

Kids!

Recepten voor kinderen

Recepten: Sabine Huyghe, Foto's: Tine Lassuyt

Dag kids! Het is terug bijna vakantie en dan hebben jullie zeeën van tijd. Maar je kan niet alle dagen lekker zonnen, je kleine broertje pesten of de buurt onveilig maken op je racefiets. Wat dacht je ervan om mama en papa eens te verrassen met je eigen kookkunsten?

Eerst doe je natuurlijk boodschappen. Kijk wat je al in huis hebt, en maak een lijstje van de ingrediënten die je nog moet halen. Lees daarna grondig het recept voor je begint, zo kan je alles wat je nodig hebt al klaar leggen. Voor recepten met een oven of een kookvuur vraag je misschien best even hulp aan een grote broer of zus, of aan je ouders zelf. Met messen moet je altijd voorzichtig te werk gaan, maar dat hoeven we je niet te vertellen natuurlijk. Veel kook- en smulplezier!



Extra makkelijke receptjes:

Bananenmilkshake: mix een banaan met een kopje sojamelk en een snuffje kaneel. Voor een vollere smaak kan er een bolletje (soja)vanille-ijs bij.

Fruitspiesjes: spoel en/of schil verschillende soorten fruit zoals banaan, aardbei, appel, druif, sinaasappel,... en snij ze in brokjes die je dan op een satéstok rijgt. Sprenkel over de appel en banaan een beetje citroensap zodat ze niet bruin kleuren.

Fruitsalade: idem als de spiesjes, alleen meng je nu al het fruit door elkaar en overgiet je het met een beetje (vers geperst) sinaasappelsap.

Zomerse salade: meng geraspte wortels, goed gespoelde en gedroogde sla, partjes tomaat, schijfjes komkommer en schijfjes radijs door elkaar. Strooi er een handje geroosterde zonnebloempitjes over. Een eenvoudige dressing voor erbij maak je met drie eetlepels (olijf)olie, een eetlepel citroensap of (balsamico)azijn en een snuffje peper en zout.

Toastjes: rooster halve boterhammen of beleg voorverpakte toastjes met een vegetarisch beleg naar keuze. Je kan ze versieren met een plukje peterselie, een stukje tomaat, een toefje tuinkers, een schijfje radijs,...

Chocoladesnoepjes: vul een steelpan iets minder dan de helft met water en zet ze op het vuur. Zet hierin een vuurvaste kom die erin past, let op dat het water niet overloopt! Smelt nu beetje bij beetje chocolade in de vuurvaste kom. Deze methode van smelten heet *au bain marie*. Als alle chocolade gesmolten is neem je de kom uit het water en kan je verkruimelde cornflakes toevoegen of rozijnen en noten. Leg dan met een lepel hoopjes op een vel bakpapier en laat afkoelen. Klaar!

Echte zoetekauwen kunnen tijdens het smelten nog wat siroop toevoegen...