

Kopieerblad 5

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
- halve komkommer

Zo maak je het:

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



Broodje hummus-avocado

Keukenspullen:

- smeermes
- scherp mesje
- snijplank
- zeef
- staafmixer met kom

Dit heb je nodig voor 4 boterhammen:

- 4 volkoren boterhammen
- de helft van een klein blikje kikkererwten
- 1/2 teentje knoflook
- 1/2 rijpe avocado
- citroensap
- 1/2 eetlepel sesampasta (tahin) zonder zout
- 1/2 theelepel ras el hanout of een snufje gemalen komijn

Water met een smaakje

Keukenspullen:

- scherp mesje
- snijplank
- waterkannen
- glazen

Dit heb je nodig:

- kraanwater
- verschillende ingrediënten om aan het water toe te voegen. Denk aan partjes limoen, blaadjes munt, schijfjes sinaasappel, schijfjes komkommer, aardbeien, blaadjes basilicum, bosbessen of schijfjes appel.

Zo maak je het:

- Kies welke ingrediënten er in het water komen. Snijd deze eventueel in stukjes of schijfjes.
- Voeg de ingrediënten toe aan de waterkannen.
- Vul de kannen met water.
- Druk de ingrediënten eventueel een beetje kapot met een vork. Zo komt er nog meer smaak in het water.

