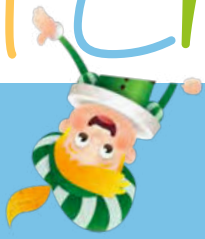


KLEUR & RECEPTEN BOEK











Team Sportservice

Dit kleur- en receptenboek is van :

.....



Uitgave: november 2023
Recepten: Receptenboek ‘Gezond eten is een feestje’ van Jong Leren Eten

Inhoudsopgave

SINTERKLAAS

Minimijters 3
Kruidnootjes 5
Sint fruitspiesjes 7
Chocolademelk 9



Minimijters

15 minuten



INGREDIËNTEN



- Volkoren wraps
- Tomatenpuree
- Kaas
- Gele paprika of mais

Benodigdheden

- Mesjes

STAPPEN

1. Snijd driehoekjes (minimijters) uit een wrap.
2. Smeer de tomatenpuree over de mijters uit.
3. Leg de kaas en paprika (of mais) in een kruis vorm.
4. Verwarm de oven voor op 200 graden.
5. Doe de wraps mijters circa 5 tot 8 minuten in de oven.



Kruidnootjes

45 minuten

INGREDIËNTEN

- 200 g speltmeel
- 5 el honing
- 2 el koek- en speculaaskruiden
- 1 tl gemalen kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 60 g kokosolie
- 3 el amandelmelk

STAPPEN



1. Verwarm de oven op 160 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe het speltmeel, de honing, de speculaaskruiden, het kaneel, het bakpoeder en een snufje zout in een schaal. Meng alles goed door elkaar en kneed er een deegbal van.
3. Smelt de kokosolie in een pannetje en voeg deze samen met de amandelmelk toe aan de deegbal.
4. Maak kleine bolletjes van 1 cm van het deeg en leg ze op de bakplaat. Drukze een beetje plat zodat ze de vorm hebben van een kruidnoot.
5. Bak de kruidnoten in circa 18 minuten in het midden van de oven gaar.
6. Laat ze goed afkoelen. Het kan zijn dat ze in het begin nog een beetje zacht aanvoelen. Dit maakt niet uit, want zodra ze afgekoeld zijn worden ze lekker knapperig.



Sint fruitspiesjes

20 minuten

INGREDIËNTEN

- Diverse soorten fruit
- Rode appel

Benodigdheden

- Lange satéprikkers

STAPPEN

1. Snijd het diverse soorten in stukjes.
2. Snijd de rode appels in mijtertjes. Snijd er een kruis uit.
3. Rijg de soorten fruit op een sateprikker en als laatste de appelmijter erop.

Chocolademelk

10 minuten



INGREDIËNTEN

- 500 ml melk
- 2 el cacaopoeder
- 2 el Agavesiroop
- 0,5 ml Vanille-extraxt

Benodigdheden

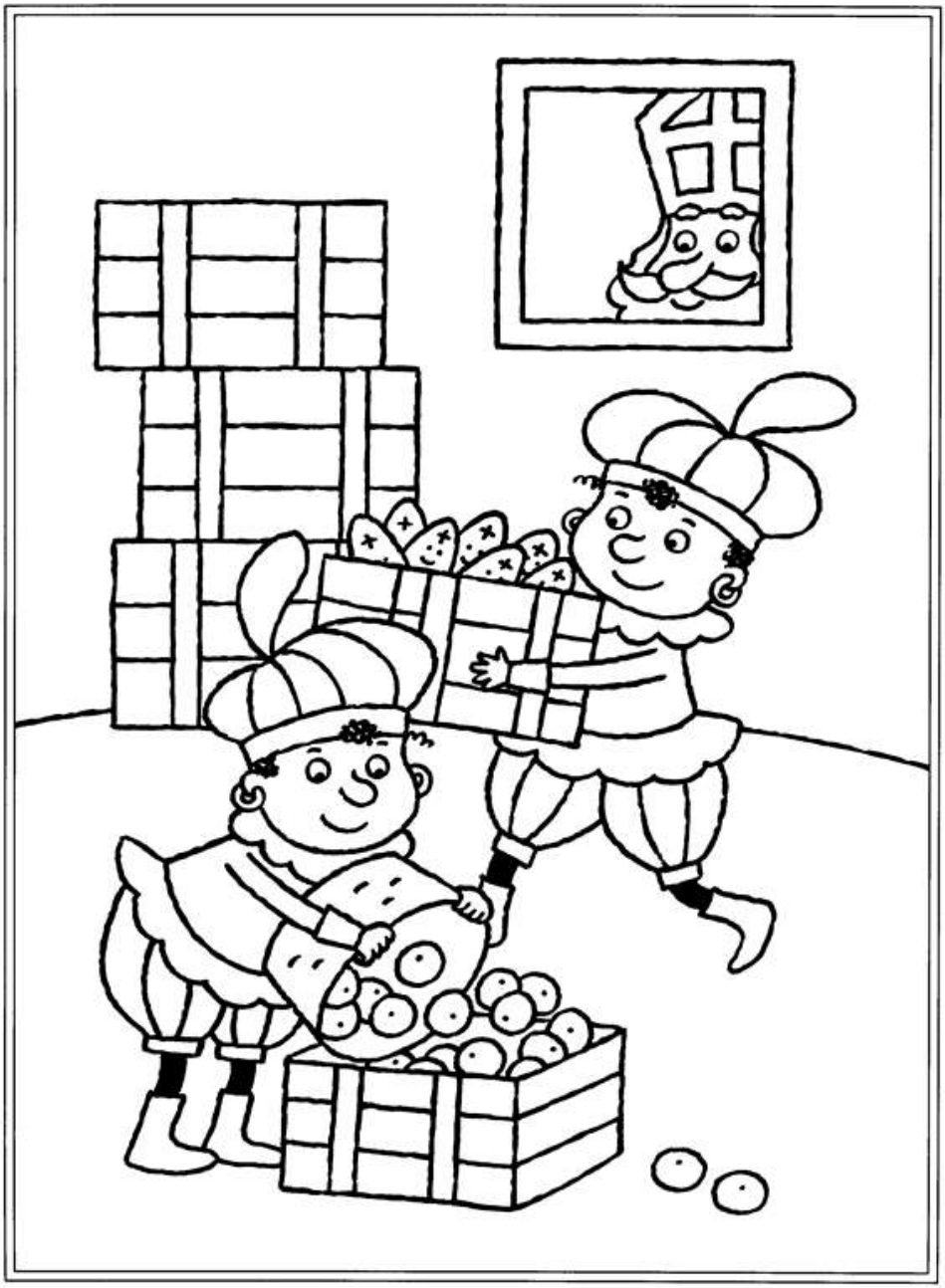
- Zeef
- Klein pannetje

STAPPEN



1. Doe de melk in een pannetje en voeg hier de agavesiroop, vanille extract en cacaopoeder aan toe.
2. Zeef de cacaopoeder om klontjes te voorkomen.
3. Mix met een garde alles goed door elkaar en verwarm de melk op het vuur, zonder de laten koken.
4. Probeer ook eens chocolademelk met speculaas poeder.





KLEUR- & RECEPTENBOEK



Team Sportservice


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl