



KLEUR &

RECEPTEN

BOEK

 Team
Sportservice



Dit plezier- en receptenboek is van :



Uitgave: november 2023

Recepten: Receptenboek 'Gezond eten is een feestje'
van Jong Leren Eten



Hilversum



Team
Sportservice



Inhoudsopgave

SINTERKLAAS

Minimijters	3
Kruidnootjes	5
Sint fruitspiesjes	7
Chocolademelk	9



Minimijters

🕒 15 minuten



INGREDIËNTEN



- Volkoren wraps
- Tomatenpuree
- Kaas
- Gele paprika of mais

Benodigheden

- Mesjes

STAPPEN

1. Snijd driehoekjes (minimijters) uit een wrap.
2. Smeer de tomatenpuree over de mijters uit.
3. Leg de kaas en paprika (of mais) in een kruis vorm.
4. Verwarm de oven voor op 200 graden.
5. Doe de wraps mijters circa 5 tot 8 minuten in de oven.

Kruidnootjes

🕒 45 minuten

INGREDIËNTEN

- 200 g speltmeel
- 5 el honing
- 2 el koek- en speculaaskruiden
- 1 tl gemalen kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 60 g kokosolie
- 3 el amandelmelk



STAPPEN

1. Verwarm de oven op 160 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Doe het speltmeel, de honing, de speculaaskruiden, het kaneel, het bakpoeder en een snufje zout in een schaal. Meng alles goed door elkaar en kneed er een deegbal van.
3. Smelt de kokosolie in een pannetje en voeg deze samen met de amandelmelk toe aan de deegbal.
4. Maak kleine bolletjes van 1 cm van het deeg en leg ze op de bakplaat. Drukze een beetje plat zodat ze de vorm hebben van een kruidnoot.
5. Bak de kruidnoten in circa 18 minuten in het midden van de oven gaar.
6. Laat ze goed afkoelen. Het kan zijn dat ze in het begin nog een beetje zacht aanvoelen. Dit maakt niet uit, want zodra ze afgekoeld zijn worden ze lekker knapperig.

Sint fruitspiesjes

🕒 20 minuten

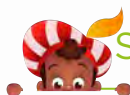


INGREDIËNTEN

- Diverse soorten fruit
- Rode appel

Benodigheden

- Lange satéprikkers



STAPPEN

1. Snijd het diverse soorten in stukjes.
2. Snijd de rode appels in mijtertjes. Snijd er een kruis uit.
3. Rijg de soorten fruit op een sateprikker en als laatste de appelmijter erop.

Chocolademelk

🕒 10 minuten



INGREDIËNTEN

- 500 ml melk
- 2 el cacao poeder
- 2 el Agavesiroop
- 0,5 ml Vanille-extract

Benodigheden

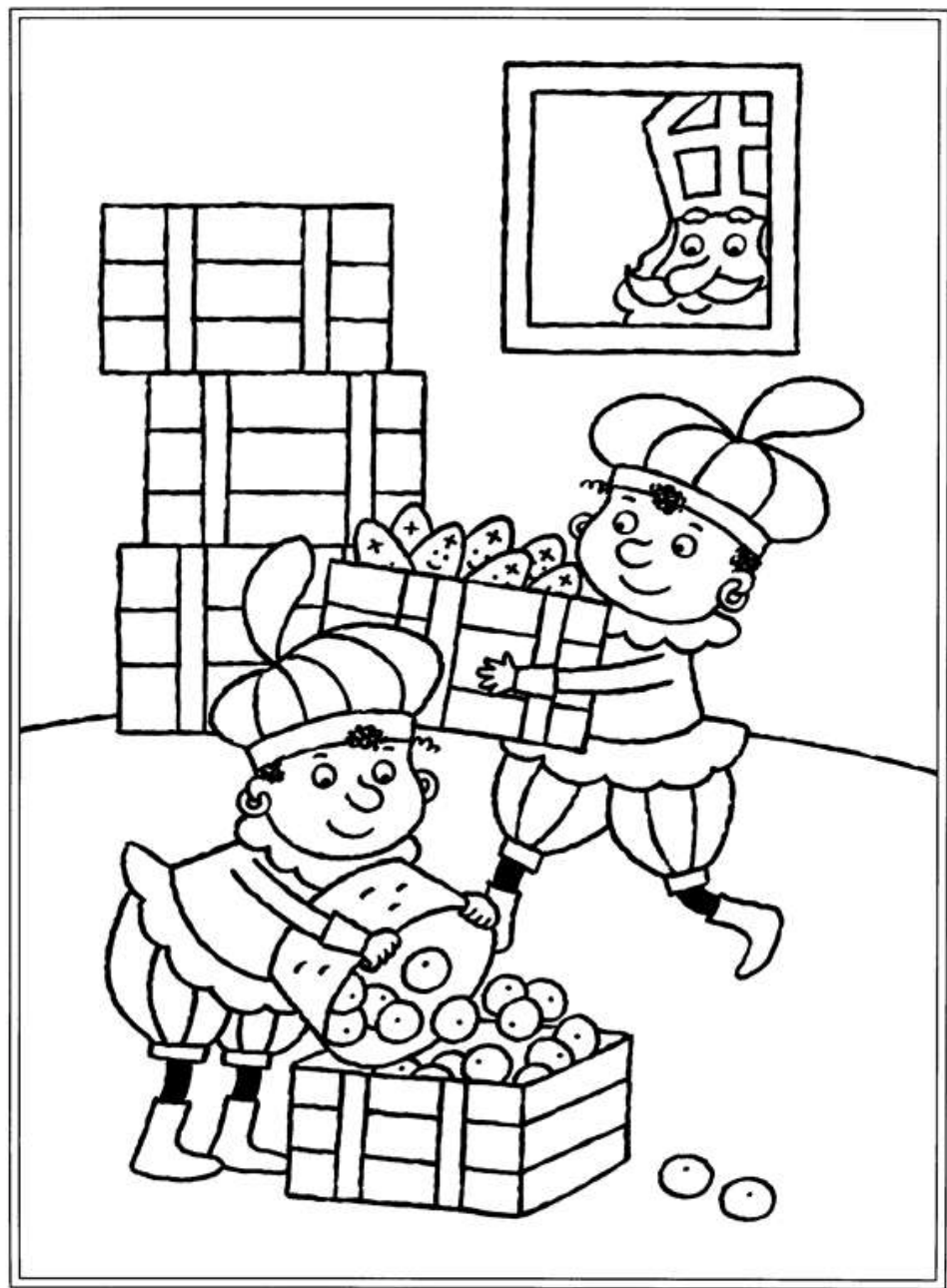
- Zeef
- Klein pannetje

STAPPEN



1. Doe de melk in een pannetje en voeg hier de agavesiroop, vanille extract en cacao poeder aan toe.
2. Zeef de cacao poeder om klontjes te voorkomen.
3. Mix met een garde alles goed door elkaar en verwarm de melk op het vuur, zonder de laten koken.
4. Probeer ook eens chocolademelk met speculaas poeder.





KLEUR- & RECEPTENBOEK

