

Kopieerblad 9

Restaurant in de klas: gezond snacken

Eimuffins (7 stuks)

Keukenspullen:

- snijplanken
- mesjes
- kom
- garde
- muffinvorm/cakevormpjes
- ovenhandschoenen
- oven

Ingrediënten:

- 4 eieren
- scheutje melk
- verschillende soorten groente zoals spinazie, tomaatjes, courgette, wortel, paprika
- geraspte 30+ kaas
- peper
- halvarine

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 180 graden Celcius.
- Kies welke groenten jullie willen gebruiken. Was deze goed en snijd in kleine stukjes.
- Vet de muffinvorm in met een klein beetje halvarine.
- Verdeel wat geraspte kaas over de bodem van de muffinvormpjes.
- Verdeel de groenten over de muffinvormpjes.
- Breek de eieren in de kom, voeg een scheutje melk en wat peper toe en klop ze luchtig.
- Verdeel het eimengsel nu over de muffinvorm, vul ieder vormpje voor ongeveer 3/4 met ei.
- Bak de muffins ongeveer 20 minuutjes in de oven.

Eet smakelijk!



Kopieerblad 10

Restaurant in de klas: gezond snacken

Yoghurt met mango, lijnzaad en zonnebloempitten (4 personen)

Keukenspullen:

- staafmixer of blender
- snijplank
- mesje
- glazen
- lepels

Ingrediënten:

- 2 mango's
- 2 eetlepels (gebroken) lijnzaad
- 2 eetlepels zonnebloempitten
- 8 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker
- 500 ml halfvolle yoghurt

Bereiding:

- Schil de mango's en snijd het vruchtvlees van de pit. Pureer een helft en snijd de rest in blokjes.
- Meng het lijnzaad en de zonnebloempitten door de muesli.
- Schenk wat van de yoghurt in 4 hoge glazen. Roer daar de gepureerde mango door.
- Verdeel er wat van de muesli over, dan wat mango, weer een laagje yoghurt, muesli en als laatste blokjes mango.

