



HET OOG VOOR LEKKERS

RESTJESKOOKBOEKJE



HEBBEN JULLIE OP SCHOOL OF THUIS NOG WAT FRUIT, GROENTEN, YOGHURT OF MELK OVER?

Zelfs van restjes kan je heel wat
verrassende snacks maken!
In dit boekje vind je inspiratie.
Koksmuts op en koken maar!



KLEURRIJKE FRUITSALADE

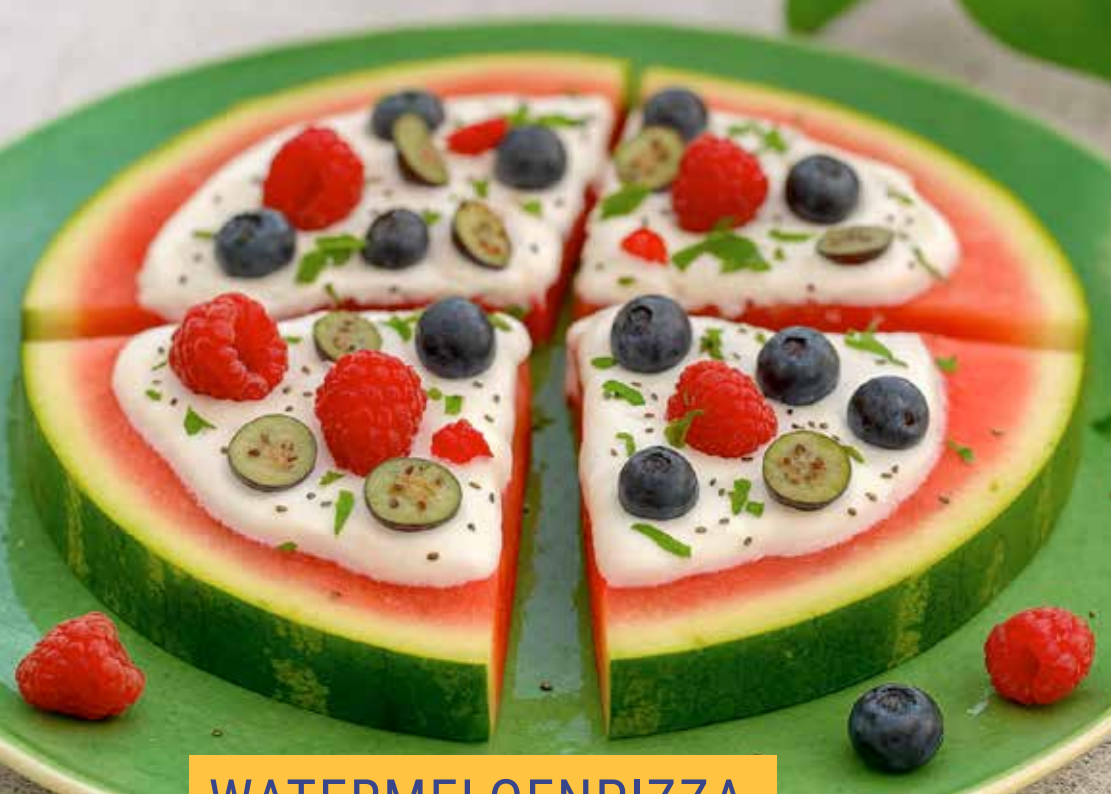
WAT HEB JE NODIG?

- Restjes fruit

RECEPT

1. Verzamel het fruit dat over is
2. Schil de peer, appel, kiwi, ...
3. Snijd de stukjes fruit in kleine blokjes, klein fruit zoals druiven kan je heel laten
4. Gebruik je appel? Besprenkel de stukjes met wat citroensap zodat ze niet verkleuren
5. Meng al het fruit onder elkaar tot een kleurrijke fruitsalade





WATERMELOENPIZZA

WAT HEB JE NODIG?

- Watermeloen
- Een restje yoghurt
- Restjes fruit ter versiering

RECEPT

1. Snij dikke schijven uit de watermeloen, dit is je pizzabodem
2. Bestrijk de schijven met de overgebleven yoghurt
3. Versier de schijf watermeloen met stukjes overgebleven fruit



AVOCADODIP MET GROENTJES

WAT HEB JE NODIG?

- Een aantal rijpe avocado's
- Overgebleven groenten

RECEPT

1. Verwijder de schil en pit van de avocado's en doe het vruchtvlees in een schaalkje
2. Plet de avocado's met een vork tot een smeùige dipsaus, breng op smaak met peper en zout
3. Snijd restjes groenten zoals komkommer, paprika, wortel in lange repen
4. Zet het kommetje met avocadodip in het midden van een groot bord, leg de reepjes groenten errond en dip ze in de avocadosaus



TIPS OM GROENTEN, FRUIT, MELK EN YOGHURT LANGER VERS TE HOUDEN

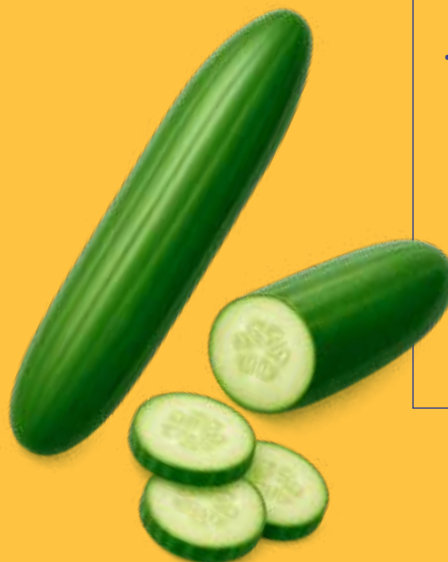
FRUIT

- Appels en peren bewaar je best apart van ander fruit. Ze produceren een gas dat het rijpingsproces van ander fruit kan versnellen en dus sneller rijp en rot maakt.
- Bananen moeten niet in de koelkast. Bewaar ze op het aanrecht of hang ze aan een haakje in de keuken.
- Citrusfruit zoals appelsienen, mandarijnen, citroenen bewaar je net wel in de koelkast. Bij lagere temperatuur blijven ze langer vers.



GROENTEN

- Groenten bewaar je best in de juiste zone in je koelkast. De groentelade is iets vochtiger en ideaal voor bladgroenten en wortels.
- Komkommer, paprika en tomaat mag je buiten de koelkast bewaren. In de koelkast worden ze slap, waterig en verliezen ze hun smaak. Een tip is om ze op dezelfde manier te bewaren als in de supermarkt. Nam je het daar uit de frigo? Dan bewaar je het thuis ook best op lagere temperatuur.



MELK EN YOGHURT



- Controleer de "Ten Minste Houdbaar Tot"-datum op de verpakking, maar vertrouw ook op je zintuigen. Kijk, ruik en proef voorzichtig om te checken of je het nog kan opeten. Ongeopende yoghurt is vaak nog wat langer goed dan die aangegeven datum.
- Melk kan je ongeopend buiten de koelkast bewaren, maar na openen moet ze in de koelkast. Je kan een geopend pak melk maximum 5 tot 7 dagen bewaren.

EXTRA TIPS:

- Overschotjes fruit en groenten kan je ook makkelijk invriezen. Ingevroren blijven ze nog 6 tot 12 maanden goed. Noteer de datum van invriezen op een sticker en plak die op de verpakking.
- Plan de gerechten die je tijdens de week gaat klaarmaken. Is één bloemkool te veel om in één keer op te eten? Dan kan je later in de week een soep of ovenschotel plannen waarin je de restjes kwijt kan.

Op www.lekkervanbijons.be/ideeen-en-tips/koken-met-restjes-recepten vind je nog heel wat inspiratie om restjes te verwerken in een smakelijk gerechtje.





YOGHURTIJSJES

WAT HEB JE NODIG?

- Restjes yoghurt
- Een citroen
- Overgebleven fruit
- Ijsvormpjes

RECEPT

1. Meng de yoghurt met citroensap en eventueel wat honing
2. Was, schil en snijd het fruit in klein stukjes
3. Meng het fruit door de yoghurt en verdeel het over de ijsvormpjes
4. Zet de gevulde vormpjes minstens 5 uur in de diepvries



MAKKELIJKE BANANENYOGHURT

WAT HEB JE NODIG?

- Overrijpe bananen of ander overrijp fruit
- Een overschotje melk of yoghurt

1. Prak de bananen of ander overrijp fruit met een vork
2. Voeg een scheutje melk of yoghurt toe en roer het door het fruit tot je een smeug papje bekomt
3. Eet als snel ontbijt of tussendoortje





SLAWRAPPS

WAT HEB JE NODIG?

- Overgebleven sla
- Knapperige groentjes of andere dingen om je wrap mee te vullen
- Wat yoghurt als sausje



RECEPT

1. Was en droog de slabaderen
2. Leg de slabladeren op een groot bord en vul de wraps met stukjes groenten of andere dingen die je lekker vindt
3. Druppel wat yoghurt over de vulling
4. Rol het blad op als een wrap



DEEL JULLIE CREATIES OP SOCIAL MEDIA!

Gebruik de hashtag **#OogvoorLekkers** en tag Oog voor Lekkers in jullie foto's op Facebook en Instagram



WWW.OOGVOORLEKKERS.BE