

Kopieerblad 9

Restaurant in de klas: gezond snacken

Groentemuffins (16 stuks)

Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- bakplaat
- rasp
- zeef
- kleine muffin/cakevormpjes
- houten lepel
- vork
- kom
- ovenhandschoenen
- oven



Ingrediënten:

- 250 gram zelfrijzend bakmeel
- 80 gram wortel
- 130 gram courgette
- 100 gram geraspte belegen 30+ kaas
- 40 milliliter zonnebloemolie (let op: op de verpakking moet staan dat de olie geschikt is om te verhitten)
- 1 licht geklopt ei
- 2 deciliter melk
- 3 theelepels kerriepoeder
- een snufje zout
- versgemalen zwarte peper

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Was en rasp de wortel en de courgette. Zeef het bakmeel, kerrie, zout en peper in een kom. Voeg de geraspte wortel, courgette en kaas toe.

Maak een kuiltje in het midden van het mengsel. Klop het ei luchtig met een vork. Giet het ei, de olie en de melk in het kuiltje van het mengsel. Roer alles goed door elkaar. Schep het beslag in de vorm en bak de muffins in 25 min. Laat ze even afkoelen.

Kopieerblad 10

Restaurant in de klas: gezond snacken

Appel-meloen cocktail (2 porties)

Keukenspullen:

- keukenweegschaal
- scherp mesje, snijplank
- lepel
- staafmixer of blender
- mengbeker
- glazen

Ingrediënten:

- 1 deciliter vers sap van een meloen
- 3 deciliter (biologische) appelsap
- een scheutje aardbeiensiroop
- twee schijfjes sinaasappel

Bereiding:

Schil de meloen, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in blokjes. Pureer dit met een staafmixer of blender. Giet 1 deciliter meloenpuree in een mengbeker. Doe er 3 deciliter appelsap bij. Voeg er nog een scheutje siroop toe. Roer goed door. Schenk in twee glazen en versier de rand met een sinaasappelschijfje.

