

# week voor de gezonde jeugd

## Gezonde recepten niveau 1

### SMOOTHIE BANANEN, FRAMBOZEN EN SINAASAPPEL

#### Ingrediënten

2 bananen  
150 gr frambozen  
250 gr sinaasappelsap  
250 gr yoghurt  
1 eetlepel citroensap



#### Materialen

Blender  
glas

#### Bereiding

Doe de bananen, sinaasappelsap, citroensap en yoghurt in de blender en mix helemaal fijn. Voeg de frambozen toe en mix deze er doorheen. Giet de smoothie in een glas. Hij is het lekkerst als je hem direct nuttigt. Bewaar maximaal één dag. Afdgedekt te bewaren in de koelkast.

### TUSSENDOORTJE GROENTESTICKS MET TOMATENDIP

#### Ingrediënten

½ komkommer  
5 gedroogde tomaten op olie  
½ paprika  
3 middelgrote wortels  
170 gr Griekse yoghurt  
peper en zout



#### Materialen

Blender  
glas/ potje

#### Bereiding

Doe de tomaatjes in een keukenmachine of hakmachine en maal samen met de yoghurt, een snufje peper en zout fijn tot een roze massa. Verdeel deze over 3 à 4 potjes of glaasjes. Snijd de wortel, komkommer en paprika in reepjes en steek deze in de dip in het potje. Je kunt de dip één of twee dagen van tevoren maken, bewaar hem dan afgesloten in de koelkast.



# week voor de gezonde jeugd

## Gezonde recepten niveau 2

### ONTBIJT

### WENTELTEEFJES MET GEBAKKEN APPEL EN ROZIJNEN

#### Ingrediënten

1 middelgroot ei  
2 tl gemalen kaneel  
150 ml halfvolle melk  
4 sneetjes volkoren brood  
2 el plantaardige olie  
1 Elstar appel  
rozijnen

#### Materialen

Koekenpan  
diep bord  
gasfornuis

#### Bereiding

Klop het ei, de helft van de kaneel en de melk los in een diep bord.  
Wentel de sneetjes brood hier 1 voor 1 door.

Verhit de helft van de olie in een koekenpan en bak 2 sneetjes brood op middelhoog vuur in 3 minuten goudbruin.

Keer halverwege de boterham om. Leg de boterham op een bord en herhaal met de rest van het brood.

Halveer ondertussen de appel, verwijder het klokhuis en snijd in blokjes van een 0,5 tot 1 cm. Bak in dezelfde koekenpan de appel met de rest van de kaneel 3 minuten op middelhoog vuur. Serveer de wentelteefjes met de appel en strooi er wat rozijnen op.



# week voor de gezonde jeugd

## Gezonde recepten niveau 3

### VOORGERECHT WORTELSOEP

#### Ingrediënten

2 middelgrote uien  
3 tenen knoflook  
1 kg winterpeen  
250 gr kruimige aardappelen  
4 el milde olijfolie  
1 tl karwijzaad  
1 tl chilivlokken  
1200 ml water  
4 el halfvolle yoghurt

#### Materialen

Soeppan  
Staafmixer  
gasfornuis  
diepe kommen

#### Bereiding

Snipper de uien. Snijd de knoflook grof. Boen de winterpeen schoon onder koud water. Snijd een plakje van de bovenkant en snijd de rest van de peen in stukken van ca. 2 cm. Schil de aardappelen en snijd in blokjes van ca. 2 cm.

Verhit de helft van de olie in een soeppan en bak de ui, knoflook, peen en aardappel met het karwijzaad en de chilivlokken 5 minuten op middelhoog vuur. Schep af en toe om. Doe het water erbij, zodat alle groenten net onderwater staan. Laat 20 minuten zachtjes koken met de deksel schuin op de pan. Pureer de soep met de staafmixer tot een egaal mengsel. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel over diepe kommen. Verdeel de yoghurt erover.

