



TRAKTATIEBOEKJE
vol gezonde recepten



TRAKTEREN OP SCHOOL... was nog nooit zo leuk, lekker én gezond!

Geen feestje zonder koekje? Dat is dan buiten Slurp & Slice gerekend... De mascottes van Oog voor Lekkers kennen álles van gezonde hapjes en drankjes. In dit inspirerende traktatieboekje delen ze hun onweerstaanbare ideeën graag met jou.

Wist je trouwens dat groenten, fruit, witte melk en ongezoete yoghurt de meest gezonde keuzes zijn om te trakteren op school?

Check zeker de richtlijnen rond **verantwoorde dranken en tussendoortjes** als je er meer over wilt weten.

Dus, is er een leerling jarig? Verjaart de juf? Wordt de meester papa? Of houden jullie gewoon zomaar een feestje in de klas? Laat je dan verrassen door deze gezonde traktaties met fruit, groenten, melk en yoghurt in de hoofdrol. Het hele jaar rond, want met de seizoenskalender van '**Lekker van bij ons**' weet je precies welk fruit of welke groenten je op welk moment het beste kiest.



RECEPTEN

Allemaal beestjes!

1. Zebra-appels.....7
2. Groenteleeuw (of -uil of -vis).....8
3. Groenterupsen.....9
4. Feestelijke pauw van fruit of groenten..... 10
5. Lieveheersbeestjes 11
6. Perenegel 12

Op een stokje

7. Fruitige spiesjes met yoghurt 14
8. Coole fruitprikkers 15
9. Rolletjes met roomkaas..... 16
10. Te gekke tulpen 17
11. Winterse satés 18
12. Stersnoepjes & groentehartjes 19

IJsjes

13. Blozende yoghurtijsjes..... 21
14. Fruitige yoghurtijsjes..... 22
15. Koud fruitkunstje 23
16. Groente-ijsjes 24
17. Rode & oranje waterijsjes 25
18. Yoghurtsnoepjes..... 26

Lekkere kunst

19. Sappige appelvissen 28
20. Sneeuwman 29
21. Melkdierkje 30
22. Dansende peren 31
23. Grappige groentefrietjes 32
24. Racewagen 33

Smoothies

25. Yoghurtsmoothie met aardbeien & havermout 35
26. Yoghurtsmoothie met appel & bosbessen 36
27. Simpele fruitsmoothie 37
28. Oranje smoothie met abrikoos & sinaasappel 38
29. Groene smoothie met spinazie & mango 39
30. Groene smoothie met appel & komkommer 40

Hapjes & dipjes

31. Dappere dadels 42
32. Roggekoekjes met yoghurt dip 43
33. Aardappelwedges met plattekaasdip 44
34. Fruitfrietjes met plattekaasdip..... 45
35. Bloemkoolspreed 46
36. Paprikaspreed 47

Slurp & Slice

37. Slurp-'n-go! 49
38. Slice-'n-roll! 50



ALLEMAAL BEESTJES!

ZEBRA-APPELS



Wat heb je nodig (voor 4 zebra-appels)?

2 groene appels • 2 rode appels
citroensap (optioneel) • 4 prikkers • lint

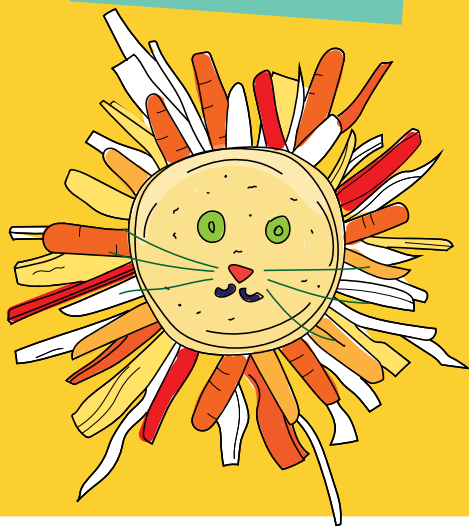
Hoe maak je het?

- ▶ Spoel de appels, droog ze af en snij in schijfjes.
- ▶ Wissel een groen plakje appel af met een rood plakje.
- ▶ Zet het geheel vast met een prikker en versier bovenaan met een lintje.
- ▶ Leg de zebra-appels in een mand of serveer ze op een groot dienblad.
- ▶ Je kan deze traktatie perfect de avond ervoor klaarmaken. Besprenkel de appels dan met een beetje citroensap om verkleuring tegen te gaan en bewaar afgedekt in de koelkast.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond



GROENTELEEUW (of -uil of -vis)



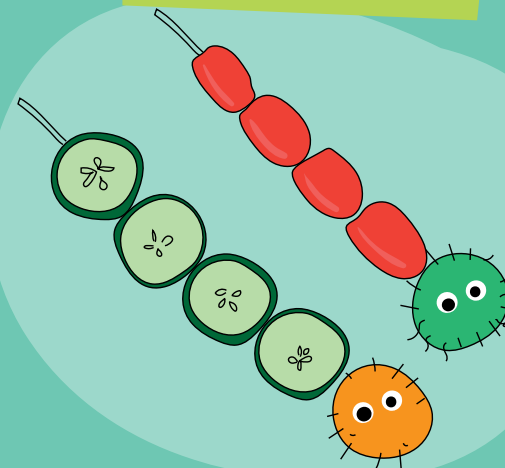
Wat heb je nodig (voor 1 leeuw of ongeveer 10 kinderen)?

5 wortelen • 1 rode en 1 gele paprika • bieslook • 2 olijven • yoghurt, plattekaas of hummus • extra: kerstomaatjes & komkommer (voor de uil)
kerstomaatjes, komkommer & broccoli (voor de vis)

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel alle groenten.
- ▶ Schil de wortelen en snij ze in langwerpige reepjes. Snij ook de paprika in fijne reepjes.
- ▶ Plaats in het midden van een groot rond bord een kommetje yoghurt, plattekaas of hummus.
- ▶ Versier het dipsausje met de olijven (de ogen van de leeuw), het bieslook (de snorharen) en een stukje wortel of tomaat (de neus).
- ▶ Schik vervolgens rond het kommetje de reepjes wortel en paprika als de manen van de leeuw.
- ▶ Uiteraard kan je ook een ander groentedier maken, zoals een uil of vis.

GROENTERUPSEN

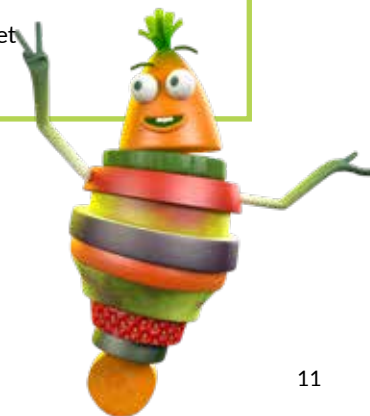


Wat heb je nodig (voor 1 komkommerrups en 1 tomatenrups)?

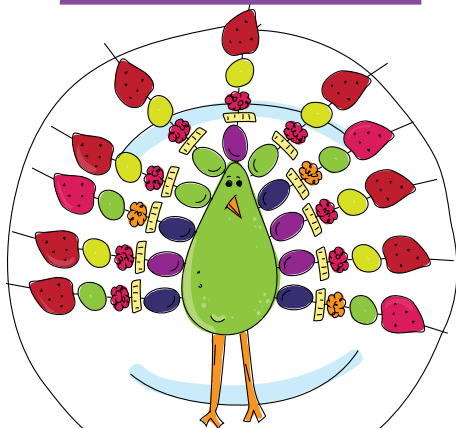
1/3 komkommer • 5-tal snoeptomaten • 2 grote cocktailprikkers
2 paar wiebeloogjes en 2 pompons • knutsellijm

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel de groenten en snij de komkommer in schijfjes.
- ▶ Steek op een cocktailprikker.
- ▶ Plak de oogjes op een pompon en steek op het einde van de prikker.



FEESTELIJKE PAUW van fruit of groenten



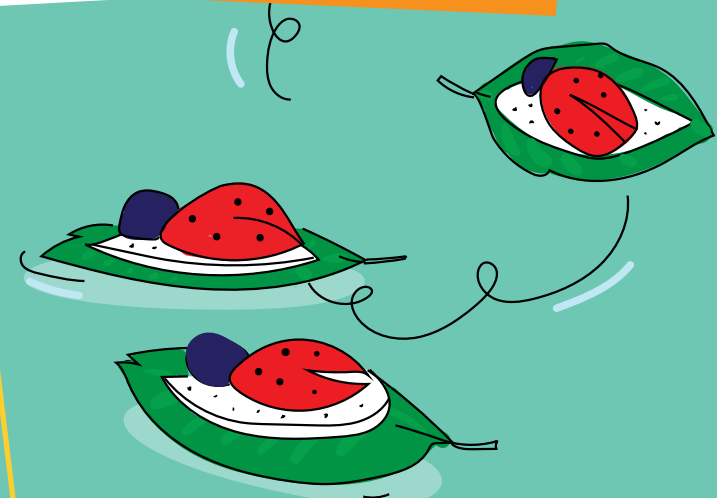
Wat heb je nodig (voor 1 pauw of ongeveer 15 kinderen)?

peer, appel, aardbeien, druiven, bessen (3-tal soorten, bij voorkeur seizoensfruit)
• komkommer • kerstomaatjes • wortel • blokjes kaas (optioneel) • 15 lange satéprikkers • 1 paar knutselogen • gekleurd papier (optioneel)

Hoe maak je het?

- ▶ Snij een volledige peer doormidden en plaats met de vlakke kant op het bord, als lijfje van de pauw.
- ▶ Snij de gekozen soorten fruit of groenten in hapklare stukjes.
- ▶ Schuif deze stukjes afwisselend op de satéprikkers.
- ▶ Plaats de stokjes rond de pauw als vleugels.
- ▶ Maak van een stukje wortel de poten en de bek van de pauw.
- ▶ Je kan natuurlijk ook gekleurd papier en knutseloojes gebruiken.

LIEVEHEERSBEESTJES



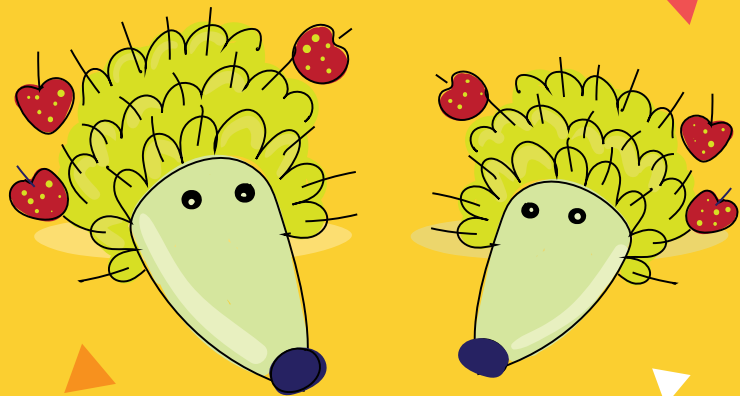
Wat heb je nodig (voor 10 lieveheersbeestjes)?

10 sneetjes mozzarella • 5 kerstomaatjes
5 zwarte olijven • 10 blaadjes basilicum • balsamicoazijn

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel de kerstomaten en het basilicum.
- ▶ Leg een dun sneetje mozzarella op een blaadje basilicum.
- ▶ Snij elke kerstomaat in twee en snij elke helft voor ongeveer 3/4e door.
- ▶ Leg de halve tomaat op de mozzarella en spreid de partjes wat zodat het lijkt op de vleugels van een lieveheersbeestje.
- ▶ Snij een stukje olijf af en vorm er het kopje mee.
- ▶ Breng met een tandenstoker wat balsamicoazijn aan als stippen.

PERENEGEL



Wat heb je nodig (voor 1 egel)?

peer • blauwe bessen
druiven • korte cocktailprikkers

Hoe maak je het?

- Schil met een dunschiller de peer, van de steel tot het midden.
- Prik een blauwe bes op het steeltje van de peer (als snoet).
- Steek verschillende cocktailprikkers in het ongeschild deel van de peer en prik er vervolgens druiven op.
- Geef de egel oogjes met stukjes blauwe bes of met pitten uit de peer.



OP EEN STOKJE

FRUITIGE SPIESJES met yoghurt



Wat heb je nodig (voor 4 spiesjes)?

seizoensfruit naar keuze: aardbeien, nectarine, kiwi,
watermeloen, blauwe bessen
citroensap • yoghurt • kaneel • 4 satéprikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel het fruit en snij in hapklare blokjes, schijfjes of stukjes.
- ▶ Meng het citroensap met het fruit.
- ▶ Rijg aaneen op een satéprikker.
- ▶ Dien op met een lepel yoghurt en besprenkel eventueel met kaneel.
- ▶ Uiteraard kan je ook groentespiesjes maken met blokjes kaas ter afwisseling.

COOLE FRUITPRIKKERS



Wat heb je nodig (voor 4 fruitprikkers)?

1/2 kool of watermeloen • 20-tal stukjes seizoensfruit naar keuze (bv. 4
aardbeien, 4 blokjes watermeloen, 4 stukjes verse ananas, 4 druiven, 4 partjes
mandarijn) • citroensap (optioneel) • 4 satéprikkers

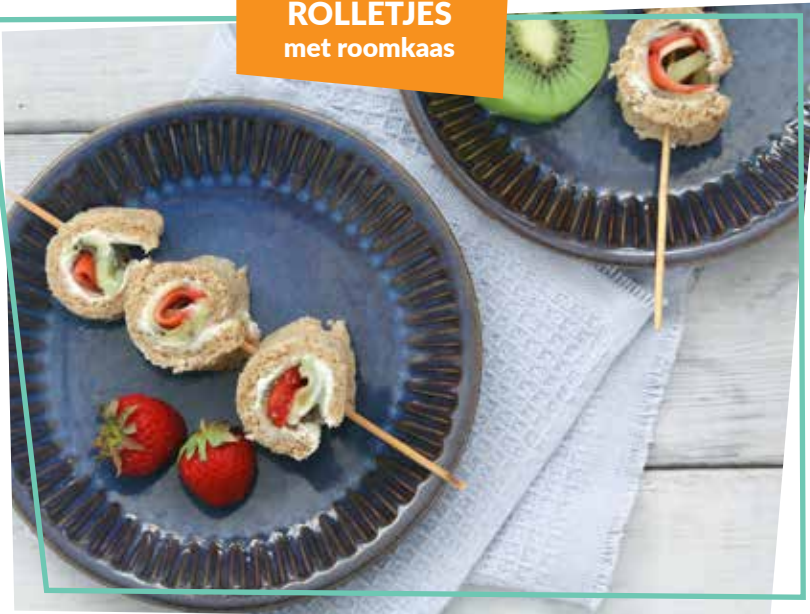
Hoe maak je het?

- ▶ Rijg verschillende stukjes fruit aaneen op een satéprikker.
- ▶ Steek vervolgens de prikkers in de halve watermeloen of kool (die je achteraf nog kan gebruiken) en leg mooi op een schaal of dienblad.
- ▶ Je kan deze traktatie makkelijk op voorhand klaarmaken. Besprenkel het fruit dan met wat citroensap om verkleuring tegen te gaan en bewaar afgedekt in de koelkast.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond



ROLLETJES met roomkaas



Wat heb je nodig (voor 4 rolletjes)?

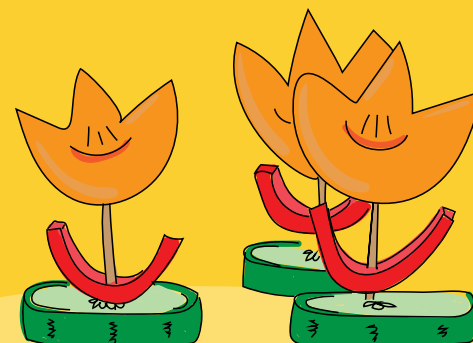
50 g seizoensfruit (appel, peer, banaan, aardbeien...) of 50 g seizoensgroenten (kerstomaten, wortel, paprika, komkommer...) • 1 volkoren boterham • 1 el roomkaas • 4 prikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Maak het fruit of de groentjes schoon en snij in kleine blokjes of reepjes.
- ▶ Snij eventueel de harde korst van het brood, dan rolt de boterham beter op.
- ▶ Druk de boterham ook wat platter met een pan of deegroller.
- ▶ Bestrijk de boterham met de roomkaas, verdeel er het fruit of de groenten over en rol op.
- ▶ Snij elk rolletje in drie of vier stukken en steek er een prikker door.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

TE GEKKE TULPEN

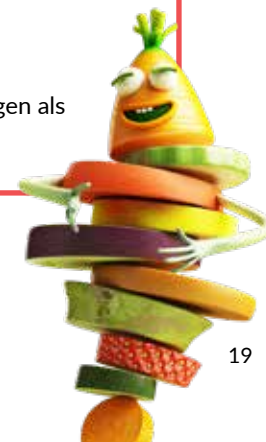


Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

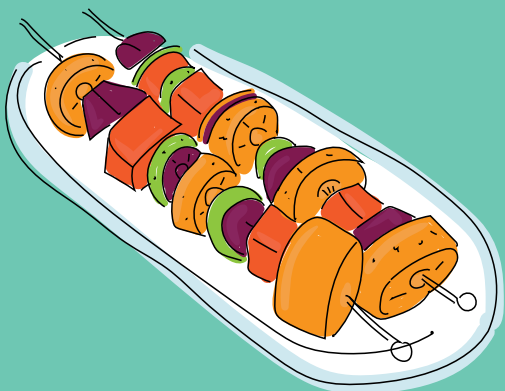
1 dikke winterpeen • 1 komkommer
gele en rode paprika (optioneel) • 4 satéprikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel de groenten.
- ▶ Snij de komkommer in schijfjes. Schil de winterwortel en snij ook in schijfjes.
- ▶ Snij uit elk plakje wortel twee driehoekjes.
- ▶ Prik de wortel aan de ene kant van de satéprikker, de komkommer aan de andere kant.
- ▶ Je kan in het midden ook een stukje paprika toevoegen als bloemblaadjes.



WINTERSE SATÉS



Wat heb je nodig (voor 8 porties)?

halve pompoen • 2 winterpenen • 2 bieten • 2 rapen • olijfolie
kaneel • 2 appels (optioneel) • 8 satéprikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Verwarm de oven voor op 220°C.
- ▶ Spoel, schil en snij de groenten in schijven of blokjes van 1 cm dik.
- ▶ Leg de gesneden groenten in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie.
- ▶ Leg de bietjes in een aparte schaal om te voorkomen dat alle groenten roze kleuren.
- ▶ Doe een snuifje kaneel op de pompoen.
- ▶ Bak de groenten 15 tot 20 minuten in de oven, tot ze beetgaar zijn (je moet er gemakkelijk in kunnen prikken).
- ▶ Laat afkoelen en prik de groenten afwisselend op een satéstokje.
- ▶ Je kan ook stukjes appel tussen de groenten prikken.

STERSNOEPJES & GROENTEHARTJES



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

20-tal stukjes fruit (banaan, meloen, kiwi, druiven...) en/of groente (komkommer, wortel, paprika...) • uitsteekvormpjes • 4 satéprikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Snij het fruit of de groenten in stukken of schijfjes van ongeveer 2 cm dik.
- ▶ Steek hieruit leuke figuurtjes: een kiwi-ster, meloenbloem, komkommerhartje...
- ▶ Rijg aaneen op een prikker.



BLOZENDE YOGHURTIJSJES



Wat heb je nodig (voor 1 ijsje)?

25 ml halfvolle dikke yoghurt • 12 g rood fruit (bv. bessen, aardbeien...),
vers of diepvries • kartonnen bekertje • ijsstokje

Hoe maak je het?

- ▶ Laat het fruit eventueel ontdooien en pureer met een staafmixer of in een keukenmachine tot een smeug geheel (er mogen nog stukjes in zitten).
- ▶ Meng er de yoghurt door.
- ▶ Vul het bekertje en zet 1 uur in de diepvries.
- ▶ Haal even uit de diepvries, steek er het ijsstokje in en zet het bekertje vervolgens nog 3 uur in de diepvries.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

FRUITIGE YOGHURTIJSJES



Wat heb je nodig (voor 1 ijsje)?

75 g seizoensfruit (bv. aardbeien, peer...)
25 ml halfvolle dikke yoghurt • ijsvormpje

Hoe maak je het?

- ▶ Maak het fruit schoon en snij in stukken.
- ▶ Pureer het fruit met een staafmixer of in een keukenmachine.
- ▶ Meng er de yoghurt door.
- ▶ Vul het ijsvormpje en laat minstens 4 uur in de diepvries opstijven.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

KOUD FRUITKUNSTJE



Wat heb je nodig (voor 4 ijsjes)?

150 g (magere) ongesuikerde yoghurt of plattekaas
(kan ook met water) • seizoensfruit naar keuze • 4 ijsvormpjes

Hoe maak je het?

- ▶ Vul een ijslollyvormpje met water, yoghurt of plattekaas en stukjes vers fruit.
- ▶ Zet het vormpje een nacht in de diepvriezer.

Bron: NICE (i.s.m. lekkervanbijons.be), via Zeker Gezond



GROENTE-IJSJES



Wat heb je nodig (voor 4 ijsjes)?

500 ml vers groentesap (naar keuze, bv. uit rode biet of wortel) • 1 banaan • 1 el vloeibare honing • 4 ijsvormpjes

Hoe maak je het?

- ▶ Mix het groentesap, de banaan en de honing in een blender.
- ▶ Vul het ijslollyvormpje met dit mengsel en laat een nacht opstijven in de diepvriezer.



RODE & ORANJE WATERIJSJES



Wat heb je nodig (voor 8 ijsjes)?

fruit naar keuze, bv. voor rode waterijsjes (8 aardbeien, handvol bosbessen, frambozen) of voor oranje ijsjes (mango, abrikoos, nectarine, mandarijn) • 8 ijsvormpjes

Hoe maak je het?

- ▶ Snij het fruit in stukken en mix een deel ervan tot sap.
- ▶ Vul de ijsvormpjes deels met stukjes fruit en voeg sap toe tot de vormpjes gevuld zijn.
- ▶ Plaats minstens 4 uur in de diepvriezer.

YOGHURTSNOEPJES



Wat heb je nodig (voor 15 snoepjes)?

300 ml volle yoghurt • 2 el blauwe bessen • 2 el frambozen
2 el appelblokjes • 2 el aardbeien • 2 el vloeibare honing

Hoe maak je het?

- ▶ Snij de frambozen en aardbeien klein.
- ▶ Meng de honing onder de yoghurt.
- ▶ Verdeel de yoghurt over 4 kommetjes en schep in elk kommetje een fruitsoort.
- ▶ Schep de yoghurt in ijsblokvormpjes en zet minstens 3 uur in de diepvriezer.

Bron: lekkervanbijons.be



LEKKERE KUNST

SAPPIGE APPELVISSEN



Wat heb je nodig (voor 1 vis)?

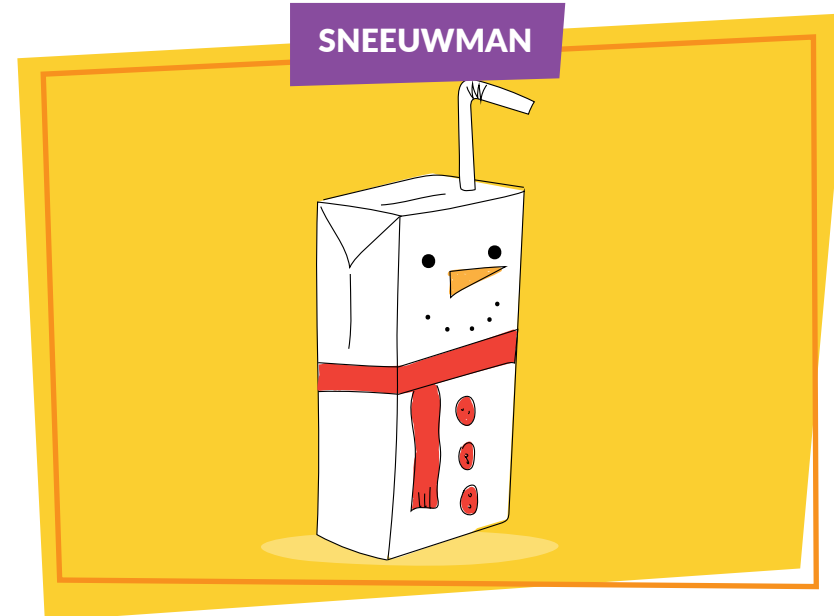
1 appel • 1 vel gekleurd knutselkarton • paar vellen gekleurd papier
zwarte viltstift • nietjesmachine • lijm

Hoe maak je het?

- ▶ Teken op een vel knutselkarton een vis. Knip uit en gebruik als mal om op hetzelfde karton nog een vis te tekenen en uit te knippen.
- ▶ Teken ogen op de vis en schrijf eventueel de naam en leeftijd van je kind op de staartvin.
- ▶ Knip in het midden een rondje uit, iets kleiner dan je appel zodat hij er niet doorheen kan maar er wel een beetje uitsteekt.
- ▶ Spoel en droog de appel.
- ▶ Vouw beide vissen om het fruit en niet de vis dicht boven en onder de appel, bij de kop en bij de staartvin.
- ▶ Knip eventueel nog schubben uit gekleurd papier en plak op je appelvis.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

SNEEUWMAN

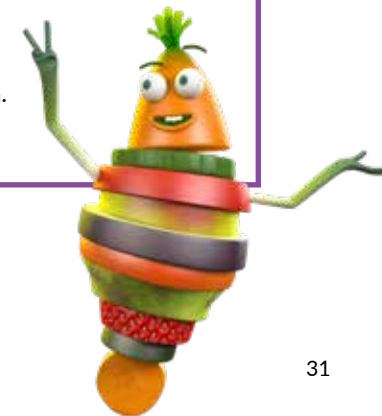


Wat heb je nodig (voor 1 sneeuwman)?

1 brikje halfvolle melk • wit papier • gekleurd lint • 3 knopen
stiften • lijm

Hoe maak je het?

- ▶ Snij het papier op dezelfde lengte als het melkbrikje, doe er lijm op en wikkel errond.
- ▶ Teken ogen en een neus bovenaan.
- ▶ Knoop, ongeveer in de helft van het brikje, een gekleurd lint als sjaal van de sneeuwman.
- ▶ Kleef tot slot drie knopen als jas.



MELKDIERTJE



Wat heb je nodig (voor 1 melkdiertje)?

1 brikje halfvolle melk • gekleurd papier
lijm • stiften

Hoe maak je het?

- ▶ Snij het papier op dezelfde lengte als het melkbrikje, doe er lijm op en wikkel errond.
- ▶ Afhankelijk van je gekozen dier (een kuiken, konijn, kat, hond...) kan je met papier vleugels, poten, snavels, oren of voelsprietten uitknippen en met lijm vastmaken op het lijfje.
- ▶ Werk af met oogjes.
- ▶ Prik net voor het serveren de rietjes erin.

DANSENDE PEREN



Wat heb je nodig (voor 4 dansende peren)?

4 peren • gekleurd papier • schaar • mes • viltstiften

Hoe maak je het?

- ▶ Voor het rokje: zet de peer (met het steeltje naar boven) op het papier en hou een potlood verticaal tegen de peer.
- ▶ Voor het hoedje: knip rondjes uit papier, versier met een viltstift, prik met een mes een gaatje in het rondje en bevestig rond de steel van de peer.
- ▶ Trek zo een rondje rond de peer. Maak op 1 tot 2 cm van deze cirkel een golvende rand.
- ▶ Knip het rokje voorzichtig uit het papier (maak daarvoor met een mes een gaatje in de binnenste cirkel) en versier met een viltstift.
- ▶ Trek het rokje over het dikste deel van de peer.

GRAPPIGE GROENTEFRIETJES



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

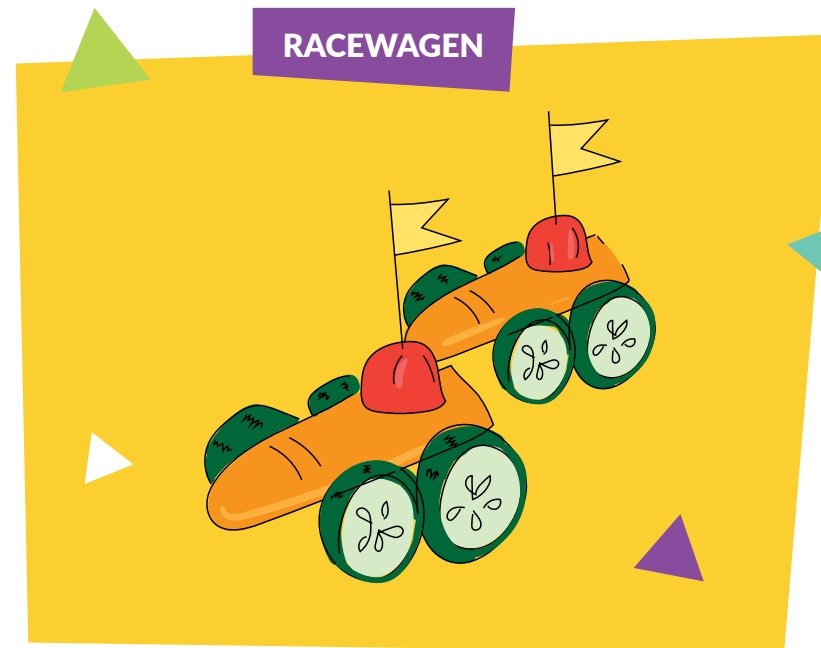
komkommer • rode paprika • wortelen (bleekselder kan bijvoorbeeld ook)
4 kartonnen bekertjes (of omgekeerde feesthoedjes) • 4 leuke potloden (optioneel)

Hoe maak je het?

- ▶ Maak de groenten schoon.
- ▶ Verwijder zaad en zaadlijsten uit de paprika en snij in lange, fijne reepjes.
- ▶ Snij ook de komkommer en wortelen in dunne, lange frietjes.
- ▶ Vul de bekertjes met knapperige groenten en steek er een grappig potlood bij als cadeautje.
- ▶ Je kan deze traktatie makkelijk op voorhand maken en afgedekt bewaren in de koelkast.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

RACEWAGEN



Wat heb je nodig (voor 1 racewagen)?

wortel (of paprika) • 4 schijfjes komkommer
kerstomaatje • 5 cocktailprikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Schil de wortel en snij in twee.
- ▶ Halveer ook het kerstomaatje.
- ▶ Bevestig met cocktailprikkers de schijfjes komkommer als wielen aan de wortel en zet zo ook het kerstomaatje vast.





SMOOTHIES

YOGHURTSMOOTHIE met aardbeien & havermout



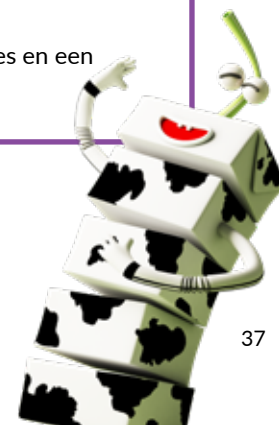
Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

600 ml yoghurt • 2 bananen • 20 aardbeien
4 trosjes rode bessen • 8 el havermout
4 el sesamzaad (optioneel) • enkele muntblaadjes

Hoe maak je het?

- ▶ Mix de yoghurt met de bananen, de aardbeien en de havermout tot een gladde smoothie.
- ▶ Voeg eventueel wat geroosterd sesamzaad toe en mix nog eens kort.
- ▶ Schenk in glazen en werk af met enkele muntblaadjes en een trosje rode bessen.

Bron: lekkervanbijons.be



YOGHURTSMOOTHIE met appel & bosbessen



Wat heb je nodig (voor 2 porties)?

100 ml volle yoghurt • 150 ml koude melk • 150 g bosbessen • 1 appel
40 g havervlokken • 2 el honing • enkele blaadjes munt

Hoe maak je het?

- ▶ Mix alle ingrediënten fijn in een blender.
- ▶ Schenk de smoothie in glazen.
- ▶ Werk af met een blaadje munt en extra bosbessen.

Bron: lekkervanbijons.be

SIMPELE FRUITSMOOTHIE



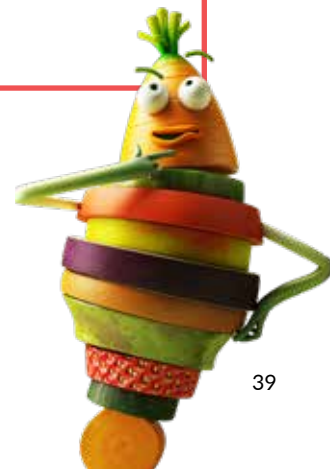
Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

1 appel • 1 peer • 2 abrikozen • 600 ml halfvolle melk

Hoe maak je het?

- ▶ Maak het fruit schoon, snij in stukken en doe alles in een kom.
- ▶ Voeg de melk toe.
- ▶ Mix het geheel schuimig.
- ▶ Dien koel op.

Bron: NICE (i.s.m. lekkervanbijons.be), via Zeker Gezond



ORANJE SMOOTHIE met abrikoos & sinaasappel



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

8 gedroogde abrikozen • 4 perssinaasappels • 1 sinaasappel

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel de abrikozen en laat ze een paar uur in koud water zwellen of 10 minuten in heet water.
- ▶ Pers de perssinaasappels uit.
- ▶ Schil de handsinaasappel en snij in stukken.
- ▶ Pureer de geweldige abrikozen met de sinaasappel in een blender of keukenmachine tot een gladde smoothie.
- ▶ Voeg het sinaasappelsap toe en klop het geheel goed op.
- ▶ Schenk in glazen, met een lepel bij.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

GROENE SMOOTHIE met spinazie & mango



Wat heb je nodig (voor 2 porties)?

240 ml sinaasappelsap • 3 tot 4 schijven mango • 1 banaan • stukje gember
2 tot 3 handenvol verse spinazieblaadjes • 6 tot 8 ijsblokjes

Hoe maak je het?

- ▶ Schil de gember. Spoel de spinazie.
- ▶ Doe de banaan, het sinaasappelsap, de schijfjes mango, het stukje gember en de spinazieblaadjes in een blender en mix fijn.
- ▶ Voeg de ijsblokjes toe en mix tot een luchtige smoothie.
- ▶ Verdeel de smoothie over twee glazen en dien onmiddellijk op.

Bron: lekkervanbijons.be

GROENE SMOOTHIE met appel & komkommer



Wat heb je nodig (voor 2 porties)?

handvol verse spinazieblaadjes • 5 muntblaadjes • 1 banaan
1 appel (Boskoop) • halve komkommer, geschild

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel de spinazie en doe in een blender, samen met de stukjes banaan, appel, munt en komkommer.
- ▶ Giet er een half glas water bij en mix tot een vloeiende puree.
- ▶ Leng aan met water tot de gewenste dikte.

Bron: lekkervanbijons.be



DAPPERE DADELS



Wat heb je nodig (voor 16 hapjes)?

6 walnoten • 100 g verse kaas • 16 zachte dadels
16 minicupcakevormpjes (papier) • 16 vlaggetjes of prikkers

Hoe maak je het?

- ▶ Hak de walnoten tot kruimels en meng door de verse kaas.
- ▶ Ontpit de dadels en vul ze royaal met de spread.
- ▶ Leg de dadels in de papieren vormpjes en steek er een vlaggetje of prikkertje in.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond



ROGGEKOEKJES met yoghurt dip



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

2 eieren • 1,5 dl melk • 1 ui, fijngesneden • 250 g roggebrood
125 g natuuryoghurt • bieslook, fijngesneden
radijsjes, fijngesneden • peper

Hoe maak je het?

- ▶ Verwarm de oven voor op 180°C.
- ▶ Klop de eieren los met de melk, roer er de fijngesneden ui door en kruid met peper.
- ▶ Snij het roggebrood in stukjes en meng goed door de eieren.
- ▶ Beleg een bakplaat met bakpapier en lepel het broodmengsel erop, op voldoende afstand van elkaar.
- ▶ Bak de roggekoekjes 15 minuten, tot ze goudbruin en knapperig zijn.
- ▶ Kruid de yoghurt met peper, meng er de fijngesneden bieslook en radijs door.
- ▶ Serveer als dipsausje bij de hartige koekjes.

Bron: lekkervanbijons.be

AARDAPPELWEDGES met plattekaasdip



Wat heb je nodig (voor 5 porties)?

1 kg aardappelen • olijfolie • 200 g plattekaas
2 teentjes knoflook, geperst • zeste van limoen
handvol gehakte bieslook • paprikapoeder • peper, zout

Hoe maak je het?

- ▶ Verwarm de oven voor op 220°C.
- ▶ Schrob de aardappelen schoon met water (dan hoeft je ze niet te schillen) en snij in partjes.
- ▶ Leg ze verspreid op een ruime bakplaat.
- ▶ Verdeel een scheutje olie over de aardappelen, bestuif met paprikapoeder en schep alles goed door elkaar.
- ▶ Bak de aardappelpartjes 40 minuten in de oven, tot ze goudbruin en gaar zijn.
- ▶ Meng voor de dip alle ingrediënten goed door elkaar.
- ▶ Strooi wat zout over de frietjes en serveer met de frisse plattekaasdip.

Bron: lekkervanbijons.be

FRUITFRIETJES met plattekaasdip



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

1 stuk meloen • halve mango (of ander seizoensfruit)
1 rode appel • citroensap • 100 g plattekaas

Hoe maak je het?

- ▶ Schil de meloen en mango, was de appel.
- ▶ Snij alle fruit in reepjes van ca. 8 cm.
- ▶ Druppel wat citroensap over de appelreepjes om verkleuring tegen te gaan.
- ▶ Verdeel het fruit over puntzakjes of glazen en steek er een vorkje in.
- ▶ Serveer met kwark als dipsausje.

Bron: Voedingscentrum, via Zeker Gezond

BLOEMKOOLSPREAD



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

halve bloemkool • handvol tuinkers • 1 el currypoeder
1 tl paprikapoeder • 5 el olijfolie • peper

Hoe maak je het?

- ▶ Snij de bloemkool in stukjes, stoom beetgaar, mix en laat afkoelen.
- ▶ Voeg olijfolie, currypoeder en paprikapoeder toe en roer goed om.
- ▶ Spoel de tuinkers en meng ook door het bloemkoolmengsel.
- ▶ Breng op smaak met peper.

Bron: NICE (i.s.m. lekkervanbijons.be), via Zeker Gezond



PAPRIKASPREAD



Wat heb je nodig (voor 6 porties)?

3 oranje paprika's • 20 g geraspte parmezaan • 30 g pijnboompitten
2 sneetjes brood • olijfolie • 8 blaadjes basilicum
1 teentje knoflook • 1 el citroensap • peper, cayennepeper

Hoe maak je het?

- ▶ Leg de volledige paprika's onder de grill in de oven.
- ▶ Draai af en toe tot ze zwart beginnen worden.
- ▶ Haal uit de oven en laat 15 minuten rusten in een afgesloten plastic zak. Verwijder het vel van de paprika's met een mes. Snij open, verwijder de zaadjes en snij in reepjes.
- ▶ Meng in een kom de reepjes paprika met de geplette look, het citroensap en 2 eetlepels olijfolie. Dek af en laat 2 uur marinieren in de koelkast.
- ▶ Haal de paprika's uit de marinade en mix de gemarineerde reepjes samen met de parmezaan, de pijnboompitten, het brood, de cayennepeper en de blaadjes basilicum. Voeg nog wat olijfolie toe tot je de gewenste dikte krijgt – de spread moet smeerbaar zijn.
- ▶ Serveer op gegrilde schijfjes boerenbrood of als dip met rauwe groenten zoals radijs, wortel, komkommer en bloemkoolroosjes.

Bron: lekkervanbijons.be



SLURP & SLICE

SLURP-'N-GO!



Wat heb je nodig (voor 1 Slurp-'n-go!)?

1 brikje halfvolle melk • wit en gekleurd (bruin of zwart) papier
lijm • stiften

Hoe maak je het?

- ▶ Snij het papier op dezelfde lengte als het melkbrikje, doe er lijm op en wikkel errond.
- ▶ Teken zwarte of bruine vlekken op het papier of knip 'vlekken' uit bruin of zwart papier en plak ze op het lijfje van de koe.
- ▶ Werk af met oogjes.
- ▶ Prik net voor het serveren het rietje in je Slurp-'n-go!



SLICE-'N-ROLL!



Wat heb je nodig (voor 4 porties)?

halve komkommer • 1 tomaat • 1 wortel (optioneel top met loof)
1 appel • 1 peer • aardbeien • 1 sinaasappel • 4 grote satéstokjes
4 paar wiebeloogjes (optioneel)

Hoe maak je het?

- ▶ Spoel de groenten en maak het fruit schoon.
- ▶ Snij in stukken. Kort het loof van de wortel en snij het topje van de wortel af.
- ▶ Prik de satéprikker hierin en prik vervolgens de gesneden stukken groenten en fruit in deze volgorde: komkommer, tomaat, appel, sinaasappel, peer, aardbei, wortel.
- ▶ Plak de wiebeloogjes op het bovenste stukje wortel.

Nuttige links

www.lekkervanbijons.be
www.nice-info.be
www.voedingscentrum.nl
www.zekergezond.be
www.gezondleven.be
www.oogvoorlekkers.be

Dit 'Traktatieboekje vol gezonde recepten'
werd ontwikkeld in opdracht van Oog voor Lekkern



is gefinancierd met steun van de Europese Unie, de Vlaamse overheid en VLAM



SCHOOLREGELING GEFINANCIERD
MET EUROPESE MIDDELEN



Vlaamse
overheid



werd opgesteld in samenwerking met het Vlaams Instituut Gezond Leven en NICE



is gebaseerd op Zeker Gezond



met dank aan Lekker van bij ons en het Voedingscentrum



