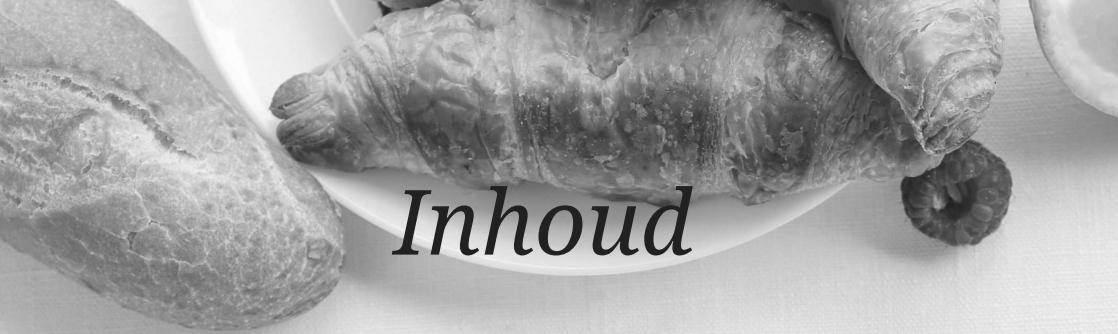


Tiener-kookboek – 5 ingrediënten, superlekker

*Snelle & makkelijke recepten voor beginners –
stressvrij koken, coole snacks eten &
zoete ideeën ontdekken*





Inhoud

Ontbijtrecepten

1. Bananenpannenkoekjes
2. Knapperige muesli met honing
3. Yoghurt met bessenmix
4. Ontbijttoast met spiegelei
5. Ontbijtburrito
6. Overnight oats met appel
7. Croissant-sandwich
8. Brain-boost-bowl met walnoten & blauwe bessen
9. Havermout-pindarepen
10. Concentratiekickstart: chia-pudding met papaja
11. Wentelteefjes met kaneel
12. Chia-pudding met mango
13. Ontbijtmuffins
14. Porridge met banaan
15. Roerei met kaas
16. Avocado-toast
17. Appel-kaneeltasjes
18. Eiwitrepjes met lupinemeel & dadels
19. Smoothie-bowl
20. Rijstpap met frambozen
21. Kwark met aardbeien
22. Notenmuesli
23. Ontbijtwraprol
24. Vanillepudding van kokosmelk
25. Bosbessenbroodjes

Snelle snacks voor op school

1. Mini-pizzabroodjes
 2. Groentesticks met hummus
 3. Kaas-cracker-bites
 4. Ham-kaaswraps
 5. Fruitspiesjes met chocolade
 6. Snackbox met dips
 7. Mini-frittata's (uit het muffinblik)
 8. Krokante nacho's met salsa
 9. Rijstwafel-sandwiches
 10. Worstjes in deegjasje
 11. Pizza-sterren
 12. Toast-muffins
 13. Kaasballetjes
 14. Grissini met dip
 15. Mini-calzone
 16. Kleurrijke fruitzak
 17. Energieballetjes
 18. Studentenhaver to go
 19. Tortillachips met guacamole
 20. Mini-sandwiches
- 



Lunch makkelijk gemaakt

1. Pasta met tomaat en kaas
2. Couscous-groenteschaal
3. Rijst met pindasaus
4. Wraps met kip
5. Omelet met paprika
6. Gnocchi uit de pan
7. Aardappelpartjes met kwark
8. Gebakken rijst met groenten
9. Pasta carbonara (zonder room!)
10. Linzensoep met croutons
11. Toast Hawaii
12. Pasta-ovenshotel
13. Zoete aardappel uit de oven
14. vegetarische hamburgers
15. Kipnuggets uit de oven
16. Vissticksandwich
17. Curry met kokosmelk
18. Ovenshotel met broccoli
19. Mini-lasagne (met toast of wraps)
20. Sandwich met mozzarella
21. Roergebakken groenten
22. Spaghetti met pesto
23. Schupfnudels met appelstroop
24. Chili sin carne
25. Ramen-noedelsoep
26. Groente-kokospan
27. Burger met zoete aardappel
28. Maiskolven met kruidenboter
29. Platbroodpizza
30. Zalm-roompasta
31. Omelet met champignons & lente-uitjes
32. Eenvoudige pasta-kalkoenpan
33. Garnalen-spaghetti-pan

Coole Diners

1. Tomaat-mozzarella-baguette
2. One-pot-pasta
3. Aardappel-gehaktpan
4. Gnocchi met pesto
5. Mediterrane lamskoteletten
6. Pizza met kant-en-klaar deeg
7. Pittige kabeljauwfilet uit de oven
8. Avocado-frietjes (uit de oven)
9. Kip in spekrolletje
10. Gevulde kalkoenfilet met spinazie & feta
11. Flammkuchen
12. Honing-mosterd kippenpoten
13. Gebakken aardappelen met ei
14. Knapperige eendenborst met honing-gemberglazuur
15. Groenten uit de oven
16. Kaasspatzle
17. BBQ-kipluifjes
18. Kikkererwtenfrietjes
19. Soepnoedels met worstjes
20. Knapperige kip-tenders
21. Quinoa-groentepan
22. Spinaziepannenkoeken
23. Ham-kaas-toast
24. Vegetarische taco's
25. Groentecurry
26. Aardappelgratin
27. Kaas-macaroni
28. Wraprol met tonijn
29. Kip teriyaki met rijst
30. Gepofte aardappel met vulling
31. Roerei-sandwich
32. Tosti-ijzer pizza
33. Knapperige vis met dip
34. Pastamuffins
35. Courgette-pannenkoekjes
36. Rösti met appelmoes
37. Gehaktballetjes
38. Koekenpanbrood
39. Rijstpan met sojasaus
40. Zoete aardappelfriet met avocado-dip
41. Bonte grillspiesen



DIY-Dips

1. Yoghurt-dip
2. Guacamole-dip
3. Knoflook-yoghurt-dip
4. Fruitige ketchupdip
5. Kaasdip
6. Avocado-curry-dip
7. Pistache-gorgonzola-dip
8. Cashew-basilicumsauce (veganistisch)
9. Gember-sesamsaus met chili
10. Mango-chili-dip
11. Tomaat-abrikozen-chutney

Zoete lekkernijen

1. Bananenmilkshake
 2. Aardbeien-tiramisu (zonder alcohol)
 3. Chocolade-pindarijstreep
 4. Fruitige yoghurt-ijsrepen
 5. Kwarkballetjes
 6. Chocolade-koekjessandwiches
 7. Mini-crêpes
 8. Appelchips
 9. Fruitsalade
 10. Chocolade-bananen
 11. Marshmallow-spiesjes
 12. Bessencrumble
 13. Griesmeelpudding met kersen
 14. Kokosballetjes
 15. Yoghurt met honing & noten
 16. Vanillepudding met koek
 17. Aardbeienkwark
 18. IJslolly's (Frozen Yogurt-stijl)
 19. Kaneelrolletjes (van kant-en-klaar deeg)
 20. Pistacherolletje
- 

Coele drankjes

1. Smoothie "Berry Cool"
2. Bonte ijsthee (DIY)
3. Luxe warme chocolademelk
4. Aardbei-limonade
5. Watermeloen-slush
6. Mango-yoghurtshake
7. IJskoffie voor tieners (koffievrij)
8. Citroen-muntwater
9. Tropische mix-smoothie
10. Appel-kaneel-punch (alcoholvrij)
11. Komkommer-citroenwater
12. Chocolademelk met kaneel
13. Frambozen frozen yoghurt
14. Sinaasappel-gemberthee
15. Milkshake met koekjes
16. Bessendrank met crushed ice
17. Matcha-smoothie
18. Kers-cola-cocktail (alcoholvrij)
19. Zelfgemaakt waterijs
20. Regenboog-ijsklontjes
21. Kokosnoot-ananas smoothie
22. Blauwe bes-lavendel fizz (alcoholvrij)
23. Granaatappel-spritzer met limoen
24. Perzik-melba-koeler
25. Zomerhit: Mango-chili-ijslolly's
26. Moederdag mousse au chocolat



Bonus

Jouw keukenscan: ruimte voor eigen ideeën





Welkom in de keuken!

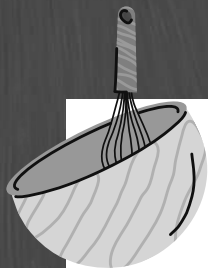
Hey! Wat leuk dat je er bent – jouw avontuur in de keuken begint precies nu! Geen zorgen: je hoeft geen professional te zijn om lekkere gerechten te maken. Met een paar basisvaardigheden, wat nieuwsgierigheid en dit boek zul je snel merken hoeveel plezier koken kan geven.

Aan de slag!

Tips voor beginnende koks

Sta je voor het eerst zelf achter het fornuis? Dan kunnen deze eenvoudige tips je helpen:

- Lees het recept eerst helemaal door. Zo weet je wat je te wachten staat en in welke volgorde je alles moet doen.
- Werk netjes en georganiseerd. Een opgeruimde werkplek = minder stress.
- Was altijd eerst je handen! Hygiëne is superbelangrijk bij het koken.
- Leg jezelf geen druk op. Gaat er iets mis? Geen probleem! Oefening baart kunst in de keuken.
- Experimenteer met ingrediënten. Houd je niet van spinazie? Vervang het dan door iets wat je wél lekker vindt!



Must-haves in jouw keuken

Voor de recepten met 5 ingrediënten heb je geen professioneel keukengerei nodig. Maar met een paar basisingen ben je goed voorbereid:

✓ Keukengerei

Snijplank

Scherp mes

Pan & kookpot

Bakplaat

Kom (klein & groot)

Pollepel / spatel

Eetlepel, theelepel, maatbeker

Broodrooster of tosti-ijzer (optioneel, maar wel leuk!)

✓ Voorraad die je vaak nodig hebt:

Olie (bijv. zonnebloem- of olijfolie)

Zout & peper

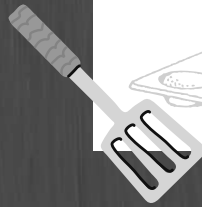
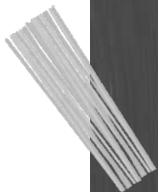
Kruiden & specerijen (bijv. paprikapoeder, oregano, kaneel)

Meel, suiker, honing

Eieren, melk, yoghurt

Diepvriesgroenten of -fruit

● **Tip:** Het is handig om een paar basisproducten altijd in huis te hebben – zo kun je spontaan aan de slag zonder steeds boodschappen te moeten doen.





Veilig & slim koken

Keuken = cool, maar ook een plek waar je goed moet opletten. Hier zijn een paar belangrijke dingen om altijd in gedachten te houden:

Mesveiligheid: Snijd altijd van je vingers af – geen haast!

Fornuis & oven: Laat ze nooit zonder toezicht aan staan. Pas op met hete pannen!

Ovenwanten gebruiken: Klinkt saai, maar ze redden je vingers.

Opruimen: Was tussendoor alvast wat af of ruim dingen op – dat bespaart tijd!

Verbrand of gesneden? Geen paniek – even koelen of een pleister erop, en je kunt weer verder.

 Noodtip: Zorg dat je altijd weet waar de theedoeken, de kraan en de EHBO-does zijn – voor het geval dat.



Ontbijtrecepten

1. BANANENPANNENKOEKJES



INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 2 eetlepels bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel olie (voor in de pan)

BEREIDING::

1. Prak de banaan fijn met een vork.
2. Roer de eieren erdoor en voeg vervolgens de bloem en het bakpoeder toe.
3. Verhit een beetje olie in een pan.
4. Doe porties van het beslag in de pan en bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.
5. Serveer warm.

 Tip: Voor extra luchtigheid kun je 1 theelepel bruisend water door het beslag mengen.

BEREIDINGSTIJD: CA. 15 MINUTEN

2. KNAPPERIGE MUESLI MET HONING



INGREDIËNTEN

- 100 g havervlokken
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel kaneel
- 1 handvol noten

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C (boven- en onderwarmte).
 2. Meng de havervlokken, honing, olie, kaneel en noten in een kom.
 3. Verdeel het mengsel over een met bakpapier beklede bakplaat.
 4. Bak het mueslimengsel ca. 10-15 minuten goudbruin – af en toe omscheppen.
 5. Laat afkoelen: het wordt knapperig terwijl het afkoelt.
- Tip: Lekker met yoghurt en vers fruit!

BEREIDINGSTIJD: CA. 20 MINUTEN (INCL. BAKTIJD)



3. YOGHURT MET BESSEN MIX



INGREDIËNTEN

- 200 g natuuryoghurt
 - 1 handvol diepvries- of verse bessen
 - 1 theelepel honing of ahornsiroop
 - 1 eetlepel havervlokken
- 1 snufje vanillesuiker
(optioneel)

BEREIDING:

1. Doe de yoghurt in een kom.
2. Verdeel de bessen erover (laat diepvriesbessen een beetje ontdooien).
3. Roer de havervlokken en honing erdoor.
4. Optioneel: bestrooi met vanillesuiker – klaar!
5. ❄ Tip: In de zomer heerlijk als verfrissend ontbijt.

BEREIDINGSTIJD: CA. 5 MINUTEN

4. ONTBIJTTOAST MET SPIEGELEI



INGREDIËNTEN

- 1–2 sneetjes toastbrood
- 1 ei
- 1 eetlepel boter of olie
- Zout & peper
- Optioneel: bieslook of ketchup

BEREIDING:

1. Rooster de sneetjes brood in een broodrooster of in een pan.
2. Bak het ei in een hete pan met boter of olie tot een spiegelei.
3. Leg het ei op de toast en breng op smaak met zout en peper.
4. Serveer eventueel met bieslook of ketchup.
5.  Tip: Je kunt het ei ook als roerei maken – helemaal naar jouw smaak!

BEREIDINGSTIJD: CA. 10 MINUTEN



5. ONTBIJTBURRITO



INGREDIËNTEN

- 1 tarwetortilla
 - 1 ei
 - 1 plak kaas
 - 1 handvol rucola of spinazie
- 1 eetlepel roomkaas

BEREIDING:

1. Bak het ei in een pan als roerei.
2. Bestrijk de tortilla met roomkaas.
3. Leg de kaas, rucola en het roerei erop.
4. Rol de tortilla stevig op.
5. Optioneel: even in de pan roosteren voor extra crunch.

 Tip: Ideaal om mee te nemen – gewoon in folie wikkelen en inpakken!

BEREIDINGSTIJD: CA. 15 MINUTEN

6. OVERNIGHT OATS MET APPEL



INGREDIËNTEN

- 5 eetlepels havervlokken
 - 150 ml melk of plantaardige drank
 - ½ appel
 - 1 theelepel honing
- 1 snufje kaneel

BEREIDING:

1. Doe de havervlokken met de melk in een glas of kom.
2. Rasp de appel of snijd hem in kleine blokjes en meng erdoor.
3. Breng op smaak met honing en kaneel.
4. Dek af en zet een nacht in de koelkast.
5. 's Ochtends even roeren & direct genieten – koud of licht opgewarmd.
6. 🍏 Tip: Ook lekker met geraspte wortel of banaan erbij!

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN (PLUS 1 NACHT KOELTIJD)



7. CROISSANT-SANDWICH



INGREDIËNTEN

- 1 croissant
- 1 plak kaas
- 1 plak ham of salami
- 1 theelepel roomkaas of boter
- 2-3 plakjes komkommer of wat rucola (optioneel)

BEREIDING:

1. Snijd het croissantje open en verwarm het kort in de oven of broodrooster.
2. Bestrijk met roomkaas of boter.
3. Beleg met kaas en ham.
4. Optioneel: voeg komkommer of wat groens toe.
5. Dichtklappen & klaar – warm of koud genieten.

 Tip: Ook lekker met gekookt ei of tomaat in plaats van vlees!

BEREIDINGSTIJD: CA. 10 MINUTEN

8. BRAIN-BOOST-BOWL MET WALNOTEN & BLAUWE

BESSEN



Porties: 1

INGREDIËNTEN

- 150 g natuuryoghurt of plantaardige yoghurt (bijv. soja, amandel)
- 1 handvol blauwe bessen (vers of diepvries)
- 1 eetlepel walnoten (grof gehakt)
- 1 theelepel lijnzaad (gebroken of heel)
- Wat kaneel of vanille (naar smaak)

BEREIDING:

1. Doe de yoghurt in een kom.
2. Top met blauwe bessen, walnoten en lijnzaad.
3. Breng op smaak met kaneel of vanille – en meteen genieten!

 **Tip:** Voor extra zoetheid kun je 1 theelepel honing of agavesiroop toevoegen. Deze bowl is ook perfect om van tevoren klaar te maken en mee te nemen in een potje!

BEREIDINGSTIJD: CA. 5 MINUTEN



9. HAVERMOUT-PINDAREPEN



INGREDIËNTEN

- 100 g havervlokken
- 2 eetlepels pindakaas
- 1 eetlepel honing
- 1 theelepel cacao poeder (optioneel)
- 1 snufje zout

BEREIDING:

1. Verwarm de pindakaas en honing lichtjes in een pannetje.
2. Roer de havervlokken, het zout en eventueel de cacao erdoor.
3. Druk het mengsel in een platte vorm (bekleed met bakpapier!).
4. Zet 30 minuten in de koelkast.
5. Snijd in repen – en je powersnack is klaar!

Tip: Ideaal om vooraf te maken en mee te nemen!

BEREIDINGSTIJD: CA. 10 MINUTEN (PLUS KOELTIJD: 30 MINUTEN)

10. CONCENTRATIEKICKSTART: CHIA-PUDDING MET PAPAJA



Porties: 1

INGREDIËNTEN

- 200 ml ongezoete amandelmelk (of een andere plantaardige melk)
- 3 eetlepels chiazaad
- ½ rijpe papaja (in blokjes of gepureerd)
- 1 theelepel geraspte kokos
- Optioneel: 1 theelepel ahornsiroop of wat vanille

BEREIDING:

1. Roer de amandelmelk en chiazaad goed door elkaar in een kom of glas.
2. Voeg eventueel ahornsiroop of vanille toe voor extra smaak.
3. Dek af en laat minstens 2 uur (of een nacht) in de koelkast wellen. Roer tussendoor een keer om.
4. Snijd de papaja in blokjes of pureer ze en schep op de chia-pudding.
5. Bestrooi met geraspte kokos en geniet ervan!

Tip: Papaja is goed voor de spijsvertering en zit vol antioxidanten – perfect als powerontbijt voor een leer- of schooldag!

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN + MINIMAAL 2 UUR WEEKTIJD



11. WENTELTEEFJES MET KANEEL



PORTIES: 1

INGREDIËNTEN

- 2 sneetjes toastbrood
- 1 ei
- 50 ml melk
- 1 theelepel suiker
- ½ theelepel kaneel

BEREIDING:

1. Klop het ei met de melk, suiker en kaneel in een kom.
2. Week de sneetjes brood aan beide kanten in het mengsel.
3. Bak ze in een pan met een beetje boter aan beide kanten goudbruin.
4. Serveer warm – lekker met wat honing of fruit.



Tip: Oud brood over? Wentelteefjes maken zelfs droog brood weer heerlijk!

BEREIDINGSTIJD: CA. 15 MINUTEN