

met Vefier

lefier

Makkelijk & goedkoop



KERST EDITIE



Voor jou

In dit Lefier kookboek kun je recepten vinden die jouw medehuurlers voor je hebben samengesteld. Ook staan er recepten in van medewerkers en partners van Lefier.

Ontdek de verhalen die bij de recepten horen. Dit boek staat vol leuke en makkelijke recepten: gebruik ze tijdens de feestdagen, of haal er inspiratie uit.

Zo kun je goedkoop en gezellig de kerst in gaan met nieuwe recepten en inspiratie. Heel veel kookplezier!



Kerst

gerechten

MAKKELIJK & GOEDKOOPT



KLIEKJES SCHOTEL

ERNA - MEDEWERKER LEFIER

Ingrediënten:

- 300 gram gehakt
- 300 ml melk
- 1 bakje gerookte spekjes
- blikje tomaten op sap
- 400 gram groenten (gebruik de restjes groente die je in huis hebt) aangevuld met bijvoorbeeld paprika, ui, courgette
- aardappelen (kan ook aangevuld worden met een restje zoete aardappel of knolselderij)
- kaas (gebruik hiervoor de restjes kaas die nog in huis zijn)
- appel in dunne schijfjes

Benodigdheden:

- aluminiumfolie
- grote pan
- oven



Erna: "Dit gerecht is ook eenvoudig een avond van te voren te bereiden. Lekker makkelijk als je thuis komt van je werk of wanneer je weinig tijd hebt. Natuurlijk zijn vele variaties mogelijk; een en ander is ook afhankelijk van wat je thuis in de koelkast hebt liggen."

1. Kruid het gehakt met kruiden die thuis nog voorradig zijn en bak het gehakt en de spekjes.
2. Groenten in kleine stukjes snijden en toevoegen.
3. Voeg de tomaten toe en laat het kort doorwarmen.
4. Kook de aardappelen/zoete aardappel/knolselderij en maak hier met de warme melk een puree van.
5. Vul de bodem van de ovenschaal met het mengsel van gehakt en spekjes.
6. De tweede laag bestaat uit het groente mengsel.
7. Dek de ovenschotel af met de aardappelpuree.
8. Steek dakpansgewijs de appelschijfjes in de puree.
9. Bestrooi het gerecht met de geraspte kaas.
10. Dek de schaal af met aluminiumfolie en zet deze twintig minuten in de oven op 180 tot 200 graden.
11. Verwijder de aluminiumfolie en plaats het gerecht nog eens tien minuten in de oven. Dit zorgt voor een krokant korstje.



Een heerlijk gerechtje uit Toscane, dat snel en gemakkelijk te bereiden is. Het gerecht is eigenlijk uit armoede ontstaan. Het kan namelijk worden gemaakt van alle groenten en pasta's die over zijn van de dag ervoor.

FRITTATA SPINAZIE TOMAAAT & PECORINO

FLORESHUIS GRONINGEN

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper de ui en pers de knoflook. Fruit de gesnipperde ui in wat olijfolie. Voeg de uitgeperste knoflook toe. Tot slot de goed gewassen bladspinazie. Roerbak alles. Breng op smaak met peper en zout.
2. Kluts intussen de eieren. Voeg de room en 1/3 van de geraspte Pecorino kaas toe en kluts nogmaals. Vermeng dit mengsel met de bladspinazie en stort het in een ingevette bak- of taartvorm.
3. Garneer met plakken tomaat bovenop dit mengsel en strooi tot slot de overgebleven Pecorino over het geheel.
4. 20 minuten in de oven op 180 graden.
Eet smakelijk!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 750 gram verse bladspinazie
- 250 gram geraspte Pecorino
- 3 teentjes knoflook
- 250 ml kookroom
- scheutje olijfolie
- 1 vleestomaat
- zout en peper
- 4 eieren
- 1 ui

“
Het Groningse
studenten gerecht
”

2 PERSONEN

Pasta spinazie met spekjes

- | | |
|-----------------------------|---|
| 300 gram fusilli | 1. Kook de fusilli beetgaar zoals op de verpakking. |
| 450 gram diepvries spinazie | 2. Bak ondertussen de spekjes gaar in de pan. |
| 1 pakje spekreepjes | 3. Voeg de ontdooide spinazie en het hele bakje |
| 1 bakje Paturain | kruidenkaas toe en warm dit al roerend op. |
| | 4. Giet de pasta af en roer deze door het mengsel, |
| | voeg eventueel peper en zout toe naar smaak. |

Enjoy!

WIJKRESTAURANT | DE DUINDOORN

PORTOBELLO BURGER

MIRANDA - HUURDER
STUDENTENKAMER LEFIER

"Sinds ik vegetarisch ben is dit een van mijn favoriete gerechten en daarom wil ik deze graag met jullie delen. De portobello kan ook dienen als voorgerecht!"

Ingrediënten 2 personen:

- 4 portobello champignons
- 250 gram zachte geitenkaas
- 400 gram aardappel partjes
- 1 courgette
- olijfolie
- handje walnoten
- honing



1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Bak de aardappeltjes zoals op de verpakking.
3. Snijd de courgette in plakken en haal de steel van de portobello's eruit.
4. Leg de portobello met de open kant naar boven en vul deze met de geitenkaas.
5. Breng de courgette op smaak met peper, zout en (Italiaanse) kruiden.
6. Giet hier een beetje olijfolie overheen.
7. Verdeel de courgette en portobello's over de bakplaat en bak 15 minuten.
8. Verdeel alles over de borden. Snij de walnoten en strooi dit over de portobello.

Tip: "Doe de gevulde portobello tussen een broodje met wat sla en maak er een vegetarische burger van! Echt heerlijk!"



WRAP KROKANTE KIP

WJKRESTAURANT
DE DUINDOORN

- Wraps
- Prikkers
- Krokante kip
- Ijsberg- en rucola sla
- Honing-mosterdsaus 4 el
- Komkommer en tomaat

1. Bereid de krokante kip volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Neem een wrap en strijk hier de honing-mosterdsaus op.
3. Neem een flinke hand gesneden ijsberg sla en leg dit op de wrap.
4. Leg de gebakken krokante kipstukken onder elkaar op de sla.
5. Hier bovenop de gesneden komkommer en tomaat met een handje rucola sla.
6. Vervolgens kun je nog wat van de saus toevoegen op de wraps.
7. De wrap oprollen en vastzetten met twee prikkers.
8. Snijd de wrap doormidden en serveer deze heerlijke wrap op een bordje.



Sloppy Joe's

RIËM - LEFIER
MEDEWERKER

Het recept is ideaal als je veel bezoek krijgt, snel bereid en geen omkijken meer naar tot je bezoek er is. Komen er veel mensen dan kun je alle ingrediënten verdubbelen (of nog meer en je bewaart een voorraad in de vriezer). Maak er een lekkere salade bij en je bent klaar!

TIP:

**Probeer met
Turks brood!**

- 1 uitje
 - 1 eetlepel azijn
 - Zout naar smaak
 - 120 ml BBQ saus
 - 2 stengels bleekselderij
 - 1 theelepel paprikapoeder
 - 1 theelepel mosterdpoeder
 - 1 theelepel knoflookpoeder
 - 2 eetlepels Worcestershire saus
 - 1 eetlepel donkere basterdsuiker
 - 500 gram rundergehakt (of kipgehakt)
 - 400 ml gezeefde tomaten (of stukjes uit blik)
- Voor 4 tot 6 personen



1. Verwarm olijfolie in de pan en bak de ui en bleekselderij op een laag vuur glazig. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.
2. Meng in de kom de BBQ saus, gezeefde tomaten, Worcestershire saus, azijn, suiker en specerijen goed door elkaar. Schenk de saus bij het gehakt.
3. Laat het mengsel vervolgens op een laag vuur ongeveer vier uur lekker pruttelen. Kan ook in en slow- of multicooker.
4. Serveer het vlees op een broodje met wat rauwkost ernaast of tussen. Ook een plakje kaas op het broodje is lekker.

GEVULD TURKS BROOD

JUDITH - HUURDER
STUDENTENKAMER LEFIER

Ingrediënten

voor 4 personen:

- 3 eieren
- geraspte kaas
- 500 gram gehakt
- 1 Turks brood (afbak)
- 2 blikjes tomatenpuree
- 600 gram diepvries spinazie (a la crème)



"Een gerecht waar ik altijd iedereen enthousiast mee maak!"

1. Verwarm de oven op 180-200 graden.
2. Snij het Turkse brood plat doormidden, zoals een hamburgerbroodje, zodat er een bovenkant en onderkant ontstaat.
3. Besmeer beide helften met de tomatenpuree.
4. Verdeel wat kaas over de tomatenpuree en doe het brood vijf minuten in de oven, zodat de kaas smelt.
5. Verwarm de diepvriesspinazie en bak het gehakt rul.
6. Gooi het gehakt bij de spinazie.
7. Bak nu het ei in de pan.
8. Leg het gebakken ei op een kant (onderkant) van het Turkse brood.
9. Verdeel de spinazie/gehaktmix over het ei.
10. Leg de bovenkant van het brood op de spinazie/gehaktmix.
11. Snij in vier stukken als een pizza/taart en smullen maar!

PILAV KIP & PERZIK

YMKE - STAGIAIRE LEFIER

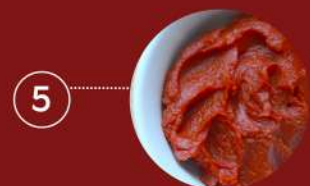
"Als kind was dit altijd mijn lievelingsgerecht. Mijn moeder heeft het recept ooit van een goede vriendin gekregen. Overigens kun je het gerecht zelfs een avond van te voren maken, wordt 'ie alleen maar lekkerder van! Handig voor als er bezoek komt!" Pilav maken deed men traditioneel vooral in Turkije en het huidige Midden-Oosten. "De rijst moet 'drijven' in de pilav."



Ingrediënten voor 4 personen:

- 3 grote uien
- paar tenen knoflook
- +/- 800 gram blik perziken op sap
- rijst voor 4 personen
- 500 gram gezeefde tomaten
- ketjap manis
- sambal

1. Kook de rijst zoals op de verpakking.
2. Uien snijden en fruiten in olijfolie.
3. Doe de gesneden knoflook erbij.
4. Blokjes kipfilet erbij en goudbruin bakken.
5. Pakje gezeefde tomaten en het sap van de perziken erbij.
6. Doe de ketjap erin, steeds een beetje bij beetje, proeven en weer wat erbij naar smaak. Eruit halen kan niet meer...
7. Sambal erbij naar smaak.
8. Even zachtjes laten pruttelen.
9. Is het te dik dan verdunnen met water.
10. Vijf minuten voor het opdienen de gesneden perziken erbij.
11. Opdienen in diepe borden met eventueel cashewnoten.



ALGEN NOEDELS

WIJKRESTAURANT | DE DUINDOORN

1. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snijd de groenten.
3. Verhit een wok of koekenpan met olie en bak hier de paddenstoelen in.
4. Kook de eieren.
5. Gooi de noedels bij de groente in de pan en voeg de sojasaus en chilisaus toe.
6. Voeg het ei, de bosui en cashewnoten toe.

Wil je toch vlees bij het gerecht?
Probeer gerookte kip in reepjes!

*Eet
smakelijk!*

Ingrediënten:

1 pakje a 250 gr algen of
citroengrasnoedels (Albert Heijn)
30 gr gebroken cashewnoten
1 stengel bosui in ringen
75 gr paddenstoelen
Soja- & chilisaus
1/2 eieren





'Jasper's easy side dishes'

JASPER - LEFIER MEDEWERKER

"Omdat er al genoeg hoofdgerechten en toetjes in het kookboek staan, deel ik graag mijn favoriete 'side dishes': de geroosterde worteltjes zijn geschikt voor elk jaargetijde en de uiendip is om je vingers bij af te likken."

Geroosterde wortels met citroen munt dressing



- 500-600 gram bospeen of regenboogpeen
- 1 eetlepel olijfolie
- zout en peper
- 3 eetlepels olijfolie
- citroenrasp van een medium citroen
- 2 eetlepels verse citroensap
- 2 theelepels bruine basterdsuiker
- 1 theelepel Dijon mosterd
- 7,5 gram munt
- snufje zout naar smaak

Verwarm de oven voor op 200 graden. Meng de wortels met olijfolie en zout en peper. Hussel het geheel goed door elkaar en leg de wortels in een ovenschaal of op een bakplaat. Bak de wortels ongeveer 25 minuten tot ze zacht zijn geworden.

Voeg de ingrediënten voor de dressing samen en roer deze goed door elkaar. Leg de zacht geworden wortels op een bord of schaal en giet de dressing erover.

Je kunt dit gerecht warm of koud serveren.

Authentiek Amerikaanse pan fried onion dip



- 2 grote uien, gesneden
- 60 ml plantaardige olie
- 4 eetlepels roomboter
- 1/2 theelepel cayennepeper
- (verse) zwarte peper
- 120 gram roomkaas
- 120 gram zure room
- 120 gram mayonaise

Tip: wil je een keer variëren?

Je kunt de dipsaus ook maken met sjalotjes of de zure room vervangen door Griekse yoghurt.

Smelt de boter samen met de olie in een grote koekenpan of wok. Voeg de uien, cayennepeper en peper toe en fruit deze tien minuten. Draai het vuur lager en laat nog twintig minuten sudderen. Af en toe roeren.

Doe in de tussentijd de roomkaas, zure room en mayonaise in een grote kom en meng deze goed door elkaar. Voeg de gekarameliseerde uien toe en roer het geheel goed door elkaar.

Laat de dip minimaal twee uur marineren in de koelkast. Serveer op kamertemperatuur.

eet
smakelijk!





Koffietijd

& toetjes



KRUIMEL TAART MET



HUURDER VAN LEFIER

Reina: "Dit taartrecept is altijd een succes! Ik heb dit recept ooit van iemand gekregen, zij had het ook al van haar moeder. Waarschijnlijk is dit recept al meer dan tachtig jaar oud! Toch erg leuk dat zulke recepten zolang bewaard blijven door ze te delen met mensen."

Ingrediënten:

- 240 gram bloem
- 180 gram roomboter
- 100 gram suiker
- zakje vanille suiker
- snufje zout
- 400 gram fruit: bramen, appel of peren (of diepvriesfruit)
- snufje kaneel
- 100 gram suiker of minder naar eigen behoefte
- 1 ei

benodigdheden:



oven



taartvorm/ovenschaal (Ø24 cm)



mixkommen



pannetje + fornuis

1. Meng de bloem, roomboter, suiker en het zout. Kneed dit samen tot een kruimelig deeg.
2. Meng het fruit samen met de kaneel en suiker in een pannetje. Breng dit aan de kook en laat het daarna afkoelen.
3. Kluts het ei tot schuim en meng dit door het fruit.
4. Pak de taartvorm erbij en doe hier bakpapier in.
5. Verdeel driekwart van het deeg in de taartvorm (onderkant en zijkant) en bak dit twintig minuten op 180 graden in de oven.
6. Haal het deeg uit de oven en verdeel het fruitmengsel over de bodem. Verkruimel het overige deeg over de bovenkant van de taart en bak de taart ongeveer vijftig tot zestig minuten af in de oven, op 180 graden.
7. Haal de taart uit de oven, even laten afkoelen en...smullen maar!



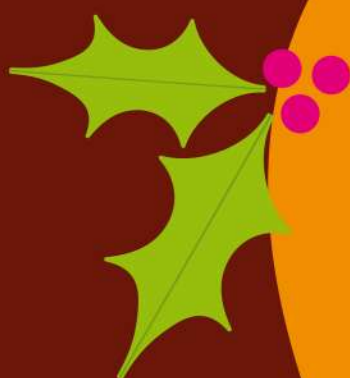


MARIA'S

HUURDER
VAN LEFIER
UIT EMMEN

KOKOSMAKRONEN

1. Verwarm de air-fryer voor op 160 graden of de oven op 175 graden.
2. Splits de eieren en doe alleen het eiwit in een kom.
3. Mix het eiwit tot het stevig wordt.
4. Voeg de vanillesuiker en kokosvlokken toe en roer om.
5. Zet de cupcake vormpjes in de air-fryer bak en vul die met het beslag.
6. Bak ze acht minuten in de air-fryer of twintig minuten in de oven.



Wat heb
je nodig?

- 3 middelgrote eieren
- 100 gram geraspte kokos of kokosvlokken
- 4 zakjes vanillesuiker
- 9 cupcake vormpjes
- Airfryer of oven

GRIETJE
HUURDERORGANISATIE

SPECULAAS TAART MET PEER



4 eieren

150 gr boter

150 gr bloem

1 el citroensap

Lage taartvorm

(26 cm doorsnee)

4 el abrikozenjam

5 kleine handperen

150 gr amandelspijs

1 el speculaaskruiden

1. Verwarm de oven op 160 graden.
2. Schil de peer en verwijder het klokhuis.
3. Snijd de peren door de helft.
4. Wrijf de peren in met citroensap.
5. Klop de boter en de amandelspijs tot een romige massa.
6. Klop een voor een de eieren door de massa.
7. Klop daarna een mespunt zout, de speculaaskruiden en de jam door de bloem.
8. Klop het geheel tot een mooi beslag.
9. Giet het beslag in de taartvorm en leg de peren in een cirkel erbovenop, met bolle kant naar boven en smalle kant naar het midden.
10. Zet de vorm in het midden van de oven en bak de taart in vijftig minuten bruin en gaar.
11. Laat de taart in de vorm afkoelen.

GIJS - LEFIER MEDEWERKER

"Een wat lastiger recept, en je hebt wat ingrediënten nodig die misschien niet altijd in je keukenkastje staan. Maar het is de moeite waard en zeker als je wel eens vaker een taart bakt goed te doen. Maar het allerbelangrijkste: de taart is heerlijk en je maakt hiermee zeker indruk op je gasten, familie of collega's!"

GIJS'S RED VELVET TAART



Benieuwd naar dit recept? Kijk op de volgende pagina.

Red velvet



We gaan beginnen met de taart. Haal de karnemelk en de roomboter een half uurtje voor je aan de slag gaat uit de koelkast. Dan komt het alvast op kamertemperatuur. Neem een springvorm van 20-24 cm doorsnee en vet deze goed in. Bekleed eventueel de bodem met bakpapier, dan komt de cake straks makkelijker los.

Voor de crème:

- 200 gram poedersuiker
- 400 gram Monchou (of een andere zachte, witte roomkaas)
- 160 gram roomboter
- 1 theelepel vanille-extract

Voor de cake:

- 380 gram bloem
- 350 gram kristalsuiker
- 2 grote of drie kleine eieren
- 140 gram roomboter
- 2 eetlepels cacao-poeder
- 250 tot 300 milliliter karnemelk
- 1 zakje bak-soda (baking powder)
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 eetlepel natu-urazijn
- een flesje rode kleurstof

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix de zachte roomboter, de vanillesuiker en de kristalsuiker door elkaar tot het luchtig en bijna vloeibaar is. Doe de eieren erbij en mix door elkaar. Voeg de cacao-poeder toe.

Doe nu om-en-om wat bloem en wat karnemelk bij het beslag en mix tussendoor goed. Het deeg moet mooi vloeibaar zijn, maar niet te dun. Als je het te dik vindt, kun je wat extra karnemelk erbij doen. Tot slot druppel je de kleurstof erbij tot het beslag mooi rood is. Je hebt best wel veel kleurstof nodig, omdat het beslag door de cacao natuurlijk bruin is.

Schenk het beslag in de springvorm en bak het gaar in de oven. In een heteluchtoven gaat het sneller dan in een elektrische oven. Reken op 45 minuten voor hetelucht en 50-60 minuten voor elektrisch. Prik met een satéprikker in het midden van de taart om te kijken of de cake gaar is. Laat na het bakken de cake goed afkoelen op een rooster.

We gaan verder met de crème. Klop hiervoor de roomboter luchtig (net als voor het beslag) en mix dan de Monchou, poedersuiker en een paar druppels vanille-extract erdoor.

Als de cake is afgekoeld, snij hem dan voorzichtig door zodat je twee dunne, platte schijven krijgt. Bewaar de kruimels die daarbij vrijkomen. Bestrijk de bodem van de taart met een dikke laag (ongeveer 2/3) van de crème. Leg de bovenste helft erop. En neem dan de tijd om de bovenkant en de zijkanten van de taart mooi glad te bestrijken met de rest van de crème.

Tot slot strooi je de overgebleven kruimels deeg over de taart als decoratie. Eventueel kun je de kruimels met een staafmixer of in de keukenmachine nog wat fijner malen. Na minimaal een uurtje in de koelkast is de taart op z'n lekkerst!

MAARSSTEE KNIEPERTJES

SASKIA - LEFIER MEDEWERKER



"Dit zijn de bakkers van het buurtcentrum Maarsstee in Stadskanaal. Deze lieve mensen halen hun deeg altijd bij de plaatselijke bakker. Het is natuurlijk nog leuker om het deeg zelf te maken. Lees snel verder hoe je dit zelf bereidt!"

Voor rollegies is dit recept niet geschikt. De wafel wordt namelijk te dik om goed te rollen!



Ingrediënten:

- 500 g bloem
- 200 g witte basterdsuiker
- 200 g kristalsuiker
- 200 g margarine
- 2 eieren
- Zakje vanillesuiker
- Snuf kaneel
- Kniepertjes ijzer

1. Doe alle ingrediënten in een ruime kom.

2. Kneed tot een egaal deeg.

3. Verdeel dit in balletjes ter grootte van een walnoot.

4. Vet een kniepertjesijzer in en bak elk balletje tot een mooi kniepertje.

5. Laat het afkoelen op een koekjesrooster of rek.

Voor de kruimellaag:

- 150 g bruine suiker
- 100 g bloem
- 1 theelepel kaneelpoeder
- Snufje zout
- 115 g ongezouten boter

Voor de kaneellaag:

- 50 g suiker
- 1 eetlepel bloem
- 1/2 theelepel kaneelpoeder

Voor het cakebeslag:

- 380 g bloem
- 450 g suiker
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- 225 ongezouten boter
- 125 g zure room
- 60 ml volle melk
- 4 grote eieren
- 1 eetlepel vanille-extract



"Starbucks" koffie cake

GEA - LEFIER MEDEWERKER

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en beboter een bakplaat.
2. Maak de kruimellaag: Meng bloem, bruine suiker, kaneel en zout in een kleine kom. Gebruik een vork om de boter door het mengsel te prakken tot het volledig gemengd en kruimelig is.
3. Maak de kaneellaag: Meng in een andere kleine kom suiker, bloem en kaneel. Zet beide opzij.
4. Begin met het maken van het beslag: Voeg bloem, suiker, bakpoeder en zout toe in een kom.
5. Voeg zachte boter toe en klop twee tot drie minuten op middelhoge snelheid met een mixer, of totdat alle boter is gemengd en het mengsel op vochtig zand lijkt.

6. Maak het beslag af: Klop in een middelgrote kom de zure room, melk, eieren en vanille. Voeg het mengsel toe aan de droge ingrediënten. Klop het beslag op middelhoge snelheid tot een glad beslag. Een paar kleine klontjes zijn prima.

7. Bereid de cake voor: Verdeel de helft van het beslag op de beboterde bakplaat. Strooi de kaneelsuiker laag over het beslag in een gelijkmatige laag. Verdeel het resterende beslag over de bovenkant. Bedek de laatste laag beslag met het kruimelige mengsel.

8. Bak de cake: Bak 55 minuten tot een uur in het midden van de oven. Prik er daarna met een satéprikker in, komt deze er schoon uit dan is de cake klaar. Laat een uur afkoelen op een rooster (of tot de cake op kamertemperatuur komt) voordat je het serveert.



WIJKRESTAURANT DE DUINDOORN

CHOCOLATE CHIP COOKIES

*Ingrediënten voor
circa 10 stuks:*

¼ tl zout

140 gr boter

110 gr suiker

210 gr bloem

¾ tl baking soda

1 ei op kamertemperatuur

1 tl vanille-extract poeder

100 gr lichte basterdsuiker

10 halve walnoten in stukjes

200 gr grof gehakte pure

chocolade

1. Doe de boter, suiker, basterdsuiker, het vanillepoeder en het zout in een kom en mix dit in enkele minuten tot een luchtig geheel.
2. Mix het ei er kort door.
3. Voeg de bloem en de baking soda toe aan het botermengsel en kneed het door elkaar.
4. Voeg de chocolade stukjes en (eventueel de cranberry's en walnoten) toe en meng tot alles goed is verdeeld.
5. Maak van het deeg een rol met een doorsnee van vier centimeter. Gebruik indien nodig wat bloem om kleven te voorkomen.
6. Laat het deeg eventueel minimaal een uur rusten in de koelkast.

1. Bekleed een bakplaat met bakpapier
2. Snijd het deeg in plakjes van twee centimeter dikte en leg deze met voldoende tussenruimte op de bakplaat.
3. Bak de koekjes in twaalf tot vijftien minuten (bij heteluchtoven tw) op 160 graden goudbruin en gaar en laat ze afkoelen op een rooster. Na het bakken zijn de koekjes namelijk nog zacht.

*Tip: voeg gedroogde
cranberry's toe of
varieer met de
chocolade
smaken*

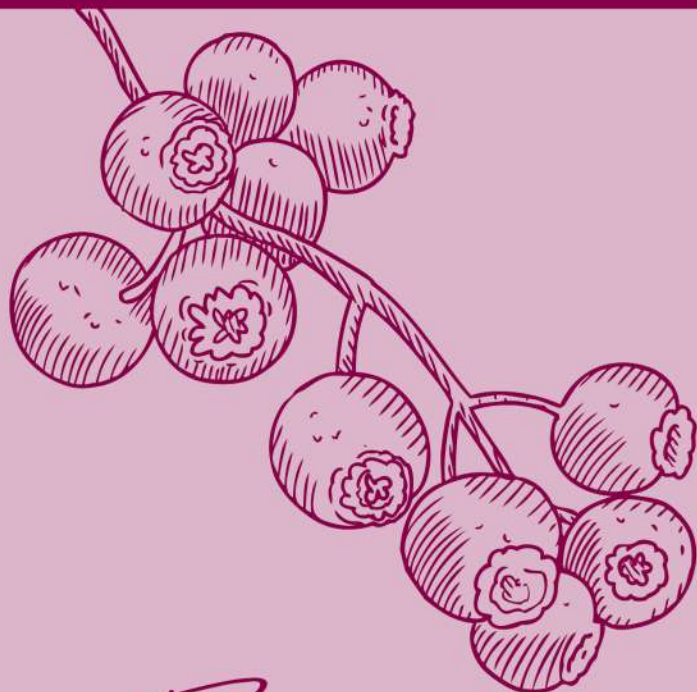


Mango-aardbei smoothie

4 smoothies

- 200 gr havermout
- 0,5 liter yoghurt
- 0,25 liter sinaasappelsap
- Sap van halve citroen
- 250 gr verse spinazie
- 150 gr aardbeien (diepvries)
- 150 gr mango (diepvries)
- honing naar smaak toevoegen

Blend met een staafmixer of in de blender.



*Topping:
munt of bessen*

Meloen- sinaasappel smoothie

4 smoothies

- 150 gr havermout
- 0,5 liter yoghurt
- Sap van een halve citroen
- 250 gr verse spinazie of andijvie
- 1 meloen bijvoorbeeld galia- of honingmeloen
- aanvullen met sinaasappelsap tot de juiste dikte

Blend met een staafmixer of in de blender.



lefier

**Wij wensen jou en je naasten een
gezellige kerst met mooie momenten!
Geniet van de feestdagen!**



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>