

Kopieerblad 6

Broodjes maken

Oranje-groen-geel boterham

Keukenspullen:

- smeermes
- scherp mesje
- rasp
- snijplank

Dit heb je nodig voor 4 boterhammen:

- 4 volkoren boterhammen
- halvarine
- 2 plakken 30+ kaas
- vier wortels
- vier augurken

Zo maak je het:

- Smeer dun halvarine op de boterhammen.
- Rasp de wortels.
- Snijd de augurken in plakjes.
- Leg op de boterham kaas, wat geraspte wortel en augurk.



Broodje Kip-Banaan

Keukenspullen:

- smeermes
- scherp mesje
- snijplank

Dit heb je nodig voor 4 boterhammen:

- 4 volkoren boterhammen
- halvarine
- aantal blaadjes sla
- 4 plakjes kipfilet
- banaan
- beetje citroensap

Zo maak je het:

- Smeer dun halvarine op de boterhammen.
- Was de sla.
- Snijd de banaan in plakjes en doe hier een klein beetje citroensap op, zodat de banaan niet bruin wordt.
- Leg op de boterham sla, kipfilet en de banaan.

Yogho-fruitdrink

Keukenspullen:

- maatbeker
- keukenmachine of blender
- scherp mesje
- snijplank
- sinaasappelpers
- garde of vork
- kom
- glazen



Dit heb je nodig voor 4 glazen:

- 4 deciliter (vers geperste) sinaasappelsap
- 4 deciliter halfvolle yoghurt
- ½ banaan

Zo maak je het:

- Pers de sinaasappels.
- Snijd de halve banaan in stukjes.
- Doe het sap, de yoghurt en de banaan bij elkaar in de blender en laat het goed mengen.
- Giet het drankje daarna in de glazen.

Zonder blender kan het ook:

- Prak de banaan met een vork.
- Doe het sap, de yoghurt en de banaan bij elkaar in een kom.
- Klop het met de garde of vork goed door elkaar.