

Kober

We zien je graag samen **koken**

Lente editie

van Kober kooktalent
Veronique Hanny

inclusief
Pasen en
moederdag
special!



Even voorstellen:

Ons kooktalent Veronique

Sinds januari heeft Veronique een nieuw pad ingeslagen binnen Kober. Na jaren met veel plezier op de peutergroep te hebben gewerkt, besloot ze haar andere grote passie te volgen: koken. En dat doet ze met volle overgave. Als kooktalent van Kober Roosendaal laat ze kinderen op een speelse manier ontdekken hoe leuk en lekker gezond eten kan zijn.

Veronique geeft kookworkshops op allerlei verschillende locaties binnen Kober, bedenkt creatieve hapjes voor feestjes en ouderavonden, en werkt mee aan het voedingsbeleid van Kober. Thuis test ze nieuwe recepten uit, experimenteert ze met smaken en zoekt ze steeds naar originele ideeën om kinderen enthousiast te maken voor koken.

Haar doel is simpel maar belangrijk: kinderen laten ervaren, proeven en genieten van gezonde voeding. En dat proef je terug in dit kookboek vol inspiratie, plezier en een snufje Veronique!



Avocado eisalade



Wat heb je nodig:

- 1 rijpe avocado
- 3 hardgekookte eieren
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- Een beetje citroensap
- Peper en kruiden naar wens
- Volkoren broodje of cracker



Zo maak je het:

Kook de eieren in 8 minuten hard en laat ze helemaal afkoelen. Pel ze daarna en snijd ze in stukjes, of prak ze fijn als je liever geen stukjes eet. Snijd de avocado doormidden, haal de pit eruit en prak het zachte vruchtvlees tot een romige puree. Meng de avocado met de Griekse yoghurt en een klein scheutje citroensap. Roer het ei erdoor en breng op smaak met wat peper en kruiden.

Schep een lekkere klodder op een volkoren broodje of cracker... klaar om samen van te genieten!

we zien je graag.

Broodbakjes met ei



Wat heb je nodig voor 6 stuks:

- 6 boterhammen (het liefst oud volkoren brood)
- 3 eieren
- 6 plakjes vleeswaren naar wens
- Groente die jij lekker vindt
- Olie om in te vetten
- Een paar sprietjes bieslook
- Peper en Italiaanse kruiden
- Muffinvorm + keukenspullen



Zo maak je het:

Verwarm de oven op 200 °C en vet de muffinvorm in. Kluts de eieren. Steek rondjes uit het brood, rol ze plat en druk ze als bakjes in de vorm. Leg er een plakje vleeswaren in en schenk het eimengsel erop. Voeg kleine stukjes groente toe en bestrooi met kruiden.

Bak de broodbakjes in 20 minuten goudbruin. Knip wat bieslook fijn en strooi dit eroverheen voor de finishing touch.

Lente kipjes



Wat heb je nodig:

- (Volkoren) bladerdeeg
- Vulling naar keuze: vlees, vis, groente, fruit
- Rode paprika & wortel (voor hanenkam, snavel en pootjes)
- Olie
- Melk of losgeklopt ei (om te bestrijken)
- Eventueel: Griekse yoghurt, mayonaise, kruiden voor een dip



Zo maak je het:

Verwarm de oven op 200 °C. Laat het bladerdeeg ontdooien en bak je gekozen vulling kort aan met kruiden. Steek rondjes uit het deeg, vul licht en vouw dubbel. Druk de randjes dicht met een vork en bestrijk met melk of ei.

Bak de maantjes 20 minuten goudbruin. Versier ze met stukjes paprika en wortel tot vrolijke kipjes. Eventueel serveren met een yoghurt-mayodip met kruiden.

Lente salade



Wat heb je nodig:

- 90 g babyspinazie
- Enkele kwarteleitjes
- 2 sinaasappels
- Doosje granaatappelpitjes
- ¼ rode ui
- 1 el olijfolie
- Peper
- 2 takjes peterselie



Zo maak je het:

Kook de kwarteleitjes 2–3 minuten voor zacht of 4–5 minuten voor hard. Laat schrikken in koud water en pel ze. Verdeel de spinazie over een schaal. Snijd de sinaasappels in plakjes en pers een kwart ervan uit voor het sap. Strooi de plakjes sinaasappel, granaatappelpitjes en fijngesneden rode ui over de spinazie.

Meng het sinaasappelsap met olijfolie en peper en druppel dit over de salade. Leg de eitjes erop en maak af met fijngehakte peterselie.

we zien je graag.

Kober

Smulfeest met
**Pasen, moederdag
en koningsdag**



*Vrolijke
paashazen*

Paashaasjes wortelpannenkoekjes



Wat heb je nodig voor 15 stuks:

- 400 g (spelt)meel
- 400 ml melk
- 80 g geraspte wortel
- 4 tl bakpoeder
- 2 tl koekkruiden
- 2 eieren
- Rasp van 1 sinaasappel
- Philadelphia roomkaas
- Rozijntjes of cranberries
- Olijfolie
- Koekenpan + keukenspullen

Zo maak je het:

Klop meel, bakpoeder, koekkruiden, eieren en melk tot een glad beslag en roer de wortel- en sinaasappelrasp erdoor. Bak kleine pannenkoekjes in een beetje olie aan beide kanten goudbruin. Snijd van een pannenkoek een rondje en twee oortjes en maak er een paashaas van met roomkaas, rozijntjes en wat wortelrasp.

we zien je graag.

Vrolijke paashaas



Wat heb je nodig voor 1 paashaas:

- 2 (volkoren) eierkoeken
- Philadelphia roomkaas
- Rozijntjes of cranberries
- 1 wortel



Zo maak je het:

Smeer op de bolle kant van één eierkoek een rondje roomkaas voor het gezichtje. Snijd met een dunschiller dunne wortelreepjes en maak daar snorhaartjes van. Gebruik rozijntjes of cranberries voor oogjes, neus en mond.

Snijd uit de tweede eierkoek twee oortjes en bestrijk ook die met wat roomkaas. Leg alles bij elkaar op een bord en je vrolijke haasje is klaar om op te eten!



Deftige oranje cups

hartig of zoet?



Wat heb je nodig?

Hartig:

- Volkoren tortilla wraps
- Zuivelspread of cottage cheese
- Geraspte wortel
- Oranje paprika
- Peper

Zoet:

- Griekse yoghurt
- Sinaasappel en/of mandarijn
- Honing



Zo maak je het:

Steek rondjes uit de tortilla's, druk ze in muffinvormpjes en bak ze 10–12 min op 170 °C tot krokante cups.

Hartig: Meng zuivelspread met wortel en peper, vul de cups en top af met stukjes paprika.

Zoet: Meng yoghurt met sinaasappelrasp, stukjes sinaasappel en een beetje honing. Vul de cups en maak af met mandarijn of sinaasappel.

we zien je graag.

Moederdag hartje



Wat heb je nodig voor 1 hartje:

- 100 g havermout
- 1 rijpe banaan
- ½ klein geklutst ei
- 1 el kaneel
- Hartvormpje
- Topping: fruitspread of vers fruit, Griekse yoghurt, honing



Zo maak je het:

Verwarm de oven op 200 °C en leg bakpapier op een bakplaat. Prak de banaan en meng met havermout, ei en kaneel tot een stevige massa. Druk dit in een hartvormpje op de bakplaat en maak een klein opstaand randje. Bak 15–20 minuten tot goudbruin en laat afkoelen.

Vul het hartje met Griekse yoghurt en versier met fruit of fruitspread. Druppel er een beetje honing over.

we zien je graag.