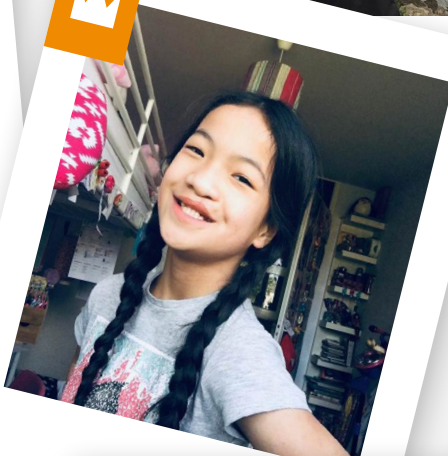


Masterkoekies

Een kookboek voor kinderen met schisis.
Vol met lekkere recepten, handige
weetjes en leuke tips! Voor direct na de
kaakoperatie, maar ook lekker voor daarna.

Amalia kinderziekenhuis
Radboudumc

Wij hebben alvast een voorproefje gehad!



Beste kinderen en ouders,

Als schisisteam van het Radboudumc in Nijmegen presenteren wij met trots dit Masterkoekies kookboek! Dit kookboek is gevuld met een heleboel leuke, handige en vooral lekkere recepten die je makkelijk zelf kunt maken (met soms een beetje hulp van je ouders of verzorgers).

Masterkoekies is begonnen als een project van studenten aan de Hogeschool voor Voeding en Diëtik. Zij hebben kinderen (en hun ouders) die een kaakoperatie (BIG) voor hun schisis moesten ondergaan als 'buddy' gevolgd. Na een BIG-operatie moeten kinderen zes weken lang zachte voeding eten. Uit het onderzoek bleek dat het voor kinderen en ouders best lastig is om geschikte gerechten te vinden om na deze operatie te eten.

Het schisisteam heeft daarom allerlei recepten verzameld die goed passen in de voedingsvoorschriften voor kinderen die deze operatie hebben ondergaan. Maar ook alle broertjes en zusjes kunnen heerlijk genieten van deze recepten. Ze zijn niet alleen lekker, maar ook een leuke afleiding om zelf te maken!

Wij hopen dat met een beetje hulp van dit Masterkoekies-kookboek het eten snel beter gaat!

Heel veel plezier en succes!

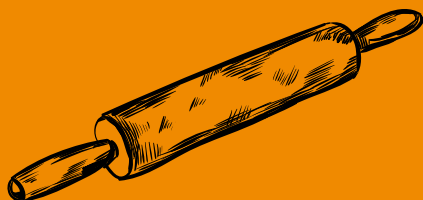
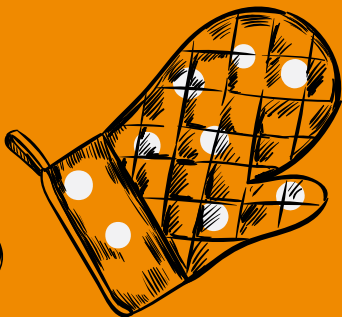
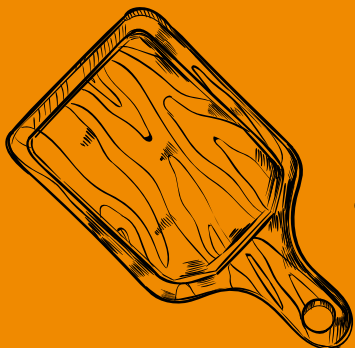
[Schisisteam Radboudumc](#)



Inhoudsopgave & recepten

Ontbijt	5	Hoofdgerechten/ avondeten	43
Boekweitpap	6	Remix	44
Havermout met verstopte groente	7	Zoete-aardappelstampi	47
Bammetjespap	8	Romige polenta	49
Beschuitpap	9	Pizzastamppot	51
Ontbijtkoek	10	Couscoussalade met feta	52
Wentelini van beschuit	11	Rode kool-knolselderijstampi	54
Rijstpap	12	Bloemkoolrisotti	56
Kleurrijke yoghurt	13	Spruitenstampot	58
		Tomatenrisotto	60
Lunch	14	Toetjes	62
Tostipuree	15	Choco-shake	63
Roerei	16	Hemelse modder	64
Avocado-kikkererwtenspread	17	Oma's appelmoes	65
Wentelteefjes	18	Toettie froettie	66
Bananenpannenkoekjes	19	Eierkoekkie	67
Gebakken banaan met een kaneeljasje aan	21	Flipvla	68
Gevulde soep met noedels	22	Rossige mousse	69
Groentespread	23	Oreini tiramisu	70
Pizzaspread voor op een zacht broodje	25	Kruidnoten kwarktaart	72
Eier-avocadosalade	26	Dranken	74
Tonijnsalade	27	Kaapow-smoothie	75
		Supersmoothie	76
Soepen	28	Fruitsmoothie	77
Champignonsoep	29	Warme Choco	78
Tomatencrèmesoep	30	Snicki-smoothie	79
Broccolisoepp	31	Appelfeest	80
Heksensoep	32		
Bloemkoolsoep	34		
Kaassoep	36		
Knolselderijsoep	37		
Rode linzensoep	39		
Witlofsoep	41		

Ontbijt



Boekweitpap

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 150 ml rijstmelk
- 40g boekweitgrutten
- 1 eetlepel dadelstroop
- 1 eetlepel rozijnen

Aan de slag!

Stap 1: Doe de rijstmelk in een steelpannetje en laat zachtjes borrelen.

Stap 2: Doe de eerste helft van de boekweit erbij en roer goed door.

Stap 3: Doe nu ook de rest erbij en blijf goed roeren tot het een papje is, ongeveer 10 minuten.

Stap 4: Zet het vuur uit en doe er wat dadelstroop bij en roer nog eens door.

Stap 5: Schep de pap in een bakje en maak af met wat rozijntjes!

Havermout met verstopte groente

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 200 ml amandelmelk
- 150 gram geraspte courgette
- 45 g havermout
- 10 gram witte amandelen
- 1 eetlepel geraspte kokos
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 1 theelepel kaneel

Aan de slag!

Stap 1: Begin met het raspen van de courgette (neem ongeveer de helft van een flinke courgette).

Stap 2: Verwarm nu de amandelmelk in een pan en wacht tot het begint te borrelen en voeg de havermout toe.

Stap 3: Blijf goed doorroeren en voeg de courgette toe en roer wederom goed door.

Stap 4: Snijd ondertussen de kiwi in stukjes en hou je pan in de gaten.

Stap 5: Doe de inhoud van de pan in een kommetje en maak het af met de amandelen, kiwi, kokos, gebroken lijnzaad en kaneel.

Variatie

Eigenlijk is de basis 45 gram havermout en 200 ml (amandel) melk, je kan echt eindeloos variëren met fruit, kruiden, zoals: speculaas en koekkruiden of vanille. Of een flinke lepel pindakaas er door heen!

Bammetjespap

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 150 ml melk óf 150 ml chocolademelk
- 3 sneetjes bruin brood (Let op!: geen volkorenbrood!)
- 1 grote eetlepel smeerkaas óf 1 grote eetlepel hagelslag

Aan de slag!

Stap 1: Pak 3 sneetjes bruin brood en snij de korstjes er van af, snij de sneetjes brood in stukjes.

Stap 2: Pak vervolgens een grote eetlepel smeerkaas en 150 ml melk.

Stap 3: Doe alle ingrediënten in de blender (of in een kom met staafmixer) en meng alles tot een gladde pap.

Beschuitpap

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- halfvolle melk (hoeveelheid naar wens)
- 2 beschuiten
- zoetstof

Aan de slag!

Stap 1: Pak een schaaltje, breek de beschuit in stukken (er komen ongeveer 6 tot 8 stukken uit 1 beschuit) en leg deze in het schaaltje.

Stap 2: Pak nu de melk en giet deze over de beschuit heen, je zult zien dat de beschuit heel zacht gaat worden.

Stap 3: Laat het schaaltje ongeveer 10 minuutjes staan, doe vervolgens de zoetstof er overheen (hoeveelheid naar wens).

Stap 4: De laatste Stap: Geniet van je ontbijt!



Wist je dat Het beschuit zo zacht wordt omdat hij alle melk 'op drinkt', de melk maakt het zacht waardoor het beschuit makkelijk te eten wordt.

Ontbijtkoek

Bereidingstijd: 75 minuten

Aantal: 1 ontbijtkoek

Wat heb je nodig?

- 250 gram donkere basterdsuiker
- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 2 eieren
- 100 ml water
- 2 eetlepels koek-speculaaskruiden
- 1 eetlepel honing

Aan de slag!

Stap 1: Als eerste mag je de oven gaan voorverwarmen op 180 graden.

Stap 2: Pak daarna de mengkom en doe het water, de honing, de eieren, de speculaaskruiden en de basterdsuiker er in, meng het met elkaar.

Stap 3: Hierna mag je elke keer een beetje zelfrijzend bakmeel bij het mengsel doen en er door heen roeren totdat je al het zelfrijzend bakmeel erbij hebt gedaan.

Stap 4: Nu mag je de cakevorm gaan invetten, zorg ervoor dat je alle hoekjes goed hebt gehad.

Stap 5: Schep het beslag in de cakevorm en verdeel het mooi door de vorm.

Stap 6: De ontbijtkoek moet voor ongeveer 60 minuten in de oven, laat de cake daarna afkoelen.



Wist je dat ontbijtkoek ook wel Peperkoek genoemd wordt?

Wentelini van beschuit

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- koekenpan
- bakboter
- 200 ml halfvolle melk
- 4 beschuitbollen
- 1 banaan
- Nutella
- 1 theelepel kaneelpoeder

Aan de slag!

Stap 1: Snij de banaan in plakjes en de beschuitbollen doormidden.

Stap 2: Besmeer de bolletjes met een laag Nutella en leg daar vervolgens wat plakjes banaan op.

Stap 3: Vouw de broodjes dicht.

Stap 4: Meng de eieren, melk en het kaneelpoeder door elkaar.

Stap 5: ‘Doop’ de broodjes in het mengsel, zorg dat beide kanten goed onder zitten!

Stap 6: Zet een koekenpan op het vuur met een scheutje bakboter.

Stap 7: Bak de broodjes aan beide kanten goudbruin en smullen maar!

Rijstpap

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 200 ml amandelmelk
- 1 appel
- 70 gram volkoren basmatirijst
- 20 gram amandelen
- handje rozijnen
- kaneel
- een snufje zout

Aan de slag!

Stap 1: Was de appel, en snijd in stukjes.

Stap 2: Doe de havermelk en $\frac{3}{4}$ appel samen in de blender.

Stap 3: Mix tot een glad geheel en schenk daarna in een pannetje met de rijst en kook tot een pap met wat zout.

Stap 4: Stamp de amandelen met een vijzel grof.

Stap 5: Serveer het in een kom met de rest van de appel, rozijnen, amandelen en wat kaneel.

Kleurrijke yoghurt

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- magere yoghurt (hoeveelheid naar wens)
- zacht fruit (blauwe bessen, frambozen)
- 1 theelepel chiazaden
- eventueel zoetstof voor door de yoghurt

Aan de slag!

Stap 1: Pak een schaaltje en doe de yoghurt erin.

Stap 2: Was het fruit en snij deze in hele kleine stukjes, vraag een van je ouders om hulp wanneer je werkt met het snijden met een mes!

Stap 3: Versier de yoghurt met de chiazaden en als laatst het fruit.
Hoe makkelijk is dat! Dit is zeker een vrolijke start van je dag.

Lunch



Tostipuree

Bereidingstijd: 15 min

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 2 sneetjes wit/lichtbruin brood
- een blik ananasschijven (mét sap dus!)
- ongeveer 4 eetlepels ananassap
- een halve verpakking ham voor op brood (ongeveer 5 plakjes)
- een halve verpakking kaas voor op brood (ongeveer 5 plakjes)
- tosti-ijzer
- blender

Aan de slag!

Stap 1: Beleg de boterhammen met de hoeveelheid ham, kaas en ananas naar keuze.

Stap 2: Leg de boterham vervolgens in het tosti-ijzer, maar let op: laat de boterham niet zo lang in het ijzer liggen als normaal!

Stap 3: Nu de tosti klaar is, doe je deze in de blender samen met de ananassap.

Stap 4: Zet de blender aan. Wanneer het mengsel niet vloeibaar genoeg is na het mixen, kun je nog een aantal eetlepels water toevoegen en opnieuw mixen. Smakelijk!

Roerei

Bereidingstijd: 15 min

Aantal personen: 2 personen

Wat heb je nodig?

- 100 gram gerookte zalmblokjes
- 2 eetlepels boter of margarine
- 3 eieren
- 5 eetlepels kookroom
- peper en zout
- bieslook

Aan de slag!

- Stap 1:** Doe de eieren in een grote kom samen met de kookroom, voeg wat peper en zout toe voor wat extra smaak.
- Stap 2:** Laat je spierballen zien en klop de eieren met een garde los.
- Stap 3:** Verhit 1 eetlepel boter of margarine in een grote koekenpan. Schenk het eiermengsel er in en wacht een paar seconden, totdat het eiwit witter en dikker wordt.
- Stap 4:** Schep nu met een houten spatel het ei van buiten naar binnen, doe dit één minuutje.
- Stap 5:** Knip er wat verse bieslook doorheen en zet het vuur wat lager en doe de rest van de boter/margarine erbij.
- Stap 6:** Schep het ei als het helemaal goed is op een bord en maak af met wat gerookte zalmblokjes!

Avocado-kikkererwtenspread

Bereidingstijd: 15 minuten

Aantal personen: 2 personen

Wat heb je nodig?

- 1 avocado
- 4 eetlepel uitgelekte en afgespoelde kikkererwten
- 1 theelepel groene pesto of groene olijventapenade
- snufje zout/peper
- snufje knoflookpoeder
- snufje kerriepoeder
- kiemgroente

Aan de slag!

Stap 1: Giet de kikkererwten indien nodig af en spoel deze af. Laat dit goed uitlekken.

Stap 2: Pureer de avocado fijn en voeg hier een snufje peper, zout en de theelepel groene pesto aan toe.

Stap 3: Mix dit goed door elkaar.

Stap 4: Mix de kikkererwten met de knoflookpoeder en kerriepoeder en voeg dit vervolgens aan de avocado toe.

Stap 5: Roer door elkaar.

Stap 6: Maak je lunch af met nog wat kiemgroente en eventueel nog wat extra gemalen peper of zout.

Wentelteefjes

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 250 ml halfvolle melk
- boterhammen zonder korst (let op: geen volkoren brood!)
- 1 ei
- vanillesuiker
- 1 theelepel kaneel

Aan de slag!

Stap 1: Doe het ei, vanillesuiker, kaneel en melk bij elkaar in een kom, klop met een vork alle ingrediënten door elkaar heen.

Stap 2: Nu zijn de boterhammen aan de beurt, leg een boterham in het mengsel en draai deze nog een keer om.

Stap 3: Leg de boterham daarna op een bord, doe hetzelfde met de rest van de boterhammen totdat je alle boterhammen hebt gehad.

Stap 4: Zet de pan op het vuur en smelt de boter, leg de boterham in de pan en bak deze lichtbruin, let wel op dat het brood niet te hard wordt.

Stap 5: Bak de boterham aan beide kanten, haal hem uit de pan en klaar is je wentelteefje!



Wist je dat van heel veel mensen het wentelteefje de lievelingsboterham is? Wat vind jij van het wentelteefje?

Bananenpannenkoekjes

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4 personen

(Dit recept kan voor zowel ontbijt, lunch als avondeten)

Wat heb je nodig?

- 3 bananen
- 6 eieren
- 3 theelepels Kaneelpoeder
- roomboter (om in te bakken)

Aan de slag!

Stap 1: Prak de bananen in een grote kom met een vork, kom op: zet de grote spierballen in!

Stap 2: Splits van 4 eieren de eiwitten en gooi de eidooiers weg of gebruik ze voor een ander lekker recept.

Stap 3: Doe de eiwitten bij de bananen.

Stap 4: Doe er twee eieren inclusief dooier bij.

Stap 5: Voeg de kaneel toe en klop alles met een garde tot een glad beslag.

Stap 6: Verwarm wat boter in een pan en bak de pannenkoekjes om en om goudbruin op matig vuur.



Het is natuurlijk hartstikke leuk om de pannenkoekjes te decoreren! Als je voor een gezonde optie wil gaan, kun je bijvoorbeeld 100% pindakaas nemen om de pannenkoeken mee te besmeren. De pindakaas is een goede vetbron.

Wil je vooral voor de lekkere variant gaan, dan is chocoladepasta een goede keuze voor de bananenpannenkoekjes. Snijd de pannenkoekjes in kleine en fijne stukjes.

Om het nog leuker, lekkerder en mooier te maken kun je de bananenpannenkoekjes decoreren met bijvoorbeeld kleine stukjes banaan, kiwi of blauwe besjes, maar misschien zijn kleine browniestukjes ook wel lekker!

Gebakken banaan met een kaneeljasje aan

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 1 banaan
- 100 gram Griekse yoghurt
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel kaneel

Aan de slag!

Stap 1: Snij de banaan twee keer door de lengte en leg de kaneel op een bordje.

Stap 2: Laat de boter heet worden in de pan en doop de banaan in de kaneel aan allebei de kanten.

Stap 3: Is de boter goed heet? Leg dan de stukken banaan in de pan, de bolle kant eerst! Bak de bananen allebei de kanten op een hoog vuur, ongeveer 2 minuten. De banaan is klaar! Leg op je bord en eet dit samen met de yoghurt, smullen maar!

Gevulde soep met noedels

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 2 personen

Wat heb je nodig?

- 500 ml water
- 200 gram noedels (dik of dun, wat het makkelijkst te eten is voor jou!)
- 1 prei
- 1 lente ui
- 2 bouillonblokjes
- 1 eetlepel sojasaus

Aan de slag!

Stap 1: Kook het water en leg hierin de bouillonblokjes.

Stap 2: Laat de bouillonblokjes oplossen!

Stap 3: Snijd ondertussen de lente ui en de prei in kleine ringetjes en voeg deze toe aan de bouillon.

Stap 4: Als laatste voeg je de noedels toe aan de bouillon, doe dit samen met de sojasaus.

Stap 5: Laat de noedels nog een paar minuten koken, zodat ze goed zacht en makkelijk te eten zijn!

Groentespread

Bereidingstijd:

Aantal personen:

Wat heb je nodig?

- 100 gram boerenkool (vers of vries)
- 1 zacht volkoren bolletje
- 1 kleine rode paprika
- 50 gram amandelen
- 10 halve zongedroogde tomaten
- 1 teen knoflook
- 2 eetlepel amandelpasta
- scheut (extra vierge) olijfolie
- peper en zout

Aan de slag!

- Stap 1:** Rooster de amandelen een paar minuten in een koekenpan op laag vuur, zonder olie of boter.
- Stap 2:** Doe de amandelen in een keukenmachine of in een vezel zodat je grove stukjes amandelen krijgt.
- Stap 3:** Doe de boerenkool, olijfolie en amandelpasta erbij en laat draaien tot de boerenkool zeer fijn is gehakt. Gebruik je boerenkool uit de diepvries? Zorg dan wel dat deze is ontdooid.
- Stap 4:** Maak de paprika schoon en snijd ook de knoflook klein.
- Stap 5:** Voeg nu alle ingrediënten toe en laat de massa draaien. Zo nu en dan is het nodig de massa even terug te scheppen. De paprika geeft veel vocht af dus het is waarschijnlijk niet nodig om extra vocht toe te voegen, mocht dit niet het geval zijn kun je nog wat olijfolie toevoegen.

De spread hoeft niet geheel glad te zijn, het is lekker als hij nog wat structuur behoudt.

- Stap 6:** Voeg naar smaak nog wat peper en zout toe en bewaar de spread luchtdicht in de koelkast.
- Stap 7:** Snijd het bruine bolletje door de helft en smeer hier je zelfgemaakte tapenade op. Snijd beide kanten nu in kleine vierkantjes (1 x 1 cm).

Pizzaspread voor op een zacht broodje

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat hebben we nodig?

- 4 zachte bolletjes
- 250 gram hamblokjes
- 200 gram jonge geraspte kaas
- 200 gram gepelde tomaten uit blik
- halve ui
- 4 eetlepels ketchup
- peper en zout
- oregano

Aan de slag!

Stap 1: Snipper de ui en bak deze een paar minuten in een pan.

Stap 2: Snij de hamblokjes fijn.

Stap 3: Voeg vervolgens de gepelde tomaten en stukjes ham toe aan de ui en verwarm deze een paar minuten mee. Voeg naar smaak oregano, peper en zout toe aan het mengsel.

Stap 4: Besmeer daarna de zachte bolletjes met ketchup. Verdeel de spread over de bolletjes en bestrooi deze met geraspte kaas.

Stap 5: Snij als laatste de bolletjes in stukjes die makkelijk te eten zijn voor jou. Eet smakelijk!

Eier-avocadosalade

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 2 personen

Wat hebben we nodig?

- 2 zachte bruine bolletjes
- 2 eieren
- een halve avocado
- een handje rucola
- 1 theelepel citroensap
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Kook de eitjes 8 minuten

Stap 2: Snij ondertussen de avocado in de lengte tot de pit, haal de pit eruit en schep de avocado langs de schil leeg aan beide kanten. Let op met scherpe messen! Laat anders je ouders een handje helpen.

Stap 3: Laat de eitjes na 8 minuten koken schrikken in koud water, zodat het velletje onder de schil makkelijk loslaat.

Stap 4: Prak de avocado fijn met een vork

Stap 5: Pel de eitjes en snij ze in stukjes

Stap 6: Meng de avocado en het ei door elkaar in een grote kom

Stap 7: Voeg de citroensap toe en wat peper en zout naar smaak

Stap 8: Je salade is klaar! Snij de bruine bolletjes open en beleg deze met de rucola, gevolgd door de eier-avocadosalade.

Tonijnsalade

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat hebben we nodig?

- 1 volkoren bruin bolletje
- blikje tonijn op waterbasis (ongeveer 160 gram)
- 1/4e ui
- 1 tomaat
- 1 eetlepel magere kwark
- Italiaanse kruiden

Aan de slag!

Stap 1: Laat de tonijn goed uitlekken en doe deze in een kom.

Stap 2: Snijd een kwart van een ui zo fijn mogelijk.

Stap 3: Kook een klein pannetje met water en snijd boven in de tomaat een kruisje en leg daar de tomaat in het water voor ongeveer 3 minuten.

Stap 4: Giet het water uit de pan en giet er koud water over. Als het goed is kun je nu het velletje van de tomaat halen.

Stap 5: Snijd de tomaat in hele kleine blokjes en doe deze ook in de kom met tonijn.

Stap 6: Voeg de kwark en kruiden naar smaak toe en roer alles goed door elkaar.

Stap 7: Snijd nu het broodje door de helft en beleg hem met je zelfgemaakte tonijnsalade. Snijd het broodje in kleine stukjes (1x1cm) en geniet van de lunch. Als een broodje nog wat te groot is kun je ook een boterham snijden zonder korst.

Soepen



Champignonsoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 1 liter vleesbouillon
- 150 gram champignons
- 30 gram boter
- 30 gram bloem
- 2 eetlepel room
- een halve bosje peterselie
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Begin met het schoonborstelen van de champignons.

Stap 2: Snijd de champignons in plakjes.

Stap 3: Maak de bouillon warm, doe de boter in een kleine pan en laat smelten.

Stap 4: Als de boter is gesmolten, doe je de champignon plakjes in de pan en laat je ze hier 5 minuten zachtjes in bakken.

Stap 5: Strooi de bloem over de champignons en voeg geleidelijk de hete bouillon eraan toe, blijf wel roeren.

Stap 6: Breng de soep aan de kook, als het kookt zet hem op laag vuur voor 8-10 minuten.

Stap 7: Voeg peper en zout toe om de soep op smaak te brengen, en roer vlak voor het opdienen de room er doorheen.

Stap 8: Als allerlaatste stap, strooi je de peterselie.

Tomatencrèmesoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 750 gram rijpe tomaten
- 1 ui
- 20 gram roomboter
- 20 gram bloem
- 4 eetlepels zoete room
- 10 basilicumblaadjes
- 3 theelepels instant-kippensoep
- peper en zout
- 1 mespunt paprikapoeder

Aan de slag!

Stap 1: Snij de tomaten in 4 stukken.

Stap 2: Schil de ui en snij deze in blokjes.

Stap 3: Smelt de boter in een pan, voeg de ui en de tomaten toe.

Stap 4: Laat de tomaten al roerend koken totdat ze een moes vorm hebben.

Stap 5: Voeg de bloem toe en voeg al roerend 0,5 liter heet water toe, giet daarna de soep door een zeef in een andere pan.

Stap 6: Voeg de kippensoep poeder en de kruiden toe, roer de soep goed door.

Stap 7: Breng daarna de soep op smaak. Hak de kruiden fijn en roer deze samen met de room vlak voor het opdienen door de soep.

Broccolisoeep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 1 hele broccoli
- 1 aardappel
- bouillonblokje kip
- 1 liter water
- staafmixer

Aan de slag!

Stap 1: Schil de aardappel.

Stap 2: Kook de broccoli met een in kleine stukjes gesneden aardappel in het water.

Stap 3: Doe het bouillonblokje erbij. Als de aardappelstukjes en de broccoli gaar zijn maak je het fijn met de staafmixer.

Heksensoep

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 4 courgettes
- 2 aardappels
- 1 kleine broccoli
- 2 puntjes smeerkaas
- 4 dunne plakjes spek
- peper en zout

Aan de slag!

- Stap 1:** Schil de aardappel voorzichtig en snijd de aardappel in grote stukken.
- Stap 2:** Was de courgette goed, ook deze snijd je in grote stukken.
- Stap 3:** Snijd roosjes van de broccoli en was deze goed.
- Stap 4:** Pak een grote pan en doe hier de aardappel, courgette en broccoli in. Zorg dat alle groenten net onder water liggen. Zet het vuur aan en breng het water aan de kook, leg de deksel op de pan.
- Stap 5:** Doe een beetje zout in het water en laat de groenten 20 minuten zacht gaar koken. Als alles gaar is, kun je alles afgieten: voorzichtig, want het water is heel warm! Zorg dat er ongeveer $\frac{1}{2}$ deel van het water in de pan blijft.
- Stap 6:** Mix met een staafmixer alle ingrediënten tot een gladde soep, maak daarna de soep op smaak met wat peper, zout en de smeerkaas.

- Stap 7:** Mix daarna nogmaals de soep. Leg de deksel op de pan zodat de soep lekker warm blijft. Gaat het kauwen van voedsel al wat beter?
- Stap 8:** Snij het spek in kleine reepjes, verwarm een koekenpan met wat margarine en bak de kleine stukjes spek krokant. Doe de soep in een kom en maak het af met de gebakken spekjes.

Bloemkoolsoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 200 ml kokosmelk
- een halve bloemkool
- een halve winterpeen
- 1 witte ui
- 1 bouillon blokje
- verse gember (klein stukje)
- teentje knoflook
- 1 theelepeltje (kokos of olijft) olie
- snufje gerookte paprika poeder
- snufje komijnpoeder

Aan de slag!

Stap 1: Verwarm de oven voor op 200 graden.

Stap 2: Snijd de bloemkool, wortel knoflook en ui in stukjes.

Stap 3: Leg de bloemkool op de met bakpapier bekleedde bakplaat en zet de bakplaat 25 min in de oven.

Stap 4: Doe wat olie in een pan samen met wat, fijngesneden gember, knoflook, ui en wortels. Bak dit 2 minuutjes door.

Stap 5: Voeg dan ook de bloemkool (maar bewaar wat voor de garnering), ongeveer 350 ml water, bouillon en de kokosmelk toe. Laat dit op laag vuur een half uurtje doorkoken tot de wortel zacht genoeg is. Roer regelmatig door.

Stap 6: Mix het geheel dan fijn met de staafmixer of keukenmachine en breng op smaak met gerookte paprikapoeder en wat komijnpoeder.

Stap 7: Maak de soep af met wat bewaarde bloemkool en nog wat paprika poeder.



Wist je dat hoe meer gember je toevoegt, hoe pittiger de smaak is?

Kaassoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 800 ml bouillon
- 200 gram geraspte kaas
- 1 kleine prei
- 1 ui
- 30 gram boter
- peper en zout

Aan de slag!

- Stap 1:** Zet het vuur aan en zet de pan op het vuur, doe de boter in de pan en laat deze smelten. Hierin ga je de ui kort mee bakken, dit noem je fruiten.
- Stap 2:** Als de ui is gefruït kun je de bloem bij het mengsel van ui en boter doen dit meng je door elkaar, hierna mag je de bouillon beetje bij beetje bij het mengsel schudden.
- Stap 3:** Pak een garde zodat je het mengsel kan mengen tot een glad mengsel.
- Stap 4:** Als het mengsel 5 minuutjes zachtjes op het vuur heeft gestaan mag de prei erbij, deze mag in kleine stukken bij de soep worden gedaan.
- Stap 5:** Nu mag je de soep voor 20 minuutjes op het vuur zachtjes laten koken.
- Stap 6:** Als de soep gebonden is, kan de kaas erbij om er een echte kaassoep van te maken.
- Stap 7:** Als laatste een beetje zout en peper om de soep op smaak te brengen. Nu kun je de soep gaan opdienen.

Knolselderijsoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 1 kleine knolselderij
- 1 winterpeen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 liter groente- of kippenbouillon
- 1 appel
- 2 eetlepels (dijon) mosterd
- 15 gram walnoten (als dat al gaat)
- 2 theelepels kokosolie

Aan de slag!

Stap 1: Snijd de ui in grove stukken.

Stap 2: Snijd de knoflookteen fijn.

Stap 3: Schil de knolselderij, dit gaat gemakkelijk wanneer je deze eerst in plakken snijdt. Snijd deze samen met de wortel vervolgens in grove stukken.

Stap 4: Verhit de kokosolie in een (soep)pan en bak de ui en knoflook aan.

Stap 5: Voeg de knolselderij en wortel toe en schep even om.

Stap 6: Voeg nu de bouillon toe en laat alles zachtjes koken tot de knolselderij zacht is

- Stap 7:** Ondertussen kun je de appel schillen en bakken in een koekenpan. Schil de appel en doe er wat citroensap over.
- Stap 8:** Vervolgens verwarm je een heel klein beetje olie in de pan en bak je de stukjes appel en laat je ze rusten totdat je de soep gaat opdienen.
- Stap 9:** Haal de pan soep van het vuur en roer de mosterd er goed doorheen.
- Stap 10:** Pureer nu alles met een staafmixer of blender tot een egaal geheel.
- Stap 11:** Maak je soep af met de gehakte walnoten en je gebakken stukjes appel!

Rode linzensoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 2 wortels
- 1 grote aardappel
- 200 gram gedroogde rode linzen
- 2 tomaten
- 2 uien
- een halve liter kokend water
- 2 teentjes knoflook
- 70 gram tomatenpuree
- 4 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- zwarte peper
- 1 bouillonblokje

Aan de slag!

Stap 1: Schil de aardappel en wortelen.

Stap 2: Pel de uien en was de tomaten.

Stap 3: Snijd dit allemaal in stukjes en pers de knoflook of snijd heel fijn.

Stap 4: Neem een flinke (soep)pan en verhit de olijfolie.

Stap 5: Doe de uitjes erin en roer door totdat ze beginnen te glimmen.

Stap 6: Voeg dan de wortels, tomaat, aardappel, paprikapoeder, zwarte peper en knoflook toe.

- Stap 7:** Bak dit geheel ongeveer 1 minuut en voeg dan de tomatenpuree, rode linzen, bouillonblokje en het kokend water toe.
- Stap 8:** Breng het aan de kook en laat het ongeveer 40 minuten koken.
- Stap 9:** Pak de staafmixer en maak er een gladde soep van.

Witlofsoep

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 2 personen

Wat heb je nodig?

- 300 ml water
- 180 gram witlof
- 1 aardappel
- 1 pot kippenbouillon met stukjes kip erin
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel curry madras kruiden
- 65 ml ongeklepte slagroom

Aan de slag!

Stap 1: Haal de buitenste blaadjes van witlof af en snijd de onderkantjes eraf.

Stap 2: Snijd de witlofstronkjes door midden en verwijder je de harde binnenkant. Dit is een werkje voor je papa, mama of verzorger.

Stap 3: Snijd de witlof in reepjes. De witlof is nu klaar voor bereiding!

Stap 4: Schil de aardappel en snijd deze in blokjes. Ook de ui schil je en snipper je. Of je papa, mama of verzorger koopt gesnipperde uitjes, dat is net zo makkelijk.

Stap 5: Pers de knoflook.

Stap 6: Doe een beetje olijfolie in een pan en zet het fornuis aan.

Stap 7: Als de olijfolie warm is doe je de knoflook, uitjes, curry madras kruiden en de witlof in de pan.

- Stap 8:** Dit bak je ongeveer 5 minuten en dan voeg je de aardappelblokjes, het kippenbouillon (zonder de kipstukjes) en water toe.
- Stap 9:** Laat dit geheel ongeveer 25 minuten koken.
- Stap 10:** Haal de pan van het fornuis en pureer het geheel met de staafmixer.
- Stap 11:** Als het mooi glad is, zet je de pan terug op het fornuis en voeg je de slagroom en de kipstukjes toe.
- Stap 12:** Warm het geheel nog eens op en klaar!



Wist je dat het aanbakken/roerbakken van de ui en knoflook 'fruiten' heet?

Tip: als je geen curry madras kruiden mix hebt, kun je zelf variëren met zout, peper, kurkuma, knoflook & kerriekruiden.

Het eindresultaat smaakt helemaal niet meer naar witlof!

Hoofd- gerechten/ avondeten



Remix

Bereidingstijd: 25 minuten

Personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 200 gram wortel
- 100 gram ongekookte rijst (geen zilvervliesrijst, i.v.m. velletjes met mixen)
- 75 gram kipfilet
- 25g margarine

Aan de slag!

Stap 1: Bereid de rijst zoals aangegeven staat op de verpakking, dit verschilt namelijk per merk en per soort rijst.

Stap 2: Breng een pan water aan de kook en kook de wortels gaar in ongeveer 10-15 minuten (afhankelijk van grootte van de wortels).

Stap 3: Doe wat boter in een braadpan en gaar de kipfilet.

Stap 4: Snijd vervolgens de kip en wortels in wat kleinere stukjes.

Stap 5: Als laatste doe je alles in de blender en klaar!



Tip: is het resultaat aan de dikke kant? Voeg wat margarine toe met mixen.

Shaka-shuka

Bereidingstijd: 20 minuten

Personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 2 eetlepel tomatenpuree
- 3 eieren
- 1 rode paprika
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 theelepel koriander
- 1 theelepel komijn
- een halve theelepel paprikapoeder
- olijfolie
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Maak de ui en knoflook schoon en snipper ze heel fijn.

Stap 2: Maak ook de paprika schoon en snijd hem in hele kleine vierkante blokjes.

Stap 3: Verhit wat olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui, voeg na 2 minuten de paprikablokjes, komijn, koriander en paprikapoeder toe.

Stap 4: Bak alles ongeveer 5 minuten in de pan en voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree en 75 ml water toe, roer nogmaals.

Stap 5: Breek de eieren boven de pan (1 ei per persoon, of 2 eieren voor een grotere maaltijd).

- Stap 6:** Leg een deksel op de pan en laat de eieren helemaal stollen, dit gaat goed als het hele ei goed wit ziet en dus gestold is.
- Stap 7:** Zet het vuur op zijn laagst en laat de deksel ongeveer 20 minuten op de pan liggen.
- Stap 8:** Breng op smaak met wat peper en zout.

Zoete-aardappelstampi

Bereidingstijd: 25 minuten

Personen: 3 personen

Wat heb je nodig?

- 1 kilogram zoete aardappels
- 200 gram verse spinazie
- 180 gram kikkererwten
- 125 gram zachte geitenkaas (eventueel)
- 30 gram pompoenpitten
- klontje margarine
- paprika-poeder
- peper & zout

Aan de slag!

Stap 1: Verwarm de oven voor op 175 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Stap 2: Spoel de kikkererwten goed af en droog ze op een schone, droge handdoek.

Stap 3: Verspreid ze over de bakplaat en bestrooi met peper, zout en wat paprika-poeder.

Stap 4: Zet de bakplaat voor 20 minuten in de oven.

Stap 5: Schil de zoete aardappels en snijd ze in grove stukken. Breng een pan met water aan de kook en laat ze in 15 minuten gaar worden.

Stap 6: Giet de zoete aardappel af, maar laat wat kookvocht over.

- Stap 7:** Stamp de zoete aardappels fijn en voeg een klontje margarine toe, stamp het tot een smeug geheel.
- Stap 8:** Breng op smaak met nog wat peper en zout en schep hand voor hand de spinazie toe tot alles geslonken is.
- Stap 9:** Serveer de stamppot met eventueel wat geitenkaas, pompoenpitten en de kikkererwten uit de oven.



Tip: gaat het eten al wat beter? Bak er chipolata worstjes bij i.p.v de kikkererwten.

Romige polenta

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Wat heb je nodig?

- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 250 gram snelkookpolenta
- 200 gram broccolirijst (kant en klaar)
- 125 ml slagroom
- 4 chipolata worstjes
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 1 teen knoflook
- olijfolie
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Kook een flinke pan water (1,5 liter) met een flinke snuf zouten strooi terwijl je roert geleidelijk de polenta in het kokende water. Kook de polenta gaar in 10-15 minuten.

Stap 2: Verhit wat olijfolie in een koekenpan en bak hierin de chipolata worstjes gaar. Als ze klaar zijn, leg je ze even apart.

Stap 3: In dezelfde pan fruit je de fijngesneden knoflook, doe hier de tomatenblokjes bij en breng zachtjes aan de kook. Zorg dat je af en toe blijft roeren door de polenta.

Stap 4: Snijd ondertussen de worstjes heel klein (echt kleine hapklare blokjes) en doe ze weer terug in de koekenpan met tomatenblokjes.

- Stap 5:** Voeg na 5 minuten de broccolirijst toe en roer alles goed door elkaar. Neem de polenta van de warmtebron en voeg hier de slagroom aan toe en schep alles heel goed door elkaar.
- Stap 6:** Voeg de helft van de geraspte kaas toe aan de polenta en schep nogmaals door elkaar met wat peper en zout. De andere helft van de geraspte kaas gaat door de pan met tomaten met worstjes die zachtjes op het vuur staat.
- Stap 7:** Verdeel de polenta over de borden en schep daarover het tomaten mengsel.

Pizzastamppot

Bereidingstijd: 30 minuten

Personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 500 gram zoete aardappels
- 500 gram aardappels
- 4 tomaten
- 200 gram tomatenblokjes uit blik
- 1 bol mozzarella of geraspte kaas
- 2 rode uien
- 100 ml melk
- oregano
- verse basilicum
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Schil de aardappels en kook ze gaar in ongeveer 20 minuten.

Stap 2: Maak de uien schoon en snipper ze fijn, snijd ook de tomaten in stukken. De ui mag alvast bij de aardappels in de pan.

Stap 3: Ondertussen snijden we de salami vast in hele kleine stukjes. Als de aardappels gaar zijn, giet ze af en stamp de beide soorten aardappels door elkaar fijn, voeg ondertussen een snufje zout, peper en de melk toe.

Stap 4: Mix alles goed tot een stamp door elkaar. Voeg de tomatenblokjes, gesneden tomaat, salami en de basilicum toe en mix alles nogmaals door elkaar.

Stap 5: Om het er net uit te laten zien als een pizza, schep je de stamppot op een groot bord, waarna je er net als bij een pizza punten van snijdt. Strooi kaas/plakjes mozzarella over de gemaakte stamppot pizza en zet voor een paar minuutjes in de oven, zodat de kaas lekker smelt. Als laatste kan je nog blaadjes basilicum erop leggen.

Couscoussalade met feta

Bereidingstijd: 30 minuten

Personen: 2 personen

Wat heb je nodig?

- 175 gram couscous
- 3 geroosterde paprika's (uit blik)
- 50 gram feta
- 50 gram rucola
- 3 bosuitjes
- 10 gram cherrytomaatjes
- 2 eetlepels pijnboompitten
- olijfolie
- 1 groentebouillonblokje
- zout & peper

Aan de slag!

- Stap 1:** Doe de couscous in een grote kom en verkruimel het bouillonblokje er doorheen.
- Stap 2:** Kook flink wat water zodat alle couscous voldoende onder water staat (1 cm erboven).
- Stap 3:** Leg een schone theedoek over de couscous en zet de kom even aan de kant.
- Stap 4:** Doe de pijnboompitten in een vijzel en vijzel tot de pijnboompitten wat verkruimeld zijn.
- Stap 5:** Doe de geroosterde paprika's, door de helft gesneden tomaatjes, rucola, scheut olijfolie, peper en zout in een mixer en mix alles goed door elkaar.

Het hoeft geen glad geheel te worden, voeg eventueel een scheutje water toe.

- Stap 6:** Haal de doek van de couscous af, voeg wat peper en zout toe en roer goed door, als het goed is heeft de couscous het water opgenomen.
- Stap 7:** Serveer de couscous op een bord met daarover de mix van paprika, rucola en tomaat. Maak het af met de verkruimelde feta en de pijnboompitjes en nog wat olijfolie.

Rode kool-knolselderijstampi

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 600 gram knolselderij
- 2 Elstar appels
- 300 gram gesneden rode kool
- 150 gram 30+ geraspte kaas
- 150 ml halfvolle melk
- 50 ml halfvolle melk
- 50 ml water
- kaneel

Aan de slag!

Stap 1: Schil de aardappelen en snijd ze in gelijke stukken, doe dit ook alvast met de appeltjes.

Stap 2: Zet een grote pan met water op het vuur en doe hier de aardappeltjes in, kook ze ongeveer in 20 minuten gaar. Ook de grote knolselderij moet geschild worden, dit kan wat lastig zijn, dus vraag iemand om hulp!

Stap 3: Snijd de knolselderij in stukken en voeg deze ook toe bij de aardappelen.

Stap 4: Verhit wat olie in een koekenpan en bak de rode kool en appel 5 minuten samen in een pan.

Stap 5: Doe bij deze pan 50ml water, blijf ondertussen kijken of de aardappel en knolselderij goed gaar worden. Dit kun je doen door er met een vorkje in te prikken, eventueel kun je het vuur wat lager zetten.

- Stap 6:** Je hebt het druk, want je moet ook goed blijven roeren in de pan met de rode kool en appel, zet het vuur op laag.
- Stap 7:** Doe de melk in een bakje en verwarm die in de magnetron, ongeveer 2 minuten.
- Stap 8:** Stamp de rode kool en appel en knolselderij goed door elkaar met de warme melk.
- Stap 9:** Maak het af met een klein beetje kaneel.

Bloemkoolrisotti

Bereidingstijd: 20 minuten

Personen: 2 personen

Wat heb je nodig?

- 500 gram bloemkoolrijst
- 300 gram verse spinazie
- 250 ml kippenbouillon
- 200 gram tomatenblokjes uit blik
- 50 gram rucola
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 eetlepels pijnboompitten
- olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Als je geen bloemkoolrijst in de supermarkt hebt kunnen vinden: hak een bloemkool met een keukenmachine heel fijn, tot het eruit ziet als rijst.

Stap 2: Maak de ui schoon en snipper hem klein, doe dit ook met de knoflook.

Stap 3: Doe de pijnboompitten in een vijzel en stamp ze wat kleiner, deze gaan we later gebruiken.

Stap 4: Snijd ook de spinazie wat grover. Verhit wat olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook kort.

- Stap 5:** Voeg na 2-3 minuten de bloemkoolrijst toe samen met de bouillon en tomatenblokjes. Laat dit ongeveer 10 minuten staan op laag vuur, maar blijf goed doorroeren.
- Stap 6:** Voeg nu langzaam deel voor deel de spinazie toe samen met wat peper, zout en paprikapoeder.
- Stap 7:** Roer alles nog eens goed door elkaar en zorg dat wat vocht verdwijnt uit de pan.
- Stap 8:** Maak het gerecht af met wat pijnboompitjes die we wat kleiner hebben gemaakt in de vijzel.

Spruitenstampot

Bereidingstijd: 30 minuten

Personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 600 gram spruitjes
- 500 gram kruimige aardappels
- 250 gram kastanjepuree (voorgekookte kastanjes of kastanjepuree)
- 2 appels (Jonagold of Elstar)
- 75 gram amandelen
- 50 ml melk
- 1 eetlepel boter
- 1 eetlepel appelstroop
- 1 theelepel kaneel
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Breng een pan met water en een beetje zout aan de kook.

Stap 2: Schil en snijd de aardappels in vieren en kook de aardappels in 15 minuten gaar.

Stap 3: Breng een andere pan met water en een beetje zout aan de kook.

Stap 4: Snijd de kontjes van de spruitjes en doe deze in de pan met water, de spruitjes moeten ongeveer 8 minuten koken.

Stap 5: Schil ondertussen alvast de appels en snijd in hele kleine blokjes.

Stap 6: Kook de kastanje(puree) de laatste 5 minuten mee met de spruitjes.

- Stap 7:** Giet de aardappels, de spruitjes en de kastanjes af en meng door elkaar in de grootste pan.
- Stap 9:** Pureer het geheel met een pureestamper zodat alles door elkaar is en je een echte stampot hebt.
- Stap 10:** Verwarm een beetje melk en maak de stampot smeug met de melk en een klontje boter.
- Stap 11:** Doe 1 eetlepel appelstroop in de stampot, stamp eventueel nog een keer met de stamper en zet de deksel op de stampot.
- Stap 12:** Schil de appels. Snijd de appels in vieren, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in partjes.
- Stap 13:** Meng in een kom de appels met de kaneel.
- Stap 14:** Verhit boter in een pan en bak de appels in ongeveer 6 minuten goudbruin.
- Stap 15:** Hak de amandelen in grove stukken en verwarm een droge koekenpan (dus zonder boter) en rooster daarin de amandelen kort.
- Stap 16:** !Let op hoor, laat ze niet aanbranden! Bak de amandelen de laatste twee minuten met de appels mee en voeg een klontje boter toe.
- Stap 17:** Serveer de gebakken appeltjes bij de spruitjes-kastanjestampot.

Tomatenrisotto

Bereidingstijd: 30 minuten

Personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 500 gram bloemkoolrijst
- 300 gram verse spinazie
- 250 ml kippenbouillon
- 200 gram tomatenblokjes uit blik
- 1 ui
- 50 gram rucola
- 1 teen knoflook
- 2 eetlepels pijnboompitten
- olijfolie
- 1 theelepel paprikapoeder
- peper en zout

Aan de slag!

Stap 1: Als je geen bloemkoolrijst in de supermarkt hebt kunnen vinden: hak een bloemkool met een keukenmachine heel fijn, tot het eruit ziet als rijst.

Stap 2: Maak de ui schoon en snipper hem klein, doe dit ook met de knoflook.

Stap 3: Doe de pijnboompitten in een vijzel en stamp ze wat kleiner, deze gaan we later gebruiken.

Stap 4: Snijd ook de spinazie wat grover.

Stap 5: Verhit wat olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook kort. Voeg na 2-3 minuten de bloemkoolrijst toe samen met de bouillon en tomatenblokjes.

Laat dit ongeveer 10 minuten staan op laag vuur, maar blijf goed doorroeren.

Stap 6: Voeg nu langzaam deel voor deel de spinazie toe samen met wat peper, zout en paprikapoeder.

Stap 7: Roer alles nog eens goed door elkaar en zorg dat wat vocht verdwijnt uit de pan.

Stap 8: Maak het gerecht af met wat pijnboompitjes die we wat kleiner hebben gemaakt in de vijzel.

Toetjes



Choco-shake

Bereidingstijd: 5 minuten

Aantal personen: 2-3 personen

Wat heb je nodig?

- 300 ml chocolademelk
- 250 ml roomijs
- 1 grote banaan
- 4 eetlepels chocoladesaus

Aan de slag!

Stap 1: Pel de banaan en breek deze in stukjes.

Stap 2: Mix of blend de banaan samen met de chocoladesaus tot een glad geheel.

Stap 3: Voeg hieraan het ijs en de chocolademelk toe en meng alles door elkaar voor 1 minuut.

Stap 4: Nu is je choco shake klaar en kan je hem verdelen over de glazen.

Hemelse modder

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 4-5 personen

Wat heb je nodig?

- 8 repen (half puur half melk) chocolade. Je kan er ook voor kiezen om een modder te maken die helemaal bestaat uit witte, melk of pure chocolade. Hou er dan wel rekening mee dat hoe meer % cacao er in de chocolade zit hoe steviger de mousse zal worden.
- 8 eieren
- 8 zakjes vanillesuiker

Aan de slag!

- Stap 1:** Smelt de chocolade boven heet water of in een pannetje, steeds blijven roeren en laat het pannetje niet alleen.
- Stap 2:** Laat het pannetje afkoelen, maar zorg er wel voor dat de chocolade nog een beetje vloeibaar blijft, de chocolade dus niet zover afkoelen dat het hard wordt.
- Stap 3:** Pak twee kommen en scheidt het eigeel van het eiwit, doe dit bij alle eieren.
- Stap 4:** Doe het eigeel bij de gesmolten chocolade.
- Stap 5:** Klop het eiwit op met de vanillesuiker, laat zien hoe sterk je bent!
- Stap 6:** Doe nu de gesmolten chocolade (met het eigeel) langzaam bij het opgeklopte stijve eiwit.
- Stap 7:** Meng dit zachtjes goed door elkaar.
- Stap 8:** Zet de hemelse modder in de koelkast voor een aantal uur, zodat de mousse goed stijf kan worden.

Oma's appelmoes

Bereidingstijd: 30 minuten

Aantal personen: 4 personen

Wat heb je nodig?

- 1 kilo appels (het liefst goudreinetten)
- 100 gram suiker
- 1 theelepel kaneel

Aan de slag!

Stap 1: Schil de appels, haal het klokhuis eruit en snijd de appels in grove stukken.

Stap 2: Zet een steelpannetje op het vuur en doe hier alle appels, de suiker, de kaneel en een heel klein beetje water in. Laat deze koken tot de appels zacht zijn geworden.

Stap 3: Pak daarna een staafmixer en prak alle appels fijn zodat je een moes krijg. Tada daar is de appelmoes!

Toettie froettie

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- een halve banaan
- 60 gram kwark
- 25 ml karnemelk of 25 ml yoghurt
- ¼ pakje kloppudding vanillepoeder
- citroensap

Aan de slag!

Stap 1: Prak de banaan in een kom.

Stap 2: Voeg bij de geprakte banaan de karnemelk/yoghurt en kwark toe.

Stap 3: Roer dit geheel goed door elkaar.

Stap 4: Voeg daarna de kloppudding toe.

Stap 5: Mix het geheel totdat voor een paar minuten, totdat het begint te binden.

Stap 6: Giet het in een mooi glas en laat het voor 30 minuten in de koelkast staan.

Eierkoekje

Bereidingstijd: 10 minuten + baktijd + afkoelen

Aantal stuks: naar eigen grootte

Wat heb je nodig?

- 200 à 250 gram bloem
- 200 gram suiker
- 3 eieren
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 theelepel bakpoeder

Aan de slag!

Stap 1: Klop de eieren met de suiker tot schuim.

Stap 2: Zeef de bloem boven een grote kom.

Stap 3: Voeg de gezeefde bloem, bakpoeder, zout en vanillesuiker aan het schuim toe en schep het mengsel luchtig door.

Stap 4: Maak daarna kleine hoopjes van het beslag op een ingevette en met bloem bestrooide bakplaat.

Stap 5: Zet nu het bakblik in een warme oven (200 graden Celsius) en bak de koekjes in ongeveer 10 minuten bruin.

Stap 6: Nu alleen nog even wachten, als de oven piept: laat de oven een half uurtje dicht en laat de eierkoeken goed afkoelen.

Flipvla

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 60 ml Griekse yoghurt
- 60 ml vla (denk aan vanille/chocolade vla)
- 60 gram diepvriesfruit (denk aan aardbeien, frambozen, bessen)
- 2 bastogne koekjes/ mariakoekjes

Aan de slag!

- Stap 1:** Haal 60 gram diepvriesfruit uit de vriezer en laat ze ontdooien in de magnetron.
- Stap 2:** Maak hiervan een papje, door ze te prakken, dit gebruiken we als sausje.
- Stap 3:** Prak de koekjes helemaal fijn en gebruik deze als bodem bij het glaasje.
- Stap 4:** Werk laagje voor laagje uit: je begint met een laag Griekse yoghurt, dan een laagje van de fruitsaus, dan de vla en zo ga je door totdat het glaasje is gevuld en klaar!

Rossige mousse

Bereidingstijd: 25 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 300 gram aardbeien
- 6 en een halve gelatineblaadjes
- 100 gram basterdsuiker
- 1 dl water
- 1 dl slagroom
- citroensap

Aan de slag!

- Stap 1:** Allereerst leg je de blaadjes gelatine in een bakje met koud water.
- Stap 2:** Daarna maak je de aardbeien schoon en haal je de groene blaadjes ervan af. Als je dit gedaan hebt, wrijf je de aardbeien door een zeef en mag je de basterdsuiker en citroensap erdoor mengen.
- Stap 3:** Hierna zet je een pan met water op het vuur (vraag hulp aan je ouders eventueel), totdat het water kookt.
- Stap 4:** Haal de pan van het vuur en laat het water heel even afkoelen, daarna knijp je de gelatine uit en laat je het oplossen in het gekookte water, laat het even afkoelen en giet daarna de aardbeienpuree erbij.
- Stap 5:** Roer er zo nu en dan doorheen en laat het geheel goed koud worden.
- Stap 6:** Klop daarna de slagroom stijf en vermeng deze met de dikvloeibare aardbeienpuree.
- Stap 7:** Doe het in een leuk schaalpje en je aardbeien mousse met slagroom is klaar om van te smullen!

Oreini tiramisu

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 3-4 personen

Wat heb je nodig?

- 100 gram mascarpone
- 100 ml slagroom (pakje)
- 30 gram poedersuiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 rol oreo's
- 12 lange vingers
- sterke koffie/melk

Aan de slag!

Stap 1: Doe de oreo's in de keukenmachine of kom en hak zel fijn met de keukenmachine of staafmixer.

Stap 2: Doe de slagroom in een andere kom en mix totdat de slagroom zo stevig is geworden, dat de vorm die je er in maakt in blijft staan.

Stap 3: Voeg de mascarpone, poedersuiker en vanillesuiker toe.

Stap 4: Mix alles door elkaar. Het moet een glad en stevig geheel worden. Mix niet al te lang, dan gaat de slagroom langzaam weer uit elkaar vallen (dat proces heet schiften).

Stap 5: In weer een ander bakje doe je de sterke koffie of de melk. Dip daar kort de lange vingers in, zodat ze lekker zacht worden. Als ze zacht zijn leg je ze op de bodem van het glas/beker waar je de tiramisu in wil maken. Dit vormt de basis voor de tiramisu.

- Stap 6:** Schep met een lepel wat van het slagroom-mengsel op de bodem. Daarop strooi je wat gehakte oreo's op de slagroom. Herhaal deze Stappen.
- Stap 7:** Breng dit laag voor laag aan dus eerst de lange vingers dan het slagroom-mengsel, de oreo's en zo hele tijd door totdat het glas/de beker vol zit!

Kruidnoten kwarktaart

Bereidingstijd: 30 minuten (en 3 uur opstijven!)

Aantal personen: 1 grote taart

Wat heb je nodig?

- 500 gram magere kwark
- 250 ml verse slagroom (beker)
- 200 gram mariabiscuits
- 200 gram witte basterdsuiker
- 200 gram kruidnoten
- 1 perssinaasappel
- 100 gram ongezouten roomboter
- 3 eetlepel kraanwater
- 12 blaadjes gelatine (witte gelatine)

Aan de slag!

Stap 1: Laat in een kom met koud water gelatine ongeveer 5 minuten weken.

Stap 2: Verkruimel de mariabiscuits heel fijn en doe in een kom.

Stap 3: Smelt boter en meng de boter met water door de koekkrumels.

Stap 4: Vet de springvorm licht in en verdeel het kruim mengsel over de bodem en druk goed aan.

Stap 5: Rol met een deegroller de kruidnoten heel fijn en doe de kruimels in een kom.

Stap 6: Pers de sinaasappel uit en verwarm zachtjes in een pannetje. Knijp de gelatine goed uit en van vuur af al roerend in warme sinaasappelsap oplossen. Laat het mengsel even afkoelen.

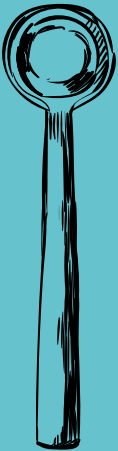
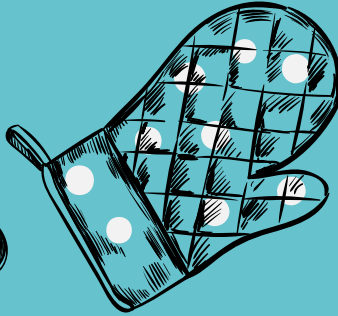
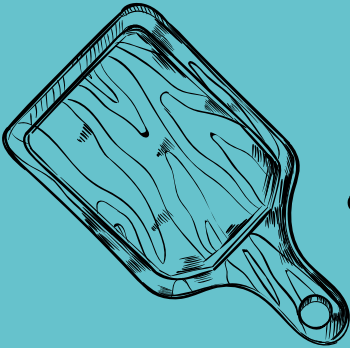
Stap 7: Roer in een kom kwark, suiker, sinaasappel mengsel en de kruidnoten kruimels goed door elkaar. Klop in een andere kom slagroom stijf en schep luchtig door het kwarkmengsel. Verdeel het kwarkmengsel over de kruimelbodem in de springvorm en strijk de bovenkant glad.

Stap 8: Laat de kwarktaart in koelkast in ongeveer 3 uur opstijven. Daarna is de taart klaar om op te eten, smakelijk eten!

Uitdaging!

Kun jij deze lekkere taart maken zonder er tussendoor van te proeven?

Dranken



Kaapow-smoothie

Bereidingstijd: 5 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- een halve komkommer
- een halve appel
- een halve avocado
- twee theelepels honing

Aan de slag!

Stap 1: Eigenlijk is dit recept heel erg simpel en zo gepiept. Het enige wat je hoeft te doen is het schoonmaken van de komkommer. Snij hierbij de kopjes eraf.

Stap 2: Daarna snij je de appel, snij hierbij het klokhuis eruit.

Stap 3: Als laatste de avocado, snij deze doormidden, haal de pit eruit en gebruik het vruchtvlees.

Stap 4: Als je het lekkerder vindt om deze ingrediënten zonder schil te blenden, haal je de schil er van af.

Stap 5: Doe nu alles in de blender en klaar is kees.



Tip: hoe meer water je erbij doet, hoe dunner de smoothie uiteindelijk wordt, doe dit dan ook naar voorkeur.

Supersmoothie

Bereidingstijd: 5 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- ½ doosje rood diepvriesfruit
- 100 ml amandelmelk
- flinke hand spinazie
- een halve avocado
- 1 eetlepel kokosnippers
- 1 theelepel kaneel
- 5 amandelen

Aan de slag!

Stap 1: Doe het bevroren fruit, de amandelmelk, spinazie en avocado in de blender.

Stap 2: Mix tot een geheel.

Stap 3: Giet het gladde mengsel in een kom.

Stap 4: Stamp de amandelen met een vijzel grof.

Stap 5: Maak je smoothie af met wat amandel, kokosnippers & kaneel.

Fruitsmoothie

Bereidingstijd: 5 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 1 banaan
- 50 ml magere yoghurt
- 50 gram aardbeien

Aan de slag!

Stap 1: Haal de schil van de banaan af en snijd grove stukken.

Stap 2: Haal de kroontjes van de aardbeien.

Stap 3: Doe de aardbeien, banaan stukken en de yoghurt in een blender.

Stap 4: Blenden en klaar ben je!

Warme Choco

Bereidingstijd: 20 minuten

Aantal personen: 1 tot 2 personen

Wat heb je nodig?

- 300 ml volle melk (per persoon)
- 50 gram pure chocolade
- 2 theelepels custardpoeder
- snufje zout

Aan de slag!

Stap 1: Doe de melk in een pannetje en breng het tegen de kook op het fornuis.

Stap 2: Maak van de chocolade kleinere stukjes.

Stap 3: Als de melk tegen de kook aan is, zet je het vuur even wat lager en voeg je de chocolade en het snufje zout toe.

Stap 4: Roer totdat de chocolade is opgelost in de melk. Vind je het nog te dun?

Stap 5: Doe 2 theelepels custardpoeder in de chocolademelk en roer goed door.

Stap 6: Laat nog 1-2 minuten al roerend op het vuur staan, totdat de chocolademelk een mooie egale kleur en juiste dikte heeft.

Uitdaging!

Lukt het jou om de chocolade niet aan te laten branden op de bodem van het pannetje?

Snicki-smoothie

Bereidingstijd: 5 minuten

Aantal personen: 1-2 personen

Wat heb je nodig?

- 500 ml amandelmelk
- 15 gram cacao poeder
- 15 gram pindakaas 100%
- 2 bevroren bananen
- 2 ontpitte dadels
- evt. slagroom voor de topping

Aan de slag!

Stap 1: Snijd of breek de bevroren bananen in wat kleinere stukken, zodat ze makkelijker gemengd worden in de blender/met de staafmixer.

Stap 2: Doe de stukken banaan in de blender of de kom voor het mixen.

Stap 3: Doe de melk, dadels, het cacao poeder en de pindakaas erbij. Hoe simpel is dat?!

Stap 4: Blenden of mixen maar! Hoe lekker zou een beetje slagroom er op zijn?



Wist je dat je gelukkig wordt als je bananen eet? In bananen zit namelijk een stofje genaamd tryptofaan. Dit stofje zorgt voor het opwekken van een geluksgevoel.

Appelfeest

Bereidingstijd: 10 minuten

Aantal personen: 1 persoon

Wat heb je nodig?

- 1 appel
- water
- scheutje citroensap (eventueel: suiker en kaneel)

Aan de slag!

Stap 1: Snijd de appel in hele dunne schijfjes en haal de pitjes en kroos eruit, vraag of iemand meekijkt en je helpt.

Stap 2: Om de appel zacht te maken leg je de schijfjes in een bakje of diep bord en voeg je water toe totdat de appel een beetje onder water ligt.

Stap 3: Doe wat druppels citroensap over de appel in het water, zodat de appel niet bruin wordt.

Stap 4: Zet in de magnetron op 600 Watt, 60 seconden. Kijk samen met een van je ouders/verzorgers of de appel al zacht genoeg is en herhaal eventueel de magnetrontijd.

Stap 5: Als de appel zacht genoeg is voor jou, giet je het water uit het bord/bakje.

Stap 6: Als je van appeltaart houdt, kun je wat suiker/vloeibare zoetstof en kaneel over de appel strooien.



Tip: Zeker in het begin kan de schil van de appel nog moeilijk te eten zijn, haal deze er dan af voordat je de appel in schijfjes snijdt.



Aan de ouders en kinderen die
enthousiast hebben meegewerkt:

Zonder jullie hulp was dit
kookboek niet tot stand gekomen,
bedankt!

Hartelijk dank ook aan de studenten:

Jelke Brok
Linette Konings
Demi van Gaal
Robin den Hartog
Jolien Groot



Colofon

Dit receptenboek is een initiatief van het
schisisteam Nijmegen

Contactgegevens:

Marjan Kloen

Verpleegkundig schisisconsulent

Marjan.Kloen@radboudumc.nl

Radboud universitair medisch centrum

Postbus 9101, 6500 HB Nijmegen (590)

Geert Groteplein Zuid 14 (route 562)

www.radboudumc.nl

Copyright © november 2020, Radboudumc

Ouders hebben toestemming gegeven voor het publiceren van de foto's. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

