



NIELS LAGERWEIJ

Chef Kids

GEZONDE WERELD
SNACKS

Recepten
Voor kinderen



20
RECEPTEN

Welkom in de wereld van koken,
waar jij de chef bent!

Dit kookboek is speciaal voor en
door kinderen gemaakt. De
recepten zijn gezond en
ontworpen om
voedselverspilling te
verminderen.

Ga op een culinaire
ontdekkingsreis en ontdek hoe
leuk en lekker koken kan zijn. Als
een gerecht er niet direct
smakelijk uitziet, probeer het
dan toch!

Met een beetje liefde en tijd kun
je alles heerlijk maken.

Voel je vrij om je eigen
creativiteit toe te voegen aan elk
recept. Koken is leuker met
vrienden en familie, dus nodig
hen uit om mee te doen!

Chef  Kids

INHOUDSOPGAVE

HOE LEES JE EEN RECEPT?

KOOKGEREI

JAPANS: GEZONDE SNACKS

SUSHI ROLLETJES MET GROENTEN
EDAMAME BOONTJES MET ZEEZOUT
MATCHA ENERGY BALLS
MINI OKONOMIYAKI (JAPANSE PANNENKOEKJES)
YAKI ONIGIRI (GEGRILDE RIJSTBALLETJES)

ITALIAANS: SMAKEN VAN ITALIË

BRUSCHETTA MET TOMAAT EN BASILICUM
MINI CAPRESE SPIESJES
GROENTE FRITTATA MUFFINS
PIZZABROODJES MET VOLKOREN DEEG
TIRAMISU YOGHURT PARFAIT

MEXICAANS: VIVA LA FIESTA

GUACAMOLE MET VOLKOREN TORTILLACHIPS
MINI TACO'S MET ZWARTE BONEN
MANGO EN KOMKOMMER SALSA
QUESADILLA MET SPINAZIE EN KAAS
CHURRO BITES MET KANEEL EN SUIKER

INDISCH: SPECERIJEN EN SMAKEN

ROTI ROLLETJES MET GROENTEN
MANGO LASSI
ALOO TIKKI (AARDAPPELKOEKJES)
DAL SOEP MET LINZEN
KOKOS RIJSTPUDDING

Chef  Kids

Hoe lees je een recept?

Elk recept werkt met verschillende maten, tijden en ingrediënten om tot het juiste gerecht te komen. Op deze pagina staan de verschillende maten die we tegenkomen in de recepten in dit boek. Maar ook waar je op moet letten als je de recepten wilt maken. Je zult deze tekens en maten ook tegenkomen in alle andere recepten... Dus onthoud ze goed!

LITER EENHEID

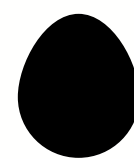
— 1 LITER = 1L = 1000ML

— 1 DECILITER = 1DL = 100ML

— 1 CENTILITER = 1CL = 10ML

— 1 MILLILITER = 1ML =

Boven elk recept staan een paar iconen. dit betekent het volgende:



Dit recept bevat ei



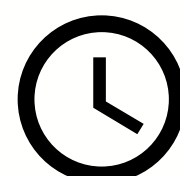
Dit recept bevat gluten



Dit recept bevat melk



Dit recept is voor dit aantal personen



Dit recept duurt zo lang om te koken

Om te kunnen afmeten zal je materiaal nodig moeten hebben om dat doen. Hieronder staan 3 materialen wat wij gaan gebruiken om producten af te meten voor recepten.



Weegschaal



maatbeker



Theelepel (TL)



Eetlepel (EL)

Kookgerei

Hieronder staan alle kookgerei waarmee we gaan koken!
Ken jij al het kookgerei?



Kom



Rasp



Draadspaan



Garde



Mes



Snijplank



**Peper en
zout**



Oven

Een oven stel je in voor je het gebruikt.
Vraag je ouders om dat goed te doen.



Ovenwand

Met een ovenwand
pak je hete dingen uit
de oven



Kookpan



Koekenpan



Mengkom

JAPAN IS EEN LAND VOL KLEUR EN TRADITIE. DE JAPANESE KEUKEN STAAT BEKEND OM ZIJN VERSE EN GEZONDE INGREDIËNTEN.

VEEL JAPANESE SNACKS ZIJN KLEIN EN GEMAKKELIJK TE MAKEN, ZOALS SUSHI EN EDAMAME. WIST JE DAT SUSHI OORSPRONKELIJK WERD GEMAAKT OM VIS LANGER TE BEWAREN? IN JAPAN IS HET BELANGRIJK DAT ETEN ER MOOI UITZIET, DUS WE GAAN LEREN HOE WE ONZE SNACKS ER NET ZO PRACHTIG UIT KUNNEN LATEN ZIEN ALS ZE SMAKEN. LATEN WE BEGINNEN MET HET MAKEN VAN HEERLIJKE EN GEZONDE JAPANESE SNACKS!

Japans

Gezonde Snacks





4



30 MIN

SUSHI ROLLETJES MET GROENTEN

INGREDIËNTEN:

200 GRAM SUSHIRIJST

500 ML WATER

30 ML RIJSTAZIJN

5 GRAM SUIKER

3 GRAM ZOUT

NORI VELLLEN (ZEEWIER)

1 KOMKOMMER

1 WORTEL

1 AVOCADO

SOJAS AUS MET MINDER
ZOUT VOOR SERVEREN



INSTRUCTIES:

1. **RIJST KOKEN:** SPOEL DE SUSHIRIJST IN KOUD WATER TOTDAT HET WATER HELDER IS. KOOK DE RIJST MET DE 2 KOPJES WATER. LAAT HET 10 MINUTEN RUSTEN MET HET DEKSEL EROP.
2. **RIJST OP SMAAK BRENGEN:** MENG DE RIJSTAZIJN, SUIKER EN ZOUT. ROER DIT MENGSEL DOOR DE WARME RIJST.
3. **GROENTEN SNIJDEN:** SNIJD DE KOMKOMMER, WORTEL EN AVOCADO IN DUNNE REEPJES.
4. **SUSHI ROLLEN:** LEG EEN NORIVEL OP EEN BAMBOEMATJE. VERSPREID EEN DUNNE LAAG RIJST OVER HET NORIVEL. LEG DE GROENTEN IN EEN LIJN AAN ÉÉN KANT VAN DE RIJST. ROL DE SUSHI STRAK OP MET BEHULP VAN HET MATJE.
5. **SNIJDEN EN SERVEREN:** SNIJD DE ROL IN STUKJES EN SERVEER MET SOJAS AUS MET MINDER ZOUT.

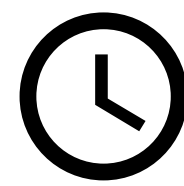


TIPS:

- PROBEER DE RIJST NIET TE DIK TE VERDELEN OP HET NORIVEL, ANDERS WORDT HET MOEILIJK OM TE ROLLEN.
- MAAK JE HANDEN NAT MET WATER ZODAT DE RIJST NIET AAN JE VINGERS BLIJFT PLAKKEN.



4



10 MIN

EDAMAME BOONTJES MET ZEEZOUT



INGREDIËNTEN:

300 GRAM EDAMAME
(SOJABOONTJES IN
DE PEUL)

ZEEZOUT NAAR
SMAAK



INSTRUCTIES:

1. **KOKEN:** KOOK DE EDAMAME IN EEN PAN MET KOKEND WATER GEDURENDE 5 MINUTEN. ALS DIT TE MOEILIJK IS KAN JE ALTIJD JE OUDERS VRAGEN OM TE HELPEN.
2. **AFGIETEN:** GIET DE EDAMAME AF EN SPOEL ZE AF MET KOUD WATER.
3. **SERVEREN:** BESTROOI DE EDAMAME MET ZEEZOUT EN SERVEER.

TIPS:

- EET DE EDAMAME DOOR DE BOONTJES UIT DE PEUL TE DUWEN MET JE TANDEN. DE PEUL ZELF EET JE NIET OP!





4



45 MIN

MATCHA ENERGY BALLS

INGREDIËNTEN:

100 GRAM
HAVERMOUT

125 GRAM BOTER

60 GRAM HONING

10 GRAM
MATCHAPOEDER

30 GRAM GERASPTE
KOKOS

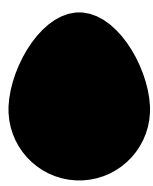


INSTRUCTIES:

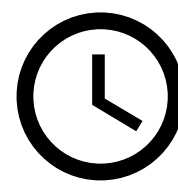
1. **MIXEN:** MENG DE HAVERMOUT, AMANDELBOTER, HONING EN MATCHAPOEDER IN EEN KOM.
2. **VORMEN:** ROL HET MENGSEL IN KLEINE BALLETTJES.
3. **KOKOS:** ROL DE BALLETTJES DOOR DE GERASPTE KOKOS.
4. **KOELEN:** LEG DE BALLETTJES IN DE KOELKAST GEDURENDE MINSTENS 30 MINUTEN.

TIPS:

- BEVOCHTIG JE HANDEN LICHTJES MET WATER OM HET ROLLEN MAKKELIJKER TE MAKEN.



4



20 MIN

MINI OKONOMIYAKI

(JAPANESE GROENTE PANNENKOEKJES)



INGREDIËNTEN:

125 GRAM BLOEM

120 ML WATER

1 EI

100 GRAM KOOL,
FIJNGESNEDEN

100 GRAM WORTEL,
GERASPT

2 LENTE-UITJES,
FIJNGESNEDEN

OLIE VOOR BAKKEN

SOJASAUSS MET
MINDER ZOUT VOOR
SERVEREN

INSTRUCTIES:

1. **BESLAG MAKEN:** MENG DE BLOEM, WATER EN EI IN EEN KOM TOT EEN GLAD BESLAG.
2. **GROENTEN TOEVOEGEN:** ROER DE KOOL, WORTEL EN LENTE-UITJES DOOR HET BESLAG.
3. **BAKKEN:** VERHIT EEN BEETJE OLIE IN EEN PAN. SCHEP EEN LEPEL BESLAG IN DE PAN EN DRUK HET PLAT. BAK AAN BEIDE KANTEN GOUDBRUIN.
4. **SERVEREN:** SERVEER MET EEN BEETJE SOJASAUSS MET MINDER ZOUT.

TIPS:

- DRAAI DE PANNENKOEKJES VOORZICHTIG OM MET EEN SPATEL ZODAT ZE NIET BREKEN.





4



15 MIN

ONIGIRAZU (JAPANESE RIJST SANDWICH)

INGREDIËNTEN:

400 GRAM GEKOOKTE SUSHIRIJST (ZIE TIP)

4 NORI VELLEN (ZEEWIER)

1 AVOCADO, IN PLAKJES

1 KOMKOMMER, IN DUNNE REEPJES

1 WORTEL, GERASPT

4 PLAKJES GEROOKTE ZALM (OPTIONEEL)

SOJASAUSS MET MINDER ZOUT VOOR SERVEREN



INSTRUCTIES:

1. VOORBEREIDEN: LEG EEN NORIVEL PLAT OP EEN SCHOON WERKOPPERVLAK OF SNIJPLANK.
2. LAAGJES MAKEN: SCHEP EEN DUNNE LAAG SUSHIRIJST IN HET MIDDELEN VAN HET NORIVEL. VOEG PLAKJES AVOCADO, REEPJES KOMKOMMER, GERASPT WORTEL EN, INDIEN GEWENST, EEN PLAKJE GEROOKTE ZALM TOE.
3. INPAKKEN: VOEG NOG EEN DUNNE LAAG RIJST TOE BOVENOP DE VULLING. VOUW DE HOEKEN VAN HET NORIVEL NAAR HET MIDDELEN TOE, ALSOF JE EEN CADEAUTJE INPAKT. DRUK ZACHTJES AAN ZODAT ALLES GOED BLIJFT ZITTEN.
4. SNIJDEN: GEBRUIK EEN SCHERP MES OM DE ONIGIRAZU DOORMIDDELEN TE SNIJDEN.
5. SERVEREN: SERVEER MET SOJASAUSS MET MINDER ZOUT.

TIPS:

- DE RIJST DIE JE NODIG HEBT STAAT IN HET RECEPT "SUSHI ROLLETJES MET GROENTEN". ALS JE WAT MEER VAN DEZE SUSHIRIJST MAAKT KAN JE BEIDE RECEPTEN MAKEN!

ITALIË IS BEROEMD OM ZIJN LIEFDE VOOR ETEN EN FAMILIE. ITALIAANSE SNACKS ZIJN VAAK SIMPEL MAAR VOL SMAAK, ZOALS BRUSCHETTA EN CAPRESE SPIESJES. IN ITALIË DRAAIT ALLES OM HET DELEN VAN LEKKER ETEN MET VRIENDEN EN FAMILIE. WE GAAN LEREN HOE WE VERSE INGREDIËNTEN ZOALS TOMATEN, BASILICUM EN MOZZARELLA KUNNEN GEBRUIKEN OM SMAKELIJKE EN GEZONDE SNACKS TE MAKEN. BEN JE KLAAR OM EEN BEETJE VAN ITALIË IN JE KEUKEN TE BRENGEN?

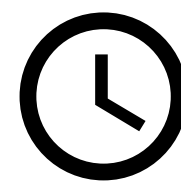
Italië



Smaken van Italië



4



15 MIN

BRUSCHETTA MET TOMAAAT EN BASILICUM



INGREDIËNTEN:

1 STOKBROOD, IN
PLAKJES GESNEDEN

2 RIJPE TOMATEN, IN
BLOKJES GESNEDEN

1 TEENTJE
KNOFLOOK,
FIJNGEHAKT

VERSE BASILICUM,
FIJNGEHAKT

1 EETLEPEL
OLIJFOLIE

ZOUT EN PEPER NAAR
SMAAK

INSTRUCTIES:

1. **BROOD ROOSTEREN:** ROOSTER DE PLAKJES STOKBROOD IN DE OVEN OF OP EEN GRILLPAN TOT ZE GOUDBRUIN ZIJN.
2. **TOMATENMENGSEL:** MENG DE TOMATEN, KNOFLOOK, BASILICUM, OLIJFOLIE, ZOUT EN PEPER IN EEN KOM.
3. **SERVEREN:** SCHEP HET TOMATENMENGSEL OP DE GEROOSTERDE BROODJES EN SERVEER DIRECT.

TIPS:

- ZORG ERVOOR DAT DE TOMATEN GOED RIJP ZIJN VOOR DE BESTE SMAAK.
- GEBRUIK EEN LEPEL OM HET TOMATENMENGSEL GELIJKMATIG OVER DE BROODJES TE VERDELEN.





4



10 MIN

MINI CAPRESE SPIESJES

INGREDIËNTEN:

CHERRY TOMAATJES
(ONGEVEER 200
GRAM)

MINI MOZZARELLA
BOLLETJES (ONGEVEER
125 GRAM)

VERSE
BASILICUMBLAADJES
(ONGEVEER 10 GRAM)

15 ML BALSAMICO
AZIJN

HOUTEN PRIKKERS



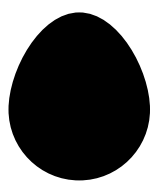
INSTRUCTIES:

1. **SPIESJES MAKEN:** RIJG EEN CHERRY TOMAATJE, EEN BASILICUMBLAADJE EN EEN MOZZARELLA BOLLETJE AAN EEN PRIKKER.
2. **BALSAMICO:** BESPRENKEL DE SPIESJES MET EEN BEETJE BALSAMICO AZIJN.
3. **SERVEREN:** LEG DE SPIESJES OP EEN SCHAAL EN SERVEER.

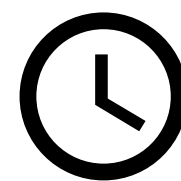


TIPS:

- WEES VOORZICHTIG MET DE HOUTEN PRIKKERS, ZODAT JE JE NIET PRIKT.
- GEBRUIK VERSE BASILICUM VOOR DE BESTE SMAAK.



4



30 MIN

GROENTE FRITTATA MUFFINS



INGREDIËNTEN:

4 EIEREN

120 ML MELK

1 PAPRIKA,
FIJNGESNEDEN
(ONGEVEER 150
GRAM)

1 COURGETTE,
GERASPT
(ONGEVEER 150
GRAM)

50 GRAM GERASPTE
KAAS

ZOUT EN PEPER
NAAR SMAAK

INSTRUCTIES:

1. **EIMENGSEL:** KLOP DE EIEREN EN MELK SAMEN IN EEN KOM. VOEG ZOUT EN PEPER TOE.
2. **GROENTEN TOEVOEGEN:** ROER DE PAPRIKA, COURGETTE EN KAAS DOOR HET EIMENGSEL.
3. **BAKKEN:** GIET HET MENGSEL IN EEN INGEVETTE MUFFINVORM EN BAK IN DE OVEN OP 180 GRADEN CELSIUS GEDURENDE 20 MINUTEN.
4. **SERVEREN:** LAAT DE FRITTATA MUFFINS AFKOELEN VOORDAT JE ZE UIT DE VORM HAALT.

TIPS:

- VUL DE MUFFINVORMPJES NIET TE VOL, ZODAT ZE NIET OVERLOPEN TIJDENS HET BAKKEN.
- LAAT DE MUFFINS EVEN AFKOELEN VOORDAT JE ZE UIT DE VORM HAALT, ZODAT ZE MAKKELIJKER LOSKOMEN.





4



20 MIN
70 MIN

PIZZABROODJES MET VOLKOREN DEEG

INGREDIËNTEN PIZZABROODJES:

1 VEL VOLKOREN
PIZZADEEG (ONGEVEER
250 GRAM)

120 ML TOMATENSAUS

100 GRAM GERASPTE
MOZZARELLA KAAS

100 GRAM GESNEDEN
GROENTEN (ZOALS
PAPRIKA,
CHAMPIGNONS)

OREGANO NAAR SMAAK

INGREDIËNTEN PIZZADEEG:

250 GRAM
VOLKOREN BLOEM

5 GRAM ZOUT

15 ML OLIJFOLIE

7 GRAM DROGE GIST

180 ML WARM
WATER



INSTRUCTIES PIZZADEEG:

1. **GIST ACTIVEREN:** MENG DE DROGE GIST MET HET WARME WATER IN EEN KLEINE KOM EN LAAT HET 5 MINUTEN STAAN TOT HET BEGINT TE SCHUIMEN.
2. **DEEG MAKEN:** DOE DE VOLKOREN BLOEM EN ZOUT IN EEN GROTE KOM. VOEG HET GISTMENGSEL EN DE OLIJFOLIE TOE.
3. **KNEDEN:** KNEED HET DEEG MET JE HANDEN OF MET EEN MIXER MET DEEGHAAK GEDURENDE ONGEVEER 5-7 MINUTEN TOT HET GLAD EN ELASTISCH IS. VOEG INDIEN NODIG EEN BEETJE EXTRA BLOEM TOE ALS HET DEEG TE PLAKKERIG IS.
4. **RIJZEN:** VORM HET DEEG TOT EEN BAL EN LEG HET IN EEN LICHT INGEVETTE KOM. DEK AF MET EEN SCHONE THEEDOEK EN LAAT HET ONGEVEER 1 UUR RIJZEN OP EEN WARME PLEK, TOT HET IN OMVANG IS VERDUBBELD.
5. **GEBRUIK:** ROL HET DEEG UIT OP EEN LICHT MET BLOEM BESTOVEN OPPERVLAKE EN GEBRUIK HET VOOR JE PIZZABROODJES

INSTRUCTIES PIZZABROODJES:

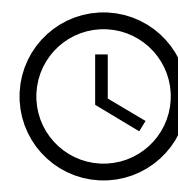
1. **DEEG VOORBEREIDEN:** ROL HET PIZZADEEG UIT EN SNIJD HET IN KLEINE RECHTHOEKEN.
2. **BELEGGEN:** BESTRIJK ELK STUKJE DEEG MET TOMATENSAUS, BESTROOI MET KAAS EN VOEG GROENTEN TOE. BESTROOI MET OREGANO.
3. **BAKKEN:** BAK DE PIZZABROODJES IN DE OVEN OP 200 GRADEN CELSIUS GEDURENDE 15 MINUTEN.
4. **SERVEN:** LAAT DE BROODJES EVEN AFKOELEN EN SERVEER.

TIPS:

- ZORG ERVOOR DAT DE TOMATENSAUS GELIJKMATIG OVER HET DEEG IS VERDEELD.
- GEBRUIK EEN MES OM HET DEEG NETJES IN STUKKEN TE SNIJDEN.



4



10 MIN

TIRAMISU YOGHURT PARFAIT



INGREDIËNTEN:

250 GRAM GRIEKSE
YOGHURT

15 GRAM HONING

50 GRAM MUESLI

30 GRAM PURE
CHOCOLADE
SCHAAFSEL

10 GRAM
CACAOPOEDER

INSTRUCTIES:

YOGHURT MENGSEL: MENG DE GRIEKSE
YOGHURT MET HONING IN EEN KOM.

PARFAIT LAGEN: IN EEN GLAS, MAAK
LAGEN VAN YOGHURT, MUESLI EN
CHOCOLADE SCHAAFSEL.

BESTROOIEN: BESTROOI DE
BOVENKANT MET CACAOPOEDER.

SERVEREN: SERVEER DIRECT ALS EEN
GEZONDE SNACK.

TIPS:

- GEBRUIK EEN LEPEL OM DE LAGEN NETJES IN HET
GLAS TE MAKEN.
- VOEG FRUIT TOE VOOR EXTRA SMAAK EN KLEUR.



MEXICAANS ETEN IS EEN FEEST
VOOR JE MOND! MET
KLEURRIJKE INGREDIËNTEN EN
PITTIGE SMAKEN ZIJN
MEXICAANSE SNACKS NIET
ALLEEN LEKKER MAAR OOK
LEUK OM TE MAKEN. DENK AAN
GUACAMOLE EN MINI TACO'S
DIE JE SAMEN MET JE
VRIENDEN KUNT DELEN. IN
MEXICO WORDEN MAALTIJDEN
VAAK GEVIERD MET MUZIEK EN
DANS, DUS LATEN WE DE
KEUKEN OMTOVEREN TOT EEN
FEESTJE TERWIJL WE GEZONDE
MEXICAANSE SNACKS MAKEN!

Mexicaans

Viva la Fiesta





4



15 MIN

GUACAMOLE MET VOLKOREN TORTILLACHIPS

INGREDIËNTEN:

2 RIJPE AVOCADO'S

1 KLEINE TOMAAT, IN
BLOKJES GESNEDEN

1 KLEINE RODE UI,
FIJNGEHAKT

10 ML LIMOENSAP

VERSE KORIANDER,
FIJNGEHAKT (ONGEVEER
10 GRAM)

ZOUT EN PEPER NAAR
SMAAK

150 GRAM VOLKOREN
TORTILLACHIPS



INSTRUCTIES:

AVOCADO PRAKKEN: SNIJD DE AVOCADO'S DOORMIDDEN, VERWIJDER DE PIT EN SCHEP HET VRUCHTVLEES IN EEN KOM. PRAK MET EEN VORK TOT EEN GLADDE MASSA.

INGREDIËNTEN TOEVOEGEN: VOEG DE TOMAAT, UI, LIMOENSAP EN KORIANDER TOE AAN DE GEPRAKTE AVOCADO. MENG GOED EN BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN PEPER.

SERVEREN: SERVEER DE GUACAMOLE MET VOLKOREN TORTILLACHIPS.

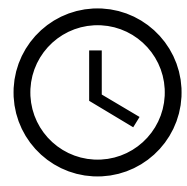


TIPS:

- ZORG ERVOOR DAT DE AVOCADO'S RIJP ZIJN; ZE MOETEN ZACHT AANVOELEN.
- VOEG EXTRA LIMOENSAP TOE ALS JE DE GUACAMOLE LANGER WIL BEWAREN, DIT VOORKOMT VERKLEURING.



4



20 MIN

MINI TACO'S MET ZWARTE BONEN



INGREDIËNTEN:

8 MINI TACO SCHELPEN

1 BLIK ZWARTE BONEN
(ONGEVEER 400 GRAM),
UITGELEKT EN
AFGESPOELD

1 PAPRIKA, FIJNGEHAKT

1 THEELEPEL
KOMIJNPOEDER

VERSE KORIANDER,
FIJNGEHAKT (ONGEVEER
10 GRAM)

100 GRAM GERASPTE
KAAS

ZOUT EN PEPER NAAR
SMAAK

INSTRUCTIES:

VULLING MAKEN: VERHIT EEN PAN EN
VOEG DE ZWARTE BONEN, PAPRIKA,
KOMIJNPOEDER, ZOUT EN PEPER TOE.
BAK GEDURENDE 5 MINUTEN.

TACO'S VULLEN: VUL ELKE TACO
SCHELP MET HET BONENMENGSEL EN
BESTROOI MET GERASPTE KAAS EN
KORIANDER.

SERVEREN: SERVEER DE MINI TACO'S
WARM.

TIPS:

- VERWARM DE TACO SCHELPEN KORT IN DE OVEN VOOR
EXTRA KNAPPERIGHEID.
- VOEG EEN SCHEUTJE OLIJFOLIE TOE AAN DE PAN OM
AANBRANDEN TE VOORKOMEN.





4



10 MIN

MANGO EN KOMKOMMER SALSA

INGREDIËNTEN:

1 RIJPE MANGO, IN
BLOKJES GESNEDEN

1 KOMKOMMER, IN
BLOKJES GESNEDEN

1 KLEINE RODE UI,
FIJNGEHAKT

10 ML LIMOENSAP
VERSE KORIANDER,
FIJNGEHAKT

ZOUT EN PEPER NAAR
SMAAK



INSTRUCTIES:

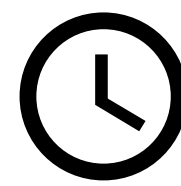
1. **SALSA MAKEN:** MENG DE MANGO, KOMKOMMER, RODE UI, LIMOENSAP EN KORIANDER IN EEN KOM. BRENG OP SMAAK MET ZOUT EN PEPER.
2. **SERVEREN:** SERVEER DE SALSA ALS EEN FRISSE SNACK OF BIJGERECHT.

TIPS:

- ZORG ERVOOR DAT DE MANGO RIJP IS VOOR DE BESTE SMAAK.
- BEWAAR DE SALSA IN DE KOELKAST VOOR EEN VERFRISSENDE SNACK.



4



15 MIN

QUESADILLA MET SPINAZIE EN KAAS



INGREDIËNTEN:

4 VOLKOREN
TORTILLA'S

200 GRAM VERSE
SPINAZIE

150 GRAM GERASPT
KAAS

15 GRAM BOTER

INSTRUCTIES:

SPINAZIE VERWARMEN: VERHIT EEN PAN MET EEN BEETJE BOTER EN VOEG DE SPINAZIE TOE. KOOK TOT HET GESLONKEN IS.

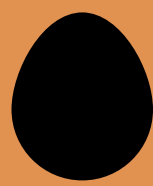
QUESADILLA MAKEN: LEG EEN TORTILLA IN DE PAN, VOEG SPINAZIE EN KAAS TOE, EN BEDEK MET EEN ANDERE TORTILLA. BAK TOT DE KAAS GESMOLTEN IS EN DE TORTILLA GOUDBRUIN IS.

SNIJDEN EN SERVEREN: SNIJD DE QUESADILLA IN PUNTEN EN SERVEER WARM.

TIPS:

- GEBRUIK EEN SPATEL OM DE QUESADILLA VOORZICHTIG OM TE DRAAIEN.
- VOEG EXTRA GROENTEN TOE VOOR MEER VARIATIE.





4



20 MIN

CHURRO BITES MET KANEEL EN SUIKER

INGREDIËNTEN:

250 GRAM
VOLKOREN BLOEM

240 ML WATER

50 GRAM BOTER

5 GRAM ZOUT

2 EIEREN

50 GRAM SUIKER

5 GRAM
KANEELPOEDER



INSTRUCTIES:

DEEG MAKEN: BRENG WATER, BOTER EN ZOUT AAN DE KOOK IN EEN PAN. VOEG DE BLOEM TOE EN ROER TOT EEN GLAD DEEG.

EIEREN TOEVOEGEN: LAAT HET DEEG IETS AFKOELEN EN VOEG DAN DE EIEREN TOE, ÉÉN VOOR ÉÉN, GOED ROEREN.

CHURRO BITES BAKKEN: VERHIT OLIE IN EEN PAN. VORM KLEINE BALLETTJES VAN HET DEEG EN BAK TOT ZE GOUDBRUIJN ZIJN.

BESTROOIEN: MENG SUIKER EN KANEEL EN ROL DE WARME CHURRO BITES ERIN.

SERVEREN: SERVEER DE CHURRO BITES ALS EEN ZOETE SNACK.



TIPS:

- ZORG ERVOOR DAT DE OLIE GOED HEET IS VOORDAT JE DE CHURRO BITES BAKT.
- GEBRUIK EEN LEPEL OM HET DEEG IN DE OLIE TE LATEN VALLLEN.

INDIA IS EEN LAND VAN
SPECERIJEN EN SMAKEN.
INDIASE SNACKS ZIJN VAAK
VOL VAN SMAAK EN GEUR,
ZOALS ROTI ROLLETJES EN
MANGO LASSI. IN INDIA
GEBRUIKEN ZE VEEL
VERSCHILLENDE KRUIDEN OM
ETEN EXTRA LEKKER TE
MAKEN. WE GAAN ONTDEKKEN
HOE WE DEZE KRUIDEN
KUNNEN GEBRUIKEN OM
GEZONDE EN SMAAKVOLLE
SNACKS TE MAKEN. BEN JE
KLAAR OM OP EEN
SPANNENDE SMAAKREIS TE
GAAN?

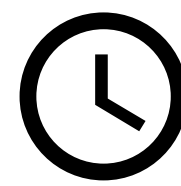
India



Wereld van specerijen



4



30 MIN

ROTI ROLLETJES MET GROENTEN



INGREDIËNTEN:

4 VOLKOREN ROTI'S

1 PAPRIKA, IN REEPJES GESNEDEN

1 WORTEL, GERASPT

100 GRAM SPINAZIE

1 EETLEPEL OLIJFOLIE

1 THEELEPEL KOMIJNPOEDER

ZOUT EN PEPER NAAR SMAAK

INSTRUCTIES:

GROENTEN BAKKEN: VERHIT OLIJFOLIE IN EEN PAN EN VOEG PAPRIKA, WORTEL EN SPINAZIE TOE. VOEG KOMIJNPOEDER, ZOUT EN PEPER TOE EN BAK TOT DE GROENTEN ZACHT ZIJN.

ROTI VULLEN: LEG EEN ROTI OP EEN BORD EN SCHEP EEN DEEL VAN DE GROENTEMIX IN HET MIDDEN. ROL DE ROTI STRAK OP.

SERVEREN: SNIJD DE ROLLETJES DOORMIDDEN EN SERVEER WARM.

TIPS:

- ZORG ERVOOR DAT DE GROENTEN GOED GAAR ZIJN VOORDAT JE ZE IN DE ROTI ROLT.
- GEBRUIK EEN SCHERP MES OM DE ROLLETJES NETJES DOORMIDDEN TE SNIJDEN.





4



5 MIN

M A N G O L A S S I

I N G R E D I Ë N T E N :

500 GRAM GRIEKSE
YOGHURT

2 RIJPE MANGO'S,
GESCHILD EN IN
BLOKJES

30 GRAM HONING

10 GRAM
KARDEMOMPOEDER

200 ML WATER



I N S T R U C T I E S :

BLENDEN: DOE DE YOGHURT,
MANGO, HONING,
KARDEMOMPOEDER EN WATER IN
EEN BLENDER. MIX TOT EEN
GLADDE DRANK.

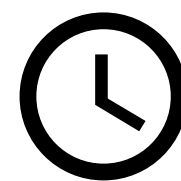
SERVEREN: SCHENK DE LASSI IN
GLAZEN EN SERVEER KOUD.

T I P S :

- ZORG ERVOOR DAT DE MANGO'S GOED RIJP ZIJN VOOR EEN ZOETE SMAAK.
- VOEG EXTRA WATER TOE ALS DE LASSI TE DIK IS.



4



30 MIN

ALOO TIKKI (AARDAPPELKOEKJES)



INGREDIËNTEN:

500 GRAM
AARDAPPELEN,
GEKOOKT EN
GEPUREERD

100 GRAM ERWTEN,
GEKOOKT

1 THEELEPEL GARAM
MASALA

1 THEELEPEL
KOMIJNPOEDER

1 EETLEPEL VERSE
KORIANDER,
FIJNGEHAKT

ZOUT EN PEPER NAAR
SMAAK

OLIE VOOR BAKKEN

INSTRUCTIES:

MENGSEL MAKEN: MENG DE
AARDAPPELEN, ERWTEN, GARAM MASALA,
KOMIJNPOEDER, KORIANDER, ZOUT EN
PEPER IN EEN KOM.

VORMEN: VORM HET MENGSEL IN PLATTE
SCHIJVEN.

BAKKEN: VERHIT OLIE IN EEN
KOEKENPAN EN BAK DE TIKKIS AAN BEIDE
KANTEN GOUDBRUIN.

SERVEREN: SERVEER DE ALOO TIKKIS
WARM.

TIPS:

- DRUK DE TIKKIS VOORZICHTIG PLAT MET EEN SPATEL
TIJDENS HET BAKKEN.
- GEBRUIK VOLDOENDE OLIE OM TE VOORKOMEN DAT DE
TIKKIS AAN DE PAN BLIJVEN PLAKKEN.



4



40 MIN

DAHL SOEP MET LINZEN

INGREDIËNTEN:

200 GRAM RODE
LINZEN

1 UI, FIJNGEHAKT

2 TOMATEN,
FIJNGEHAKT

1 THEELEPEL
KURKUMAPOEDER

1 THEELEPEL
KOMIJNZAAD

1 EETLEPEL GHEE OF
OLIE

ZOUT NAAR SMAAK

VERSE KORIANDER
VOOR GARNERING



INSTRUCTIES:

LINZEN KOKEN: KOOK DE LINZEN IN 1 LITER WATER MET KURKUMAPOEDER EN ZOUT TOT ZE ZACHT ZIJN.

TADKA MAKEN: VERHIT GHEE OF OLIE IN EEN PAN, VOEG KOMIJNZAAD TOE EN BAK DE UI TOT DEZE GOUDBRUIN IS. VOEG DE TOMATEN TOE EN KOOK TOT ZE ZACHT ZIJN.

SOEP MAKEN: VOEG DE TADKA TOE AAN DE GEKOOKTE LINZEN EN LAAT NOG 10 MINUTEN SUDDEREN.

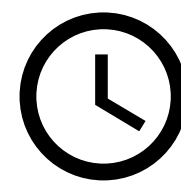
SERVEREN: GARNEER MET VERSE KORIANDER EN SERVEER WARM.

TIPS:

- ROER REGELMATIG OM TE VOORKOMEN DAT DE LINZEN AAN DE BODEM VAN DE PAN BLIJVEN PLAKKEN.
- VOEG WATER TOE ALS DE SOEP TE DIK IS.



4



30 MIN

KOKOS RIJSTPUDDING



INGREDIËNTEN:

200 GRAM
BASMATIRIJST

400 ML KOKOSMELK

200 ML MELK

50 GRAM SUIKER

1 THEELEPEL
KARDEMOMPOEDER

30 GRAM GERASPT
KOKOS

INSTRUCTIES:

RIJST KOKEN: KOOK DE RIJST IN KOKOSMELK EN MELK MET SUIKER EN KARDEMOMPOEDER TOT DE RIJST ZACHT IS EN HET MENGSEL DIKKER WORDT.

SERVEREN: SCHEP DE RIJSTPUDDING IN SCHAALTJES EN BESTROOI MET GERASPT KOKOS. SERVEER WARM OF KOUD.

TIPS:

- ROER DE PUDDING REGELMATIG OM AANBRANDEN TE VOORKOMEN.
- VOEG MEER MELK TOE ALS DE PUDDING TE DIK IS.





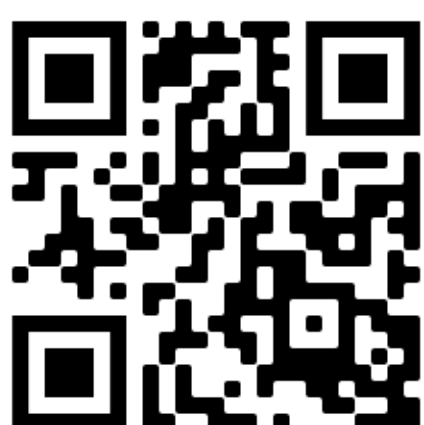
NIELS LAGERWEIJ

Welkom in de wereld van Niels Lagerweij, de creatieve geest achter Chef-Kids. Hier ontmoet koken en leren elkaar in een symfonie van smaken en plezier. Met passie en liefde voor gezond eten en een missie om jonge koks te inspireren, heeft Niels een kookprogramma ontwikkeld. Dit programma leert kinderen van 6 jaar en ouder hoe ze lekkere, voedzame en vegetarische gerechten kunnen bereiden. Reis je mee in deze culinaire reis vol creativiteit en ontdekking?

Dit kookboek biedt een schat aan recepten die speciaal zijn ontworpen voor jonge chefs die enthousiast worden van koken! Van eenvoudige snacks tot indrukwekkende wereldhapjes, elk recept is een kans om samen te koken, te leren en te genieten.

Laat je inspireren door de verhalen en tips van Niels Lagerweij en ontdek hoe koken met Chef-Kids niet alleen de smaakpapillen prikkelt, maar ook de geest verrijkt. Maak van elke maaltijd een feest!

Chef Kids



NEEM GERUST
EEN KIJKJE OP
ONZE WEBSITE!

