



Recepten *Carta*

Kinderkookboek
(AllerHande, Carta2016-Johan)

Ruud 's Kookboek

Inhoudsopgave.

- 1. Apenfratsen**
- 2. Ballentoren**
- 3. Bowlingballen**
- 4. Coole kluiven**
- 5. Crispy burgers**
- 6. Dippers!**
- 7. Discolimo's**
- 8. Fruitshots**
- 9. Funpatatzakken**
- 10. IJsoenen**
- 11. Kaaskrakers**
- 12. Kronkels**
- 13. Maffe muffins**
- 14. Mega partycake**
- 15. Pizzakanjers**
- 16. Poffersticks**
- 17. Popcorncrunch**
- 18. Rollercoasters**
- 19. Ruige rotsen**
- 20. Shake-ups**
- 21. Snoepzakken**
- 22. Twisters**
- 23. Visstokkies**
- 24. Wijze wafels**

Apenfratsen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek - Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

2 zakken M&Ms minis (zak à 200 g)

6 bananen

1 flesje Croqlce (chocoladetopping 125 ml)

1 spuitbus slagroom

Bereiding

Strooi de M&M's op een plat bord. Pel de bananen en wikkel ze elk voor de helft in aluminiumfolie. Giet de Croq'Ice in een longdrinkglas. Doop de banaan in de chocolade en smeer die uit tot aan de folie. Rol het met chocolade bedekte gedeelte door de kleurige M&M's. Leg de bananen op een of meer bordjes en zet die ongeveer 15 minuten in de diepvries, zodat de chocolade hard wordt. Haal de bananen uit de diepvries en leg ze elk apart op een bordje. Spuit er een flinke toef slagroom bij. Als je nog wat M&M's over hebt, kun je ze over de slagroom strooien.

Bereidingstijd in minuten

15 wachten

20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 503 kCal - eiwit 5 g

vet 19 g - koolhydraten 73 g

Ballentoren

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

50 slagroomsoesjes (diepvries)
300 g witte chocolade (of bruine)
125 ml slagroom (op kamertemperatuur)
1 potje decoratiemimosa (40 g)



Materialen

gekleurd cadeaulint, kommetje, doorsnede ca. 14 cm, platte
schaal, doorsnede ca. 30 cm, doorzichtig cadeaufolie

Bereiding

1. Haal de soesjes uit de verpakking en laat ze op een schaal of bord ongeveer 45 minuten ontdooien. Breek de chocolade boven een steelpan in stukjes. 2. Schenk de slagroom bij de chocolade. Zet de pan op heel laag vuur. Roer met een houten pollepel tot alle chocolade gesmolten is. 3. Zet het kommetje omgekeerd op een platte schaal. Haal 15 soesjes een voor een door de chocolade zodat ze er goed mee bedekt zijn. Zet ze in een cirkel rond het kommetje. 4. Doop voor de volgende laag 12 soesjes in de chocolade en plak ze op de eerste rij soesjes en tegen de kom. Bouw zo de toren de hoogte in. Leg wanneer er een gat ontstaat, ook een soesje in het midden voor de stevigheid. Ga door tot alle soesjes op zijn. 5. De overgebleven chocolade is nu waarschijnlijk hard geworden. Zet de pan nog 1 minuut op laag vuur en roer weer even. Laat de rest van de chocolade over de soesjestoren druipen. Versier de taart, nu de chocolade nog zacht is, met de mimosabolletjes.

Bereidingstijd 45 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 174 kCal - eiwit 2 g
vet 13 g - koolhydraten 11 g

Bowlingballen

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

- 1 zakje verse peterselie (25 g)
- 8 eetlepels (knoflook)mayonaise
- 2 eetlepels koffieroom
- 2 zakjes borrelgehaktballetjes (zakje ` 12 stuks koelvak)
- 6 plakken Goudse jonge kaas (voorgesneden)



Materialen

cocktailprikkers, gekleurd cadeaulint, keukenschaar

Bereiding

1. Knip het lint in stukken van 10 cm. Knoop om elk cocktailprikkertje twee kleuren lint. Haal het lint voorzichtig langs de botte kant van een schaar, zodat het flink gaat krullen. 2. Knip de peterselie - niet de steeltjes - fijn boven een kommetje en meng er de mayonaise en koffieroom door. Snij alle gehaktballetjes doormidden. Snij de plakken kaas in kleine vierkantjes (ongeveer zo groot als de gehaktballetjes). 3. Pak een half gehaktballetje, leg er 2 vierkantjes kaas op. Doe er een ander half gehaktballetje op en steek er een lintenprikkertje door. Leg de gehaktballetjes op een schaal en zet het kommetje met dipsaus ernaast.

Tip

Ook leuk: Met een uitsteekvormpje kun je leuke vormpjes uit de plakjes kaas steken.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 410 kCal - eiwit 15 g
vet 37 g - koolhydraten 4 g

Coole kluiven

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

2 zakjes slamelange (zakje ` 100 g)
1 klein blikje maïskorrels
2 pakken gegrilde kipministicks (pak ` 8 stuks koelvitrine)
16 eetlepels mayonaise
8 eetlepels crème fraîche
2 teentjes knoflook
zout
peper



Materialen

aluminiumfolie, knoflookpers

Bereiding

1. Knip de rol aluminiumfolie in 8 stukken van 15 cm breed. Vouw de folie aan de lange zijde 2 cm terug. Vouw daarna de folie in de breedte dubbel en rol de zijanten en de onderkant (de kant die niet teruggevouwen is) een beetje op. Druk de bovenkant open zodat er een 'zakje' ontstaat. 2. Vul de zakjes voor 1/3 met sla en doe er een schepje maïskorrels bij. Zet in elk zakje 2 kipministicks tussen de sla. 3. Roer een sausje van de mayonaise en crème fraîche. Pel de teentjes knoflook en pers ze uit in een knoflookpers. Roer de knoflook door de mayonaise. Doe eventueel nog wat zout en peper bij het sausje als je dat lekker vindt. Schep het sausje op de ministicks.

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 491 kCal - eiwit 26 g
vet 41 g - koolhydraten 4 g

Crispy burgers

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

350 g kalkoengehakt
1/2 eetlepel kipkruiden (zakje à 25 g)
50 g boter of margarine
10 witte minibolletjes
mayonaise
2/3 zakje jonge bladsla (zakje à 200 g)
curry-ketchup
20 grote ribbelchips (naturel)
10 cherrytomaatjes



Materialen

prikkers met vlaggetje, gekleurde servetten, koekenpan met anti-aanbaklaag

Bereiding

1. Meng het gehakt met de kipkruiden en kneed het goed door elkaar. Maak 10 gelijke balletjes van het mengsel en druk ze een beetje plat. 2. Verhit de boter in de koekenpan. Bak de miniburgers ongeveer 4 minuten aan iedere kant. 3. Snij de broodjes open en besmeer ze met mayonaise. Verdeel de sla over de onderste helften. Leg de kalkoenburgers op de broodjes en doe er lekker veel curryketchup op. 4. Leg op iedere burger 2 chips en zet de bovenkant van het broodje erop. Prik de vlaggetjes door de tomaatjes en zet ze op de broodjes.

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 213 kCal - eiwit 12 g
vet 11 g - koolhydraten 17 g

Dippers!

Menugang	Bijgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 6 Stuks.

- 6 eetlepels groene tomatenketchup
- 2 dl volle yoghurt
- 1 theelepel taco seasoningmix (zakje a 35 g)
- 10 sprietjes bieslook
- 1 flesje Exotic saus (180 ml)
- 2 eetlepels zilveruitjes
- 4 eetlepels rozijnen
- 2 eetlepels musket gemengd (flesje a 20 g)
- 10 eetlepels yoghurtmayonaise
- 2 eetlepels geraspte belegen kaas
- 1 eetlepel pizzakruiden (doosje a 10 g)



Bereiding

Groene gruwel: 1. Doe de ketchup met de yoghurt en de tacokruiden in een kommetje. 2. Knip de bieslook erboven in stukjes en roer alles goed door elkaar. 3. Lekker met naturelchips.

Discodip: 1. Doe de inhoud van het flesje saus in een kom. 2. Snij de zilveruitjes klein. Meng de uitjes samen met de rozijnen door de saus. 3. Roer er kort voor het serveren 2 eetlepels musket door. 4. Lekker met tortillachips.

Pizzadip: 1. Roer de mayonaise, de geraspte kaas en de pizzakruiden door elkaar. 2. Lekker met ribbelchips naturel of soepstengels.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 361 kCal - eiwit 5 g
vet 20 g - koolhydraten 42 g

Discolimo's

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort -	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

4 dl limonadesiroop met frambozensmaak
4 eetlepels suiker
4 schijven ananas (uit blik)
20 kersen (vers of uit een pot)
2 kiwi's
2 liter koolzuurhoudend mineraalwater



Materialen

satéstokjes, zeef, hoge glazen

Bereiding

1. Schenk 2 eetlepels van de limonadesiroop op een schoteltje. Strooi de suiker op een ander schoteltje. Doop de rand van de glazen eerst in de limonadesiroop en daarna in de suiker. 2. Laat de ananasschijven en de kersen in een zeef uitlekken. Schil de kiwi's en snij ze ieder in 5 plakken. Snij alle ananasschijven in 5 stukjes. Steek aan elk stokje 1 stukje ananas, 1 plakje kiwi, 1 stukje ananas en 2 kersen. 3. Schenk het mineraalwater en de rest van de limonadesiroop in de glazen. Zet de stokjes erin en serveer. Roer voordat je gaat drinken met het stokje je drankje door elkaar.

Bereidingstijd 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 141 kCal - eiwit 0 g
vet 0 g - koolhydraten 35 g

Fruitshots

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

sinaasappelsap
2 mandarijnen
5 halve perziken op siroop (blik ` 410 g)
8 ananasschijven op sap (blik)
2 liter wit druivensap (gekoeld)
2 sinaasappels



Materialen

ijsblokjesvorm, grote glazen kan, buigbare rietjes

Bereiding

1. Maak eerst sinaasappelklontjes. Vul alle vakjes van de ijsblokjesvorm met sinaasappelsap. Zet de vorm in de diepvries. Laat het sinaasappelsap bevriezen, dat duurt minstens 2 uur. 2. Pel de mandarijntjes, haal alle partjes los en snij ze in stukjes. Haal de perziken en ananasschijven uit het blik en bewaar het sap. Snij het fruit in kleine stukjes. Schenk het druivensap samen met het sap van de perziken en ananas in de grote kan. Doe al het gesneden fruit erbij. 3. Snij de sinaasappels in partjes. Maak met een aardappelschilmesje langs de schil een sneetje van ongeveer 4 centimeter. Doe dat bij 10 partjes. 4. Haal de ijsblokjesvorm uit de diepvries. Vul tien glazen met het sap en zet op de rand van alle glazen een sinaasappelpartje als versiering. Doe 2 of 3 sinaasappelijsblokjes in elk glas en steek er een 'knak'rietje in.

Tip

Ook leuk: In de zomer smaakt een fruitshot ook heerlijk met vers fruit, zoals aardbeien, nectarine of watermeloen.

Bereidingstijd 120 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 182 kCal - eiwit 1 g
vet 0 g - koolhydraten 44 g

Funpatatzakken

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

- 1 komkommer
- 12 miniworteltjes (zakje à 300 g)
- 2 rode paprika's (of gele)
- 1 stuk jonge kaas (plat stuk van ca. 300 g)
- 3 pakjes snackworstjes naturel en/of pikant (pakje 2 stuks à 28 g)
- 3 zakjes fantasia dipsaus (zakje à 6 g)
- 1 potje yoghurtmayonaise
- 1 zakje gevulde pepsels pinda



Materialen

bakpapier, keukenschaar, plakband, gekleurd A4 papier

Bereiding

1. Was de komkommer en snij hem in 3 stukken. Snij de stukken in de lengte doormidden en schraap er met een theelepel de zaadjes uit. Snij elk stukje in 4 lange reepjes. Snij de worteltjes in de lengte in 2 reepjes. Snij de reepjes ook weer in de lengte doormidden. Was de paprika's en snij ze doormidden. Haal de zaadjes eruit. Snij de paprika's in lange, dunne repen. 2. Snij de korst van de kaas. Snij de kaas in lange, smalle repen. Snij de worstjes elk in de lengte in 4 reepjes. Meng in een kom de poeder voor de dipsausjes met 3 eetlepels water en 6 eetlepels yoghurtmayonaise. 3. Vouw van de vellen papier 12 grote puntzakken en plak ze vast met plakband. Knip van het bakpapier 12 vellen ter grootte van een A4-vel en vouw ze tot puntzakken. Plak die ook vast. Zet de bakpapierzakken in de gekleurde zakken en plak ze aan elkaar met plakband. 4. Verdeel de repen komkommer, wortel, paprika, kaas, worst en pindapepsels over de zakken. Schep er een flinke lepel van de dipsaus op.

Bereidingstijd 75 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 194 kCal - eiwit 10 g
vet 14 g - koolhydraten 8 g

IJszoenen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

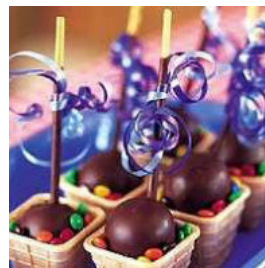
Aantal personen 24 Stuks.

24 ijsbekers van koek

2 zakken M&Ms minis

3 pakken negerzoenen (pak à 9 stuks)

1 pakje chocolade mikadostokjes (pakje à 33 stuks)



Materialen

gekleurd cadeaulint

Bereiding

1. Vul de ijsbakjes voor 1/3 met M&M's. Zet er een negerzoen bovenop. 2. Knip 24 stukken lint van 5 centimeter en knoop om elk mikadostokje een lintje. Laat het krullen door het lint voorzichtig langs de botte kant van een schaar te trekken. 3. Steek het mikadostokje in de negerzoen. 4. Vul met wat M&M's de gaatjes op, die nog open zijn tussen het bakje en de negerzoen.

Tip

Ook leuk: je kunt ook coco-cabana (mini)negerzoenen gebruiken. Die zijn wat kleiner en dus kun je er meer in een bakje doen.

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 160 kCal - eiwit 2 g

vet 7 g - koolhydraten 22 g

Kaaskrakers

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

2 zakken tortillachips naturel (zak à 150 g)

300 g geraspte jonge kaas

groene tomatenketchup



Materialen

bakpapier

Bereiding

1. Haal de bakplaat uit de oven en bekleed deze met bakpapier. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Leg de tortillachips in rijtjes naast elkaar op de bakplaat. 2. Leg in het midden van elke tortillachip een beetje geraspte kaas. Zet de bakplaat in het midden van de oven en laat de kaas in ongeveer 10 minuten smelten. 3. Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven. Laat de kaaschips even afkoelen. Leg ze dan op een grote schaal en zet een bakje groene-tomatenketchup in het midden. Of spuit op elke chip een toefje groene ketchup.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 269 kCal - eiwit 9 g

vet 16 g - koolhydraten 22 g

Kronkels

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

5 plakjes bladerdeeg (diepvries pak à 10 plakjes)

1 eetlepel bloem

10 Frankfurters (blik 300 g of andere grote knakworsten)



Materialen

deegroller, bakpapier, gekleurde servetten, plakband

Bereiding

1. Haal het plastic van de bladerdeegplakjes af. Leg de plakjes op het aanrecht en laat ze even ontdooien. Strooi de bloem op het aanrecht. Haal de bakplaat uit de oven en bedek deze met bakpapier. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. 2. Rol elk plakje deeg op het aanrecht een beetje uit tot een rechte dunne lap. Snij elke lap deeg in 2 repen. Open het blik knakworsten en laat ze in een vergiet uitlekken. Leg de knakworsten op een snijplank en snij ze in de lengte voorzichtig in, maar niet helemaal doormidden. 3. Rol de deegrepen als spiralen om de knakworsten heen. Leg de knakworsten op het bakpapier en bak het deeg in de oven in ongeveer 15 minuten goudbruin en krokant. 4. Laat de kronkels een beetje afkoelen en serveer ze met een servetje. Als je ze op een feestje buiten de deur wilt trakteren, wikkel je ze in de servetten en neem je ze zo mee. Koud zijn ze ook lekker!

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 230 kCal - eiwit 5 g

vet 19 g - koolhydraten 10 g

Maffe muffins

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 24 Stuks.

4 blikjes frambozen (à 75 g of 4 bakjes verse frambozen)

2 pakken mix voor muffins (pak à 300 g)

250 g boter of margarine (op kamertemperatuur)

6 eieren

1 spuitbus slagroom



Materialen

zeef, garde

Bereiding

1. Haal de bakplaat uit de oven. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Laat de frambozen goed uitlekken in een zeef. 2. Zet de muffinvormpjes, die bij de mix in het pak zitten, op de bakplaat. Klop met een mixer, op de laagste stand, de boter glad. Doe de muffinmix erbij en mix verder op de laagste stand. 3. Breek de eieren in een apart bakje. Zorg dat er geen eierschaal bij zit. Doe ook de eieren bij het beslag. Mix tot het een glad beslag is geworden. Mix nog een minuut op de hoogste stand. 4. Schep voorzichtig de frambozen door het beslag en vul de cakevormpjes voor ongeveer 2/3 deel met het beslag. Gebruik daarvoor een eetlepel. Bak de muffins in 20 à 25 minuten gaar en goudbruin. Laat ze afkoelen. 5. Spuit vlak voor het trakteren een flinke toef slagroom op de muffins en leg er eventueel 1 of 2 verse frambozen op.

Bereidingstijd 25 wachten, 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 226 kCal - eiwit 2 g

vet 13 g - koolhydraten 18 g

Mega partycake

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 cake (ongeveer 600 g)
8 eetlepels aardbeienjam
1 1/2 pakje poeder voor gebakglazuur
1 zak lollies
1/4 zak feestspekjes (zak à 300 g)
1 pak kauwgomballen (28 stuks)
1 zakje aardbeinveters
1 zak Engelse dropjes
1 zak M&Ms minis



Materialen

kaarsjes, pannenkoekmes

Bereiding

1. Snij de cake in de lengte in 3 delen met een groot mes. Haal de delen van elkaar af. Smeer de aardbeienjam uit over de 4 ruwe vlakken (dus niet op de boven- en onderkant van de cake). Doe de delen weer op elkaar. 2. Doe het glazuurpoeder in een pannetje en doe er 50 ml water bij. Gebruik het maatbekertje uit het pak. Roer het poeder door het water. 3. Zet het pannetje op heel laag vuur en zorg dat het glazuur lauwwarm wordt. Smeer de hele cake aan de buitenkant in met het glazuur. Gebruik hiervoor het pannenkoekmes of een mes zonder kartels. 4. Versier de cake met allerlei soorten snoep, plak het in het glazuur of steek het in de cake. Als je heel veel gasten hebt, kun je nog een halve cake midden op de onderste cake zetten. Versier ook deze 'verdieping' met glazuur en snoep.

Tip

Ook leuk: Natuurlijk kun je de cake met heel veel soorten snoep versieren. Doe dus op de taart wat jij lekker vindt!

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 728 kCal - eiwit 7 g
vet 20 g - koolhydraten 129 g

Pizzakanjers

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

6 witte pistolets
2 pakjes sugo traditionele (pastasaus, pakje a 370 g)
2 pakjes Goudse jonge kaas (plakken)
100 g cervelaatworst (vleeswaren, plakjes)
1 rode paprika, in stukjes



Materialen
bakpapier

Bereiding

1. Haal de bakplaat uit de oven en bekleed deze met bakpapier. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Snij de pistolets met een kartelmes doormidden en pluk er aan de binnenkant wat brood uit. Nu zijn de broodjes een beetje hol. Maak de pakjes tomatensaus open en knijp ze leeg boven een kom. 2. Snij de plakken kaas en cervelaatworst in smalle repen. Besmeer alle broodhelften met tomatensaus. Strooi de paprikastukjes erover. Beleg dat met de repen worst en leg er dan gekruist de kaasrepen op. 3. Leg de broodjes op de bakplaat en schuif die in het midden van de oven. Bak de pizzabroodjes ongeveer 10 minuten, totdat de kaas gesmolten is. Geef je gasten een lekker glas koude limonade bij het pizzabroodje.

Tip
Ook lekker met reepjes ham of boterhamworst.

Bereidingstijd 10 wachten, 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 183 kCal - eiwit 7 g
vet 6 g - koolhydraten 21 g

Poffersticks

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

50 g boter of margarine
1 zakje nougatine (150 g)
40 poffertjes (koeling)
30 pitloze druiven (witte én blauwe)
1 appel (Granny Smith)



Materialen

satéstokjes, bakpapier, kwastje

Bereiding

1. Doe de boter in een steelpannetje en zet het op heel laag vuur. Haal het pannetje van het vuur als de boter gesmolten is. Doe ondertussen de nougatine in een diep bord. 2. Verwarm de poffertjes 1 minuut op de laagste stand van de magnetron, zodat ze lauwwarm zijn. 3. Besmeer de poffertjes met boter en haal ze een voor een door de nougatine. 4. Steek aan elk satéstokje om en om 4 poffers en 3 druiven. Snij de appel doormidden van boven naar beneden. Leg de 2 helften elk op een apart bordje met de platte kant naar beneden. Steek in elke appelhelft 5 poffersticks.

Meer informatie over 'magnetron'

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 372 kCal - eiwit 7 g
vet 16 g - koolhydraten 49 g

Popcorncrunch

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

80 g gepofte popcorn

80 g zoute pinda's

150 g bruine basterdsuiker

80 ml schenkstroop

1 theelepel zout

1 theelepel kaneelpoeder



Materialen

bakpapier, lage ovenschaal inhoud ca. 2 liter, gekleurde servetten, doorzichtige bekertjes, gekleurd cadeaulint

Bereiding

1. Verdeel de popcorn over de bodem van de platte schaal. Heb je geen grote schaal, gebruik dan twee kleinere schalen. Verdeel de pinda's goed over de laag popcorn. In elke schaal moet een dun laagje popcorn met pinda's liggen. 2. Doe de suiker, de stroop, het zout, de kaneel en 2 eetlepels water in een kleine pan en zet die op een laag vuur. Breng het mengsel aan de kook en blijf goed roeren. Laat het stroopmengsel op zacht vuur ongeveer 2 minuten koken. Haal het van het vuur en giet het over de popcorn en de pinda's, zo dat alles bedekt is. 3. Leg een stuk bakpapier op het aanrecht en spreid het mengsel daarop uit. Laat het helemaal afkoelen en breek de popcorncrunch met een vork in hapklare stukjes. 4. Vouw om elk bekertje een servetje, bind er een gekleurd lint omheen en verdeel de crunch over de bekertjes.

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 203 kCal - eiwit 4 g

vet 6 g - koolhydraten 34 g

Rollercoasters

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

1 eetlepel boter om in te vetten
ca. 1 eetlepel bloem
1 blikje croissantdeeg (240 g koelvitrine)
1/2 zakje nougatine (à 150 g)
1 eetlepel citroenrasp (potje)
2 zakje vanillesuiker
3 eetlepels suiker
1 ei



Materialen

deegroller, kwastje

Bereiding

1. Haal de bakplaat uit de oven en vet hem in met de boter. Gebruik hiervoor het kwastje. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Strooi de bloem uit op het aanrecht. Maak het blikje deeg open. Kijk op de verpakking hoe dat moet. Rol het deeg uit op het aanrecht met bloem. 2. Plak de naden van de deeglap met natte vingers tegen elkaar. Snij met een scherp mes 6 even grote repen deeg. Snij ze doormidden. 3. Draai spiralen van de reepjes: hou met je ene hand het uiteinde van het deegreepje vast en draai met de andere hand steeds een beetje. Vorm van iedere deegreep een mooie krakeling. 4. Roer de nougatine, citroenrasp, vanillesuiker en suiker goed door elkaar in een diep bord. 5. Breek het ei boven een kommetje en klof het los. Smeer de krakelingen aan beide kanten in met ei. 6. Wentel iedere krakeling door het suikermengsel. Leg de krakelingen op de bakplaat en schuif die in het midden van de oven. Bak de krakelingen in 15 minuten goudbruin. Laat ze daarna afkoelen.

Bereidingstijd 30 wachten, 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 160 kCal - eiwit 2 g
vet 6 g - koolhydraten 25 g

Ruige rotsen

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 20 Stuks.

250 g krokante muesli met rozijnen

200 g witte chocolade

100 g roomboter

8 eetlepels pindakaas



Materialen

deegroller, bakpapier, dienblad

Bereiding

1. Strooi de muesli beetje bij beetje op de snijplank en rol er met een deegroller overheen, om de grote brokken klein te maken. Breek de chocolade over de afbreeklijnen in stukjes en snij die stukjes weer in tweeën. Doe de chocoladebrokjes apart in een kommetje. 2. Snij de boter in stukjes en doe ze in een steelpan. Doe de pindakaas erbij en zet de pan op het kleinste pitje van het fornuis. Draai het vuur heel laag en blijf met een pollepel roeren, anders brandt het mengsel aan. Roer, als alle boter gesmolten is, de krokante muesli door de pindaboter en zet het vuur uit. 3. Schep de chocoladebrokjes door de pindamuesli en laat de chocolade smelten. Roer nog even goed met de pollepel door het mengsel. 4. Bedek het dienblad met bakpapier. Schep met twee eetlepels 20 bergjes van het mueslimengsel en leg ze op het dienblad. Laat de rotsjes nog 15 minuten afkoelen op het aanrecht. Zet ze dan in de koelkast om helemaal op te stijven. Dat duurt ongeveer twee uur. Bewaar de rotsen tot je gaat uitdelen in een trommel.

Bereidingstijd 140 wachten, 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 168 kCal - eiwit 3 g

vet 10 g - koolhydraten 15 g

Shake-ups

Menugang	Drankjes en Cocktails	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type -	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers		Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

10 bollen chocoladeijs (flinke scheppen)
2 bananen
1 liter melk
3 eetlepels cacao
20 chocolade mikadostokjes (pakje à 33 stuks)



Materialen

staafmixer, hoge glazen, stukje karton, theezeeffje

Bereiding

1. Haal het ijs uit de vriezer en laat het in ongeveer 15 minuten een beetje zacht worden. 2. Snij de banaan in plakjes. Doe de bananenstukjes met de melk in een hoge kom en pureer alles met een staafmixer (of in de keukenmachine). 3. Schep ook het ijs in de (meng)kom. Mix alles tot een schuimig drankje. 4. Schenk het drankje in de glazen. 5. Zet een glas op z'n kop op het stuk karton en teken met een pen de omtrek af. Teken nu in de cirkel een figuur, een ster bijvoorbeeld. 6. Knip het figuur uit. Je kunt een beginnetje maken door met de punt van de schaar en gat in het midden te prikken. 7. Leg de sjabloon op het glas en strooi de cacao door een theezeeffje op de shake. Doe dit bij elk glas. Leg de mikadostokjes erop of zet ze erin. Je kunt de shakes meteen serveren.

Bereidingstijd 15 wachten, 10 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 218 kCal - eiwit 7 g
vet 10 g - koolhydraten 26 g

Snoepzakken

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

12 BN mini-chocoladekoekjes (pak à 24 stuks)

12 grote spekken

12 Smarties pocket (pak à 2 stuks)

12 lollies

24 dropgoms (zakje à 300 g)

24 Engelse dropjes (zakje à 400 g)

2 zakjes fruitkauwgom (zakje à 30 stuks)

12 Mentos minis (zak à 17 stuks)



Materialen

aluminiumfolie, plakband, gekleurd A4 papier, perforator, gekleurd cadeaulint van ca. 80 cm

Bereiding

1. Vouw van het papier 12 grote puntzakken en plak ze vast met plakband. Verpak de koekjes een voor een in aluminiumfolie. Verdeel de koekjes en het snoepgoed over de zakken. 2. Vouw de zakken dicht en maak met een perforator aan elke kant 2 gaatjes in de zakken. Bind ze dicht met gekleurd lint en plak stickers op de snoepzak als je dat leuk vindt.

Tip

Ook leuk: Natuurlijk kun je de zakken ook vullen met ander snoep. Het snoep ziet er nog leuker uit in doorzichtig papier. Gebruik plastic cadeaufolie om de zakken mee te maken. Doe er cadeaulint omheen.

Bereidingstijd 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 428 kCal - eiwit 14 g

vet 35 g - koolhydraten 87 g

Twisters

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 16 Stuks.

16 aardbeien

1/3 pot aardbeienjam (ca. 150 g)

16 kant-en-klare pannenkoeken

2 bakjes verse roomkaas naturel (bakje à 150 g)



Materialen

satéstokjes

Bereiding

1. Was de aardbeien, dep ze voorzichtig droog met wat keukenpapier of een schone theedoek. Doe de jam in een kom. Roer wat water door de jam als die erg dik is. Dunne jam is makkelijker smeerbaar. 2. Besmeer iedere pannenkoek eerst met de roomkaas, daarna met aardbeienjam. Rol de pannenkoeken strak op en snij ze elk met een scherp mesje in 4 rolletjes. Prik de rolletjes voorzichtig aan een satéprikker. 3. Prik een aardbei met kroontje aan het eind. Bewaar de pannenkoekrolletjes tot je ze trakteert afgedekt in de koelkast.

Tip

Ook leuk: De twisters zijn ook lekker als je ze met andere soorten jam maakt.

Bereidingstijd 15 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 283 kCal - eiwit 10 g

vet 13 g - koolhydraten 32 g

Visstokkies

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 12 Stuks.

3 dipsausjes (zelfgemaakt zie Dippers!)

3 schaaltes gebakken visfiguurtjes (à 250 g koelvitrine)

3 worteltjes



Materialen

satéstokjes, bakpapier, hoge glazen, paktouw, kleine kommetjes

Bereiding

1. Haal de bakplaat uit de oven en bekleed deze met bakpapier. Verwarm de oven voor op 180 °C of gasovenstand 3. Knip van het touw 36 stukjes van ongeveer 20 cm. Doe de sausjes in 3 schaaltes en zet ze op tafel. 2. Prik met een satéprikker een gat in elk visje en wiebel de prikker even heen en weer om het gat wat groter te maken. Haal het touw door het gat, sla het terug en maak een knoopje. 3. Leg de visfiguurtjes op de bakplaat. Schuif de bakplaat in het midden van de oven en laat de visfiguurtjes in ongeveer 6 minuten warm en knapperig worden. 4. Was de worteltjes en snij er minstens 36 stukjes van. Doe ovenwanten aan en haal de bakplaat uit de oven. Haal de visfiguurtjes van de bakplaat. Knoop het uiteinde van de touwtjes om de scherpe kant van de satéprikker en prik er een wortelplakje op. Zet voor iedereen 3 vishengels in een hoog glas. Gooi de hengel uit boven de dipsausjes.

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 252 kCal - eiwit 11 g

vet 11 g - koolhydraten 28 g

Wijze wafels

Menugang	Hapje	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderkookboek_Uitdelers			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1/3 pot aardbeienjam (ca. 150 g)
250 ml slagroom
1 zakje slagroomversteviger
16 galette wafels (pakje à 250 g)
2 flesjes musket gemengd (flesje à 20 g)



Materialen

mixer

Bereiding

1. Doe de jam in een kom en prak eventuele vruchten goed fijn met een vork. Schenk de slagroom in een andere kom, doe de slagroomversteviger erbij en klop de slagroom stijf met een mixer. Schep de aardbeienjam door de slagroom. 2. Leg 8 wafels op het aanrecht en schep elke wafel vol met een flinke eetlepel aardbeienroom. Leg er een wafel bovenop. Druk zachtjes op de wafel, zodat de aardbeienroom een beetje uitpuilt aan de zijkanten. Strijk de zijkanten glad met de bolle kant van een theelepel. 3. Strooi de musket op een plat bord. Rol de wafels voorzichtig een voor een op hun zijkant door de kleurige korreltjes. 4. Als je de wafels niet meteen serveert, zet ze dan in de koelkast.

Tip

Ook leuk: Als je de wafels door decoratiehagel of M&M's minis rolt, ziet dat er ook heel 'wijs' uit!

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 160 kCal - eiwit 1 g
vet 11 g - koolhydraten 13 g

