

**VRAGEN:**

Wat voor eten heb jij meegenomen? Teken ze in de vakken en beantwoord de vragen.

- ☐ Dit eten heeft vlekjes
- ☐ Dit eten heeft een gekke vorm
- ☐ Dit eten ruikt een beetje gek
- ☐ Anders: \_\_\_\_\_

- ☐ Dit eten heeft vlekjes
- ☐ Dit eten heeft een gekke vorm
- ☐ Dit eten ruikt een beetje gek
- ☐ Anders: \_\_\_\_\_

- ☐ Dit eten heeft vlekjes
- ☐ Dit eten heeft een gekke vorm
- ☐ Dit eten ruikt een beetje gek
- ☐ Anders: \_\_\_\_\_

- ☐ Dit eten heeft vlekjes
- ☐ Dit eten heeft een gekke vorm
- ☐ Dit eten ruikt een beetje gek
- ☐ Anders: \_\_\_\_\_



## RECEPT: SMOOTHIE

Smoothies zijn lekker én gezond. Je kan eindeloos met fruit combineren zodat je elke dag van het jaar wel een andere smoothie kan maken. Hoe lekker en fijn!?



## BEREIDINGSTIJD: Circa 15 minuten

INGREDIËNTEN	BENODIGDHEDEN
<ul style="list-style-type: none"><li>1 (overrijp) fruit</li><li>2 (kokos) water</li><li>3 melk</li><li>4 sap (sinaasappelsap, appelsap, perensap, alles kan)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Mes</li><li>2 Blender</li><li>3 Snijplank</li><li>4 Glazen</li><li>5 Eventueel rietjes</li></ul>

**TIP: ALS JE BLIJFT VARIËREN MET COMBINATIES, ONTDEK JE ZELF WELKE COMBINATIE TIJ HET LEKKERST VINDT. SOMS KAN HET OOK HEEL LEKKER ZIJN OM ER GROENTE BIJ TE DOEN. OF ALLEEN SMOOTHIES TE MAKEN VAN GROENTE. DAT IS HELEMAAL AAN JOU!**

## BEREIDING

- 1 Maak combinaties van fruit die jou lekker lijken.
- 2 Schil het fruit eventueel.
- 3 Stop het gekozen fruit in de blender.
- 4 Kies of je er sap, water of melk bij wilt.
- 5 Schenk dan ook de vloeistof ook in de blender.
- 6 Nog iets wat je lekker lijkt? Stop dat dan in de blender voordat je 'm aanzet.
- 7 Laat de blender alle ingrediënten goed fijn maken zodat er een drinkbare massa ontstaat.
- 8 Schenk het in een glas en drink het op!

## LANGER HOUDBAAR MAKEN

Je kan je smoothie ook langer houdbaar maken, door 'm in de vriezer te plaatsen. Invriezen is een conserveringstechniek. Je maakt de smoothie langer houdbaar hierdoor. Zet je de smoothie de avond voordat je 'm wilt drinken in de koelkast, dan heb je in de ochtend een heerlijke smoothie voor bij of als je ontbijt! Het is handig om de inhoud van een glas over te schenken in een diepvrieszakje. Dan heb je precies de juiste hoeveelheid voor in je glas de volgende dag.



## RECEPT: BANANENBROOD

Dat klinkt goed, brood van bananen. Veel beter dan bruin brood met kaas. En het is nog gezond ook!



**BEREIDINGSTIJD:** 15 minuten + 45-55 min baktijd

INGREDIËNTEN	BENODIGDHEDEN
<ul style="list-style-type: none"><li>1 80 ml zonnebloemolie</li><li>2 250 gr bloem</li><li>3 2 gr bakpoeder</li><li>4 4 gr baking soda</li><li>5 1 gr zout</li><li>6 400 gr banaan (niet gepeld)</li><li>7 Sap van een halve citroen</li><li>8 50 gr vulling (chocolade, fruit, muesli, noten...)</li><li>9 250 gr suiker</li><li>10 2 eieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Oven</li><li>2 Cakevorm</li><li>3 Bakpapier</li><li>4 Staafmixer of vork</li><li>5 Kom</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden
- 2 Vet een cakevorm in met olie en bedek de bodem met bakpapier.
- 3 Meng de droge ingrediënten (bloem, bakpoeder, baking soda en zout).
- 4 Pel de bananen.
- 5 Doe de bananen in een ruime kom en pureer ze samen met het citroensap met een staafmixer. Of gebruik een vork.
- 6 Voeg de suiker toe.
- 7 Voeg de eieren toe.
- 8 Doe de droge, gemengde ingrediënten erbij en meng het kort.
- 8 Giet het beslag in de kom.
- 8 Bak 45-55 minuten in de oven. Of tot een satéprikker er droog uitkomt als je het in het bananenbrood steekt.





## RECEPT: JAM VAN ROOD FRUIT

Aardbeien, blauwe bessen, bramen, frambozen... Allemaal fruit dat perfect is om jam van te maken. Jam maken is niet ingewikkeld. Je hebt alleen een pan met een dikke bodem nodig, een thermometer en wat suiker.



## BEREIDINGSTIJD: 1 uur

INGREDIËNTEN	BENODIGDHEDEN
<ul style="list-style-type: none"><li>1 500gr rood fruit</li><li>2 500gr geleisuiker</li><li>3 1 theelepel citroenrasp</li><li>4 Optioneel: munt / basilicum</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Kookthermometer</li><li>2 Pan met dikke bodem</li><li>3 Staafmixer of keukenmachine</li><li>4 Pollepel</li></ul>

**TIP: ALS JE WILT WETEN OF DE JAM DE JUISTE DIKTE HEEFT, ZET DAN EEN SCHOTELTJE IN DE KOELKAST. SCHEP EEN EETLEPEL JAM UIT DE PAN EN LAAT 1 MINUUT AFKOELEN OP HET KOUDE SCHOTELTJE. ALS DE JAM NIET VAN HET SCHOTELTJE AFDRUPT ALS JE HET SCHEEF HOUDT, DAN IS HET KLAAR!**

## BEREIDING

- 1 Was het fruit.
- 2 Doe het samen met de geleisuiker in een pan.
- 3 Kook op laag vuur (of lage temperatuur) en roer af en toe om, zodat het sap vrij kan komen. Als er schuim komt bovendrijven, schep het dan af.
- 4 Kook tot een temperatuur van 105-110 graden. Als je wilt, kun je er op dit moment nog smaken toevoegen zoals munt of basilicum.
- 5 Pureer, plet of laat de jam grof.
- 6 Eet de jam gelijk op of schenk het in gesteriliseerde potten. In deze potten blijft de jam 12 maanden goed op een koele en donkere plek.

## CONSERVINGSTECHNIEK

Om jam te maken gebruik je de conserveringstechniek 'inmaken'. Dit wordt al heel lang gedaan: het wordt zelfs benoemd in de Bijbel! Vroeger had men immers geen koelkast of vriezer en dus gebruikte men zuur of suiker om groente en fruit in te maken. Groente en fruit werden dan in een zure oplossing (bijvoorbeeld azijn) of een suikeroplossing geplaatst en eventueel gekookt. Zo werden de bacteriën in het voedsel gedood, waardoor je het langer kon eten. Bacteriën zorgen er namelijk voor dat je voedsel op een gegeven moment niet meer kan eten. Door de suikeroplossing kan je het fruit dat verwerkt is tot jam dus nog veel langer eten.



## RECEPT: GEDROOGD FRUIT

Je kunt bijna al het fruit drogen. Hoe dunner je het snijdt, hoe sneller het droogt. Je krijgt dan een soort fruitchips die je weken kan bewaren!



**BEREIDINGSTIJD:** 1 uur + 12 uur baktijd

INGREDIËNTEN	BENODIGDHEDEN
<ul style="list-style-type: none"><li>1 Fruit, zoals banaan, ananas, kiwi, appel, aardbei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Oven</li><li>2 Bakplaat</li><li>3 Bakpapier</li><li>4 Mes</li><li>5 Pollepel</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 60 graden en laat de ovendeur een beetje open door er een houten pollepel tussen te doen.
- 2 Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 3 Snijd het fruit dun en leg het op het bakpapier. Zorg dat er een beetje ruimte zit tussen de plakjes.
- 4 Zet een dag/nacht in de oven. Laat goed afkoelen voordat je gaat proeven.

## CONSERVINGSTECHNIEK

In het geval van gedroogd fruit maak je gebruik van de conserveringstechniek 'drogen.' Dat is een manier om voedsel langer houdbaar te maken. Dit is al een erg oude techniek. Al voordat we de jaren telden, werd er in Oosterse culturen al voedsel gedroogd door de zon. Als er geen zon was of teveel wind, dan bouwden men huisjes en maakten men vuur, waarop het voedsel gedroogd werd. Door het vocht uit het voedsel te halen, maak je het voedsel minder vatbaar voor bederf. Bacteriën die voor bederf zorgen, houden van vocht. Door te drogen, conserveer je het voedsel dus. Je maakt het langer houdbaar.



## RECEPT: APPELMOES

Appelmoes is zo makkelijk om te maken en zo lekker. Je kan het bij van alles eten: gewoon bij je aardappelen en groente, maar ook met yoghurt of gewoon zo uit een schaaltje. Gebruik wel wat zuurdere appels (goudreinet, elstar of jonagold), dan krijg je de lekkerste appelmoes.



## BEREIDINGSTIJD: 25 minuten

INGREDIËNTEN	BENODIGDHEDEN
<ul style="list-style-type: none"><li>1 1kg appels Goudreinet, Elstar of Jonagold</li><li>2 1 citroen (schoongeboend)</li><li>3 100ml kraanwater</li><li>4 1 eetlepel suiker</li><li>5 1 theelepel kaneel</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Grote pan</li><li>2 Staafmixer</li><li>3 Mes</li><li>4 Citruspers</li><li>5 Inductieplaat of gaspitje</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Schil de appels.
- 2 Snijd elke appel in 4 stukken en haal het klokhuis eruit.
- 3 Snijd de vier stukken in kleinere stukjes.
- 4 Snijd de citroen doormidden.
- 5 Pers de helft van 1 citroen uit.
- 6 Doe de appelstukjes samen met het water, 1 eetlepel citroensap, de suiker en het kaneel in een grote pan en wacht tot het kookt.
- 7 Draai het vuur laag, zet de deksel schuin op de pan en laat het 15 minuten zachtjes koken.
- 8 Roer af en toe.
- 9 Haal de deksel van de pan en draai het vuur uit.
- 10 Wil je een gladde appelmoes, pureer dan de appelmoes 1 minuut met de staafmixer. Pas wel op, de appelmoes is heet!
- 11 Schep de appelmoes in een schaal.





## RECEPT: PICKLES

Groenten kun je langer houdbaar maken door ze in te maken. Als je ze in een gesteriliseerde pot bewaard, dan zijn ze wel maanden houdbaar. Ingemaakte groenten noem je pickels en die zijn erg lekker op een broodje kaas bijvoorbeeld.



**BEREIDINGSTIJD:** 15 minuten + 3 dagen wachttijd

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 1kg groenten</li><li>2 100gr suiker</li><li>3 300ml natuurazijn</li><li>4 300ml water</li><li>5 specerijen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 Kom</li></ul>

## LEKKERE COMBINATIES

biet + komijnzaad + citroenschil  
bleekselderij + tijm  
wortel + korianderzaad  
radijs + mosterdzaad

## BEREIDING

- 1 Stop alle ingrediënten, behalve de groente, in een pan en breng aan de kook.
- 2 Zorg dat de suiker is opgelost voor je het vuur / de inductieplaat uitzet. Laat niet te lang koken.
- 3 Snijd de groenten in reepjes of plakjes.
- 4 Als je de groenten die je wilt inmaken ook een beetje wilt garen, giet dan het hete mengsel over de groenten in een kom.
- 5 Als je de groenten knapperig wilt houden of je wilt zorgen dat de groente kleur behoudt, laat het mengsel dan eerst afkoelen.
- 6 Je kunt de pickels meteen eten. Ze worden echter lekkerder als je ze een paar dagen laat staan.

## CONSERVINGSTECHNIEK

Voor deze pickles gebruik je de conserveringstechniek 'inmaken.' Dit wordt al heel lang gedaan. Het wordt zelfs al genoemd in de Bijbel! Groente en fruit werden dan in een zure oplossing (bijvoorbeeld azijn) of een suikeroplossing geplaatst en eventueel gekookt. Zo werden de bacteriën in het voedsel gedood, waardoor je het langer kon eten. Door het zuur kan je de door jou meegebrachte groente dus nog veel langer eten.



## RECEPT: GROENTECHIPS

Wie houdt er nou niet van chips? Wist je dat je niet alleen van aardappelen chips kan maken, maar ook van stevige groenten? En wist je dat dat best wel heel erg lekker is?



**BEREIDINGSTIJD:** 10 min + 60 min wachttijd

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 Stevige groenten, zoals wortels, (zoete) aardappels, pastinaak</li><li>2 zout naar smaak</li><li>3 1 eetlepel (olijf- of zonnebloem) olie</li><li>4 kruiden naar keuze</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 kaasschaaf en/of dunschiller</li><li>2 oven</li><li>3 ovenplaat</li><li>4 bakpapier</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 150 graden.
- 2 Snijd de groente in dunne plakjes met een kaasschaaf of een dunschiller.
- 3 Leg de plakjes groente in de oven op een bakplaat met bakpapier.
- 4 Strijk er wat olie overheen. En strooi er eventueel wat zout of een andere specerij over, zoals peper.
- 5 Zet de groente 60 minuten in de oven.
- 6 Kijk elke 15 minuten even naar het resultaat en draai de groente om.
- 7 Je groentechips zijn klaar als ze lekker krokant zijn. Laat ze wel even afkoelen voor je ze opeet!

## CONSERVINGSTECHNIEK

Voor deze chips gebruik je de conserveringstechniek 'drogen.' Dit is al een erg oude techniek. Al voordat we de jaren telden, werd er in Oosterse culturen al voedsel gedroogd door de zon. Als er geen zon was of te veel wind, dan bouwde men huisjes en maakte men vuur, waarop het voedsel gedroogd werd. Door het vocht uit het voedsel te halen, maak je het voedsel minder vatbaar voor bederf. Bacteriën die voor bederf zorgen, houden van vocht. Door te drogen, en conserveer je het voedsel dus. Je maakt het langer houdbaar. Zo ook dus deze groentechips.





## RECEPT: GROENTESOEP

Mmm, groentesoep.... Altijd lekker, zeker als het buiten koud is. Een groentesoep kan je helemaal naar eigen wens maken met de groente die jij lekker vindt! Of met een heleboel groenten door elkaar. Dat kan ook. Net wat jij wilt!



## BEREIDINGSTIJD: 30 min

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 groenten</li><li>2 ui</li><li>3 1 teentje knoflook</li><li>4 bouillon (kan van een blokje)</li><li>4 Plantaardige olie</li><li>5 Topping (bosui, olie, zaden, creme fraiche)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 soeppan</li><li>2 soeplepel</li><li>3 mes</li><li>4 blender of staafmixer</li><li>4 pan voor bouillon</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Kies je groente. Je kan van elke groente wel soep maken. En je kan ook verschillende groente bij elkaar doen. Ideaal dus als je veel groenten over hebt!
- 2 Maak de bouillon door het blokje in een pan met water te doen en deze aan de kook te brengen.
- 3 Snijd de groenten in ongeveer gelijke stukken.
- 4 Snijd de ui in kleine stukken.
- 5 Doe wat olie in de pan.
- 6 Voeg na een paar minuten de uien erin en fruit ze.
- 7 Snijd de knoflook fijn, doe erbij en bak even mee.
- 8 Doe de groente erbij en bak het geheel even door.
- 9 Schenk de bouillon er voorzichtig bij. Zorg dat de groenten onder het kokende water staan.
- 10 Laat het geheel zachtjes koken tot alles zacht genoeg is om mooi glad te pureren.
- 11 Gebruik een blender of een staafmixer om alles te pureren. Voorzichtig, want de soep is heet!
- 12 Je kan de soep afmaken door er een topping op te doen, zoals een bosuitje, wat zaden, een scheutjes olie, wat crème fraîche etc. Net waar je zin in hebt!



## RECEPT: FRITTATA

Als je veel voedsel over hebt (dan noemen ze wel eens: 'leftovers'), is het maken van een frittata een feest, want je kan er bijna alles in doen: kaas, groente of een restje vlees of vis. Zorg er wel voor dat alles gaar is voor je het in de frittata doet.



## BEREIDINGSTIJD: 15 min + 30 min baktijd

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 400 gr 'leftovers' bijvoorbeeld: gegaarde groenten of aardappels, vlees, kaas en/of vis</li><li>2 olijf- of zonnebloemolie</li><li>3 6 eieren</li><li>4 300ml room of melk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 oven</li><li>2 ovenschaal</li><li>3 kom</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 2 Vet een ovenschaal in met olie.
- 3 Kluts de eieren in een kom.
- 4 Voeg de room aan de eieren toe en breng op smaak met zout en peper.
- 5 Voeg je 'leftovers' toe aan het eimengsel en giet het in de ovenschaal.
- 6 Zet in de oven en bak het in ongeveer 30 minuten. Of tot het ei helemaal gestold is.
- 7 Kijk na 20 minuten even hoe het ervoor staat.
- 8 Je kan de frittata warm en koud serveren.





## RECEPT: GEFERMENTEERDE GROENTE

Dat klinkt best vreemd hè, gefermenteerde groente? En toch heb je het waarschijnlijk al wel eens gegeten! Voorbeelden van gefermenteerd eten zijn bijvoorbeeld zuurkool, yoghurt of kaas. Het is een heel erg oude manier om groente te conserveren. En een manier die een erg lekker resultaat oplevert. Het duurt wel even, maar dan heb je ook wat!



**BEREIDINGSTIJD:** 15 min + 30 min baktijd

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 1 kg groenten</li><li>2 20 gr zout</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 mes</li><li>2 weegschaal</li><li>3 gesteriliseerde potten</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Snijd de groenten. Hoe fijner je ze snijdt, hoe sneller ze fermenteren.
- 2 Strooi het zout erover. 2% van het gewicht van de groente is de hoeveelheid zout die je toevoegt.
- 3 Doe de groente met het zout in een luchtdicht afsluitbare pot die gesteriliseerd is.
- 4 Kneus de groenten door ze met je (schone) handen aan te drukken. Zo komt het vocht eruit.
- 5 Als de groenten nog niet onder het vocht staat, doe je er een beetje water bij.
- 6 Zet de pot op de warmste plek in de klas. Hoe langer je het laat staan, hoe meer smaak er loskomt.
- 7 Maak het potje elke dag even open om de lucht eruit te laten.
- 8 Als je blij bent met de smaak (meestal na 3 à 4 dagen) kun je het potje in de koelkast zetten om het fermentatieproces te vertragen.

## CONSERVERINGSTECHNIEK

Fermentatie is een proces waarbij schimmels, bacteriën en gisten (dat noem je ook wel: de micro-organismen) voedsel lekkerder en langer houdbaar maken. Bekende producten die ook gefermenteerd zijn die jij kent, zijn yoghurt, zuurkool en wijn. De micro-organismen zorgen ervoor dat de smaak, het uiterlijk en de geur van het voedsel veranderen.





## RECEPT: TOSTI'S

Wie vindt tosti's nou niet lekker? En je kunt er van alles opdoen, van tomaat tot sambal en misschien wel pindakaas, net wat je lekker vindt en nog in huis hebt.



## BEREIDINGSTIJD: 15 min + 10 min baktijd

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 klontje boter</li><li>2 (oud) brood</li><li>3 kaas</li><li>4 extra's, net wat jij lekker vindt: pesto, tomaat, paprika, gedroogde tomaat, ananas...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pan of tosti-apparaat</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Smelt de boter in de pan.
- 2 Beleg de sneetjes brood met een plak kaas.
- 3 Je kan eventueel het brood eerst nog insmeren met ketchup, pesto etc.
- 4 Leg op de kaas dat wat jij lekker vindt.
- 5 Leg de sneetjes op elkaar.
- 6 Bak de tosti's in de pan of plaats ze in het tosti-apparaat (dan hoef je geen boter in de pan te smelten).
- 7 Als de kaas gesmolten is en het brood knapperig, kan je de tosti uit de pan of het apparaat halen.
- 8 Lekker met ketchup of mayonaise!



## RECEPT: BROODPUDDING

Hoe ouder het brood, hoe beter de broodpudding gaat worden! Oud brood neemt namelijk veel beter de melk en eieren op. En het kan met alle soorten brood gemaakt worden: krentenbollen, kerststol en zelfs met croissantjes!



## BEREIDINGSTIJD: 15 min + 60 min baktijd

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 100 gr gesmolten boter</li><li>2 300 gr (oud) brood</li><li>3 900 ml melk</li><li>4 50 – 150 gr suiker of honing</li><li>5 7 eieren</li><li>6 1 gr kaneel</li><li>7 2 gr zout</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 oven</li><li>2 ovenschaal</li><li>3 pannetje</li><li>4 mixer</li><li>5 garde</li><li>6 kom</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 2 Vet een ovenschaal in met een beetje boter.
- 3 Scheur of snijd het brood in kleine stukjes en doe het in een kom met de gesmolten boter.
- 4 Hussel het even door elkaar en spreid het uit op een bakplaat waar bakpapier op ligt.
- 5 Rooster het 10 minuten in de voorverwarmde oven.
- 6 Verhit in een pannetje de melk tot het bijna kookt.
- 7 Mix de suiker, de eieren, de kaneel en het zout in een kom tot alles goed is gemengd.
- 8 Giet de warme melk voorzichtig over het eimengsel. Blijf ondertussen kloppen met een garde.
- 9 Voeg het geroosterde brood toe.
- 10 Zet het 30 minuten apart zodat het brood het vocht kan opnemen.
- 11 Doe het mengsel in een ovenschaal en bak 30 minuten, of tot het ei net gestold is.
- 12 Kijk na 20 minuten hoe het ermee staat.
- 13 Serveer meteen. Lekker met een beetje slagroom.





## RECEPT: WENTELTEEFJES

Van oud brood kun je heerlijke wentelteefjes maken. Van wit en bruin brood, maar ook van bijvoorbeeld suikerbrood of croissantjes an het.



## BEREIDINGSTIJD: 20 min

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 ei</li><li>1 zakje vanillesuiker</li><li>1 tl kaneel</li><li>250 ml melk</li><li>8 sneetjes brood</li><li>40gr boter</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 pan</li><li>2 diep bord</li><li>3 garde</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Klop het ei, de vanillesuiker, kaneel en melk los in een diep bord.
- 2 Wentel de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel.
- 3 Stapel de sneetjes op elkaar en heb je nog eimengsel over, schenk dat dan over de stapel.
- 4 Verhit wat boter in de pan.
- 5 Bak enkele wentelteefjes in ongeveer 5 minuten goudbruin. Keer ze halverwege om.
- 6 Neem ze uit de pan en leg ze op een bord.
- 7 Verhit weer wat boter en herhaal stap 5. en 6. tot alle sneetjes gebakken zijn.
- 8 Eet de wentelteefjes op. Je kan er nog van alles opdoen als je wilt: een beetje suiker, wat (zelfgemaakte) jam, (zelfgemaakte) appelmoes, net waar je zin in hebt.





## RECEPT: RÖSTI

Over de hele wereld eet men dit gerecht. In dit recept laten we de schil lekker om de aardappels. Zonde namelijk om die weg te gooien. Het geeft ook nog een extra lekkere aardappelsmaak aan de rösti.



**BEREIDINGSTIJD:** 15 min + 3 uur opstijven

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 500 gr iets kruimige aardappels</li><li>2 zout</li><li>3 plantaardige olie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 rasp of keukenmachine</li><li>2 pan met kokend water</li><li>3 stoommandje of vergiet</li><li>4 frituurpan</li><li>5 koelkast</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Was de aardappels goed.
- 2 Rasp ze met een rasp of een keukenmachine.
- 3 Doe de aardappelrasp in een stoommandje of vergiet en stoom de aardappelrasp 5-7 minuten.
- 4 Haal de rasp uit het mandje en voeg wat zout toe.
- 5 Duw de rasp in een vorm en verdeel de rasp gelijkmatig. Je kan bijvoorbeeld een bakplaat met bakpapier gebruiken.
- 6 Koel ten minste drie uur.
- 7 Verwarm de olie in een frituurpan of gewone pan tot 180 graden.
- 8 Haal de aardappelrasp uit de koelkast en snijd in stukjes.
- 9 Frituur de rasp 3-5 minuten totdat de rösti knapperig is.
- 10 Breng nog een keer op smaak met wat zout en serveer.

**TIP: WIL OF KAN JE HET NIET FRITUREN? DE RASP KAN JE OOK PRIMA BAKKEN IN EEN KOEKENPAN. NET ZO LEKKER!**



## RECEPT: KARNEMELKMUFFINS

Heb je nog groente, fruit of noten over, dan kun je deze gebruiken als vulling voor deze heerlijke muffins.



**BEREIDINGSTIJD:** 15 min + 3 uur opstijven

Ingrediënten	Benodigdheden
<ul style="list-style-type: none"><li>1 200 ml zonnebloemolie (en wat extra om in te vetten)</li><li>2 500 gr zelfrijzend bakmeel</li><li>3 400 gr suiker</li><li>4 300 ml karnemelk</li><li>5 2 eieren</li><li>6 300 gr vulling (wat je dus over hebt)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1 muffinvorm of papieren vormpjes</li><li>2 satéprikker</li><li>3 rekje (optioneel)</li></ul>

## BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Vet een muffinvorm in of gebruik papieren vormpjes.
- 3 Meng de droge ingrediënten (bloem en suiker) en de natte ingrediënten (olie, karnemelk en eieren) in twee aparte kommen.
- 4 Meng de droge en natte ingrediënten tot ze bijna goed gemengd zijn.
- 5 Voeg dan de vulling toe. Roer niet te lang.
- 6 Verdeel het beslag over de vormpjes.
- 7 Bak in 15-20 minuten in de voorverwarmde oven. Of tot een satéprikker er droog uitkomt.
- 8 Laat de muffins een paar minuten in de vorm voor je ze eruit haalt.
- 9 Laat ze afkoelen, het liefst op een rekje.
- 10 En eet ze op!