

Inhoud



Een goed begin van de dag

- Paarse smoothie 12
- Prima pap 13
- Bananenberen 14
- Eetbare kommetjes 16
- Maismuffins 18
- Roerei met verrassing! 19
- Gevulde tosti 20
- Ontbijtpotjes 22

Lunch en avondeten

- Magische tomatensaus 24
- Soep als thee 25
- Soepstengelslangen 26
- Biggenbroodjes 28
- Toppie taco's 30
- De BESTE vega lasagne 32
- Happy curry 34
- Octo-pizza's 36
- Krokante egeltjes 38
- Perfecte pastaschotel 40
- Easy-peasy taartjes 42
- Vega hotdogs 44
- Tofoesaté 46





Toffe traktaties

- Vega loempiaatjes 48
- Sushivormen 50
- Pittig-zoete dip 52
- Hummusleeuw 53
- Vruchten in een pot 54
- Bananen-notenkoekjes 55
- Energiesterren 56
- Tweekleurenijsjes 57
- Chocolade-bananenijs 58

Lekkers bij de thee

- Cupcakerups 60
- Worteltaart 62
- Choco-chococake 64
- Snoepjesverjaardagstaart 66
- Pindakaasbotjes 68
- Honingcake van Hannah 70
- Superzoete brownies 72
- Omgekeerde valentijnscake 74
- Cupcakes met jamvulling 76
- Citroenfrisse cakejes 78
- Hartveroverende scones 80
- Appelkruimelbakjes 82
- Kerstbalkoekjes 84

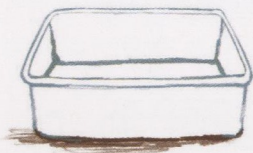


Keukenhulpjes

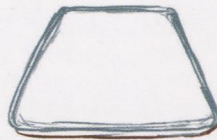
Deze spulletjes zul je nodig hebben.



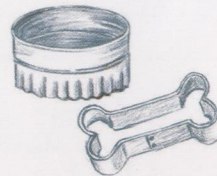
Bakpapier



Bakvorm



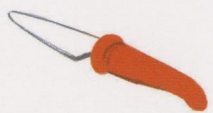
Bakplaat



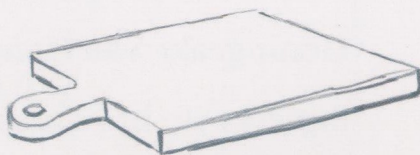
Uitsteekvormpjes



Blender



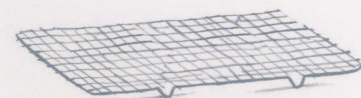
Kindvriendelijk
mes



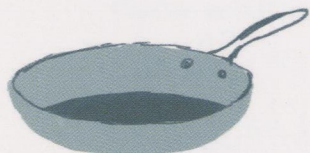
Snijplank



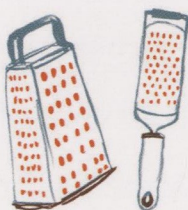
Vergiet



Taartrooster



Koekenpan (met
antiaanbaklaag)



Rasp



Grote mengkom



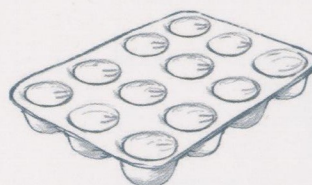
Citroenpers



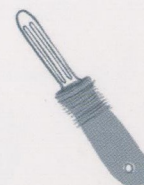
Maatbeker



Mixer



Muffinvorm
(12 holtes)



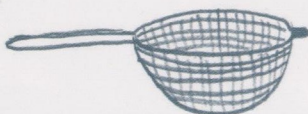
Dunschiller



Deegroller



Steeipan met dikke bodem



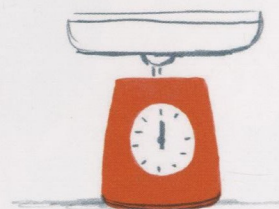
Zeef



Spatel



Lepel



Weegschaal



Garde

Voor enkele recepten is een staafmixer of keukenmachine nodig.

Vraag altijd een volwassene om je te helpen!

Kooktermen



Bekleden: knip een stuk bakpapier uit in dezelfde maat als de bakvorm en druk het in de vorm

Bestrijken/besmeren: gebruik een mes of spatel om het mengsel te verdelen over bijvoorbeeld de bovenkant van een taart

Bestuiven: strooi met je vingers of een zeef wat bloem op een bakplaat of werkblad, of poedersuiker over gebak

Invetten: wrijf met een stuk bakpapier een bakplaat of de binnenkant van een bakvorm in met boter of olie

Kloppen: gebruik een garde of lepel om alle ingrediënten met elkaar te mengen

Kneden: gebruik je handen om het deeg te duwen en uit te rekken

Kneden met je vingertoppen: pak kleine beetjes van het mengsel en wrijf het tussen je vingers tot het mengsel op broodkruimels lijkt

Rollen: rol met een deegroller over het deeg om er een platte lap van te maken

Uitsteken: druk een uitsteekvorm in het deeg, beweeg hem even heen en weer en haal het deegvormpje eruit

Zeven: tik tegen de zijkant van de zeef tot de ingrediënten door de zeef in een kom vallen

Wegen en meten

- De ingrediënten in de recepten staan aangegeven in grammen (g) of milliliters (ml)
- tl = theelepel
- el = eetlepel
- Een snufje of mespunt van iets is de hoeveelheid van een ingrediënt die je tussen je duim en wijsvinger kunt vastpakken
- De oventemperaturen – aangegeven in graden Celsius (°C) – zijn bedoeld voor een heteluchtoven. Verhoog de temperatuur met 20 graden als je een andere oven gebruikt



Lunch en
avondeten

Ingrediënten

300 g bloem
2 tl zout
2 tl zoet paprikapoeder
2 tl gedroogde gist
1 middelgrote winterwortel
70 ml melk
100 ml warm water
grof gemalen maismeel
(polenta) en maanzaad
voor de versiering
1 rode paprika
16 krenten

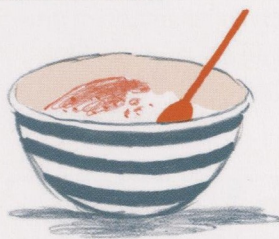
Voor 8 soepstengels



Soepstengelslangen

Ik maak graag brood, want ik vind het heerlijk om met mijn handen het deeg te kneden. Het deeg is eerst wat kleverig, dus lastig om uit te rollen, maar heb geduld, want uiteindelijk heb je een mooie, lange slang. Houd er rekening mee dat de slangen in de oven rijzen (dikker worden), dus maak ze heel dun. Je kunt ze op de bakplaat leggen in welke vorm je maar wilt. Ik laat deze slangen graag 'zwemmen' in wat soep (de Soep als thee van blz. 25 smaakt hier heel lekker bij) voordat ik de kop er afbijt.

Werkwijze



1 Meng de bloem, het zout, het paprikapoeder en de gist in een kom.



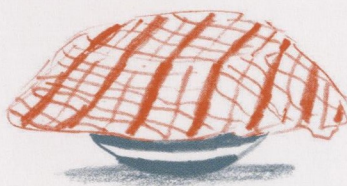
2 Schrap de wortel en rasp hem.



3 Meng de wortel, de melk en het warme water in een kan.



4 Schenk het wortelmengsel bij het bloemmengsel en roer tot je een kleverig deeg hebt.



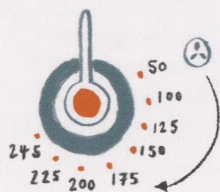
5 Dek de kom af met een vochtige (thee)doek en laat het deeg 10 minuten rusten.



6 Kneed het deeg 5 minuten op een met bloem bestoven werkblad. (Het kan erg kleverig zijn, maar strooi geen extra bloem.)



7 Maak van het deeg een bal, leg die in de kom en dek af met een vochtige doek. Wacht tot de bal twee keer zo groot is geworden. (Dit kan wel een uur duren.)



8 Verwarm de oven voor op 160 °C (heteluchtoven).



9 Druk alle lucht uit het deeg en verdeel het in 8 stukken.



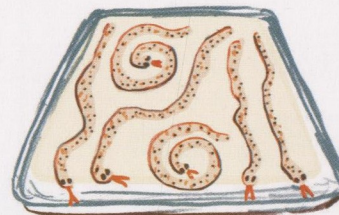
10 Bestuif het werkblad met bloem en rol een stuk deeg met je handen tot een lange, dunne worst.



11 Strooi het maismeel en wat maanzaad op een groot, plat bord en rol de soepstengel erdoor.



12 Kies aan welke kant de kop moet komen. Knip een klein mondje en maak een gevorkte tong van een stukje paprika. Maak oogjes van de krenten.



13 Leg de slangen op een met bakpapier beklede bakplaat. Laat ze 10 minuten rusten en bak ze dan in 8-10 minuten goudbruin.



Ingrediënten

Tortilla's

- 150 g bloem
- 50 g tarwebloem
- 30 g boter (in blokjes)
- 120 ml water

Tacovulling

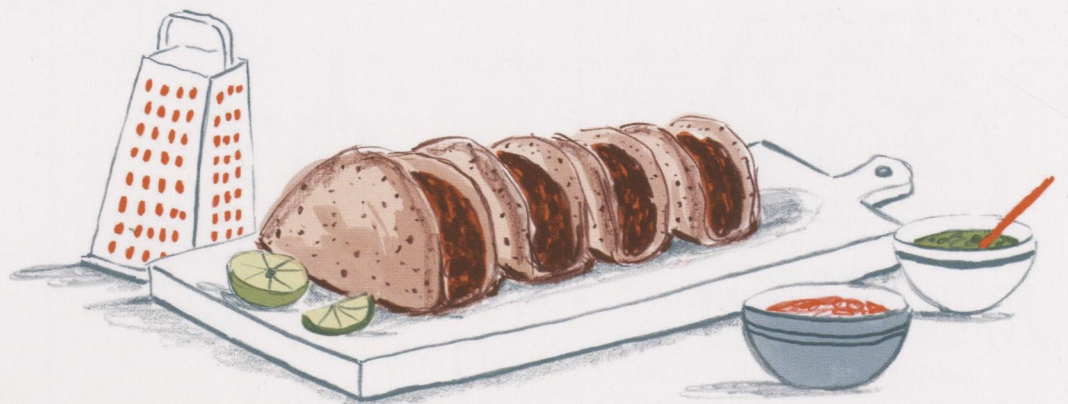
- 150 g rundergehakt
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 blikje kidneybonen (400 g)
- 1 portie Magische tomatensaus (blz. 24)
- 2 snufjes tafelzout
- limoenpartjes voor erbij

Voor 12 taco's




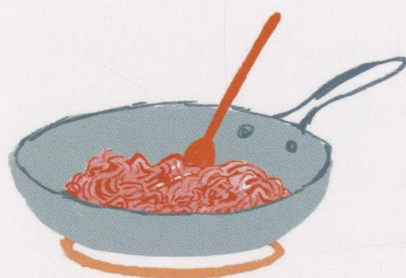
Toppie taco's

Het kost misschien wat tijd om je eigen tortilla's te maken, maar het is echt leuk om te doen en de taco's smaken superlekker. Als je weinig tijd hebt, kun je dit recept ook maken met kant-en-klare tortilla's uit de winkel. Voeg toppings toe die je zelf lekker vindt, zoals geraspte kaas, tomatensalsa, guacamole en/of zure room.

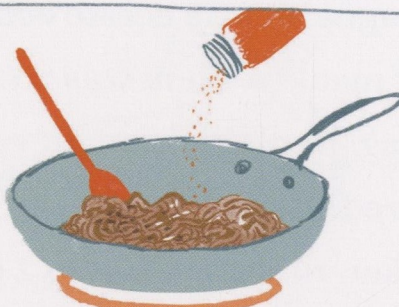


Werkwijze

 <p>1 Doe alle bloem en 1 snufje zout in een kom. Kneed de stukjes boter erdoor tot het mengsel op broodkrumels lijkt.</p>	 <p>2 Schenk het water erbij en meng tot alles tot een deeg. (Het is misschien kleverig, maar voeg geen extra bloem toe.)</p>
 <p>3 Dek de kom af met een vochtige (thee)doek om het deeg zacht te houden.</p>	 <p>4 Laat het deeg 1 uur rusten.</p>



5 Bak het gehakt op
middelhoog vuur bruin.



6 Voeg het komijn- en
paprikapoeder toe en bak het
gehakt nog 1 minuut. Laat de
kidneybonen uitlekken.



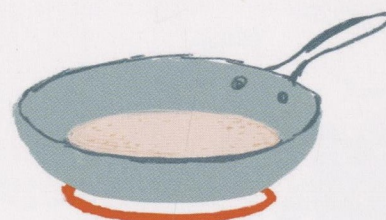
7 Voeg de bonen, tomatensaus
en 1 snufje zout toe en laat
de saus 10 minuten pruttelen.
Zet hem apart.



8 Verdeel het deeg in 12
stukken. Pak 1 stuk en rol er
een bal van.



9 Bestuif een schoon werkblad
met wat bloem. Rol de
deegbal uit tot een heel
dunne, ronde lap.



10 Verhit een koekenpan op
(middel)hoog vuur en bak
de deegcirkel in de droge
pan 1 minuut aan elke kant.



11 Maak de andere tortilla's
net zo. Dek de gebakken
tortilla's af met een schone
theedoek.



12 Schep een lepel van de
gehaktsaus op een tortilla en
vouw deze dubbel.



13 Maak zo alle taco's en
serveer er een partje
limoen bij.



Toffe
traktaties

Ingrediënten

- 30 g bananenchips
- 1 middelgroot ei
- 50 g poedersuiker
- 80 g amandelschaafsel
- 30 g rozijnen
- 1 el maanzaad

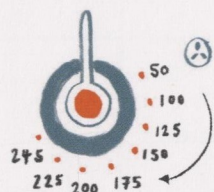
Voor 12 koekjes

Bananen-notenkoekjes

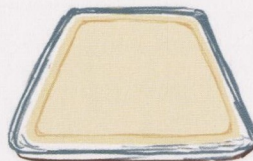
Deze koekjes zijn zoet, lekker taai en krokant – wat wil je nog meer! Gebruik als het kan silicone matjes voor dit recept, want de koekjes zijn behoorlijk kleverig en het is een lastig karweitje om ze van het bakpapier los te peuteren.



Werkwijze



1 Verwarm de oven voor op 160 °C (heteluchtoven).



2 Bekleed 2 bakplaten met een silicone matje.



3 Maal de bananenchips in een keukenmachine in stukjes. (Je kunt ze ook in een plastic zak doen en daar met een deegroller op slaan of overheen rollen.)



4 Scheid het eiwit van de eidooier (hier heb je wat hulp bij nodig).



5 Meng het eiwit met de poedersuiker, de gemalen bananenchips, het amandelschaafsel en de rozijnen.



6 Schep een volle eetlepel van het mengsel op een silicone matje en druk het plat.



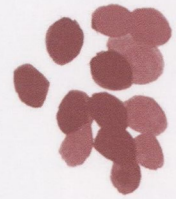
7 Maak op die manier koekjes tot je alles van het mengsel hebt gebruikt. Bestrooi de koekjes met het maanzaad.



8 Bak de koekjes 10 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Zijn ze nog te bleek, laat ze dan nog 2-3 minuten in de oven staan.



9 Haal de koekjes uit de oven en laat ze helemaal afkoelen voordat je ze van de silicone matjes haalt.



Ingrediënten

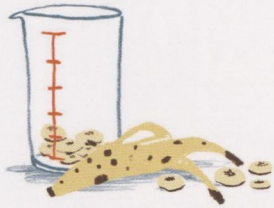
- 2 bananen
- 8 druiven (doormidden gesneden)
- 10 aardbeien, kroontjes verwijderd

Tweekleurenijsjes

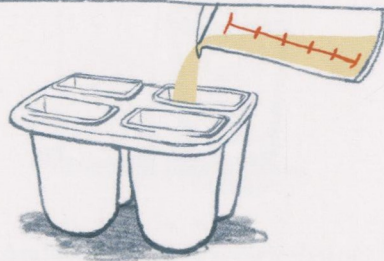
Voor 4 ijslolly's

Het is altijd fijn om enkele van deze coole en kleurige ijslolly's in de vriezer te hebben – vooral als je buiten hebt gespeeld op een warme zomerse dag. Voor dit recept heb je wel ijslollyvormpjes nodig.

Werkwijze



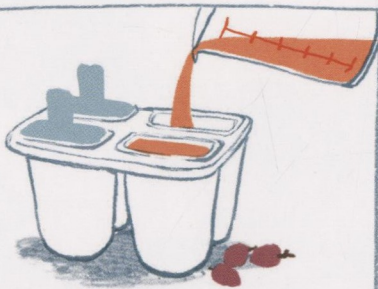
- 1** Breek 1 banaan boven een maatbeker in stukken en pureer hem met een staafmixer.



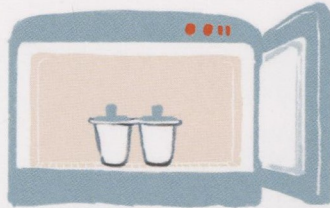
- 2** Vul de ijslollyvormpjes er voor de helft mee. Druk in elk vormpje 2 halve druiven in de puree. Zet 1 uur in de vriezer.



- 3** Pureer de tweede banaan en de aardbeien met de staafmixer tot een glad mengsel.



- 4** Vul de ijslollyvormpjes met de aardbeien-bananenpuree en doe in elk vormpje nog 2 halve druiven.



- 5** Steek de stokjes in de vormpjes en zet ze ten minste 3 uur in de vriezer.



- 6** Zijn ze goed bevroren, haal de vormpjes dan uit de vriezer en houd ze even onder de warme kraan, zodat je de ijsjes er zo uit kunt trekken.

