

Recepten Food Festival



Plaatkoek

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 300 gr havermout (kan glutenvrij)
- 4 eieren
- 6 grote appels (Jonagold)
- 200 gram boter
- 200 gram rozijnen
- 4-6 tl koekkruiden
- 4 tl kaneel
- Snuf zout



ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (boven- en onderwarmte).
2. Maal de havermout fijn tot meel. Mix de havermout samen met de eieren glad in een keukenmachine.
3. Laat de boter smelten en voeg dit bij de havermout. Voeg een snuf zout en de koekkruiden toe en meng het nog even goed door elkaar.
4. Rasp 2 appels fijn en meng dit door het havermout mengsel. De andere appels snijd je in hele dunne plakjes.

5. Bekleed een diepe ovenschaal met bakpapier. Giet het mengsel in de vorm. Beleg de bovenkant met de plakjes appel. Strooi hier de kaneel overheen.
6. Bak de gezonde appelkoeken in ongeveer 50 minuten af in de oven. Mocht de bovenkant te donker worden, dek het dan af met een stukje aluminiumfolie.
7. Snijd de appelkoeken in vierkantjes. Bewaar de appelkoeken in de koelkast. Je kunt ze ongeveer 3 dagen bewaren. Invriezen kan eventueel ook.



Quacamole met dipstokjes

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 20 Avocado's
- 20 Tomaten
- 10 Limoenen
- 5 Uien



ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Snipper de ui.
2. Snijd de tomaat in vieren. Verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
3. Halveer de avocado's in de lengte en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en prak met een vork heel fijn in een kom.
4. Pers de limoen uit en roer het sap door de avocado. Roer de ui en tomaat erdoor, breng op smaak met peper.
5. Bewaar tot gebruik in de koelkast.

Kaasprikkers

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- Kaas
- Augurken
- Zilveruitjes

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Snij de kaas in blokjes
2. Prik een augurkje aan de cocktailprikker en daarna een blokje kaas.
3. Prik een zilveruitje aan de cocktailprikker en daarna een blokje kaas.
4. Ze alles feestelijk op een schaal.



IJsthee met sinaasappel

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 10 liter water
- 80 zakjes groene thee
- 40 sinaasappels

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Doe het water in een afsluitbare karaf of fles.



2. Hang de zakjes thee erin en voeg schijfjes sinaasappel toe
3. Laat de thee nu een nachtje trekken en verwijder 's morgens de zakjes thee.
4. Serveer naar wens met ijsblokjes. Proost!

Smoothie banaan

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 20 bananen
- 10 liter melk
- 20 lepels honing
- 20 theelepels kaneel

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

- Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot alles smeug is. **(Let op! Niet alles past in 1 blender).**



Fruitwater Munt, limoen en sinaasappel

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- Sinaasappels
- Limoen
- Munt
- Water

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Snijd de sinaasappel in plakjes.
2. Snijd de limoen in parten.
3. Haal de blaadjes munt van het steeltje.
4. Doe de limoen, munt en sinaasappel in een kan, vul de kan met water.

Fruitpiesjes

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- Snoeptomaatjes
- Meloen
- Wortel
- Komkommer
- Blauwe besjes
- Druiven



ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Snij de wortel in iets dikkere plakjes.
2. Snij de komkommer in iets dikkere plakjes
3. Snij de meloen in blokjes.
4. Rijg alles feestelijk aan een stokje.

Hummus

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 2800 gram kikkererwten
- 7 teen knoflook
- 21 eetlepels tahin
- 35 eetlepels citroensap
- 7 theelepels komijn
- Peper en zouter
- Olijfolie (als het te droog is, wat extra toevoegen)



ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Doe alle ingrediënten in een mixer. (LET OP! Verdeel over meerdere mixers, deel het recept dus!)
2. Voeg beetje bij beetje 3 eetlepels olijfolie toe.
3. Voeg een snufje peper en zout toe.
4. Mix tot een gladde hummus.

Wraps

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- Hummus
- Wraps



- Sla

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Smeer op elke wrap een laagje hummus.
2. Leg sla op de wrap.
3. Rol de wrap op .
4. Rol folie om de wrap.
5. Leg de wrap in de koelkast, na een half uur kan je de wrap in repen snijden.
6. Doe een prikker in elke reep.

Ijsthee met citroen

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 10 liter water
- 30 zakjes citroen thee
- 10 citroenen (snijden in schijfjes)



ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Doe het water in een afsluitbare karaf of fles.
2. Hang de zakjes thee erin en voeg schijfjes citroen toe
3. Laat de thee nu een nachtje trekken en verwijder 's morgens de zakjes thee.

Serveer naar wens met ijsblokjes. Proost!

Fruitwater komkommer citroen

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 10 liter water
- Komkommer
- Citroen

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Was de citroen en de komkommer.
2. Snijd met een kaasschaaf lange repen van de komkommer.
3. Snijd de citroen in parten
4. Doe de komkommer en citroen in een kan, vul de kan met water.



Banenbrood

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 30 eieren
- 30 bananen
- 10 theelepels kaneel
- 1500 gram havermout
- 10 tl bakboeder
- 750 gram rozijnen
- Snufje zout per brood
- Boter

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vet een bakvorm in met boter.



3. Doe de eieren, bananen, kaneel en zout in een keukenmachine.
4. Meng dit totdat het een gladde massa is.
5. Voeg de havermout en bakpoeder toe.
6. Roer tot slot de rozijnen door het beslag.
7. Schep het beslag in de bakvorm.
8. Bak het bananenbrood in 45-60 min gaar.

Smoothie roodfruit

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 5 kilo rood fruit
- 10 liter Karnemelk

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Doe het fruit met de karnemelk in een blender.
2. Mix tot dat het een smeuge drank is.
3. Wanneer het wat te dik is, voeg een beetje water of melk toe.



No Knead Brood

- 100 gram speltmeel
- 175 gram bloem
- 25 gram fijne havermout
- 1 theelepel baksoda
- 1 theelepel zout
- 1 ei



- 1 eetlepel honing
- 225 milliliter karnemelk
-

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Zorg dat je alle ingrediënten verzameld.
2. Meng de droge ingrediënten door elkaar (Speltmeel, bloem, havermout, baksoda, zout)
3. Voeg de natte ingrediënten toe (honing, karnemelk en het ei)
4. Mix het geheel goed door elkaar (met de mixer). Zorg dat je dit luchtig mixt!

Probeer er een bal van het broodmix te maken en leg het brood op de bakplaat.

5. Na 30 minuten is het broodje klaar.

Kruidenboter

WAT HEB JE NODIG (INGREDIËNTEN):

- 1250 gram boter
- Verse kruiden

ZO MAAK JE HET (BEREIDINGSWIJZE):

1. Prak de boter in een kom
2. Knip de kruiden fijn
3. Meng de kruiden door de boter

