



Receptenboek Gezond eten is een feestje



Colofon

Uitgave: november 2022

Recepten: met dank aan de JLE Moestuincoaches Evelien Smits, Inge Dijkhuis, Roxanne Buschman en pedagogisch medewerker Ria van der Kleij & Vlietkinderen, locatie kindcentrum Kajuit.



Vlietkinderen



provincie
Zuid-Holland

Gezond eten is een feestje

De donkere herfst- en 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?



Inhoud

Pudding met rode bessensaus	6
Clafoutis met banaan	8
Brownies zonder suiker, meel en boter	10
Pompoenpannenkoeken	12
Appelschijven uit de oven met kaneel	14
Kokosballetjes	16
Vegan glutenvrije bananen powerkoekjes	18
Appeltaartje	20
Mini-appeltaartje	22
Borrelhapje met tomaat	24

Sinterklaas

Minimijters	25
Kruidnootjes	26
Speculaasbrokken	28
Sint fruitspiesjes	30

Kerst

Kerstboompizza's	32
Gezonde kerstkoekjes	34
Chocolademelk	36
Kerstmanprikkers	37
Kerstboom	38
Komkommerkerstboom	40
Ster van worstenbroodjes	42
Worst en kaas kerstboom	44
Sandwich kerstboom	46
Vuurpijl van fruit	48
Vuurpijl van bladerdeegworstjes	50

Pudding met rode bessensaus



Bereidingstijd:
20 minuten +
weektijd: 3 uur



6-8

Ingrediënten

- 1 kg diepvries gemengde bosvruchten
- 5 eetlepels suiker (canderel green)
- 8 sneden wit of volkorenbrood zonder korst
- 1/2 flesje rode bessensap (ongezoet)
- 1 eetlepel maïzena
- puddingvorm van 900 ml

Bereidingswijze

- 1** Doe het fruit met de suiker en de bessensap 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.

Alternatief: glutenvrij brood van bijvoorbeeld boekweit- of havermeel.



GLUTEN



MELK

- 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 Meng de maïzena met 2 eetlepels bewaarde bessensap, breng de rest van de bessensap aan de kook en voeg al roerende het maïzena mengsel toe, laat even zachtjes doorkoken tot de saus de gewenste dikte heeft bereikt, laat daarna een beetje afkoelen.
- 8 Keer de pudding om op een mooi bord en bestrijk met de bessensaus.

Tip: Bestrooi met poedersuiker voor een kerstsfeer.



Clafoutis met banaan



40 - 45 minuten

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 4 el amandelmeel
- 1 tl vanillepoeder
- 1 tl bakpoeder

Benodigheden

- 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 zonder suiker, meel en boter



45 minuten

Ingrediënten

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

Benodigdheden

- Bakblik vierkant
- Bakpapier

Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2** Bekleed het bakblik met bakpapier.
- 3** Hak de chocolade met de bakingsoda in kleine stukjes. Hak de dadels fijn.

Smelt de kokosolie.
- 4** Meng de eieren, kokosolie en dadels met de chocolade (niet roeren).
- 5** Giet het mengsel in een bakblik en bak 25 à 30 minuten op 180 graden gaar.
- 6** Laat de brownies afkoelen.





Pompoen- pannenkoeken



20-30 minuten



**5
pannenkoeken**

Ingrediënten

- 250 gram pompoenblokjes
- 40 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 ei
- Snuf zout
- 1/2 theelepel 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. Bak de pannenkoekjes tot ze aan beide kanten mooi goudbruin zijn.
- 4** Snijd ondertussen de banaan in plakjes. 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.



GLUTEN



EI



Appelschijven uit de oven met kaneel



Bereidingstijd:
15 minuten +
wachttijd: 2,5 uur



4

Ingrediënten

- 4 appels
- 2 tl kaneel
- Optioneel 1 tl suiker (canderel green)

Benodigheden

- 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

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

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!





Vegan glutenvrije bananen power koekjes



25 minuten



20 stuks

Ingrediënten

- 4 rijpe bananen
- 200 gram glutenvrije havermout
- 200 gram pinda-
kaas
- 80 gram cacao-
nibs
- 120 gram rozijnen
- 6 eetlepels
gebroken lijnzaad

Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2** Leg bakpapier op de bakplaat.
- 3** Prak de bananen en voeg alle ingrediënten toe. Meng dit goed.
- 4** Maak 20 bergjes en vorm met je hand een mooi koekje van ongeveer 1,5 centimeter dik. Bak de koekjes in de oven op 180 graden in 15 minuten gaar.



Appeltaartje



90 minuten



4 personen

Ingrediënten

- 12 eetlepels glutenvrije haver-mout
- 1/2 citroen
- 3 appeltjes
- 3 à 4 rijpe bananen
- 3 eieren
- Handje rozijnen
- 1,5 eetlepel olie naar keuze
- Kaneel
- Zout
- Yoghurt
- Amandel essence
- Bakblik

Bereidingswijze

- 1** Verwarm de oven voor op 180 graden.
- 2** Bekleed het bakblik met bakpapier. Giet kokend water over de havermout, laat afkoelen.
- 3** Prak de bananen fijn. Schil de appel, snijd in schijfjes. Doe de appel in een kom met de citroen, kaneel, zout en de rozijnen. Mix de eieren. Voeg de havermout, essence, yoghurt en de bananen toe aan de eieren. Meng dit goed door elkaar. Voeg de appels bij het mengsel en schep goed door.
- 4** Vul het bakblik en bak de taart 50 á 60 minuten op 180 graden. Laat de taart afkoelen.

Alternatief: lactosevrije yoghurt





Mini-appeltaartje



2 x 30 minuten



5 stuks

Ingrediënten

- 10 velletjes (diepvries) bladerdeeg
- 5 kleine appeltjes
- 500 ml witte wijn of appelsap naar keuze
- 500 ml water
- 5 eetlepels suiker (canderel green)
- 500 ml melk
- 40 g custard
- 40 g suiker (canderel green)

Bereidingswijze

- 1 Schil de appeltjes maar laat ze heel, verwarm de wijn/appelsap met water en suiker.
- 2 Zorg dat de appeltjes net onder staan, zet laag zodra de vloeistof kookt en laar een half uur staan tot de appeltjes zacht zijn, dit kan je controleren met een prikker.
- 3 Verwarm de oven voor tot 200 °C, haal de appeltjes uit het vocht en laat afkoelen, intussen het overgebleven vocht inkoken tot een karamelachtige saus.
- 4 Snijd of druk 10 cirkels Ø 12 cm uit het bladerdeeg, vervolgens uit 5 van de cirkels de binnenste cirkel van Ø 8 cm zodat je 5 ringen deeg krijgt. Plak de ringen met een beetje water op de cirkels en druk de randen licht aan.
- 5 Bak het deeg in ongeveer 20 minuten gaar en goudbruin met hoge randen, laat afkoelen.



EI



GLUTEN



MELK

- 6 Meng in een kopje wat van de melk met custard en suiker en voeg dit al roerende toe aan de melk in een steelpan, laat zachtjes koken tot een dikke pudding, laat een beetje afkoelen.
- 7 Vul de bladerdeeg bakjes met een schep custard en leg hierop de gepocheerde appels. Zet de bakjes ongeveer 10 minuten terug in de oven, giet de karamelsaus erover en serveer warm.



Borrelhapje met tomaat



15 minuten

Bereidingswijze

- 1 Snij met een scherp mes een dakje van de tomaatjes.
- 2 Hol elk tomaatjes uit met een theelepels 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

Ingrediënten

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

Benodigheden

- Mesjes

Alternatief: lactosevrije kaas of glutenvrije wraps



MELK



GLUTEN

Bereidingswijze

- 1 Snijd driehoekjes (minimijters) uit een wrap.
- 2 Smeer de tomatenpuree over de mijters 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.



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 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, 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.



NOTEN



GLUTEN



Speculaas brokken



30 minuten

Ingrediënten

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

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, kokosbloesemuiker, koek- en speculaaskruiden, amandelmelk, een snufje zout en de gesmolten kokosolie. Knead 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.



NOTEN



GLUTEN



Sint fruitspiesjes



20 minuten

Ingrediënten

- Diverse soorten fruit
- Rode appels

Benodigdheden

- Lange satéprikkers

Bereidingswijze

- 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 satéprikker en als laatste de appelmijter erop.



Kerstboompizza's



45 minuten

Ingrediënten

- Rol hartige taart-deeg
- Tomatenpuree
- Beleg voor op je pizza: olijven, stukjes paprika, tomaatjes
- Plakjes kaas (bijv. geitenkaas).

Benodigheden

- Bakpapier

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 210 graden.
- 2 Snijd de olijven in ringetjes en de paprika 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 tomatenpuree en een beetje geraspte kaas. Leg hierop wat groene paprika of kaas in de vorm van slingers en wat olijven, tomaatjes, en stukjes paprika als kerstballen.
- 5 Herhaal dit en bak de kerstboompjes in ongeveer 13-15 minuten af.





Gezonde kerstkoekjes



45 minuten



20 stuks

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.

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

Benodigdheden

- Uitsteekvormpjes
- Versiermaterialen zoals kleurstiften



- 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.

Alternatief: vervang
boter voor kokosolie



GLUTEN



MELK

Chocolademelk



10 minuten

Ingrediënten

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

Benodigheden

- Zeef
- Klein pannetje

Bereidingswijze

- 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.



Kerstmanprikkers



10 minuten



20 kinderen

Ingrediënten

- 3 Bananen
- Bak Aardbeien
- Bak Druiven

Benodigdheden

- Satéprikkers

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.



Kerstboom



10 minuten

Ingrediënten

- Blauwe druiven
- Dikke plak kaas

Benodigdheden

- 4 satéprikkers
- Kookkatoen
- Uitsteker ster

Bereidingswijze

- 1 Was de druiven, prik de druiven op de saté prikkers zoals op de afbeelding.
- 2 Strik van het kookkatoen een strikje aan de onderkant van de prikker.
- 3 Steek met een uitsteker een ster uit een dikke plak kaas en prik deze aan de bovenkant van de boom.

Alternatief: Maak een ster van gele paprika.





Komkommerkerstboom



10 minuten

Ingrediënten

- Komkommer
- Winterwortel
- Kaas

Benodigdheden

- Satéprikkers
- Kaasschaaf

Bereidingswijze

- 1 Schaaf de komkommer in lange dunne plakken.
- 2 Snijd de wortel in ronde schijfjes.
- 3 Snijd of druk met een sterren uitsteker sterretjes uit de kaas.
- 4 Leg een schijfje wortel onderop. Steek daar de satéprikker in. Zigzag daarover de komkommer en als laatste prik je de ster vast!





Ster van worstenbroodjes



45 minuten

Ingrediënten

- Bladerdeeg
- Magere mini knakworstjes (partysnacks)
- 1 ei

Benodigheden

- Bakpapier

Bereidingswijze

- 1 Ontdooi het bladerdeeg. Verwarm de oven voor (elektrisch 200°C / hetelucht 180°C).
- 2 Snijd alle bladerdeegvellen in 4 gelijke strookjes. Rol om ieder mini-knakworstje een strookje bladerdeeg. Verdeel de bladerdeeg rolletjes (met het knakworstje naar boven) op het bakpapier. Leg ze in de vorm van een ster.
- 3 Klop het ei los. Bestrijk vervolgens de knakworstjes in bladerdeeg hiermee. Plaats de bladerdeegster gedurende 20 tot 30 minuten in het midden dan van de oven, totdat deze gaar is en goudbruin kleurt.



EI



GLUTEN



Worst en kaas kerstboom



10 minuten

Ingrediënten

- Alle soorten groenten en fruit die je lekker vindt!
- Je kan voor de variatie ook worst en kaas toevoegen.

Benodigheden

- Groot bord of dienblad

Bereidingswijze

- 1 Snijd alles in stukjes.
- 2 Leg alle ingrediënten neer in de vorm van een kerstboom. Met een brede rij onderaan, die steeds smaller wordt.
- 3 Maak bijvoorbeeld eerst een rijtje met komkommer, dan met (halve) tomaatjes, paprika en dan begin je opnieuw.





Sandwich kerstboom



10 minuten

Ingrediënten

- Bruine boterhammen
- Kaas
- Tomaat
- Sla
- Kipfilet
- Philadelphia
- Andere lekkere salades of vleeswaren

Benodigdheden

- Lange satéprikkers
- Verschillende maten sterrenuitstekers

Bereidingswijze

- 1 Steek uit de bruine boterhammen verschillende maten sterren met de uitstekers.
- 2 Besmeer op de laagjes wat jij lekker vindt!
- 3 Prik de sterbroden van groot naar klein op een lange sateprikker en eindig met een sterretje van kaas.





Vuurpijl van fruit



10 minuten

Bereidingswijze

- 1 Prik verschillende soorten fruit op de satéprikkers.

Ingrediënten

- Verschillende soorten fruit

Benodigheden

- Prikkers met sliertjes



Vuurpijl van bladerdeegworstjes



35 minuten

Ingrediënten

- Bladerdeeg
- Magere knakworsten
- 1 ei
- Kaas

Benodigheden

- Lange satéprikkers

Bereidingswijze

- 1 Ontdooi het bladerdeeg. Laat de knakworsten uitlekken. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verwarm de oven voor (elektrisch 200°C / hetelucht 180°C).
- 2 Prik de knakworsten aan een satéprikker. Laat bovenaan een stukje van de satéprikker uitsteken. Snijd de bladerdeegvellen in dunne strookjes. Rol om ieder knakworstje een of twee strookjes bladerdeeg.
- 3 Kluts het ei los. Bestrijk vervolgens de knakworstjes in bladerdeeg hiermee. Bak de vuurpijlen in ongeveer 20 minuten gaar in de oven. Maak van de kaas een pijlpunt en zet deze op het uiteinde als alles is afgekoeld.





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



**Of bel de Jong
Leren Eten
makelaar
voor advies**

Manja van de Plasse
06-27045887
manja@mp-projecten.nl