



Recepten *Carta*

Ruud 's Kookboek

Kinderbakboek
(AllerHande, Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

- 1. Alle geiten op een stokje**
- 2. Appelbootjes**
- 3. Berenbroodjes**
- 4. Bikburgers**
- 5. Dekselse wafels**
- 6. Flinterflensjes**
- 7. Kaaskletters**
- 8. Kasi Spirali**
- 9. Kersenmuffins**
- 10. Kraak-knappers**
- 11. Loempiaatjes**
- 12. Mexicaanse loempia's**
- 13. Paddestoelenomeletjes**
- 14. Piccolo pizza**
- 15. Sapperdeflappen**
- 16. Snoezelkoekies**
- 17. Spikkelschuimpjes**
- 18. Toffe peren**
- 19. Toffe poffers**
- 20. Wentelteefjes**

Alle geiten op een stokje

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

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

400 g harde Hollandse geitenkaas

3 eieren

50 g bloem

1 pakje paneermeel

1/2 eetlepel Zaanse mosterd

3 eetlepels mayonaise

2 eetlepels melk

olie om te frituren

Bereiding

Om te beginnen snij je de korstjes van de kaas. Snij dan blokjes van 2 bij 2 cm. Pak drie diepe borden.

Bord één: breek de eieren erboven en klop ze los met een vork. Bord twee: hier doe je de bloem in.

Bord drie is voor het paneermeel. Met de borden op een rij ga je verder aan de slag. Eerst haal je de blokjes kaas door het ei, dan rol je ze door de bloem. Nóg een keer door het ei en daarna door het paneermeel. De kaas is klaar om gefrituurd te worden! Even een sausje maken... In een kommetje meng je mosterd, mayonaise en melk door elkaar. 4. Frituren! Vraag de hulp van iemand die de frituurpan bedient. Verhit de olie in de frituurpan tot 180 °C. Bak steeds 1/3 deel van de kaasblokjes in 2 à 3 minuten lichtbruin en laat ze uitlekken op een stukje keukenpapier. Alle kaasblokjes krijgen een prikkertje. Zo kun je ze lekker in de mosterdsaus dippen.

Bereidingstijd in minuten

30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 120 kCal - eiwit 5 g

vet 9 g - koolhydraten 5 g

Appelbootjes

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 pakje (roomboter)bladerdeeg (diepvries, 10 plakjes)

4 appels (Elstar)

1 eetlepel citroensap

1 eierdooier

1 eetlepel paneermeel

60 g fijne suiker

1/2 theelepel kaneelpoeder

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Laat de plakjes bladerdeeg op het aanrecht ontdooien (dat duurt ongeveer 10 minuten). Intussen schil je de appels en snij je ze in 4 partjes. Klokhuisen eruit, en elk appelpartje snij je weer in 4 plakjes. Druppel wat citroensap over de plakjes, zodat ze niet verkleuren. Leg het bakpapier op de bakplaat. De bootjes mogen komen! Rol de hoeken van elk bladerdeegplakje 2 keer om. Zo krijg je een soort achthoekige bootjes met kleine opstaande randjes. Leg ze op de bakplaat. Klop in een kopje met een vork de eierdooier met 1 eetlepel water los. Dit mengsel strijk je dun over de rand en bodem van de deegbootjes. Strooi ook het paneermeel erover. Leg de plakjes appel als dakpannen op de bodem. Meng in een kopje kaneel en suiker door elkaar en bestrooi de taartjes met lekker veel kaneelsuiker. Bak ze in 20 minuten bruin (in het midden van de oven). Laat de taartjes iets afkoelen - heb je mooi even de tijd om thee te zetten.

Bereidingstijd in minuten

45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 230 kCal - eiwit 3 g

vet 11 g - koolhydraten 29 g

Berenbroodjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Brood/broodjes	Slank	Ja
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

8 witte afbakpistolets

500 g gehakt half-om-half

1 theelepel gedroogde Italiaanse keukenkruiden

1 zakje gehaktkruiden

1 theelepel mosterd

tomatenketchup of curry



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Van alle broodjes snij je van de bovenkant een kapje af. Nu hol je ze met je vingers of een lepeltje uit (de kruimels zijn voor de vogels!). Zo is er plaats voor het gehakt, dat straks in de broodjes gaat. 2. Gehakt, Italiaanse kruiden, gehaktkruiden en mosterd doe je samen in één kom. 3. Kneed het met je handen stevig door elkaar. 4. Vul alle broodjes (er mag best een bergje op!) met gehakt. Zet ze op het rooster, in het midden van de oven en bakken maar... Na 20 minuten zijn ze knapperig en gaar. Extra lekker met tomatenketchup of curry.

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 355 kCal - eiwit 17 g

vet 14 g - koolhydraten 41 g

Bikburgers

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	brood/sandwiches	Slank	Ja
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g rundergehakt
1 theelepel zout
peper
1/2 theelepel milde paprikapoeder
1 kleine ui
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel curry-ketchup
1 grote zoetzure augurk
4 blaadjes sla
1 tomaat
2 eetlepels boter of margarine
4 zachte witte bolletjes



Bereiding

1. Maak je eigen burgers... Kneed het gehakt met zout, peper en paprikapoeder goed door elkaar. Maak er 4 ronde ballen van en druk ze plat tot echte hamburgers. 2. Pel het uitje en snij het in kleine stukjes. Meng in een kommetje ui, mayonaise en curry door elkaar. De saus is nu klaar. Was de tomaat en de slablaadjes. Snij de augurk en de tomaat in dunne plakjes. 3. Bák je eigen burgers... Verhit in een koekenpan de boter en bak de hamburgers 5 minuten aan de ene, en 5 minuten aan de andere kant. 4. Snij intussen de broodjes open. Smeer de onderkant dun in met de saus, en leg blaadjes sla op de broodjes. Daarop leg je de hamburgers. Schep de rest van de saus op de hamburgers. Plakjes augurk en tomaat erop... Dit is jouw hamburger!

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 475 kCal - eiwit 22 g
vet 30 g - koolhydraten 29 g

Dekselse wafels

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Gebak	Slank	Nee
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

1 blikje ananasschijven op sap (netto 227 g)

8 eetlepels ananasjam

50 g boter of margarine

150 g zelfrijzend bakmeel

3 eetlepels witte basterdsuiker

1 zakje vanillesuiker

zout

1 ei

2 dl melk

poedersuiker

Materialen

mixer, wafelijzer



Bereiding

1. Om te beginnen... Laat de ananas uitlekken en snij de schijven in kleine stukjes. Het sap heb je niet meer nodig. Doe de jam in een pannetje en schep de ananas erdoor. 2. Nu het beslag... In een ander pannetje smelt je de boter (de boter hoeft alleen maar te smelten, bruin worden mag niet). In een beslagkom doe je bakmeel, basterdsuiker, vanillesuiker en 'n mespunt zout (zo weinig als op de punt van een mes past). Breek het ei erboven en doe de gesmolten boter erbij. Klop dit alles met de mixer tot een glad mengsel. Schenk dan beetje bij beetje de melk erbij. Blijf kloppen tot het een glad beslag wordt. 3. Het bakken... Laat het wafelijzer heet worden op de één na hoogste stand (3). Schep met een juslepel een laagje beslag in de vorm zodat alle ruitjes net vol zijn. IJzer dicht en bakken maar. In 4 minuten zijn je wafels gaar en bruin. Haal de wafels met een vork uit het ijzer en laat ze op een rooster afkoelen. Leg ze op een schaal en bestrooi ze met poedersuiker. 4. Bijna tijd om te eten... Maak de ananassaus warm. Neem een wafel op je bord en schep er saus over. Zo zijn de wafels om te smullen.

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 110 kCal - eiwit 2 g

vet 3 g - koolhydraten 17 g

Flinterflensjes

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

300 g aardbeien
1 klein blikje perzikstukjes
3 eetlepels vloeibare margarine (fles)
2 eetlepels amandelschaafsel
1 1/2 eetlepel suiker
100 g bloem
1 eetlepel poedersuiker
zout
2 dl melk
2 eieren
8 bolletjes vanille- of aardbeienijs



Bereiding

1. Aardbeien wassen, de kroontjes eraf en grote aardbeien doormidden snijden. Laat de perzikstukjes goed uitlekken. Verhit in een koekenpan 1 eetlepel vloeibare margarine. Daarin bak je het amandelschaafsel samen met de suiker tot het lichtbruin is. Je voegt het fruit toe en bakt het zachtjes 3 minuten mee. Af en toe voorzichtig omscheppen. 2. Zeef de bloem samen met de poedersuiker en 'n mespuntje zout boven een kom. Giet daarna, terwijl je roert, de melk er heel langzaam bij. Heb je een mooi, glad beslag? Klop dan met een vork de eieren en 1 eetlepel vloeibare boter erdoor. 3. Je gaat flensjes bakken... Verhit een paar druppels vloeibare boter in een kleine koekenpan. Schep 2 eetlepels beslag in de koekenpan en verdeel het beslag over de bodem. Bak het flensje ongeveer 30 seconden aan de ene, en 30 seconden aan de andere kant. Schuif het op een bord dat je eerst in de oven hebt voorverwarmd. En bak nog 7 flensjes. Leg ook deze op het voorverwarmde bord, zodat je een stapeltje van 8 flensjes hebt. 4. Maak het fruit weer even warm. Schep op de flensjes een bolletje ijs en vouw ze op. Leg twee flensjes op elk bord. Fruit rondom... en smullen!

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 565 kCal - eiwit 13 g
vet 26 g - koolhydraten 67 g

Kaaskletsters

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 plakjes bladerdeeg (diepvries)
1 schijf ananas (uit blik)
2 eieren
125 g verse roomkaas
50 g spekreepjes
2 theelepels kerriepoeder
75 g geraspte belegen kaas
10 sprietjes bieslook
1 eetlepel boter of margarine om in te vetten



Materialen

keukenkwastje, lage taartvormpjes doorsnede ca. 10 cm

Bereiding

1. Warm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Laat intussen het bladerdeeg in ongeveer 10 minuten op het aanrecht ontdooien. 2. Laat de ananas uitlekken en snij er kleine stukjes van. In een kom klop je met een vork het ei los. Roer er ook de roomkaas, het spek, de ananas en het kerriepoeder door. Vet de vormpjes met het kwastje dun in met boter. Leg in elk vormpje een deegplakje en druk het goed aan. Snij het deeg weg dat boven de vorm uitsteekt. Prik met een vork gaatjes in de bodem. 3. Verdeel het eimengsel over de vormpjes. Strooi de kaas erover. Knip de bieslook erboven fijn. 4. Bak de hartige taartjes in het midden van de oven in 20 minuten gaar. Laat ze 5 minuten afkoelen. Snij het deeg met een mes langs de randen los en zet de taartjes op de borden. Lekker voor tussen de middag!

Bereidingstijd 45 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 510 kCal - eiwit 11 g
vet 41 g - koolhydraten 24 g

Kasi Spirali

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

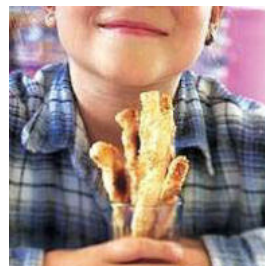
Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

- 1 pakje bladerdeeg (diepvries) (10 plakjes)
- 1 eetlepel bloem
- 2 eieren
- 1 zakje geraspte parmezaanse kaas (ca. 150 g)
- 3 eetlepels sesamzaad
- 1 theelepel boter of margarine

Materialen

bakpapier, keukenkwastje



Bereiding

1. Om te beginnen verwarm je de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien (dat duurt ongeveer 10 minuten). En strooi wat bloem op het aanrecht of op een snijplank. 2. Leg telkens 2 plakjes bladerdeeg op elkaar (vergeet niet de papertjes weg te halen). Snij de plakjes in 6 gelijke repen. 3. Draai de repen om elkaar. Zo krijg je 30 spiraaltjes. Nu even mengen... Eén: in een diep bord meng je sesamzaad en kaas door elkaar. En twee: klop met een vork in een kommetje de eieren met 2 eetlepels water los. De spiraaltjes... éérs kwasten met het losgeklopte ei. En dán het kaasmengsel er overheen strooien. Alle spiraaltjes zijn nu koude kasi-spirali geworden. 4. Leg het bakpapier op de bakplaat. De spirali op de bakplaat en in het midden van de oven in 20 à 25 minuten mooi bruin bakken. Dat wordt knapperig smullen!

Bereidingstijd 60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 155 kCal - eiwit 5 g

vet 11 g - koolhydraten 8 g

Kersenmuffins

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 potje kersen (netto 185 g)
150 g zachte boter of margarine
150 g suiker
3 eieren
150 g zelfrijzend bakmeel
zout
175 g poedersuiker
16 kersen winegums



Materialen

mixer, zeef, papieren cakevormpjes

Bereiding

1. De oven warm je voor op 175 °C of gasovenstand 3. Het sap van de kersen doe je in een kommetje (voor straks). De kersen snij je doormidden (laat ze goed uitlekken in een zeef). Zet 16 cakevormpjes op de bakplaat. 2. Doe boter en suiker in een kom en snij de boter met een mes in stukken. Klop er met de mixer een zalfje van. Breek 1 ei boven het botermengsel. Klop het met de mixer in ongeveer 30 tellen tot een glad beslag. Volgende 2 eieren op dezelfde manier. Boven een andere kom zeef je het bakmeel en een mespuntje zout. Strooi het gezeefde bakmeel over het beslag en schep het erdoor. Klaar? Schep dan de uitgelekte kersen erdoor. 3. Elk vormpje schep je nu voor de helft vol met 2 eetlepels beslag. De muffins mogen de oven in (schuif de bakplaat in het midden). In 25 minuten zijn ze gaar. Zet dan de oven uit en laat de muffins nog 5 minuten in de warme oven staan. Haal ze eruit en laat ze afkoelen. 4. Terwijl de muffins bakten, heb je glazuur gemaakt. Voor dat glazuur roer je de poedersuiker met 3 eetlepels kersensap tot een papje. Schep op de muffins een eetlepel glazuur en strijk het uit. Leg er een winegum op en laat het glazuur in 1 uur hard worden.

Bereidingstijd 60 wachten

60 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 220 kCal - eiwit 3 g
vet 9 g - koolhydraten 33 g

Kraak-knappers

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 winterwortel
2 theelepels tacokruiden
1 zoete aardappel
2 theelepels cajunkruiden
1 liter (zonnebloem)olie



Materialen

keukenpapier, frituurpan, kaasschaaf of dunschiller

Bereiding

1. De wortel... Schil de wortel met een dunschiller, de boven- en onderkant snij je eraf. Schaaf hem dan boven een kom met een kaasschaaf of dunschiller in dunne plakjes. Strooi de tacokruiden over de wortelplakjes. 2. Dan de aardappel... Ook schillen. Wassen en, boven een andere kom, in dunne plakjes schaven. Dep de plakjes droog met keukenpapier. Bestrooi ze met cajunkruiden. 3. Frituren... Vraag de hulp van iemand die de frituurpan bedient. Verhit de olie tot 170 °C of tot er witte damp afkomt. Leg wat velletjes keukenpapier in een vergiet. Doe de plakjes aardappel in een frituurmandje en bak ze in ca. 1 1/2 minuut goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken. 4. Bak op die manier ook de plakjes wortel in 2 porties in 2 minuten lichtbruin. Da's andere chips! (Lekker met jouw favoriete dipsaus.)

Meer informatie over 'frituren'

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 170 kCal - eiwit 2 g
vet 10 g - koolhydraten 17 g

Loempiaatjes

Menugang	Hapje	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	-	Slank	Nee
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 pakje bladerdeeg (diepvries) (10 plakjes)

1 zakje fijne soepgroenten

125 g taugé

1 eetlepel olie

1 1/2 eetlepel ketjap manis

100 g gerookte kipreepjes

3 eetlepels tomatenketchup

mespuntje sambal



Materialen

wok, keukenkwastje

Bereiding

1. Eerst de oven... Die warm je voor op 200 °C of gasovenstand 4. En op de bakplaat leg je bakpapier. Dan het aanrecht... Daarop laat je in 10 minuten de plakjes bladerdeeg ontdooien. 2. En nu even 'roerbakken'... Verhit de olie in een wok, of grote braadpan. Bak de taugé en de soepgroenten ongeveer 30 seconden. (Ja, heel kort!) Je roert én schept de groente steeds door elkaar. Haal de pan van het vuur en schep de ketjap erdoor. Laat het mengsel afkoelen en uitlekken in een zeef. Schep de kipreepjes door de groente. 3. Strooi wat bloem op het aanrecht. Rol de plakjes met een deegroller uit tot ca. 15 cm bij 15 cm. Schep 2 eetlepels groente-kipmengsel aan één helft van het vierkantje deeg. Klap de andere helft over het mengsel en vouw de rolletjes goed dicht, druk de randen aan met een vork. Zo maak je er 10. Leg ze op de bakplaat. 4. Bestrijk de loempiaatjes aan de bovenkant met een dun laagje olie. In de oven bak je ze in 20 minuten lichtbruin. De loempiaatjes zijn warm én koud lekker. Zoek er een pittig sausje bij. Of roer een piepklein beetje sambal door een paar eetlepels tomatenketchup.

Bereidingstijd 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 105 kCal - eiwit 5 g

vet 6 g - koolhydraten 7 g

Mexicaanse loempia's

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mexicaans	Type	-	Slank	Ja
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 pakje bladerdeeg (diepvries) (10 plakjes)
1 ei
1 eetlepel bloem
150 g salami (in plakjes van 1/2 cm dik gesneden)
1/4 komkommer
2 takjes peterselie
4 eetlepels tomatensaus (Tomato Frito)



Materialen

bakpapier, keukenkwastje

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 °C of gasovenstand 4. Strooi wat bloem op het aanrecht. Laat de plakjes bladerdeeg op het aanrecht ontdooien (dat duurt ongeveer 10 minuten). Klop in een kommetje het ei met een vork los met 1 eetlepel water. 2. Snij de salami in kleine blokjes en doe die in een kom. Was de komkommer, verwijder het zaad en snij de komkommer in kleine blokjes. Doe de komkommer bij de salami. Knip de peterselie erboven. Schep de tomatensaus erdoor. Op elk plakje deeg schep je 1 eetlepel groen-gespikkelde vulling. 3. Smeer op de rand van zo'n plakje wat losgeklopt ei. Vouw de plakjes dubbel. Druk met de tanden van een vork de randen goed dicht (zo krijg je mooie kartelrandjes). Over de bovenkant een beetje ei... de loempia's zijn klaar voor de oven. 4. Bakpapier op de bakplaat, loempia's erop en bakken maar. Midden in de oven zijn ze na 20 minuten mooi goudbruin.

Bereidingstijd 55 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 240 kCal - eiwit 10 g
vet 8 g - koolhydraten 32 g

Paddestoelenomeletjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 bakje champignons (250 g)
1 sjalotje
4 takjes peterselie
6 eieren
1 bekertje slagroom (125 ml)
zout en peper
3 eetlepels boter of margarine



Materialen

keukenpapier, garde

Bereiding

1. Eerst wat snijden en kloppen... Eén: champignons veeg je schoon met keukenpapier dan snij je ze in plakjes. Twéé: ui pel je, dan snij je 'm in kleine stukjes. Drie: boven een kommetje knip je de peterselie fijn. Vier: eieren, slagroom en 1 theelepel zout doe je in een andere kom en je klopt het met de garde goed door elkaar. 2. Tijd om te bakken... Verhit 1 eetlepel boter in de koekenpan en bak de stukjes ui ongeveer 1 minuut. champignonplakjes erbij en bak ze 5 minuten zachtjes mee. Af en toe schep je ze even om, want alle plakjes willen bakken. Strooi er wat zout en peper en de helft van de peterselie over. 3. Verhit in een andere koekenpan 1/2 eetlepel boter en schep met een soeplepel 1/4 van het eimengsel in de pan. Bak de omelet op niet al te hoog vuur tot de bovenkant niet meer glibberig is. Keer de omelet en bak ook de andere kant nog enkele seconden. Voorzichtig laat je hem uit de pan op een bord glijden. (Leg een ander bord erop om hem warm te houden.) Zo bak je nog 3 omeletten. 4. Op vier borden leg je 4 omeletten. Verdeel het champignonmengsel erover en klap ze met je handen dubbel. Beetje peterselie erover. Eet smakelijk!

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie
energie 315 kCal - eiwit 13 g
vet 28 g - koolhydraten 2 g

Piccolo pizza

Menugang	Hapje	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 8 Stuks.

4 shoarmabroodjes

1/2 gele paprika

3 bosuitjes

125 g mozzarella piccoloni (kleine mozzarellakaasjes zakje of bakje)

1 blikje tomatenpuree (140 g)

4 eetlepels groene pesto

50 g hamreepjes (vleeswaar)



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 225 °C of gasovenstand 5. Snij de shoarmabroodjes helemaal open. Zo heb je van 4 shoarmabroodjes 8 ronde pizzabodems gemaakt! 2. De groente is aan de beurt... Was de paprika, snij hem van boven naar onder doormidden en haal de steel en de zaadjes eruit. Snij de paprikahelften in kleine blokjes. Ook de bosuitjes wassen, de worteltjes snij je eraf. Snij de bosuitjes in ringetjes. O, de kaas... laat het vocht weglopen en snij elk mozzarellabolletje in 3 plakjes. 3. De bodem... Roer in een kommetje pesto en tomatenpuree door elkaar. Smeer op elke bodem (met de korstkant naar beneden) een halve eetlepel van dit mengsel. En nu worden het echte pizza's, want je belegt ze met: mozzarella, paprika bosui en ham. 4. Bak de pizza's op een rooster in het midden van de oven in 12 tot 14 minuten gaar.

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 165 kCal - eiwit 7 g

vet 9 g - koolhydraten 14 g

Sapperdeflappen

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

Ingrediënten

Aantal personen 10 Stuks.

1 pakje bladerdeeg (diepvries, 10 plakjes)

1 appel

1 peer

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels appel-perenstroop

5 eetlepels rozijnen

1 theelepel kaneelpoeder

2 eetlepels suiker



Materialen

bakpapier, keukenkwastje

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 225 °C of gasovenstand 5. Leg het bakpapier op de bakplaat. Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien (dat duurt ongeveer 10 minuten). De schillen mogen niet meedoen, dus schil de appel en de peer. Snij ze in vieren en snij de klokhuizen eruit. Snij de kwarten appel en peer in stukjes en doe ze in een kom. 2. 'n Beetje citroensap erover, dan blijft het fruit mooi. Schep appel-perenstroop, rozijnen en kaneel erdoor. De vulling voor de flappen is klaar! 3. Op elk plakje deeg schep je in het midden wat vulling. Strijk op de rand van zo'n plakje een heel klein beetje water. Vouw de plakjes tot een driehoek. Druk met de tanden van een vork de randen goed dicht (dat worden mooie kartelrandjes). Strooi suiker over de 10 flapjes en leg ze op de bakplaat. Ze kunnen nu de oven in. 4. Schuif de bakplaat in het midden van de oven. In 20 minuten bak je de flapjes knapperig en bruin. Haal ze uit de oven en laat ze op de bakplaat afkoelen. Lauwwarm zijn ze lekker en helemaal afgekoeld zijn ze ook lekker. Altijd lekker dus!

Bereidingstijd 40 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 200 kCal - eiwit 2 g

vet 12 g - koolhydraten 22 g

Snoezelkoekies

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

Ingrediënten

Aantal personen 15 Stuks.

75 g pure chocolade

150 g zelfrijzend bakmeel

75 g boter

30 g geraspte kokos (6 eetlepels)

75 g bruine basterdsuiker

2 eetlepels melk



Materialen

bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Leg het stuk bakpapier van ca. 40 cm alvast klaar op de bakplaat. Hak de chocolade in kleine stukjes. 2. Deeg maken is zo gebeurd... Bakmeel, boter en 4 eetlepels kokos doe je in een kom. Zeef de basterdsuiker erboven. En dan: niet met mes en vork, maar met twee messen snij je de boter in kleine stukjes zo klein als doperwtjes. Roer de melk erdoor en kneed nu het deeg tot een stevige bal. Kneed ook nog even vlug, vlug (anders smelten ze) de stukjes chocolade erdoor. 3. Maak 15 kleine deegballetjes. Strooi de rest van de kokos op een bord of een plank en rol de deegballetjes erdoorheen. Druk ze plat op de bakplaat. Laat tussen de koekjes flink wat ruimte (ze groeien tijdens het bakken!). 4. Bak de koekjes in het midden van de oven lekker bruin, in 20 minuten. Haal ze met een pannenkoekmes of kaasschaaf van de bakplaat. Afkoelen op een rooster en: jij kunt uitdelen (wel eerst zelf proeven natuurlijk).

Bereidingstijd 35 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 125 kCal - eiwit 2 g

vet 7 g - koolhydraten 15 g

Spikkelschuimpjes

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

Ingrediënten

Aantal personen 25 Stuks.

3 eieren

5 druppels citroensap

250 g poedersuiker

1 potje musket gemengde spikkeltjes



Materialen

mixer, spuitzak (met kartelmond met grote opening), bakpapier

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 °C of gasovenstand 3. Leg het bakpapier op de bakplaat. Splits de eieren. Truc! Je doet het zo... Breek de schaal van een ei boven een kom. Zorg dat je in je beide handen één helft van het ei hebt. Giet het eigeel in één van de twee helften. Daardoor loopt het eiwit vanzelf in de kom. Misschien nog een keer overgieten in de andere eihelft? Nu is alle eiwit in de kom gelopen en hou je een lege helft over én een helft met eierdooier. Dat eigeel heb je niet meer nodig. 2. Zet de mixer in het eiwit en klop het, samen met citroensap, tot het mengsel stijf is. Lepel voor lepel klop je nu ook de poedersuiker erdoor. Alle poedersuiker weg geklopt? Het mengsel ziet er glimmend en stevig uit! 3. Schep het eiwit met een lepel in een spuitzak met kartelmond. Spuit toefjes van ca. 3 cm breed naast elkaar op de bakplaat. Hou ten minste 1 cm afstand tussen de toefjes. 4. Bestrooi de schuimpjes met gekleurde spikkeltjes en bak ze 25 minuten in de oven. Zet de oven uit en laat ze nog een half uur in de oven staan. Eindelijk, je zoete spikkelschuimpjes mogen vrij...

Bereidingstijd 95 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 35 kCal - eiwit 1 g

vet 0 g - koolhydraten 8 g

Toffe peren

Menugang	Nagerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	-	Slank	Ja
Bron	Kinderbakboek			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 handperen (niet al te rijp)
1 eetlepel boter of margarine
1 theelepel citroenrasp (potje)
1 pakje room culinair (2 dl)
25 g suiker



Materialen

parasolletjes

Bereiding

1. Eerst maar eens peren schillen. Dan snij je ze in vieren en haal je het klokhuis eruit. 2. In een koekenpan smelt je de boter. Bak de peren zachtjes, ca. 5 minuten, af en toe keer je ze om. Leg de gebakken peren op een bord (straks zijn ze weer aan de beurt). 3. In de koekenpan doe je room, suiker en citroenrasp. Je roert en verwarmt het zaakje net zo lang tót alle suiker gesmolten is. Leg de geduldige peerstukjes in de saus en warm ze nog 1 minuut mee. 4. Zit iedereen aan tafel? Mooi, want warm zijn deze peren op hun lekkerst. Steek er een parasolletje in voor als de zon gaat schijnen...

Bereidingstijd 20 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 215 kCal - eiwit 2 g

vet 13 g - koolhydraten 23 g

Toffe poffers

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

200 g mix voor poffertjes

1 banaan (rijp)

2 eieren

3 eetlepels olie

6 eetlepels pure hagelslag (of melk hagelslag als je dat lekkerder vindt)

8 eetlepels honing

slagroom (uit spuitbus)



Materialen

poffertjespan, keukenkwastje, garde, maatbeker met schenktuit

Bereiding

1. Klop, klop, eerst het beslag... Doe 3 dl water in een kom. Strooi de poffertjesmix erbij en klop het met een garde tot een glad beslag. Klop de eieren, 2 eetlepels olie en 4 eetlepels hagelslag erdoor. Prak de banaan heel fijn en klop hem ook door het beslag. 2. Laat de poffertjespan op halfhoog vuur in 5 minuten heet worden. Doe het beslag over in de maatbeker. Giet de rest van de olie in een kommetje. Doop het kwastje in de olie en vet de pan dun in. 3. 't Betere bakwerk... Schenk het beslag in de holletjes. Bak de poffertjes zo'n 2 minuten. Dan is de onderkant bruin en de bovenkant nog een beetje vloeibaar. Draai de poffertjes om met een vork. Bak ook de andere kant in 2 minuten bruin. 4. Leg de poffertjes op een bord. Vet de pan opnieuw in. Bak op dezelfde manier de volgende portie poffertjes. Je bakt gewoon dóór tot het beslag op is. Op elke portie schep je 2 eetlepels honing. Versier de poffers met slagroom en de rest van de hagelslag. Wordt het een toetje of bak je ze als lekker tussendoortje? Jij mag het zeggen. Poffertjes smaken altijd!

Bereidingstijd 30 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 500 kCal - eiwit 10 g

vet 17 g - koolhydraten 76 g

Wentelteefjes

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

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

6 sneetjes oud witbrood (casino)

1 ei

2 dl melk

50 g boter of margarine

6 eetlepels suiker

3 theelepels kaneelpoeder



Materialen

garde

Bereiding

1. Eerst wat snijden... De korstjes van het brood. En snij de sneetjes steeds dwars door zodat je allemaal driehoeken hebt. Dan wat breken... Breek het ei boven een kom. Schenk de melk erbij en klop het met een garde goed door elkaar. Schenk dit eimengsel in een diep bord. 2. Zwemles... Leg 3 driehoekjes brood in het eimengsel en laat het brood goed nat worden. Haal ze er weer uit vóór ze echt verdrinken en leg ze veilig op een ander bord. Doe dit ook met de volgende 3 driehoekjes. 3. Meng in een diep bord suiker en kaneel. Nu is het baktijd... Verhit in een koekenpan de helft van de boter. Leg 6 driehoekjes geweekt brood in de hete boter. Bak ze in 3 minuten aan één kant bruin. Omkeren en ook die andere kant bruin bakken. 2 minuten moet genoeg zijn. Schep ze uit de pan op het bord met de suiker en de kaneel. Wentel de driehoekjes erdoor ('wentelteefjes!') zodat ze helemaal bedekt zijn. 4. Op dezelfde manier maak je ook van de andere brooddriehoekjes echte wentelteefjes met véél kaneelsuiker. Zo wordt oud brood ineens een lekker tussendoortje of toetje!

Bereidingstijd 25 bereiden

Bevat per eenpersoonsportie

energie 345 kCal - eiwit 7 g

vet 16 g - koolhydraten 43 g

