelen en ontdekken.

TIP MET KINDEREN

Laat kinderen zelf hun pizza-gezichtje maken: olijven als oogjes, een tomaatje als neus en reepjes paprika als haar. Een grappig gezichtje op hun broodpizza maakt elke hap extra leuk én herkenbaar.



INGREDIËNTEN

- 1 blikje tomatenpuree (70 gr) of spaghetti saus of passata
- allerlei toppings
 - snoeptomaatjes
 - ui
 - (italiaanse) kruiden
 - olijven
 - ananas
 - paprika
 - champignons
 - mozzarella
- sneetjes oud brood (of andere broodjes)

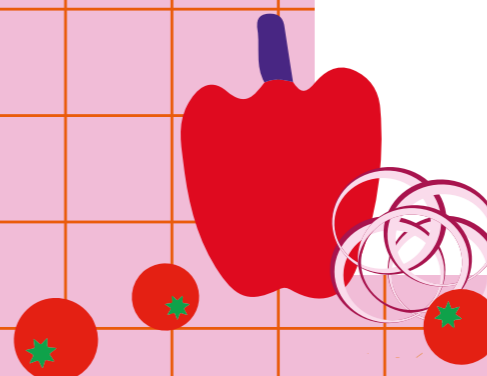
BENODIGDHEDEN

- oven
- keukenmes
- bakpapier

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Snipper de ui, snij de olijven in schijfjes, snij de tomaatjes in vieren, de mozzarella in mini plakjes, de paprika in reepjes of blokjes...
- 3 Smeer de boterhammen in met een laagje tomatenpuree. Verdeel de toppings naar keuze en doe er kaas over.
- 4 Leg de boterhammen op een bakplaat met bakpapier en bak ongeveer 6-8 minuten in de oven.





EIWITRIJKE PIZZA

Een snel pizzadeegje dat je gewoon uitrolt tussen twee vellen papier. Ideaal voor kleine pizzabakkers met grote honger.

TIP MET KINDEREN

Maak er een kleurenspeurpizza van: laat kinderen tellen hoeveel kleuren groente er op hun pizzapunt liggen. Rood, geel, groen... hoe meer kleuren, hoe feestelijker!



INGREDIËNTEN

- 70 gram havermeel
- 70 gram Griekse yoghurt
- 1 el bakpoeder
- 1 el olijfolie
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel suiker
- ½ theelepel tijm
- ½ theelepel oregano
- 2 eetlepels tomatensaus
- 1 bol mozzarella (versnipperd)
- kleurrijke paprika's gehakt
- 6 paddenstoelen

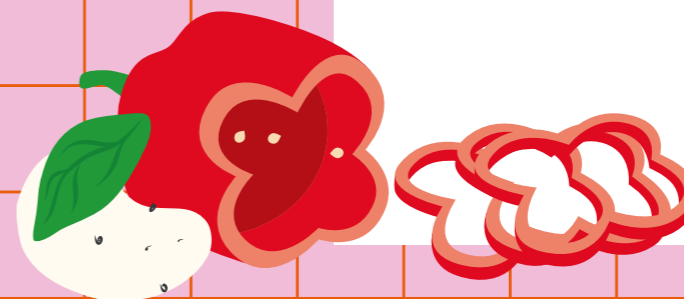
BENODIGDHEDEN

- grote kom
- pan
- mes
- antiaanbakpapier
- deegroller
- snijplank

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180°C.
- 2 Doe havermeel, bakpoeder, yoghurt, olijfolie, zout, suiker, oregano en tijm in een grote kom.
- 3 Meng tot je een zacht deegje krijgt.
- 4 Leg het deeg tussen twee vellen antiaanbakpapier en rol het plat met een deegroller.
- 5 Leg het uitgerolde deeg (met het onderste bakpapier) op een bakplaat en bak 10 minuten.
- 6 Beleg de bodem met tomatensaus, mozzarella en kleurrijke groentjes.
- 7 Bak nog 10 minuten tot de kaas smelt en bubbelt.





KOUDE PEUTERPASTA

*Fris, kleurrijk en perfect om samen te maken.
Kleine pastapuntjes met een grote smaak!*

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen hun eigen kleurrijke portie samenstellen door stukjes groente in verschillende kleuren te kiezen. Zo zien ze meteen hoeveel kleuren er op hun bord liggen en wordt eten een spelletje!

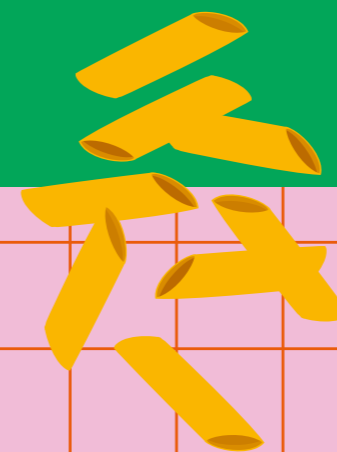


INGREDIËNTEN

- 500 gram volkoren pasta penne
- 2 komkommers
- 250 gram kerstomaatjes
- 3 eetlepels groene pesto
- 375 gram yoghurt natuur (ongesuikerd)

BENODIGDHEDEN

- kookvuur
- snijplank en -mes



Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Kook de pasta volgens de aanwijzingen en laat afkoelen.
- 2 Snij alle groenten in kleine stukjes en meng ze door de pasta.
- 3 Meng de pesto met de yoghurt tot een romig sausje.
- 4 Giet het sausje bij de pasta en groenten en schep alles goed door elkaar.
- 5 Verdeel over 24 porties en serveer.

Extra

Hier kan je eindeloos variëren met rauwe groenten: paprika (juli-oktober), wortel (ganse jaar), radijsjes (maart-oktober), verse maïs (augustus-september) of witloof (oktober-april).



MINI-COURGETTE PIZZAS

Kleine, knapperige pizza-rondjes die perfect zijn voor nieuwsgierige handjes en grote hongerige ogen. Ze zien eruit als echte mini-pizza's, maar dan gemaakt van groenten.

TIP MET KINDEREN

Laat ze zelf hun favoriete plekje op de afgewerkte pizza aanwijzen: "het kaasheuveltje", "het sausvlekje" of "het basilicum-blaadje".



INGREDIËNTEN

- 2 grote courgettes
- 80 ml tomatensaus
- 90 gram geraspte kaas (mozzarella of andere)
- peper
- olijfolie
- basilicumblaadjes voor serveren
- toppings (groenten)
 - olijven
 - paprika
 - champignons
 - artisjok
 - aubergine
 - ...

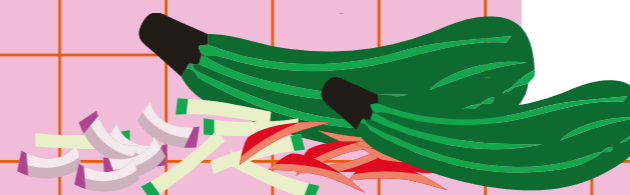
BENODIGDHEDEN

- middelgrote antiaanbaklaag
- oven



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Was de courgettes en snij ze in gelijke plakjes van 3-4 millimeter. Doe de courgette in een grote kom en breng op smaak met peper.
- 3 Plaats een middelgrote pan met antiaanbaklaag op hoog vuur en laat hem warm worden.
- 4 Zodra het kookt, plaats je de plakjes in de pan en laat je ze aan elke kant 2-3 minuten bakken.
- 5 Leg de courgetteringen op een dienblad met antiaanbakpapier en plaats ze naast elkaar.
- 6 Doe een kleine hoeveelheid rode saus en geraspte kaas op elke courgette en plaats ze in de voorverwarmde oven.
- 7 Bak 10 minuten.
- 8 Versier met basilicumblaadjes. De courgettepizza's zijn klaar om te eten.



7



REPEN EN BALLETTJES

AARDBEI-BANAAN-GRANOLAREPEN	80
CACAOTRUFFELS met cranberry en pecannoten	82
CHOCOLADETRUFFELS met noten en kokos	84
COURGETTE-FETABALLETJES	86
SNICKER BLISS BALLS	88

14
stuks

75

min

AARDBEI-BANAAN GRANOLAREPEN

Zonnige aardbei-banaan-granolarepen: zachte, zoete krachtblokjes vol fruitige frisheid. Perfect voor kleine en grote tussendoortjes.

TIP MET KINDEREN

Geef drie kleine potjes: één met droge havermout, één met een schijfje banaan en één met een aardbei. Laat hen voorzichtig voelen en kijken: de havermout “kriebelt”, de banaan is “zacht en geel”, de aardbei “nat en rood”.



INGREDIËNTEN

- 150 gram aardbeien
- 2 rijpe bananen
- 260 gram havermout
- 2 koffielepels boter
- 200 ml volle melk
- extra boter om het bakblik in te smeren of bakpapier

BENODIGDHEDEN

- oven
- bakblik



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 150 °C.
- 2 Vet een bakblik in door met een vel keukenpapier boter uit te smeren in het bakblik of leg bakpapier in de vorm.
- 3 Combineer de gesmolten boter, banaan en melk in een kom. Roer alles goed door elkaar.
- 4 Voeg de haver toe en meng.
- 5 Snij de aardbeien in schijfjes, spatel ze bij het mengsel.
- 6 Doe het mengsel op een bakvorm en druk goed aan.
- 7 Bak voor 60 minuten.
- 8 Laat afkoelen op een rooster en snij ze daarna in 14 stukken.





16

porties



40

min

CACAOTRUFFELS

met cranberry en pecannoten

*Pure energie in één bijtklare hap,
met chocoladekorstje voor de liefhebbers.*

TIP MET KINDEREN

Laat ze voelen aan een dadel of vijg. Benoem samen: "kleverig", "zoet", "zacht". Zo ontdekken ze de textuur en geur van dit ingrediënt voordat het in het bolletje gaat.



INGREDIËNTEN

- 20 dadels
- 2 eetlepels gedroogde of zachte veenbessen/ cranberry's (30 gram)
- 4 eetlepels pure cacao poeder (60 gram)
- 2 eetlepels raapzaadolie of olijfolie (30 ml)
- 2 eetlepels ongezoute pecannoten (30 gram)
- 1 theelepel gemalen kaneel (5 gram)

BENODIGDHEDEN

- blender

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Mix de dadels en veenbessen in een keukenmachine tot het een bal vormt. Dit duurt ongeveer 1 min.
- 2 Voeg de helft van het cacao poeder, de olie, pecannoten en kaneel toe aan het dadelmengsel. Maal nog 30 seconden.
- 3 Rol balletjes van het mengsel, leg ze op een bord en zet 30 minuten afgedekt in de koelkast.
- 4 Schep de rest van het cacao poeder op een bord. Rol de truffels door het cacao poeder zodat ze rondom bedekt zijn. Serveer direct.





15

porties



15

min

CHOCOLADE TRUFFELS

met noten en kokos

Kleine chocolaatjes boordevol noten en dadels, met verrassende kokosmaak als extra toets.

TIP MET KINDEREN

Maak grotere en kleinere balletjes en laat de kinderen ze rangschikken van groot naar klein.



INGREDIËNTEN

- 125 gram dadels
- 40 gram walnoten
- 40 gram cashewnoten
- 25 gram cacao (ongezoet)
- 25 gram kokoschilfers
- 25 ml water

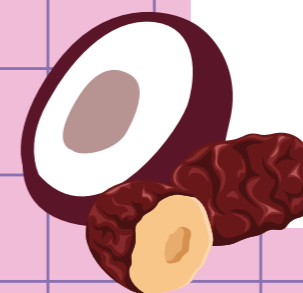
BENODIGDHEDEN

- keukenmachine

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Mix alle ingrediënten (behalve de kokos) in de keukenmachine goed door elkaar totdat het een grof en plakkerig mengsel is geworden.
- 2 Rol het mengsel in ongeveer 15 balletjes.
- 3 Verdeel het kokoschaafsel over een bord en rol de balletjes erdoorheen.
- 4 Zet de balletjes in de koelkast totdat je ze serveert.





COURGETTE FETABALLETJES

met banaan en hazelnoot

Luchtige courgette-fetaballetjes: zachte, hartige hapjes met een frisse groentetwist, ideaal voor kleine ontdekkers.

TIP MET KINDEREN

Laat ze "groene courgettesnippers voelen". Benoem samen "zacht", "groen", "ruikt lekker". Laat hen daarna helpen de balletjes te rollen: een eenvoudige, verbindende handeling die motoriek én groenteherkenning stimuleert.

INGREDIËNTEN

- 1 courgette
- 100 gram feta
- paneermeel
- 1 theelepel Italiaanse kruiden
- 1 ei
- peper
- zelfgemaakte dip (Griekse yoghurt gemengd met verse knoflook, citroensap en een beetje olijfolie.)

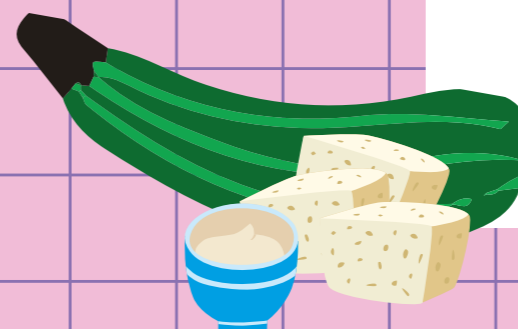
BENODIGDHEDEN

- beklede bakplaat
- rasp



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Snij de uiteindes van de courgette en rasp fijn met een mandoline of rasp.
- 3 Leg de geraspte courgette op keukenpapier zodat het geheel al wat kan uitlekken.
- 4 Rol de courgette op in een schone theedoek en knijp uit zodat er zo veel mogelijk vocht uit kan lekken.
- 5 Klop het ei los in een kom en verkruimel de feta erdoorheen.
- 6 Roer het geheel samen tot balletjes met de geraspte courgette, wat paneermeel, een snuf Italiaanse kruiden, wat peper en een klein beetje zout.
- 7 Bak de balletjes 30 minuten in de oven.



20
stuks

15

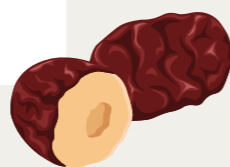
min

SNICKER BLISS BALLS

Deze zachte bliss balls combineren zoete dadel, romige pindakaas en havermout tot kleine energieballetjes. Een simpel, voedzaam tussendoortje dat ideaal is voor kleine snoepers.

TIP MET KINDEREN

Laat ze voelen aan een dadel of vijg. Zo ontdekken ze de textuur en geur van dit ingrediënt voordat het in het bolletje gaat.



INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels pindakaas
- 13 dadels of 200 gram gedroogde vijgen
- 2 eetlepels havermout

Optioneel

100g pindanoten

BENODIGDHEDEN

- keukenmachine / blender

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Laat je gedroogde dadels of vijgen weken in warm water.
- 2 Doe deze vervolgens in de keukenmachine en maal ze fijn. Voeg de havermout toe en mix.
- 3 Als alles goed gemengd is, draai dan balletjes met de handen.
- 4 Bewaar in de koelkast.



8



YOGHURT EN PUDDING

CHIAPUDDING	47
OVERNIGHT OATS met appel	46
POMPOENPUDDING met yoghurt	48

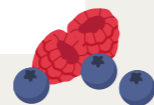


CHIA PUDDING

*Luchtig, zacht en vrolijk met fruit.
Een klein feestje in een potje!*

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen hun eigen kleurrijke laagjes maken door bessen of ander zacht fruit bovenop te leggen. Zo wordt klaarmaken een speels moment!



INGREDIËNTEN

- 250 ml melk
(of 250 ml yoghurt, voor een stevigere puddingstructuur)
- ½ banaan
- ½ theelepel vanille-extract
- ¼ kop chiazaad
- 120 gram gemengde bessen

BENODIGDHEDEN

- grote kom
- garde
- kleine potjes



BEREIDING

- 1 Plet de banaan en doe deze samen met de melk (of melk en yoghurt) en het vanille-extract in een kom.
- 2 Voeg langzaam het chiazaad toe, zodat er geen klontjes ontstaan en roer goed door.
- 3 Roer af en toe de eerste 10 minuten, zet daarna in de koelkast en laat minstens 3 uur indikken.
- 4 Verdeel de pudding in kleine potjes en bedek met de gemengde bessen.





OVERNIGHT OATS

met appel

Een heerlijk zacht en zoet ontbijtje dat 's nachts voor je klaarstaat en 's ochtends snel geserveerd kan worden.

TIP MET KINDEREN

Laat kinderen de laagjes zelf scheppen met een lepel. Zo ontdekken ze texturen: zachte havermout, smeuge appel en knapperige nootjes.



INGREDIËNTEN

- 2 appels
- snufje kaneel
- 130 ml water
- 50 gram havermout
- 140 ml melk
- 30 gram rozijnen
- 20 gram noten
- 80 ml volle yoghurt

BENODIGDHEDEN

- snijmes
- pan
- grote kom
- kleine potjes

Plak hier een foto van jullie eigen gerecht!

BEREIDING

- 1 Schil de appels, verwijder het klokhuis en snij in kleine stukjes.
- 2 Voeg de appels met het kaneel en het water samen in een pannetje en laat ongeveer 20 minuten op een laag vuurtje pruttelen tot je een compote krijgt. Prak eventueel de appels iets meer.
- 3 Meng de havermout met rozijnen en melk door elkaar.
- 4 Doe de havermoutpap en de appeltjes afzonderlijk in de koelkast gedurende een uur.
- 5 Hak de nootjes fijn.
- 6 Vul potjes met als eerste laag de havermout, daarboven wat appelcompote en 3 eetlepels yoghurt. Werk af met wat gehakte nootjes.

Extra

Je kan dit gerecht 5 dagen in een luchtdichte pot bewaren.





POMPOEN PUDDING

met yoghurt

Een romige pompoenpudding met een vleugje kruiden. Leuk om samen te maken: kinderen kunnen de pompoen voelen en zien hoe hij zacht wordt, en ze ontdekken hoe een mengsel verandert in pudding.

TIP MET KINDEREN

Laat de kinderen zien hoe de pompoen van stukjes naar puree gaat en later stevig wordt. Benoem samen: dik, dun, zacht. Zo ontdekken ze hoe eten verandert.



INGREDIËNTEN

- 350 gram pompoenpuree
- 100 gram granulaatsuiker
- 1 theelepel kaneel
- ½ theelepel zout
- ½ theelepel gember
- ¼ theelepel gemalen kruidnagel
- 230 gram volle melk
- 120 gram room 35%
- 1 pompoen
- 200 ml water

BENODIGDHEDEN

- oven
- pan met deksel
- grote kom
- staafmixer of vork
- lepel of spatel
- ovenbestendige schaaltes



BEREIDING

- 1 Verwarm de oven op 180°C.
- 2 Doe de pompoenstukjes met 200 ml water in een pan en dek af met een deksel. Kook een paar minuten tot de pompoen zacht is.
- 3 Pureer de pompoen met een staafmixer of vork.
- 4 Doe de puree in een grote pan. Voeg suiker, kaneel, nootmuskaat en zout toe. Verwarm 5 minuten op middelhoog vuur.
- 5 Voeg melk en room toe en roer goed door. Haal van het vuur en roer de eieren erdoor.
- 6 Verdeel het mengsel in ovenbestendige schaaltes en bak 35-40 minuten in de oven.
- 7 Laat afkoelen en voeg eventueel een lepel yoghurt toe voor het serveren.

Meer info
mia.gent/voeding

