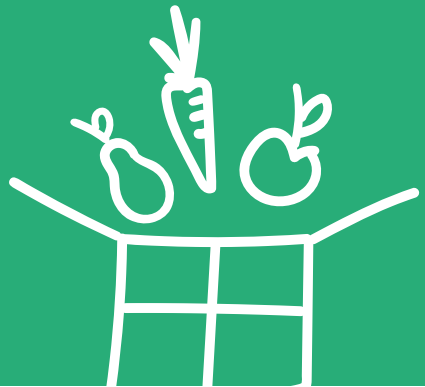


# Receptenboek

# Gezond

# in

# December



De feestdagen komen er weer aan. Een periode waarin het lekkers niet aan te slepen is. Pepernoten, chocoladeletters en kerstkransjes; het draait vaak om (veel) en lekker eten deze periode. Daarom zijn juist deze dagen een mooi moment om op een feestelijke wijze extra aandacht te besteden aan voedsel. Jong Leren Eten verzamelde daarom feestelijke en gezonde recepten die geschikt zijn voor kinderen in de kinderopvang en het basisonderwijs en die kinderen (met een beetje hulp) ook zelf kunnen maken.

Ga jij er mee aan de slag?



## Colofon

Uitgave: november 2021

Recepten: met dank aan de JLE Moestuincoaches Evelien, Inge en Roxanne & Kindcentrum Vlietkinderen, locatie de Kajuit.

# Inhoud

**Pudding met rode bessensaus**

**Clafoutis met banaan**

**Brownies**

**Pompoenpannenkoeken**

**Appelschijven uit de oven met kaneel**

**Kokosballetjes**

**Bananenkoekjes**

**Appeltaartje**

**Borrelhapje met tomaat**

**Minimijters**

**Kruidnootjes**

**Speculaasbrokken**

**Kerstboompizza's**

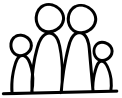
**Kerstmanprikkers**

**Gezonde kerstkoekjes**

# Pudding met rode bessensaus



**Bereidingstijd:**  
**20 minuten +**  
**weektijd: 3 uur**



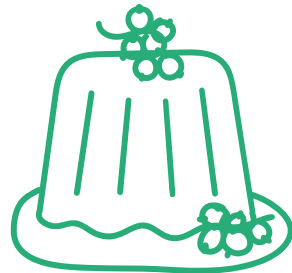
6-8

## Ingrediënten

- 1 kg vers of diepvries gemengde bosvruchten
- 3 eetlepels suiker
- 8 sneden wit of volkorenbrood zonder korst
- 2 eetlepels rode bessengelei
- puddingvorm van 900 ml

## Bereidingswijze

- 1** Doe het fruit en de suiker met 3 eetlepels water in een steelpan.
- 2** Laat het fruit zachtjes 5 minuten koken. Als het fruit zacht is laat je het mengsel iets afkoelen.
- 3** Bekleed de bodem en de zijkanten van de puddingvorm met 6 sneetjes brood. Snijd de boterhammen bij om ze netjes op elkaar aan te laten sluiten in de vorm.
- 4** Giet het fruit af en vang daarbij het sap op. Doe het fruit over in de puddingvorm en dek af met de laatste sneetjes brood. Dit vormt de deksel. Lepel er 4 eetlepels van het fruitsap over.



- 5** Leg een bord op het brood en verzwaar dit met bijvoorbeeld een vol conservenblik.
- 6** Zet ongeveer 3 uur in de koelkast, zodat de sappen in het brood kunnen trekken.
- 7** Giet de rest van het bewaarde sap in een pan met de rode bessengelei. Laat dit 2-3 minuten zachtjes koken zodat de geleï oplost. Keer de pudding om op een mooi bord en serveer met de rode bessensaus.

# Clafoutis met banaan



40 - 45 minuten

## Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 4 el amandelmeel
- 1 tl vanillepoeder
- 1 tl bakpoeder
- **Overig**
- Kleine springvorm
- Bakpapier

## Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Breek de eieren boven een schaal-tje en kluts ze met een garde. Prak 1 banaan en doe deze bij de eieren.
- 3 Schep nu het amandelmeel door het eimengsel en voeg het vanillepoeder en bakpoeder toe.
- 4 Leg een stukje bakpapier in de springvorm en laat het eimengsel in de springvorm lopen.
- 5 Snijd de tweede banaan in plakjes en leg deze plakjes als topping op het eimengsel.
- 6 Schuif de springvorm in de oven en bak in ongeveer 25 minuten gaar. Prik even met een satéprikker in het midden van de clafoutis met banaan om te kijken of deze gaar is.

# Brownies



45 minuten

## Ingrediënten

- 200 gram pure chocolade (gezoet met stevia)
- 1/2 theelepel baking soda
- 200 gram dadels (zonder pit)
- 3 eieren
- 60 gram kokosolie
- **Overig**
- Ovenschaal

## Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Maak de chocola met de bakingsoda klein tot korrels. Hak de dadels fijn.
- 3 Smelt de kokosolie.
- 4 Meng de eieren, kokosolie en dadels met de chocolade (niet roeren). Voeg evt. stukjes chocolade toe.
- 5 Giet het mengsel in een ovenschaal en bak 25 à 30 minuten op 180 graden.



# Pompoen-pannenkoeken



20-30 minuten



5 pannenkoeken

## Ingrediënten

- 250 gram pompoenblokjes
- 40 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 ei
- Snuf zout
- 1/2 theelepeltje kaneel
- 1 banaan
- Honing

## Bereidingswijze

- 1 Snijd de pompoen in blokjes en kook de blokjes in water met een beetje zout gaar.
- 2 Pureer de pompoen en meng de pompoenpuree met het zelfrijzend bakmeel, het ei, en zout en de kaneel.
- 3 Verwarm een koekenpan op half-hoog vuur. Smelt een klontje boter, of kokosolie in de pan en schep steeds 2 eetlepels beslag per pannenkoek in de pan. Zo maak je een paar kleine pannenkoekjes tegelijk. Bak de pannenkoekjes tot ze aan beide kanten mooi goudbruin zijn.
- 4 Snijd ondertussen de banaan in plakjes.
- 5 Als alle pannenkoekjes gebakken zijn, verwarm je de banaan nog kort even aan beide kanten in de pan. Serveer de pannenkoekjes met de warme banaan en eventueel een druppeltje honing.





# Appelschijven uit de oven met kaneel



**Bereidingstijd:**  
**15 minuten +**  
**wachttijd: 2,5 uur**



4

## Ingrediënten

- 4 appels
- 2 tl kaneel
- 1 tl suiker (optioneel)
- Overig**
- Bakpapier



## Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 90 graden.
- 2** Verwijder de binnenkant van de appels met een appelboor. Snijd de appels in schijfjes van zo'n 1/2 cm dik.
- 3** Doe de schijfjes appel in een kom en meng ze met de kaneel (en suiker).
- 4** Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de schijfjes appel erop. Let erop dat de appels elkaar niet overlappen.
- 5** Bak de appels 2-3 uur in de oven totdat ze droog en zacht zijn.



# Kokosballetjes



20 minuten

## Bereidingswijze

- 1** Ontpit de dadels en doe ze in een keukenmachine met hakmes.
- 2** Smelt de kokosolie in ongeveer 10 seconden in de magnetron. Doe de overige ingrediënten erbij. Laat de keukenmachine alles fijnhakken en maal tot een kleverige bal. Voeg eventueel een lepel water toe als de bal te droog is.
- 3** Neem elke keer een beetje van de massa en rol er kleine balletjes van met je handen. Rol ze daarna door de kokos en doe ze in een bakje. Ga door tot de massa op is.
- 4** Het is een kleverig klusje en je handen blijven beslist niet schoon, maar het is de moeite waard!

## Ingrediënten

- 200 gram verse dadels
- 50 gram ongezoeten blanke hazelnoten
- 100 gram kokos
- 2 eetlepels cacao
- 2 eetlepels kokosolie
- 50 gram kokos om de balletjes in te rollen

# Bananenkoeken



25 minuten



20 stuks

## Ingrediënten

- 4 rijpe bananen
- 200 gram haver-mout
- 200 gram pinda-kaas
- 80 gram cacao-nibs
- 120 gram rozijnen
- 4 eetlepels gebroken lijnzaad

## Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Prak de bananen en voeg alle ingrediënten toe. Meng dit goed.
- 3 Lepel wat van het beslag op een bakplaat met bakpapier en bak de koekjes in 15 minuten gaar.



# Appeltaartje



90 minuten



4 personen

## Ingrediënten

- 10 eetlepels haver-mout
- 1/2 citroen
- 3 appeltjes
- 2 rijpe bananen, 2 à 3 eieren
- Handje rozijnen
- 1,5 eetlepel olie naar keuze
- Kaneel
- Zout
- 1/2 stuk tahoe of yoghurt.
- **Overig**
- Kleine ovenschaal

## Bereidingswijze

- 1 Giet kokend water over de haver-mout. Prak de tahoe en de bananen fijn. Schil de appels en doe deze in een schaal met de geperste citroen, het zout en de rozijnen. Mix de eieren.
- 2 Voeg de havermout bij de tahoe en banaan, zo heb je direct de haver afgekoeld. Doe de eieren erbij en meng dit alles. Voeg appel en rozijnen toe en vul de ovenschaal.
- 3 Verwarm de oven voor op 180 graden en bak het glutenvrije appeltaartje in 60 minuten gaar.
- 4 Tahoe kan je vervangen door yoghurt. Banaan kan je weg laten, maar dan meer appel gebruiken. Banaan maakt het taartje wat zoeter van smaak.

Variëren: je kan ook nog chocolade door het beslag doen.

# Borrelhapje met tomaat



15 minuten

## Bereidingswijze

- 1 Snij met een scherp mes een dakje van de tomaatjes.
- 2 Hol elk tomaatjes uit met een theelepeltje en vul het met hüttenkäse en een snufje peper en zout.
- 3 Strooi op elk tomaatje wat sliertjes radijs. Zet het dakje weer terug op het tomaatje. Succes verzekerd!

## Ingrediënten

- Radijsjes
- Cherrytomaatjes
- Hüttenkäse
- Peper en zout



# Minimijters



15 minuten



20 kinderen

## Bereidingswijze

- 1 Snijd driehoekjes (minimijters) uit een wrap.
- 2 Smeer de tomatenpuree over de mijter uit.
- 3 Leg de kaas en/of de mais, paprika 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.

## Ingrediënten

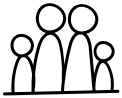
- Volkoren wraps
- Tomatenpuree of gepureerde tomaatjes
- Kaas
- Eventueel mais of gele paprika



# Kruidnootjes



45 minuten



35 stuks

## Ingrediënten

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

## Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 160 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Doe het speltmeel, de honing, de speculaaskruiden, het kaneel, het bakpoeder en een snufjea
- 3 Smelt de kokosolie in een pannetje en voeg deze, terwijl je kneedt, samen met de amandelmelk toe aan de deegbal. Als het deeg te nat is kun je eventueel wat extra bloem toevoegen en als het deeg te droog is wat extra melk.
- 4 Maak kleine bolletjes van 1 cm van het deeg en leg ze op de bakplaat. Zorg dat er tussen de bolletjes voldoende ruimte is en druk ze 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.



# Speculaas brokken



30 minuten

## Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2 Smelt de kokosolie in de magnetron of in een pannetje op het fornuis.
- 3 Meng in een kom het speltmeel, bakpoeder, kokosbloesemsuiker, koek- en speculaaskruiden, amandelmelk, een snufje zout en de gesmolten kokosolie. Kneed hiervan een deeg. Dit kan met een keukenmachine, maar ook met je handen.
- 4 Rol het deeg uit tot een lap van ongeveer een centimeter dik. De randen hoeven er niet perse heel netjes uit te zien.
- 5 Druk de amandelen in het deeg.
- 6 Bak de speculaas in zo'n 20 tot 25 minuten goudbruin en heerlijk krokant.

## Ingrediënten

- 150 g kokosolie
- 250 g speltmeel
- 1 tl bakpoeder
- 100 g kokosbloesemsuiker
- 2 el koek- en speculaaskruiden
- 4 el amandelmelk
- 1 hand amandelen
- Zout

# Kerstboompizza's



45 minuten

## Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 210 graden.
- 2 Snijd de groene paprika in repen en de tomaat in kleine stukjes.
- 3 Knip een mal uit een stuk karton of bakpapier en snijd dan elke kerstboom uit langs de mal. Rol het deeg uit en snijd allemaal kleine kerstboompjes uit het deeg.
- 4 Beleg de kerstboompjes met pesto en een beetje geraspte kaas. Leg hierop wat groene paprika in de vorm van slingers en wat tomaatjes als kerstballen. Verdeel er nog een beetje geitenkaas over.
- 5 Herhaal dit en bak de kerstboompjes in ongeveer 13-15 minuten af.

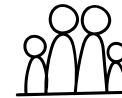
## Ingrediënten

- Rol hartige taartdeeg
- 75 gr Pesto
- 70 gr geitenkaas
- 100 gr cherrytomaatjes
- 1 groene paprika
- handje geraspte kaas
- Peterselie
- **Overig**
- Bakpapier

# Kerstmanprikkers



10 minuten



20 kinderen

## Bereidingswijze

- 1 Pak een satéprikker.
- 2 Rijg aan de prikker eerst een druif (het lijfje), daarna een plakje banaan (de rand van de kerstmuts) en daarna een aardbei.
- 3 Je kan ook nog een klein stukje banaan gebruiken voor het bolletje op de muts.

## Ingrediënten

- 3 Bananen
- Bak Aardbeien
- Bak Druiven
- **Overig**
- Satéprikkers



# Gezonde kerstkoekjes



45 minuten



20 stuks

## Ingrediënten

- 60 gram boter (of 40 gram kokosolie)
- 75 gram palmsuiker (of kokosbloesemsuiker)
- 70 gram biologische peren-appelstroop zonder toegevoegde suikers (Zonnatura)
- 1,5 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel kaneel
- Klein snufje zeezout
- 170 gram (volkoren) speltbloem
- 1 theelepel bakpoeder

### Overig

- Uitsteekvormpjes
- Versiermaterialen zoals kleurstiften

## Bereidingswijze

- 1** Mix de suiker met de boter romig. Voeg de stroop, gemberpoeder, kaneel en een snuf zeezout toe tot een homogene massa.
- 2** Zeef de bloem en bakpoeder boven de kom en kneed tot een soepel deeg.
- 3** Laat het deeg een uurtje rusten in plastic folie in de koelkast.
- 4** Verwarm de oven voor op 180 gr.



- 5** Bestuif je aanrecht met bloem en rol het deeg uit tot een lap van 4 mm. Steek de vormpjes uit en leg op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 6** Het overgebleven deeg rol je opnieuw tot een bal. Dan maak je er een nieuwe lap van om vormpjes uit te steken, net zo lang tot het deeg op is.
- 7** De koekjes bak je ongeveer in 10 minuten bruin. Laat ze daarna even afkoelen!

Tip: van een bevriende (banket)bakker. Rol het deeg plat tussen 2 stukken folie of bakpapier. Zo plakt het deeg niet aan het aanrecht en de deegroller en kan je makkelijker de vormpjes uitsteken

# Wil je verder aan de slag met gezonde voeding?

Kijk voor een overzicht van het aanbod voor voedseducatie of een moestuincoach bij jou in de buurt op

[www.jonglereneten.nl/provincie/zuid-holland](http://www.jonglereneten.nl/provincie/zuid-holland)



Of bel de Jong  
Leren Eten  
makelaar  
voor advies

Manja van de Plasse  
06-27045887  
[manja@mp-projecten.nl](mailto:manja@mp-projecten.nl)