



Voorwoord

Welkom bij **Mini Chefs & Keukenpret!**

Wat **leuk** dat jij samen met jouw kleine chef dit boek gaat ontdekken.

In dit boek vind je **vrolijke, gezonde en makkelijke** recepten die speciaal zijn gemaakt voor kinderen.

Samen koken is niet **alleen** gezellig, maar ook superleerzaam. Kinderen leren **nieuwe smaken** kennen, oefenen met tellen en meten en krijgen meer **zelfvertrouwen** in de keuken.

Of je nu een **panda-rijstwafel** maakt, **regenboogwraps** vult of yoghurtjtsjes versiert – plezier staat altijd voorop!

We hopen dat jullie samen **veel lachen, knoeien** en **vooral genieten** van al het lekkers dat jullie maken.

Veel kookplezier! ♥

Liefs, Melanie



Inhoudsopgave

3 Panda Rijstwafels



4 Appel Donuts



5 Supercheesy Bloemkool Ovenschotel



6 Koala Pannenkoekjes



7 Mijn Eerste Keukenregels



8 Banaan Sushirolletjes



9 Pizza Gezichten



10 Regenboog Wraps



11 Spruitjes Superbites



12 Tellen in de Keuken



13 Beren Boterhammen



14 Appel Rolletjes



15 Yoghurt Parfait Bekers



16 Wortel Muffins



17 Regenboog Fruitspiesjes



18 Dino Nuggets



19 Eet de Regenboog



20 Uiltjes Toast



21 Zonnige Pasta met Roomkaas & Spinazie



22 Kleurrijke Yoghurtsnackjes



23 Komkommer Bootjes



24 Zoek de Keukenhulpjes



25 Ops & Groente Ovenschotel



26 Mini Quesadilla Driehoekjes



27 Raceauto Tosti's



28 Mini Pannenkoek Torentjes



29 Mini Sandwich Sterretjes



30 Leeuwen Boterhammen



31 Doolhof



32 Broccoli Boompjes



33 Regenboog Kwark Bakers



34 Mais Bloemetjes



35 Wortel Frietjes uit de Oven



36 Yoghurt Ijsjes



37 Prinsessen Kroonrolletjes



Koken is leuk, voor iedereen!





Panda Rijstwafels



Ingrediënten:

- 4 rijstwafels
- 100 g roomkaas
- 2-3 plakjes komkommer
- 1 plakje wortel
- 8 zwarte olijven
(4 rondjes voor de ogen,
4 kleine voor de neus)
- Handje ongezouten maïskorrels



Zo leuk
en lekker!



Bereiding:

- 1 Smeer de rijstwafels in met roomkaas.
- 2 Snij 4 plakjes komkommer door de helft en gebruik ze als panda-oortjes. Snij uit de zwarte olijven 8 ronde stukjes voor de ogen en 4 kleine driehoekjes voor de neuzen.
- 3 Vorm de panda-ogen met de olijven en plaats de plakjes komkommer als oortjes. Leg de kleine olijfneus in het midden en snij een klein driehoekje uit een plakje wortel voor het neusje.
- 4 Maak mondjes met roomkaas en een piepklein stukje wortel. Versier de rijstwafels tot lieve panda's!



Smullen maar!

Eet deze panda rijstwafels met groenten en mais als gezond tussendoortje of als vrolijke lunch!



Appel Donuts

Ingrediënten:

- 2 appels
- 3-4 el (Griekse) yoghurt
- 2 el pindakaas

♥ Lekker topping naar keuze, zoals:

- Fruit (aardbei, blauwe bes, druiven)
- Geraspte kokos
- Krokante muesli
- Kleurige sprinkels

Zo'snoepig en gezond!

Deze vrolijke **appel donuts** zijn superlekker en gezond. Ideaal als tussendoortje!

Bereiding:

- 1 Verwijder het klokhuis uit de appels en snij ze in ringen.
- 2 Smeer de appelringen in met yoghurt of pindakaas.
- 3 Versier de appel 'donuts' met jouw favoriete topping, zoals stukjes fruit, kokos, muesli of vrolijke sprinkels.
- 4 Tadaa, jouw lekkere appel donuts zijn klaar om van te smullen!

