hamelet

Salade

hamelet salade

Dit dat zeer pit lyk me lekker

Salade vernoomt naar: Paart hamelet in de ulse ananasje

Benodigheden

- snufje peper
- snufje zout
- omelet 2
- yskontjes een stuk of 8
- volkoren penne makeronie een zak
- ham 10 plakjes
- kaas geraspte jong 40+ 1 zakje

5 tot 8 personen

meng het

Kyn dood zo lange is dat

en klaar

I love leesen

I love Blauw

I khaak tomaat

Salade hamelet salade

SLAKKIES SLA HAPJE

SLAKKIE

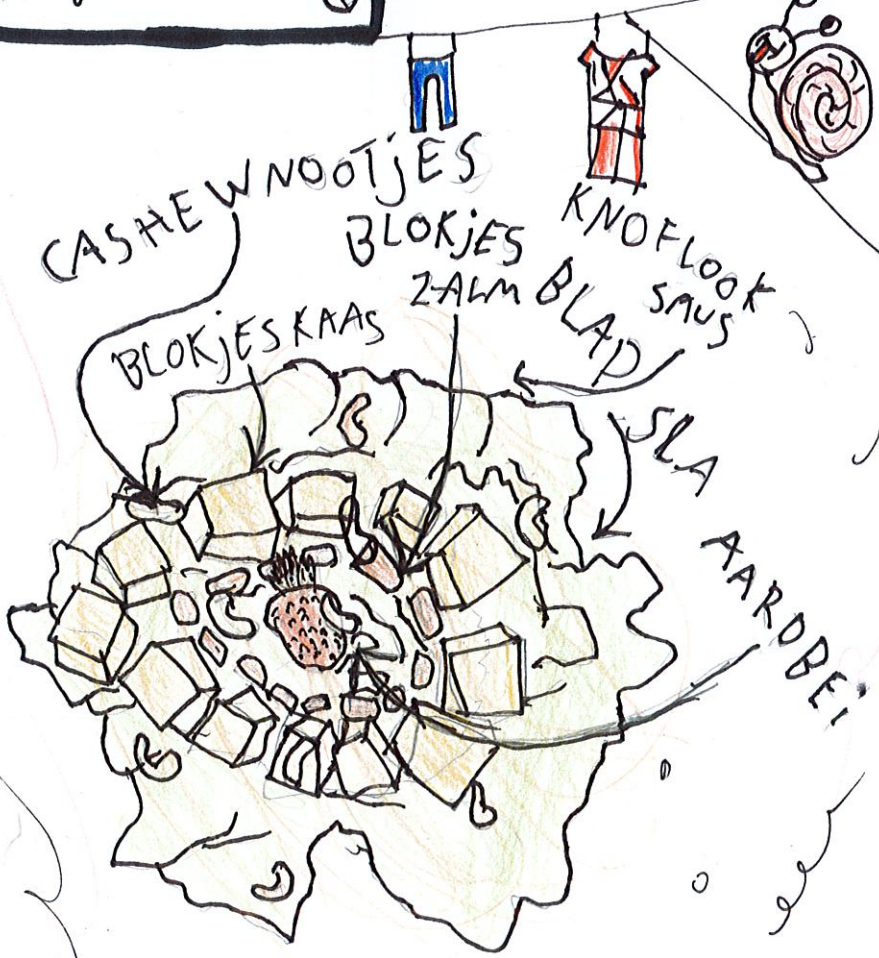
1 PERSOON

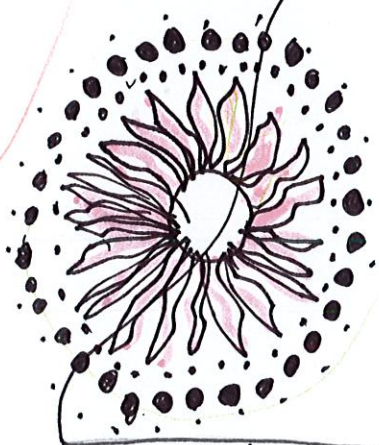
INGREDIËNTJES

gesneden zalm blokjes
een grote plak sla
kaas blokjes rozmarijn/walnot
gezonde knoflooksaus
cashewnootjes
vardeien

VOORBEREIDING

1 snijde zalm in blokjes
2 snijd de kaas in blokjes
3 trek een blad sla van de krop
4 leg dan de blokjes kaas in een kringetje op de sla
5 leg de zalmpjes ook in een rondje
6 leg de aardbei in het midden
7 gooi de cashewnootjes over het hapje
8 strooi de knoflook saus ook over het hapje
9 eten maar!





NODIG

SNij PLANK
MES
BORD

DE ELOOR SLURPER

Ingrediënten

Blouwenbessen
zoveel als je wilt

6 Aardbeien

1 Banaan

1 Abrikoos

nodig

maatbeker
vork
kom
zeef

Stappen plan

1. Pak de maatbeker en doe de blouwenbessen in de maatbeker.
2. Doe de kroontjes van de aardbeien. En doe ze in de maatbeker.
3. Snij de banaan in plakjes doe dat ook in de maatbeker.
4. pak de vork en plet het fruit. daarna doe je er water bij plet het verder.
5. Snij de abrikoos. En doe dat er ook in. mors het goed. Daarna zeef je het fruit er uit.
6. Doe het fruit in de kom. Dat is een fruit toetje. De sap schenk je in een glas.

Lekker Slurpen!

Kropsalade à la Ilse

Ingrediënten

1 hele krop sla
2 gekookte eieren
1 paprika
2 tomaten
1 wortel
1 pak gerookte zalm
1 citroen
1 komkommer
1 pot augurkjes
1 bakje druiven
1 rode kool
1 biet

Bereidingswijze

1. Kook de eitjes 10min.
2. Was de krop sla.
3. Snijd de groentes en het fruit in plakjes.
4. Scheur de gerookte zalm in plakjes.
5. Pak de krop sla en doe tussen de blaadjes de plakjes groenten en fruit .
6. Zorg dat er een regenboog ontstaat dus, rood,oranje,geel,groen,blauw en paars.
7. Het ei moet als laatste in de regenboog.
8. Knijp de citroen uit over de kropsalade.
9. Klaar smakelijk eten.

Tip snijd de kropsalade horizontaal om alle ingrediënten te proeven

Gevulde paprika met Saladevulling

voor 4 personen

Wat heb je nodig:

4 Paprika's (maakt niet uit welke kleur)
Veldsla
1 Appel
rozijnen
walnoten (je mag zelf weten hoeveel)

Bereidingswijze:

1. Snij de bovenkant van de paprika's eraf.
2. Schil de appel.
3. Snij de appel in kleine stukjes.
4. Kraak de walnoten.
5. gooi alles (behalve de paprika's) bij elkaar in een kom.
6. zorg dat alles goed door elkaar zit.
7. Verdeel de salade over de 4 paprika's
8. Eet smakelijk! (ik zou het wel met een lepel eten)

De salade

(Je kunt de salade ook zonder Paprika eten)

- dit heb je nodig
- blender
- beker
- bord
- 3 aardbeien
- 2 kleine lepels Yogurt
- een halve banaan
- een trosje bessen
- 2 bramen
- blenden en klaar

nu het broodje

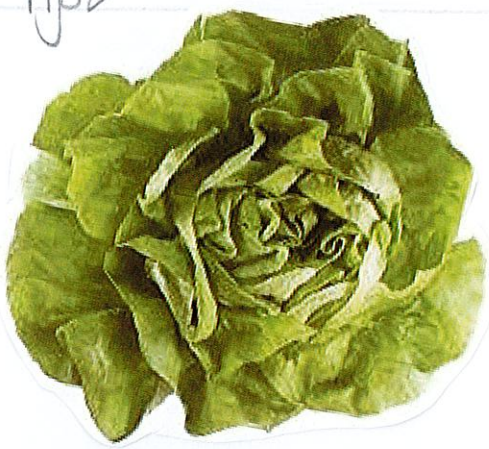
- bruin brood
- kaas
- ham
- komkommer

enKLaaR

Verrasings pakket rijst

ingrediënten:

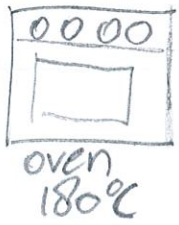
1 krop sla
1 pak zilvervliesrijst
1 Groente mix
8 eieren
Sojasaus
voor 4-8 personen



andere benodigheden:
Een pan
Een roerlepel
Iets waar je rijs mee kan koken
oven

Stappenplan

1. Pak een pan doe er water in en laat dat koken. Verwarm de oven
2. Als het water kook doe dan een anderhalf glas rijst in het water
3. pak de groente mix en pak het in de pan
4. Pak de krop sla en pak 3 Grote blaadjes en leg het op de tafel
5. Als de rijst is gekookt doe het bij de groente mix en roer het door
6. als alles is gebakken doe het in het midden van het blaadje sla leg er een ei in en doe er wat sojasaus op.
7. Maak het dicht en doe het in de over voor ongeveer 5 minuten
8. haal her eruit en geniet ervan.



COURGETTE LASAGNE

Vraag
Met hoeveel personen zijn jullie

6 PER

INGREDIËNTEN

- 2 COURgette
- VERse Tomaten
- mozzaRella kaas
- mager Runder gehakt
- 1 PaPRika

UitLeg

Vraag
Vind je Het Lekker

je doet de twee courgetten snijde in Plakjes maakt niks uit hoe je ze snijdt. dan bak je de courgette. dan snij je de Tomaten en doe ze in blokjes snijden. dan kook je het 5 minuten en daarna PRakken. dan PaPRika mini snijden. dan Pak je een kom en begint met de courgette in te doen. dan de Tomatensaus, en het gehakt en de PaPRika stukjes en zo verder gaan tot de bak vol is.

Vraag
Vind je Het een grappig Recept

VOOR 4 PERSONEN

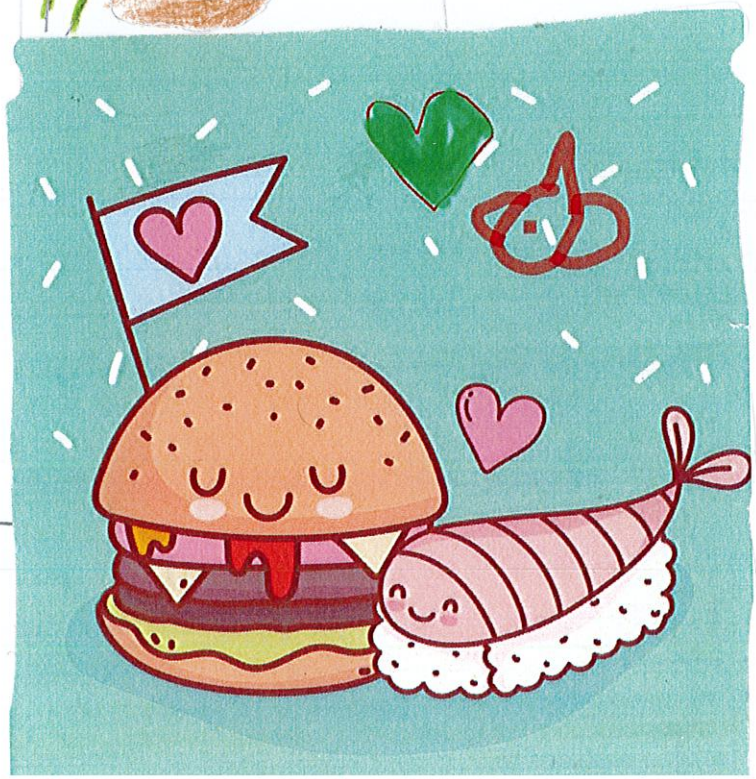
gezonden sushi broodjes

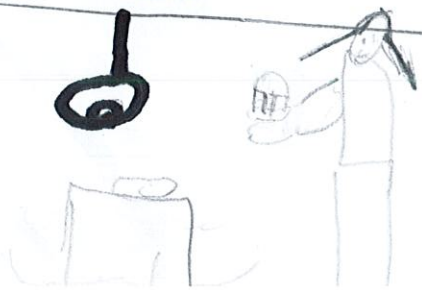
zilverwitvis ●
nori zeewierwellen ●
zalm-sushi ●
en sashimi ●
sla ●
harde bruine broodjes ●

g
e
z
o
n
de dingen

je kunt er van alles op doen
zo als tonijn of avocado
mango zo alles wat je kan
bedenken

1 200 gram ●
2 20 gram ●
3 2 pakken zalm ●
4 een bak sla ●
5 een pak ●
6 een pak ●





WrAp door MiEK

Wat heb je nodig

2 wraps
sla
kipreepjes
komkommers
kwark (voor de saus)
bieslook (voor de saus)
knoflook (voor de saus)
1 paprika

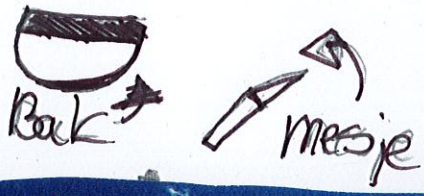
Bereidingswijze

1 Snij de komkommers in kleine stukjes
2 Snij de sla
3 doe de kwark in een kommetje
4 Snij de bieslook en de knoflook in kleine stukjes
5 doe de bieslook en de knoflook bij de kwark
6 snij de paprika ook in kleine stukjes
7 Leg de wraps neer
8 Smeer de saus op de wraps
9 Leg de sla erop

DE GRIEKSE SALADE!

ingredienten:
½ kom kommer
5 vleestomaten / 20 snoeptomaten
1 paprika
ong. 15 fetaBlokjes
als je wil 5 olijfjes
rode ui
1 Tzatziki Bakje

mesje en snijplank
1 schaal
Voor ong. 3 a 4 personen



griekse vlag

HOE TE MAKEN?:

1. pak je mesje en je snijplank.
2. Snij de komkommer. Kies zelf de grote.
3. Snij de tomaten.
4. Doe het in de Bak.
5. Snij de paprika.
6. Snij de feta in kleine stukjes.
7. doe het in de schaal.
8. Snij de rode ui.
9. doe het in de Bak.
10: doe er 2 a 3 vlollepels Tzatziki in.
11: doe de olijfjes in de Bak.
12. Extra: wat Kruiden. zoals: Italiaanse kruiden.
13: Klaar! eet smakelijk!

griekse salade

tzatziki

door: Nikki. v.Kempen

recept is van Suus van den brandt

Fruit ijsje

maakt niet uit voor hoeveel personen je mag zelf bepalen hoeveel ijs je maakt :)

benodigheden voor 3 ijsjes

- Frambozen 50gr
- bananen 1
- blauwe bessen 50gr
- yoghurt 100gr
- abrikoos 1
- aardbei 50gr
- ijs vormpjes 3
- mixer

Zelf vind ik het ijs heerlijk is. hopelijk vinden jullie het ook lekker.

hoe maak je het?

Snij de bananen en de abrikozen in plakjes. doe 50 gram Frambozen en 50 gram aardbeien en 50 gram blauwe bessen in de blender doe ook nog de Abrikozen en de bananen stukjes in de blender. mix ze in de blender tot dat je geen stukjes meer ziet. pak daarna de ijs vormpjes en giet het mengsel erin. zet ze in de vriezer voor 2 uur. na 2 uur haal je ze uit de vriezer.

dan heb je lekker Fruit ijs eet smakelijk!

Loek V.D. Herik.

De Coco bak tosti.

Ingrediënten

Kewrig!

1.biologische kaas
2.twee stukjes boterham
3.plakjes komkommer
4.één pan
5.fornuis

Wat heb je nodig.

Pak een boterham en leg op de boterham een paar plakjes biologische kaas.
Leg op de kaas weer een boterham.
Pak de pan en leg daar het broodje op.
Zet de pan op het fornuis en doe het vuur aan.
Wacht tot het broodje lekker knapperig is geworden, en pak dan nu de plakjes komkommer en leg ze er op. Je kan ze er ook naast leggen. Maar ik zou zeggen smaak lekker.

Hugo

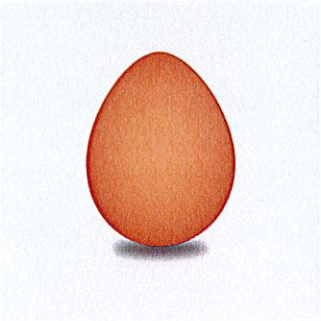
Gezonde kaasbol

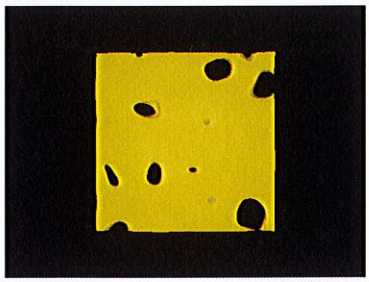
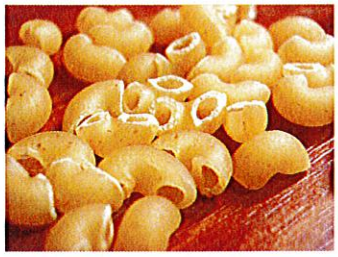
Wat heb ik nodig?

- kom
- ei
- groot plak kaas
- macaroni

Hoe maak je het ?

Je pakt de kom en je doet het ei erin.
Je moet het 5 minuten drogen.
Dan pak je de plak kaas.
Dan leg je de kaas op de tafel .
Dan strooit macaroni er over heen.
Dan leg je de ei er snijd je 2 randen af
Dan knoop je het digt.
Dan Is die klaar



NOOR

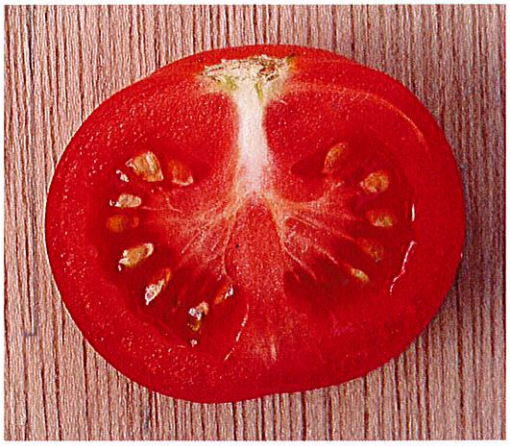
gezonde matten

wat heb je nodig

- 1 komkommer
- 2 tomaten
- onderkant van afbakbroodje
- prikkers

Hoe maak je het?

Snijd de komkommer in 10 plakjes.
Dan leg je die op het broodje.
Snijd dan de tomaten.
Die leg je ook op het broodje.
Steek 3 prikkers door de tomaat en komkommer.
Smakelijk eten!



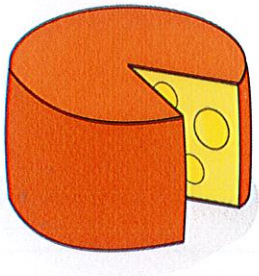
Cas

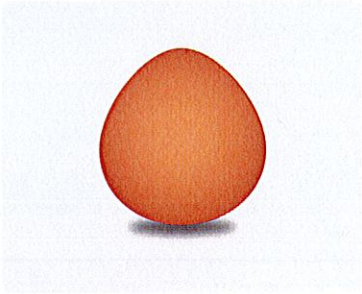
Gezonde matten

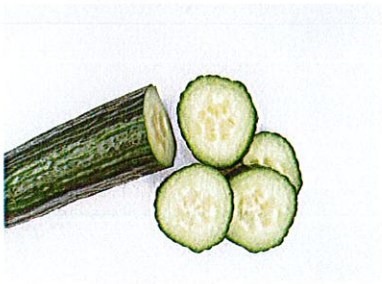
Wat heb je nodig?

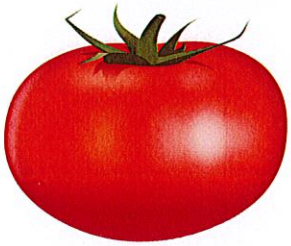
-2 plakjes kaas
-1 gekookt ei
-6 schijfjes komkommer
-5 rozijnen
-1 blauwe bes
-4 stukjes tomaat
-1 stukje kiwi en een eiersnijder.
en voor een persoon

Hoe maak je het ?
Je legt de 2 plakjes kaas onderop.
De komkommerschijfjes komen op de 2 plakjes kaas.
Daarna pak je de eiersnijder daarmee snij je het ei.
Dan leg je de stukjes ei op de komkommer.
Dan leg je de stukjes tomaat daar weer op.
Nu komt de kiwi op de tomaat.
De rozijnen doe je in een kring op de kiwi en de blauwe bes in het midden van de kring. Eet smakelijk









floris

milkshake

wat moet erin

kiwi-
framboos-
apel-
papaja-
aardbij-

hoe maak je het

Aardbei doe je eerst in de mixer-en
Dan doe je kiwi in de mixer-en
Dan doe je framboos in de mixer-en
Dan doe je er appel er in maar je moet wel de pitjes er uit halen-en
Dan als laatste doe je papaja in de mixer en dan zet je de mixer op 5 minuten

gezonde kwak tess!!

Wat heb je nodig?

- 5 aardbeien
- 1 pak kwark
- muesli
- 1 banaan
- 1 appel

Hoe maak je het?

Snijd de banaan en de aardbeien in plakjes.
Gooi de banaan en de aardbeien en de kwark in een kom.
En doe de muesli over de kwark met aardbeien en de banaan .
Schil de appel en doe de appel in de kom met de aardbeien en banaan.
en zo maak je een lekker toetje

lizzy

pannenkoeken wraps

ingrediënten

1.Tien aardbeien
2. Blender
3.Volkorenmeel 200 gram
4.Twee eieren
5. 500 ml amandelmelk of havermelk
6. Roomboter om in te bakken
7. Een appel
8. Twee plakjes kaas
9. Twee stukken ham
10. Kaneel

hoe maak je het

1. Doe het volkorenmeel het ei en de helft van de melk in de kom en meng garde de mix
2. Als het klaar is laat je het 20 minuten afgedekt rusten.
3. Verhit een beetje de boter in een koekenpan met een antiaanbak bodem.
4. Schep ¼ van het beslag.
5. Leg het in de pan en draai wat rondjes
6. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant verkleurt is en de bovenkant droog is en er gaatjes ontstaan.
7. Dan laat je het een minuut liggen tot het los komt te zitten
8. Snijd de appel in stukjes van 6.
9. de kaas gaat in blokjes van 18
10. de ham gaat in repen van 4.
11. Leg eerst de kaasjes in de pannenkoek.
12. Dan de appelstukjes.
13. En dan de hamrepen
14. Vervolgens het kaneel.
15. Dan rol je hem dicht en leg je de aardbeien er omheen

papa's broodje gezond

Dit heb je allemaal nodig

2 Eitjes
1 Krop ijsbergsla
2 Plakjes kipfilet
5 Plakjes tomaat
10 Schijfjes komkommer
1 Balfe filet américain
3 Plakjes kaas

Hoe maak je het

1. eerst heb je een broodje nodig
2. 2 plakjes ei leg je er op
3. krop ijsbergsla en dan haal je er wat van af en leg je er op
4. 2 plakjes kipfilet leg je er op
5. 5 plakjes tomaat erop
6. 10 schijfjes komkommer erop
7. filet american smeer je er op
8. 3 plakjes kaas leg je er op
9. smakelijk eten!

Wentelteefjes dilayla

Wat heb je nodig?

1 ei
1 theelepel kaneel
75 ml halfvolle melk
2 sneetjes brood
2 theelepels honing

hoe maak je het
pak een pan
pak een ei doe hem pan
pak een theelepel kaneel doe het in de pan
75 ml halfvolle melk in de pan
pak 2 sneetjes brood leg het in de pan
2 theelepels honing in de pan
en laat het 5 min koken

de frambozen smoothie

voor 4 personen .wat heb je nodig .
2 bakjes frambozen .
300 ml melk nodig
1 eetlepel honing
staafmixer

hoe maak je het ?

1. je moet de bakjes frambozen pakken
2. dan moet je de melk pakken
3. en dan moet je ze in de staafmixer doen
4. dan doe je het samen mixen
5. dan moet je ze in een bakje doen
6. en dan moet je ze in een beker doen
7. lekker drinken maar

Yenthe

fruit smoothie

wat heb je nodig.

1. watermeloen
2. vijf aardbeien
3. 1banana
4. nootjes
5. glas
6. mixer
7. melk

hoe maak je het?

je doet de watermeloen in de mixer.
Daarna doe je het banana in de mixer.
Dan doe je de 5 aardbeien in de mixer.
Dan doe je de citroen (let op de sap).
Dan doe je de melk er in.En dan doe je
het mixen.Als je het hebt gemixt doe
je het in je glas. En versier je het met
nootjes.mmmm super lekker

Sem

saludable muffins

wat moet er in

1 Rijpe banaan.
3 Tl kaneel.
7 aarbeien.
150 Gram griekse yoghurt.
30 Ml bietensap.
115 Ml gesmolen kokosolie.
2 Eieren.
een pakje meel.

hoe doe je het.

Je doet yoghurt in een kom dat meng. je met bietensap en dan mix je met 2 eieren met kokosolie. En de rijpe banaan snijd je in stukjes en dat doe je ook in de kom. En kaneel en de mix je daarna 7 aardbeien snij je in kleine stukje en dan mixen en dan nog twintig minuten in de oven op 200 graden