Spoony's Kook- en speelboek

WIN! WIN! WIN!

COOLE PRIJZEN!







INHOUD

KOKEN & SPELEN

Zelf bakken en koken is leuk én lekker. Als je het dan ook nog op kunt eten met een spelletje, is het natuurlijk helemaal top! Daarom vind je in dit boekje spelletjes die je alleen kunt spelen als je eerst een lekker tussendoortje maakt.

p. 8 Pompoencake met zoekplaatje

p. 10 Salsa krokodillen met avocadoboom

p. 12 Rode soep met bordspel

p. 14 Wortel-kwarkbolletjes met bolletje bolletje spel

p. 16 Kabouterpizza's met zoekplaatje

p. 18 Black bean brownie met doolhof

p. 20 Bietenpizza's met pizzaspel

p. 22 Groentechippies met kraak- en smaakspel

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Bijna alle recepten in dit boek voldoen aan de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Alleen de brownie moet je zien als een gezonder alternatief om samen te bakken en is dus echt een traktatie. De rode soep bevat een bouillonblokje en is daarmee een dagkeuze. Het Voedingscentrum geeft tips over hoe je gezond en duurzaam kunt eten.
www.voedingscentrum.nl

WINNEN!

Wil jij kans maken op Nike Air Jodans, een Cortina fiets of één van de 100 andere coole prijzen? Deze hele zomervakantie kun je met onze challenges winnen.
Ga snel naar pagina 4 en lees hoe het werkt! Meedoen kan tot **31 augustus 2022.**

WIN! WIN! WIN! WIN!

Type cursus
Duck Typen
5x

OPINEL SAVOIE FRANCE
le petit Chef
20x

20x

Quest JUNIOR
ZOMERDOEBOEK
13x

3x

half jaar abonnement
kids week
Terug naar de middeleeuwen?
5x

Donald Duck Shop
7x

2x

Gesigneerd door YouTuber Kalvijn

Donald Duck
1000 STUKJES PUZZEL
25x

CORTINA
1x

ALPINA
1x

Kijk op de volgende pagina hoe je deze prijzen kunt winnen!

Prijzen zie pagina 3

WIN ÉÉN VAN DE 100 COOLE PRIJZEN!

Wil jij kans maken op stoere Air Jordans, een Cortina fiets of één van de 100 andere waanzinnige prijzen? Voer dan vóór 31 augustus 2022 minimaal één van deze challenges uit. Extra leuk: je kunt ze samen met een vriend(in) of familielid doen!

Zo werkt het
- Kies (samen) een challenge – **je hoeft er maar één uit te voeren om kans te maken!**
- Voer de challenge uit en maak er een foto van.
- Ga naar www.gezondesmikkelweken.nl en druk op 'UPLOAD CHALLENGE'.

Check bij elke challenge het aantal Smikkelpunten
Elke 10 Smikkelpunten = 1 x meeloten

Kijk voor alle actievoorwaarden op www.gezondesmikkelweken.nl

20 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 1 5min.
GA OP KEUKENKASTJES SAFARI!

Wist je dat je maximaal zoveel zout per dag mag? Maar ja....hoe meet je dat, want het zit in heel veel dingen die je eet.

4 tot 9 jaar	4,5 gram
9 jaar of ouder	6 gram

Challenge: zet de wekker op 5 minuten en zoek in je koelkast of keukenkastjes 3 producten met meer dan 1,5 gram zout per 100 gram. Dat staat op het etiket.

Gelukt?
- Leg ze naast elkaar, met de etiketten omhoog.
- Maak een foto.



Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl

10 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 2 3min.
SPOONY'S SUPERKRACHTEN

Wist je dat groenten eten niet alleen lekker, maar ook heel goed is voor een powerlijf?
- Trek een lijn van elk weetje naar het juiste lichaamsdeel van de gele Spoony.
- Maak een foto van Spoony.



Weetjes:
1. **Vezels in bv. volkorenbrood of zilvervliesrijst = beter poepen.**
2. **Elke dag groenten eten = later minder kans op hartziekten.**
3. **Gezond vet (bv van noten) = nodig voor je hersenen.**
4. **Vitamine A (dat zit bijvoorbeeld in wortels) = goed voor je ogen.**

Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl





20 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 3 10 min.
TOVEREN MET TROEP

Wist je dat je groenteafval soms een tweede leven kunt geven?

Bijvoorbeeld
- Stop een doorgeschoten aardappel (met een groen/witte spriet) in de grond.
- Zet een doorgeschoten knoflookteen of de onderkant van een lente-uitje in een glaasje water.

Met geduld en regelmatig water geven zul je zien dat je een plantje krijgt dat je kunt eten.
- Maak direct na het planten een foto.

Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl



20 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 4 10 min.
WEEG JE WIJS!

Wist je dat je per dag ongeveer zoveel groenten moet eten?

4 tot 8 jaar	100 – 150 gram
9 tot 13 jaar	150 – 200 gram
14 jaar en ouder	250 gram

Challenge: vind de groentekampioen aan tafel!
- Laat iedereen bij het avondeten opscheppen.
- Weeg – voordat jullie gaan eten – de groenten op jullie bord.
- Wie heeft genoeg opgeschept? Maak een foto van een bord op de weegschaal.

Tip: was het minder? Eet als tussendoortje of bij de lunch alvast groenten, zoals worteltjes, paprika of tomaatjes!



Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl

30 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 5 15 min.
KLIEKJESLUNCH

Wist je dat een gemiddeld gezin per jaar meer dan 100 kilo eten weggooit?

Da's toch doodzonde! Kun jij met kliekjes – dat zijn kleine beetjes eten die over zijn - een lekkere lunch bij elkaar toveren?
- Speur in de keuken naar kliekjes.
- Bedenk zelf hoe je hier een lekkere lunch van kunt maken. Bijvoorbeeld door er een grote boerenomelet van te maken.
- Maak een foto van jouw lekkernij en smikkelen maar!





Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl

30 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 6 15 tot 60 min.

KEUKENPRINS(ES)

Zelfgemaakt smaakt natuurlijk het lekkerst!

Dussss.....schort om, handen wassen en aan de slag met de recepten in dit boek! Helemaal mooi – als ze klaar zijn kun je ze met een spelletje opeten.

- Maak een foto van het recept dat je gebakken of gekookt hebt.

Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl



10 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 7 10 min.

GULZIGE GROENTEDAG

Wist je dat in veel landen bij het ontbijt of lunch al groenten gegeten wordt?

Met deze challenge ga jij ook bij je ontbijt of lunch iets met groenten eten! Bijvoorbeeld een broodje met hartig beleg en plakjes tomaat en komkommer? Of leuker: lukt het jou om zelf een superrecept te maken?

- Maak een foto van jouw ontbijt of lunch.

Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl



20 SMIKKEL PUNTEN

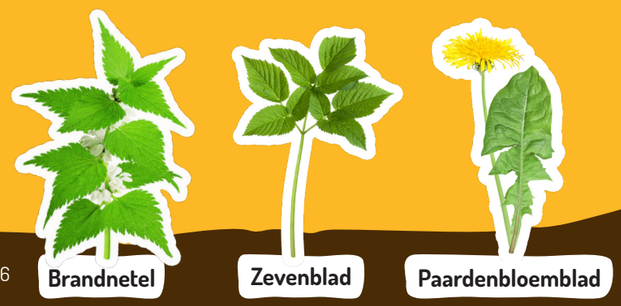
CHALLENGE 8 15 tot 45 min.

WILD WATER

Wist je dat je van sommige wilde planten thee kunt zetten?

- Pluk - in je tuin of het bos - één van deze plantjes.
- Laat een volwassene checken of het écht deze plantjes zijn.
- Was ze goed en leg ze 5 minuten in een kop heet water.

Maak een foto van jouw kopje voordat je jouw zelfgeplukte thee opdrinkt!



Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl



20 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 9 15 min.

DE AANHOUDER WINT!

Wist je dat je soms wel 10 tot 15 keer iets moet proeven om te wennen aan een nieuwe smaak?

Smaakpapillen zijn witte bultjes op je tong waarmee je proeft. Als je iets (nog) niet lekker vindt, kun je ze laten wennen door het vaker te eten. Lukt het jou om jouw tong te trainen?

- Zoek iets wat je nog niet zo lekker vindt.
- Neem er 10 dagen op een rij 1 hapje van.
- Maak er na de 10e keer een foto van met jouw duim als je 'm nu best ok vindt en duim als je toch nog wat langer moet wennen.

Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl



10 SMIKKEL PUNTEN

CHALLENGE 10 5 min.

ZOETE ZOEKTOCHT

Wist je dat er in bijna al je eten suiker zit? Ook in melk, brood, fruit en groenten.

Je hebt suiker nodig voor energie. Maar het is slim om het uit gezond eten te halen, niet uit snoep, koek of broodbeleg.

Challenge: kun jij op een etiket vinden hoeveel suiker erin zit?

- Wijs aan waar jij op het etiket ziet hoeveel suiker erin zit.
- Maak er een foto van.

Upload je foto op www.gezondesmikkelweken.nl



30 SMIKKEL PUNTEN

BONUS CHALLENGE

Quest JUNIOR BONUS SMIKKELPUNTEN

Onze partner Quest Junior heeft op www.questjunior.nl nog één extra challenge verstopt. Wil jij nóg meer kans op onze coole prijzen, zoek dan snel de laatste opdracht!



lunch/tussendoortje
40 min. bereiding
180°C + 40 min.

POMPOENCAKE

snijplank, mes, pan, staafmixer, kom en bakblik met bakpapier

Wat heb je nodig voor 1 cake (10 à 12 plakken)


400 gram pompoen


250 gram volkorenmeel


1 grote rijpe banaan


150 gram rozijnen


3 eieren

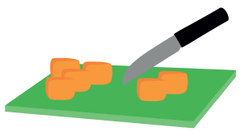

1 grote eetlepel koekkruiden


1 grote theelepel kaneel


15 gram bakpoeder


1 theelepel vanille aroma

Stap 1



Zet de oven op 180°C. Snijd de pompoen in blokjes. De pitten moeten eruit; de schil mag eraan blijven. Het snijden is lastig, dus vraag hierbij hulp van een volwassene.

Stap 2



Kook ze in een pan met water totdat je er met een vork in kunt prikken. Giet ze af; al het water moet eruit!

Stap 3



Doe de pompoenblokjes met de banaan, rozijnen, eieren en vanille aroma in een kom en blender het totdat het glad is.

Stap 4



Meng in een andere bak het volkorenmeel; koekkruiden; kaneel en bakpoeder.

Stap 5



Doe de pompoenmix bij het meel en roer heel goed.

Stap 6



Doe bakpapier in een cakeblik en giet het mengsel erin.

Stap 7



Wachten is het moeilijkste! Maar na zo'n 40 minuten mag je testen of je er een satéprikker in kunt prikken. Komt 'ie er droog uit? Dan mag 'ie eruit! Laat 'm even afkoelen op een rooster.

TIP: VOEG 100 GRAM ONGEZOUTEN WALNOTEN OF PECANNOTEN TOE!





SPELLETJE

SPEL VOOR BIJ JE POMPOENCAKE

Zo gaat het spel
(1-5 spelers)

1. Pak een plakje pompoencake.
2. In elk vierkant staan twee Spoony's die erg op elkaar lijken, maar als je goed kijkt zie je per plaatje 5 verschillen. Start bij het eerste vierkant. Voor elk verschil dat je ziet mag jij één hapje nemen.
3. Ga zo alle plaatjes af.

Lukt het jou om je plak helemaal op te krijgen? Kampioen!
Speel je samen? Zoek om de beurt een verschil en probeer allemaal je plak weg te spelen!



tussendoortje
45 min. bereiding

SALSA KROKODILLEN

2 kommen, messen, vork, lepel en snijplank.

Wat heb je nodig voor 2 kroko's met salsa-dip?


1 avocado's


3 tomaten


1 komkommer


1 wortels

1 citroen


1 ui


1 teentje knoflook


mespuntje uipoeder


mespuntje paprikapoeder


mespuntje knoflookpoeder


volkoren crakers


eventueel: plakoogjes

Stap 1



Was de tomaten en snijd ze in super kleine blokjes. Hoe kleiner, hoe beter. Doe alles – ook het vocht! - in een kom.

Stap 2



Snijd de avocado's doormidden en schep met een lepel het vruchtvlees eruit. Doe het in een tweede kom en knijp hierboven een paar keer hard in een halve citroen zodat er sap bij komt. Prak het met een vork heel fijn. Bewaar de pit en de schillen!

Stap 3



Pel de ui en de knoflookteen. Snijd 1/4 van de ui en de knoflook in ienie mini stukjes. Verdeel ze over de 2 kommen.

Stap 4



Doe 1/4 van de tomaat bij de avocado. Meng en proef of je er extra citroensap bij wilt. Wil je geen stukjes? Maak het dan glad met de staafmixer. Nu is het guacamole! Verdeel het over de 2 halve schillen.

Stap 5



Schil de wortel en snijd er dunne plakjes van. Maak per kroko 8 scherpe krokodillentandjes en zet ze in de guacamole.

Stap 6



Was de komkommer; snijd per kroko 2 plakken. Zet ze achterin en plak er met een beetje guacamole oogjes op. Dat kan met knutsel wiebeloogjes, maar leuker: verzin zelf iets met eten, zoals een plakje druif.

Stap 7



Meng in de andere kom de rest van de tomaat, de kruiden en 1 kneep citroensap. Proef en experimenteer nu zélf met andere kruiden. Wat maakt jouw salsa superlekker?





VETTE VRUCHT



Je lijf heeft vet nodig. Het geeft je energie. Maar teveel vet is niet goed. Je wordt sneller te zwaar en dat vinden je hart en bloedvaten niet fijn. Elke dag chips of friet is dus echt geen goed idee.

Wist je dat er GOEDE en SLECHTE vetten zijn? Goed vet noemen ze onverzadigd vet en dat zit bijvoorbeeld in noten, vette vis zoals een haring en.....een avocado!

Willen jullie zelf zo'n vette vruchtplant laten groeien?



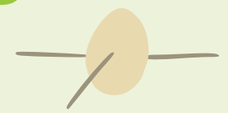
Plant je avocado pit en kweek je eigen boom!

Stap 1



Spoel de pit van de avocado goed af en haal het bruine velletje eraf, anders gaat het rotten.

Stap 2



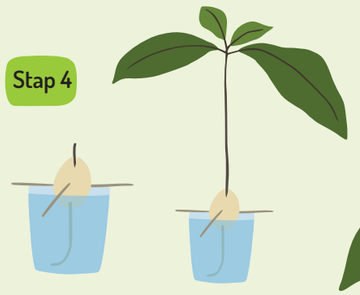
Steek vier satéprikkers door het dikste gedeelte en balanceer de pit met prikkers op de rand van een glas. Het puntige gedeelte van de pit is naar boven gericht.

Stap 3



Vul het glas met water, totdat zo'n 2 cm van de onderkant in het water zit. Plaats het glas op een zonnige, warme plek. Ververs het water om de dag.

Stap 4



En nu wachten, dit kan 2 maanden duren. Er komt eerst een klein topje uit de bovenkant en daarna komen ook de worteltjes tevoorschijn. Wanneer de wortels 5-10 cm lang zijn, kun je het plantje overzetten naar een pot.



lunch/tussendoortje
60 min. bereiding
180°C + 40 min.

RODE SOEP

snijplank,
mes, pan,
grote ovenschaal
en staafmixer

Wat heb je nodig voor 1,5 liter soep?


650 gr tomaten


150 gr rode punt paprika


250 gr uien


150 gr zoete aardappel


2 tenen knoflook


1 bouillonblokje
(natriumarm)


1 eetlepel
Italiaanse kruiden


scheut
zonnebloemolie


650 ml water

Stap 1 180°C


Zet de oven op 180°C. Pel de ui en knoflook. Schil de aardappel. Snijd alles in kleine stukjes. Doe een scheut olie in de pan en doe ui, knoflook en aardappel erbij.

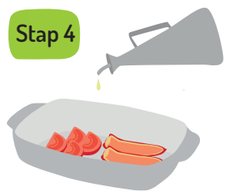
Stap 2


Bak 1 minuut – al roerend – op hoog vuur. Laat het dan 20 minuten smoren (op laag vuurtje, met deksel erop, bakken). Roer af en toe.

Stap 3


Was de tomaten en snijd ze in 4 stukken. Was de paprika's en snijd ze in de lengte open. Haal de zaadjes eruit.

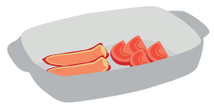
Stap 4


Leg ze in de ovenschaal en sprenkel er wat olie over. Meng met je handen zodat overal olie op zit. Leg paprika's onderin de schaal; de tomaten erop. Zet ze 40 min. in de oven. Roer halverwege.

Stap 5


Doe water, bouillonblokje en kruiden bij het ui-mengsel en kook totdat alles gaar is (je kunt er dan makkelijk met een vork in prikken).

Stap 6


Haal de groenten uit de oven en laat kort afkoelen. Probeer de dunne velletjes van de paprika te trekken.

Stap 7


Doe de tomaat, paprika én het sap uit de ovenschaal in de pan. Maak de soep met de staafmixer helemaal glad.



SPELLETJE

BORDSPEL VOOR BIJ DE RODE SOEP

Zo gaat het spel
(2-5 spelers)

1. Leg een bordje zelfgemaakte soep en een dobbelsteen klaar. Pak allemaal een stukje paprika of knoflookteen als pion.
2. Gooi om de beurt met de dobbelsteen en loop het aantal vakjes.
3. Wie is het eerst bij EINDE met een leeg bord? Kampioen!



lunch
45 min. bereiding
180°C + 40 min.

WORTEL-KWARKBOLLETJES

kom, rasp en bakplaat met bakpapier

Wat heb je nodig voor 16 bolletjes?



300 gram geraspte wortelen



300 gram volkorenmeel



300 gram magere kwark



170 gram rozijnen



15 gram baking soda



2 grote theelepels koekkruiden

Stap 1



Was je handen en knoop je schort om. Zet de oven op 180°C.

Stap 2



Doe het volkorenmeel, de baking soda en koekkruiden in een kom. Roeren maar!

Stap 3



Schil de wortels en rasp 300 gram. Gebruik de kant van de rasp waar de dunne sliertjes uitkomen.

Stap 4



Was de rozijnen en dep ze droog (met een keukenrol papiertje).

Stap 5



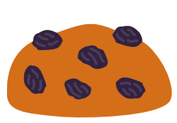
Doe de wortel, kwark en rozijntjes in de kom bij het meel. Roer nu alles met een lepel goed door elkaar.

Stap 6



Het blijft plakkerig, maar dat hoort zo! Draai bolletjes van ongeveer 60 gram. Dat gaat't beste als je je handen een beetje nat maakt. Leg de bolletjes op een bakplaat met bakpapier.

Stap 7



Zet de bolletjes 40 minuten in de oven. Word je gek van de lekkere geur? Haal ze er maar uit – ze zijn klaar!





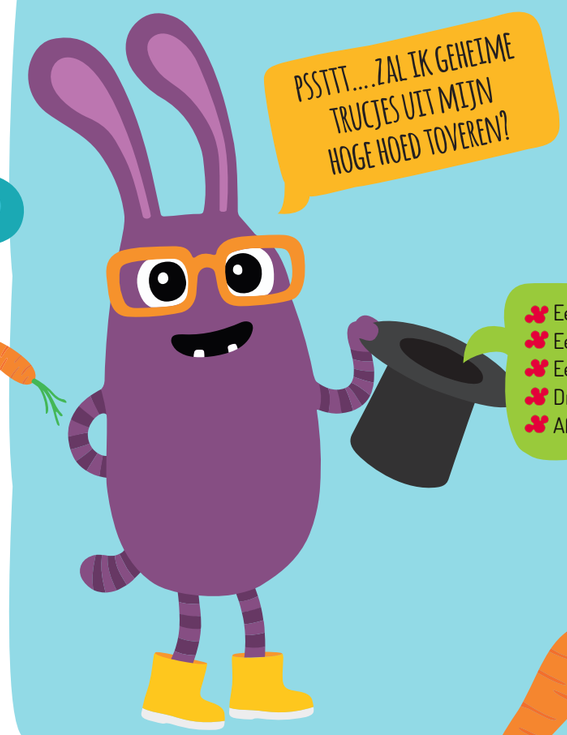
SPELLETJE

BOLLETJE BOLLETJE VOOR BIJ JE WORTEL-KWARKBOLLETJES

Zo gaat het spel
(1 tot 5 spelers)

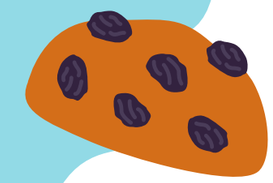
1. Pak 1 heel wortel-kwarkbolletje en breek een ander bolletje in 4 kleine stukjes.
2. Pak 3 dezelfde kopjes of bekertjes. Ze mogen NIET doorschijnend zijn. Zet de bekers op hun kop op een schone tafel.
3. Onder beker 1 leg je het hele bolletje. Onder beker 2 leg je 1 klein stukje van het bolletje en beker 3 blijft leeg.
4. Speler 1 draait de bekers snel door elkaar terwijl de andere speler goed oplet. Is speler 2 de kluts kwijt? Dan stop je met draaien en mag 'ie een beker aanwijzen. Wat zit er onder? Als er een bolletje onderzit mag speler 2 deze opeten. Zit er niks onder? Probeer het de volgende ronde nog een keer.
5. Nu draai je de rollen om!





WINST! Dat is leuk bij spelletjes, maar ook bij gezondheid. Lees hoe jij gezondheidswinst pakt!

- Eet lekker veel groenten.
- Eet volkoren- of bruinbrood in plaats van wit.
- Een handje ongezouten noten per dag is top!
- Drink water in plaats van limo of sap.
- Af en toe een snoepje mag, maar niet te veel.



WEETJE

tussendoortje
15 min. bereiding
200°C + 10 min.

KABOUTERPIZZA'S

snijplank, mes, bakplaat en bakpapier

Wat heb je nodig voor 15 tot 20 mini-pizza's?


1 courgette


tomaat

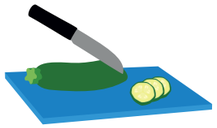

tomatenpuree (zonder toegevoegd suiker en zout)


Italiaanse kruiden


1 bolletje mozzarella

Stap 1

200°C



Zet de oven alvast op 200°C. Was de courgette en snijd het kontje eraf. De schil moet eraan blijven; dan krijg je stevigere pizza's en het is ook nog eens lekker en gezond. Snijd plakken van een halve centimeter.

Stap 2



Smeer er een laagje tomatenpuree op en besprenkel het met wat Italiaanse kruiden. Leg de plakken op een bakplaat.

Stap 3



Snijd de tomaat in kleine stukjes en leg op elke Kabouterpizza twee stukjes. Snijd de mozzarella in kleine stukjes en leg één stukje op elke pizza.

Stap 4



Je Kabouterpizza's kunnen in de oven! Zet de wekker op 10 minuten.

Stap 5



Is de kaas lekker gesmolten als de wekker gaat? Haal ze dan maar uit de oven en laat ze een beetje afkoelen, zodat je je mond niet verbrandt.

TIP: PROBEER HET OOK EENS MET ANDERE TOPPINGS ZOALS PAPRIKA OF CHAMPIGNON!





SPELLETJE

ZOEKPLAATJE VOOR BIJ JE KABOUTERPIZZA'S

Zoek de 18 cijfers

Zo gaat het spel
(1 tot 5 spelers)

1. Pak allemaal 3 kabouterpizza's. Tijdens een boottocht heeft Spoony 18 cijfers verstopt. Kunnen jullie ze vinden?
2. Om de beurt mag je een cijfer zoeken. Vind je er één? Dan mag je evenveel hapjes nemen van je pizza's. Dus vind je een 3, dan neem je 3 hapjes.
3. Nu is de volgende speler aan de beurt.

Wie heeft het eerste zijn pizza's op? Kampioen!

traktatie
30 min. bereiding
180°C + 25 min.

BLACK BEAN BROWNIE

zeef, snijplank, mes, hoge kom, staafmixer, bakblik (18 cm doorsnee) en bakpapier

Wat heb je nodig voor de brownie (15 porties)



1 blik zwarte bonen zonder toegevoegd suiker en zout (uitlekgewicht 265 gram)



250 gram dadels zonder pit (zonder toegevoegd suiker)



2 eieren



5 gram baking soda



70 gram cacao

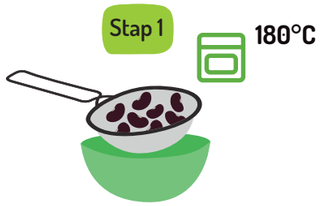


3 eetlepels zonnebloemolie



2 à 3 theelepels vanille extract

Stap 1



Zet de oven op 180°C. Laat 265 gram bonen goed uitlekken in de zeef.

Stap 2



Snijd de dadels in kleine stukjes.

Stap 3



Doe alle ingrediënten in een hoge kom.

Stap 4



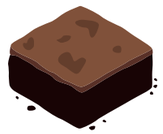
Maak er met een staafmixer een heel glad beslag van. Doe rustig aan in het begin, want die cacao kan stuiven!

Stap 5



Leg bakpapier in je bakblik. Giet je beslag erin. Je brownie mag nu in de oven!

Stap 6



Je moet 25 minuten geduld hebben, dan mag je kijken of 'ie gaar genoeg is. Prik er met een satéprikker in. Komt die er redelijk schoon uit, dan mag 'ie uit de oven. Wij vinden een beetje plakkerig trouwens wel lekker, maar jij mag het zeggen, kok!

TIP: VOEG 100G ONGEZOUTEN WALNOTEN OF PECANNOTEN TOE AAN HET GLADDE BESLAG!





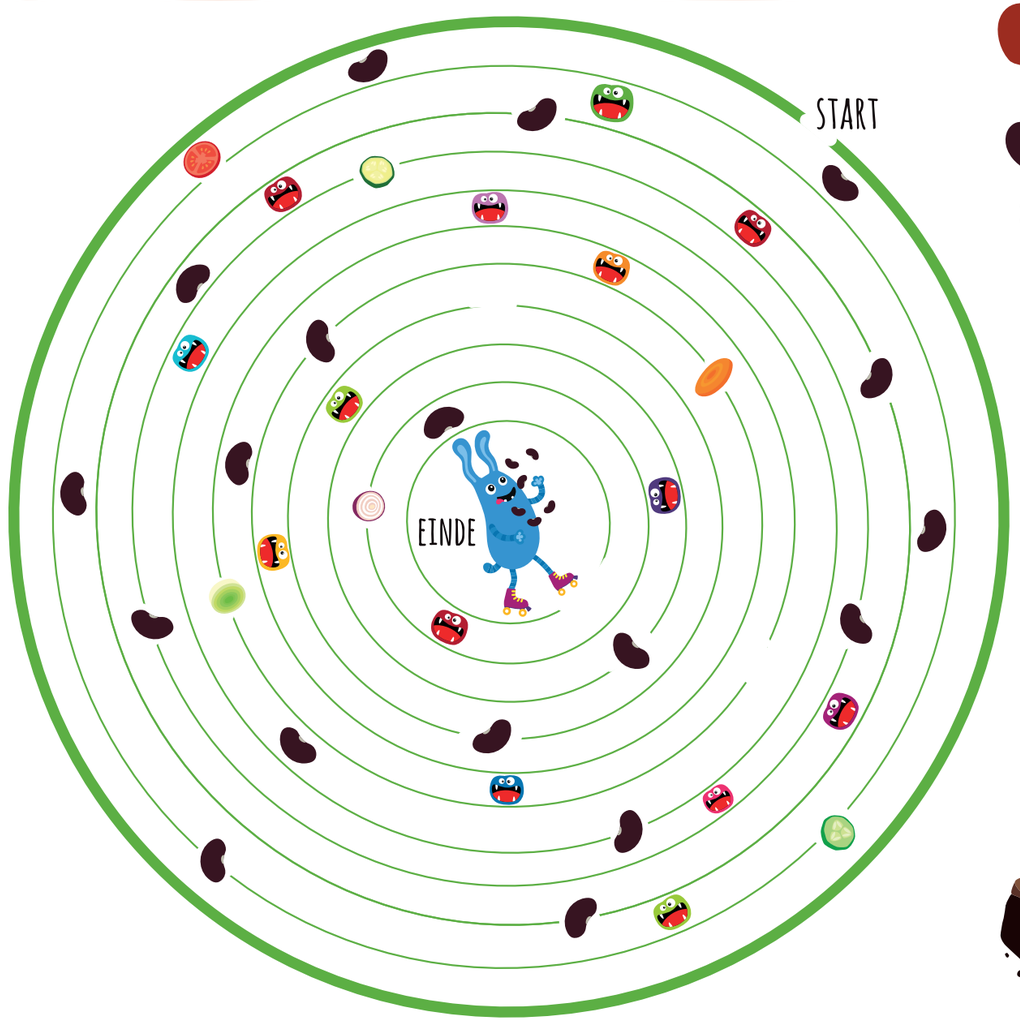
SPELLETJE

DOOLHOF VOOR BIJ JE BROWNIE

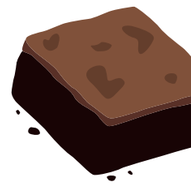
Zo gaat het spel
(1 of 2 spelers)

1. Elke speler pakt een brownie.
2. Probeer van START naar EINDE te komen. Kom je een hindernis tegen, voer dan de opdracht uit. Maar pas op! Er liggen monsters op de loer. Daar mag je niet langs!
3. Ben je met 2 spelers? Pak een andere kleur pen en probeer je eigen lijn van start naar einde te trekken. Na elke hindernis wissel je van beurt.

Ben jij als eerste bij Spoony en is jouw brownie op? Kampioen!







Hindernissen
- Eet één hapje brownie.
- Trek een gekke bek.
- Eet één hapje brownie smakkend.
- Zeg je eigen naam achterstevoren.
- Geef je stukje brownie een mega-compliment.
- Eet een hapje brownie zonder je handen te gebruiken.
- Neem een stukje brownie en maak een monsterlijk geluid.

lunch
40 min. bereiding
180°C + 40 min.

BIETENPIZZA'S

snijplank, mes pan, staafmixer, 1 hoge en 1 grote kom en bakblik met bakpapier

Wat heb je nodig voor 4 pizzaatjes?



250 gram rode voorgekookte bieten



160 gram volkorenmeel



1 ei



70 gram geraspte kaas (30+)



1 blikje tomatenpuree (zonder toegevoegd suiker en zout)



2 tomaten



1 rode paprika



1 grote eetlepel Italiaanse kruiden



olijfolie



kleinesnufje peper

Stap 1



180°C

Doe je schort om, was je handen en zet de oven op 180°C.

Stap 2



Doe de bieten (zonder sap), het ei en de helft van de kaas in een kom. Maak er met een staafmixer een gladde mix van.

Stap 3



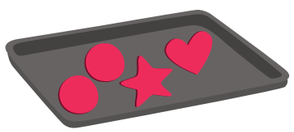
Doe 160 gram volkorenmeel in een grote kom. Voeg een klein snufje peper toe en meng dit.

Stap 4



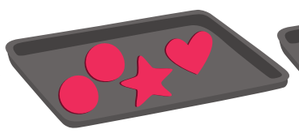
Doe het bietenmengsel bij het volkorenmeel. Meng alles goed met een lepel. Het blijft plakkerig.

Stap 5



Leg bakpapier op een bakplaat. Verdeel het deeg in 4 stukken en maak van 2 stukken leuke vormpjes. Maak van 2 stukken 2 ronde pizza's om het spel te kunnen spelen. Zorg dat alles lekker dun is, dan worden ze heerlijk knapperig!

Stap 6



Zet de pizza's 25 minuten in de oven. Draai ze om en bak ze nog 5 minuten.
Was ondertussen de tomaten en paprika en snijd ze in kleine stukjes.

Stap 7



Nu mag je de pizza's beleggen! Besmeer ze met een beetje olijfolie en een laagje tomatenpuree. Doe de tomaten, paprika en de rest van de kaas erop. Zet ze nog 10 minuten in de oven.



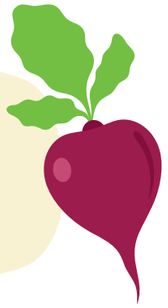


SPELLETJE

SPEL VOOR BIJ JE BIETENPIZZA

Zo gaat het spel
(1 tot 6 spelers)

1. Leg een velletje doorschijnend vershoudfolie over dit vel.
2. Snijd een pizza in 6 punten en leg ze op de cirkel hieronder.
3. Draai het spel een aantal keer rond.
Pak om de beurt een pizza punt en voer de opdracht uit.
Smakkelijk spelen!





TERWIJL JIJ DEZE PIZZAPUNT EET MOET EEN ANDERE SPELER 'PLANKEN'

EET DEZE PIZZAPUNT TERWIJL JE JE LIEVELINGSLIEDJE NEURIET

EET JE PIZZAPUNT EN WIJS DAARNA IEMAND AAN DIE EEN RODE BIET NA MOET DOEN

EET JE PIZZAPUNT. VOOR ELKE (GROTE!) HAP DIE JE NEEMT MOET DE ANDER JOU EEN COMPLIMENT GEVEN

WIJS IEMAND ANDERS AAN MET WIE JE DEZE PIZZAPUNT MOET DELEN

EET DEZE PIZZAPUNT ZONDER HANDEN OF BESTEK

tussendoortje
30 min. bereiding
180°C

GROENTECHIPPIES

dunschiller, 2 kommen, bakje, bakplaat met bakpapier

Wat heb je nodig voor de chippies?



1 pastinaak | 1 zoete aardappel | 1 winterpeen | 2 eetlepels zonnebloemolie | 2 theelepels uienpoeder | 2 theelepels knoflookpoeder | 2 theelepels paprikapoeder

Stap 1



Zet de oven op 180°C. Schil de groenten.

Stap 2



Schaaf met de dunschiller lange, flinterdunne plakjes van de groenten. Hoe dunner, hoe knapperiger ze worden. Laat een volwassene even helpen want dit is lastig. Doe de plakjes in een kom.

Stap 3



Meng in een bakje olie en alle kruiden. Had je een hele grote pastinaak, wortel en aardappel? Verdeel het dan over 2 bakrondes en maak het kruidenmengsel ook 2 x.

Stap 4



Doe het mengsel bij de groentenplakjes en verdeel het heel goed. Dat gaat het beste met je handen.

Stap 5



Leg de plakjes naast elkaar op de bakplaat met bakpapier. Zet ze in de oven.

Stap 6



Check af en toe. Ze zijn klaar als de zijkanten goudbruin zijn en ze iets omkrullen. Donkerbruin of zwart is niet gezond, dus haal ze er op tijd uit.

Versier je eigen puntzak

Versier een A4. Pak het papier vast aan tegenovergestelde hoeken. Draai de onderste kant naar binnen. Blijf draaien totdat je onderaan een punt krijgt. Zet hem vast met plakband.

Zijn de chippies én de zakjes klaar? Dan kunnen jullie het spel spelen!



KRAAK ÉN SMAAK

Zo gaat het spel

Ken je alle groenten waar je net chippies van gemaakt hebt? Kijk nog maar eens goed naar de groenten en namen.

We gaan kijken of je de smaak ook kunt herkennen!

Stap 1 Pak allemaal je zakje met chippies.

Stap 2 Eén speler pakt met z'n ogen dicht een chippie uit zijn zakje. De andere spelers moeten goed kijken welke groente het is.

Stap 3 De speler eet het chippie, proeft goed en mag zeggen welke groente het is. Heb je 'm goed? Je verdient één punt! De volgende speler is nu aan de beurt.

Wie heeft de meeste punten? Jij bent de winnaar!

ADVERTENTIE



kids week

Kidsweek is dé kinderkrant van Nederland. Wil jij een gratis proefabonnement? Ga dan naar www.kidsweek.nl.



Quest JUNIOR

Quest Junior is hét tijdschrift voor nieuwsgierige kinderen. Met deze speciale actie ontvang je nu een gratis proefabonnement. www.questjunior.nl

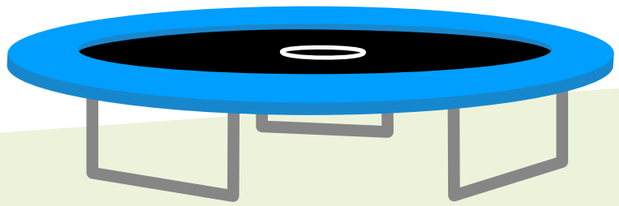




Spoony

VOL VAN GROENTEN, VOL VAN PRET.

Spoony maakt van groenten eten een feestje. Thuis en op de buitenschoolse opvang.



WAAR TE KOOP

Van Kekem Fruit

Op de buitenschoolse opvang leveren we verse soepen en pakketten om met groenten aan de slag te gaan. 100% ontzorgd, met recepten, ingrediënten en vrolijke eetspelletjes.

crisp JUMBO

Voor thuis gaan we voor gemak met kant-en-klare producten, bomvol groenten én pret.

Wil jij meer informatie over Spoony? Op www.spoony.nl barst het van de groentepret!

Spoony's Gezonde Smikkelweken



Een gezond eetpatroon, waarin groenten een hoofdrol speelt, is een prachtig kado voor een fijne toekomst van elk kind. Daarom maakt sociale onderneming Spoony lekkere producten, bomvol groenten én pret. Ook organiseren we programma's zoals de Gezonde Smikkelweken.

Tijdens de Gezonde Smikkelweken leren kinderen spelenderwijs g
ezonde en duurzame voeding te ontdekken,
op de buitenschoolse opvang en thuis.

Volg ons op
@ilovespoony
www.spoony.nl

OUDERS VOOR ONDERZOEK GEZOCHT!

Wij willen dolgraag leren van jullie ervaringen met de Gezonde Smikkelweken. Help je ons met een paar minuten van je tijd door het invullen van een online onderzoek? Onder indieners verloten we 10 x een € 15,- BOL.com tegoedbon.

Louis Bolk Instituut

MET GROTE DANK AAN ONZE PARTNERS

JONG LEREN ETEN

kids week

Quest JUNIOR

kinderopvang Totaal

Van Kekem Fruit

Bonduelle

PROEFKANTOOR

EKOPLAZA

zonneheerdt

DE STREEKBOER

koopmans.

Louis Bolk Instituut