

Kober

We zien je graag samen **koken**

Zomer editie

van Kober kooktalent
Veronique Hanny



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!



Broodpudding met zomerfruit



Wat heb je nodig voor 10 kinderen:

- 8 sneetjes (oud) brood
- Blauwe bessen, aardbeien, frambozen
- 2 rijpe bananen
- 6 eieren
- 200 ml melk
- Kaneel, honing
- Boter of olie



Zo maak je het:

Verwarm de oven op 180 °C en vet een ovenschaal in. Snijd het brood in blokjes en meng met het fruit. Kluts melk en eieren, prak de banaan erdoor en voeg kaneel toe.

Verdeel het broodmengsel over de schaal en schenk het melk-ei mengsel erover. Bak 20–25 minuten goudbruin.

Lekker met een beetje zuivelspread en honing.

Eiwrap aardbeien en kwark



Wat heb je nodig voor 4 personen:

- 4 eieren
- 8 el Griekse yoghurt (0%) of kwark
- 12 aardbeien
- Olie
- Kaneel
- Optioneel: kokosrasp



Zo maak je het:

Kluts de eieren en bak er in een beetje olie dunne omeletten van op laag vuur. Laat even afkoelen. Snijd de aardbeien in kleine stukjes (houd er een paar apart) en meng met de yoghurt en kaneel.

Besmeer de eiwraps met het mengsel, rol op en snijd doormidden. Steek vast met een prikker en een plakje aardbei.

Tip: voeg wat kokosrasp toe voor extra smaak.

Snelle cheesecake met zomerfruit



Wat heb je nodig:

- 1 volkoren eierkoek
- 1 Nizza koekje (kaneel of kokos)
- 2 scheppen dikke yoghurt
- 1 schep Philadelphia light
- 1 el 0% siroop (aardbei of andere smaak)
- Aardbeien of ander zomerfruit
- 1 groot glas



Zo maak je het:

Verkruimel de eierkoek en druk in de bodem van het glas. Meng yoghurt, roomkaas en siroop romig en schep dit erop. Prak het fruit en verdeel over de yoghurtlaag.

Maak af met verkruimeld koekje en wat vers fruit. Zet koel tot jouw eetmoment.

Frozen yoghurt met aardbei



Wat heb je nodig:

- Grote aardbeien
- Griekse yoghurt
- Optioneel: kokosrasp



Zo maak je het:

Zet de yoghurt kort in de vriezer. Haal de kroontjes van de aardbeien en dip ze in de yoghurt. Leg ze op een bord en zet in de vriezer.

Herhaal dit nog een keer voor een dikkere laag en rol ze eventueel door kokosrasp. Laat goed bevriezen...

...en smullen maar!

Komkommer- snacks



Wat heb je nodig:

- ½ komkommer
- Groentespread, hummus of roomkaas
- Cottage cheese (optioneel)
- 1 hardgekookt ei
- Snoeptomaatjes
- Kruiden of chilivlokken



Zo maak je het:

Halveer de komkommer en snijd in de lengte doormidden. Lepel de zaadjes eruit zodat je 'bootjes' krijgt.

Vul met een spread of cottage cheese naar keuze en verdeel er stukjes tomaat en ei over. Bestrooi met kruiden of chilivlokken voor extra smaak.

Mango smoothie



Wat heb je nodig voor 2 personen:

- 70 g geraspte wortel
- 150 g mango (blokjes, evt. diepvries)
- ½ banaan
- 150 g yoghurt
- 150 ml sinaasappelsap + wat rasp
- Takjes munt



Zo maak je het:

Blend eerst de wortel met het sinaasappelsap en de rasp. Voeg daarna de banaan en yoghurt toe en mix glad. Doe als laatste de mango erbij en blend tot een romige smoothie.

Schenk in glazen en garneer met munt en een stukje mango.

Sla wrap



Wat heb je nodig voor 1 persoon:

- 1 groot blad ijsbergsla
- Philadelphia, smeerkaas of geitenkaas
- Plakje kipfilet of ander beleg
- Komkommer
- Peper of kruiden
- Snoeptomaatje (optioneel)



Zo maak je het:

Was en droog het slablad. Bestrijk met kaas en leg er beleg en plakjes komkommer op. Strooi er wat peper of kruiden over.

Vouw het blad dicht of rol op en zet vast met een prikker. Steek er eventueel een snoeptomaatje op.



Watermeloenfrietjes met aardbeiendip



Wat heb je nodig:

- Watermeloen
- Aardbeien (vers of bevroren)
- Griekse yoghurt
- Optioneel: kokosrasp



Zo maak je het:

Snijd de watermeloen in plakken, haal de schil eraf en snijd in dunne frietjes.

Mix de aardbeien met de yoghurt tot een gladde dip. Strooi er eventueel wat kokosrasp over.

Dip de watermeloenfrietjes... en genieten maar!