

Mini Chef



kook- en
werkboek

3-7 JAAR

Boordevol vegetarische
gerechten

Grietje Van Bogaert

BESTE OUDERS

KOKEN MET KLEINE KINDEREN. VELEN ONDER JULLIE DENKEN WAARSCHIJNLIJK ‘HIER BEGIN IK NIET AAN’. EERLIJK? IK DACHT NET HETZELFDE.

MAAR...PROBEER HET TOCH EENS UIT! JE ZAL SNEL MERKEN DAT DIE KLEINE PATATJES MEER KUNNEN DAN JE OORSPRONKELIJK HAD GEDACHT.

IK GEEF JE ALVAST ENKELE TIPS.

- ✓ LEES HET RECEPT OP VOORHAND GRONDIG DOOR. JE KAN DIT SAMEN MET JE KIND DOEN. KINDEREN KUNNEN GOED ONTHOUDEN. LAAT HEN AF EN TOE ZELF DE VOLGENDE STAP AANVULLEN.
- ✓ PLAATS ALLE INGREDIËNTEN VAN BIJ HET BEGIN OP DE TAFEL. LAAT JE KIND TIJDENS DE BEREIDING NIET ALLEEN. KIND ALLEEN = VUILE RUIMTE.
- ✓ ZORG STEEDS DAT ER EEN VUILBAKJE EN EEN KEUKENROL/HANDDOEK, AANWEZIG IS.
- ✓ HET RECEPT IS OPGEBOUWD UIT KLEINE STAPJES. LAAT JE KIND STEEDS EEN VINKJE ZETTEN BIJ HET STAPJE DAT HIJ/ZIJ HEEFT VOLBRACHT. DIT ZORGT VOOR EEN DUIDELIJKE STRUCTUUR.
- ✓ NA HET ETEN VAN DE MAALTIJD KAN JE KIND NOTEREN OF HIJ/ZIJ HET LEKKER VOND.
- ✓ LAAT HEN ZELF ALTERNATIEVEN OPSCHRIJVEN OF TEKENEN. ALS JE HET GERECHT NOG EENS MAAKT, KAN JE DEZE AANPASSINGEN GEBRUIKEN. KINDEREN NEMEN GRAAG DE LEIDING EN ZO DENKEN ZE DAT ZE DIT EFFECTIEF OOK KRIJGEN. #LAATZEMAARDROMEN

MEER RECEPTEN EN/OF ACTIVITEITEN? VOLG MIJ OP:



GRIETJEVB



GRIETJEVANBOGAERT

WEKELIJKS VERSCHIJNEN HIER LEKKERE GERECHTEN!

Inhoudstafel

ONTBIJT	P 4
LUNCH	P 16
TUSSENDOORTJE	P 28
AVONDMAAL	P 40
DESSERT	P 52



Ontbijt

Gerecht	Resultaat	Moeilijkheidsgraad
<i>Chocoladebrood</i>		★ ★
<i>Maanbanaantjes</i>		★ ★
<i>Mini pannenkoek koekjes</i>		★ ★ ★
<i>Choco</i>		★
<i>Granola</i>		★



Chocoladebrood



25' bereiding
60' in de oven



10 sneden

Ingrediënten

- 100 g patisseriebloem
- 100 g volkorenbloem
- 2 eieren
- 3 bananen
- 100 g pure chocolade
- 50 g noten(walnoten, hazelnoten,...)
- 2 el honing
- 1 el bakpoeder
- 60 g boter

Werkwijze

- *Stap 1* Smelt de boter in een grote kom.

- *Stap 2* Plet de bananen en meng deze onder de gesmolten boter.



- *Stap 3* Voeg de eieren en de honing toe en meng alles onder elkaar.

- *Stap 4* Doe de bloem en het bakpoeder bij het mengsel.

- *Stap 5* Voeg de chocolade en noten toe en roer goed om.



- *Stap 6* Giet alles in een ingevette bakvorm.

- *Stap 7* Bak het brood gedurende 1 uur af op 180 graden.

- **Tip** Is hij niet gaar maar wordt hij wel te donker? Leg er een velletje aluminiumfolie over. Hij gaart verder maar zal niet aanbranden.