



Banaanpannenkoekjes

Ingrediënten:

1 banaan

1 ei

5 eetlepels havermout

klein scheutje melk

Je stopt alle ingrediënten in een blender en mixt alles goed door elkaar. Verhit in een koekenpan een klontje boter. Schep een beetje beslag in de pan. Maak een klein pannenkoekje van het beslag. Als de bovenkant goed droog is, kan je het pannenkoekje voorzichtig omdraaien met een spatel. Na nog 1 tot 2 minuten is de onderkant ook goed. Tip: bewaar de pannenkoeken die klaar zijn tussen twee borden dan blijven ze lekker warm.

Eet smakelijk!





Fruitsmoothie

Ingrediënten:

- fruit naar keuze
- melk/sap of water

Pak fruit wat je normaal lekker vindt. Snijd de plekjes eraf die niet goed zijn, schil het fruit en snijd het in stukjes. Stop het fruit in de blender en schenk er sap, melk of water bij tot het fruit net onder water staat. Mix alles door elkaar en schenk het in bekers.

Eet smakelijk!





Wentelteefjes

Ingrediënten:

8 sneetjes oud brood

2 eieren

250 ml melk

1 theelepel kaneel

1 eetlepel suiker

boter voor in de pan

Eerst de voorbereiding:

Klop het ei, de suiker, het kaneel en de melk los in een diep bord. Je hebt nu een eimengsel. Haal de sneetjes brood 1 voor 1 door het eimengsel. Stapel de broodjes op elkaar. Heb je nog wat eimengsel over, schenk dat dan over de stapel.

Nu gaan we bakken:

Verhit wat boter in de pan. Bak 2 wentelteefjes in ongeveer 5 minuten goudbruin. Keer ze halverwege om. Verhit weer wat boter en bak de andere wentelteefjes. Je kan er nog een beetje suiker, honing en/of kaneel opdoen als je ze opeet.

Eet smakelijk!





Groentensoep

Ingrediënten:

- verschillende soorten groenten
- bouillonblokjes (1 blokje per liter)
- eventueel een pak vermicelli
- eventueel gehakt
- soepstengels

Snijd de groenten in ongeveer gelijke stukjes. De ene groente snijd je in plakjes, de andere groenten snijd je bijvoorbeeld in blokjes.

Maak nu de bouillon: kook water. Doe daarna het bouillonblokje erin.

Als je het bouillonblokje niet meer ziet, is de bouillon klaar.

Voeg de groenten toe aan de bouillon en laat de soep 10 minuutjes koken. Serveer met soepstengels voor een lekkere bite!

Eet smakelijk!





Fruitspies

Benodigdheden:

- lange satéstokjes
- diverse fruitsoorten
- komkommer
- uitsteekvormpjes

Schil het fruit en haal eventuele gekke plekjes weg. Kijk of je er met een vormpje een figuurtje uit kan steken. Dit kan ook goed bij plakjes komkommer. Prik het om en om aan het stokje. Klaar!

Eet smakelijk!





Pizza van brood

Ingrediënten:

- brood
- champignons
- paprika
- tomatensaus
- ham
- kruiden
- kaas

Leg op een bakplaat een bakpapier en leg daarop plakjes brood. Smeer op elke boterham wat tomatensaus en leg daarop een stukje ham, wat paprika, champignons, kaas en daarover heen wat kruiden. Bak de pizza's ongeveer 8 minuten op 220 graden.

Eet smakelijk!

