

Groente...
zet je tanden erin!



GEFELICITEERD
UW KIND HEEFT
MIJ 5x GEPROEFD



Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

**"Groente is lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"**

Receptje: groentesoep

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

Bereidingstijd: 0-15 minuten



Ingrediënten:

- 2 kleine uien
- 2 kleine winterwortels
- 2 dunne preien
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- Peper, tijm,
- 2 laurierbladeren
- ½ (groente)bouillontablet met minder zout

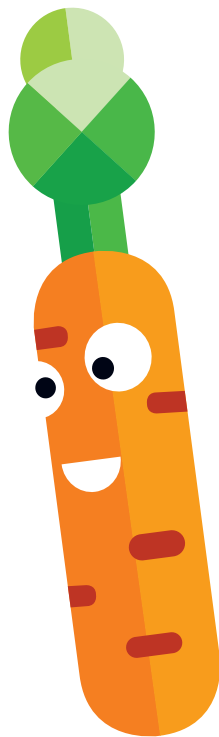
Bereiding:

1. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de wortel in plakjes en de prei in dunne ringen.
2. Fruit de ui in de margarine glazig.
3. Voeg wat peper, tijm, de laurierbladeren, 600 ml water en het stukje bouillontablet toe. Kook dit 5 minuten.
4. Voeg de rest van de groente toe en laat de groente in een paar minuten gaar worden. Verwijder de laurierbladeren.

Dit is een recept van het Voedingscentrum.

Groente...
zet je tanden erin!

**Gefeliciteerd
uw kind heeft mij
vijf keer geproefd**



WENDY WORTEL

Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

**"Ik ben lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"**

Receptje: konijnenspread

Voor 4 boterhammen

Bereidingstijd: minder dan 15 minuten

Ingrediënten:

- 1 winterwortel
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 4 volkoren boterhammen
- Margarine in een kuipje

Bereiding:

1. Maak de wortel schoon en rasp hem fijn.
2. Laat je kind de yoghurt door de geraspte wortel mengen.
3. Besmeer het brood eerst met margarine en daarna met de spread.

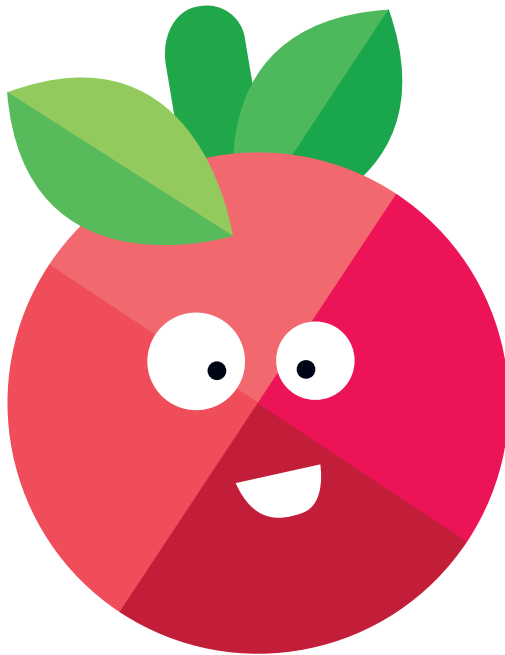
Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in een schaal in de koelkast op 4 graden Celsius.



Dit is een recept van het Voedingscentrum.

Groente...
zet je tanden erin!

**Gefeliciteerd
uw kind heeft mij
vijf keer geproefd**



TAMIRA TOMAAT

Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

"Ik ben lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"

Receptje: paprika-tomatensoep

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 2 rode paprika's
- 400 gram tomatenblokjes zonder zout
- Cayennepeper naar smaak
- Bosuitje of 12 sprietjes bieslook



Bereiding:

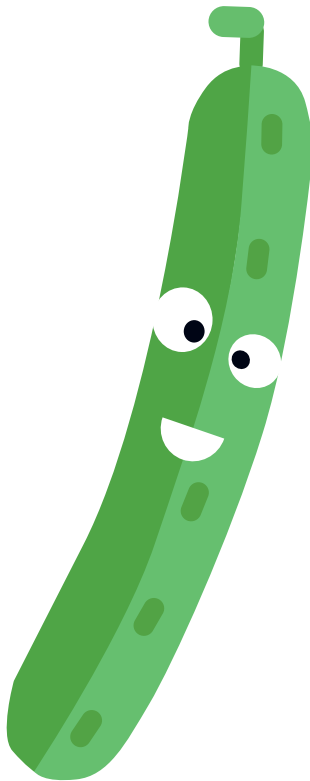
1. Maak de paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
2. Kook de paprika's in de tomatenblokjes met 100 ml water in 5 minuten gaar.
3. Was de bosui of bieslook en knip het in ringetjes.
4. Pureer de soep met een staafmixer, voeg wat cayennepeper toe en warm het weer even door.
5. Verdeel de soep over 4 kommen en strooi er de bosui of bieslook over.

Tip: lekker met volkorenbrood om te dopen in de soep.

Dit is een recept van het Voedingscentrum.

Groente...
zet je tanden erin!

**Gefeliciteerd
uw kind heeft mij
vijf keer geproefd**



KOEN KOMKOMMER

Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

**"Ik ben lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"**

Receptje: een rupsje van komkommer en snoeptomaatjes

Voor 1 persoon

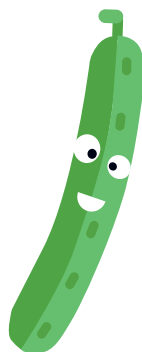
Bereidingstijd: minder dan 15 minuten

Ingrediënten voor 2 komkommer rupsjes:

- 1 mini-komkommer
- 3 gehalveerde snacktomaatjes
- 2 sprietjes bieslook
- 1 eetlepel zuivelspread light
- 4 zonnebloempitjes of pompoenpitjes
- Satéprikkertje

Bereiding:

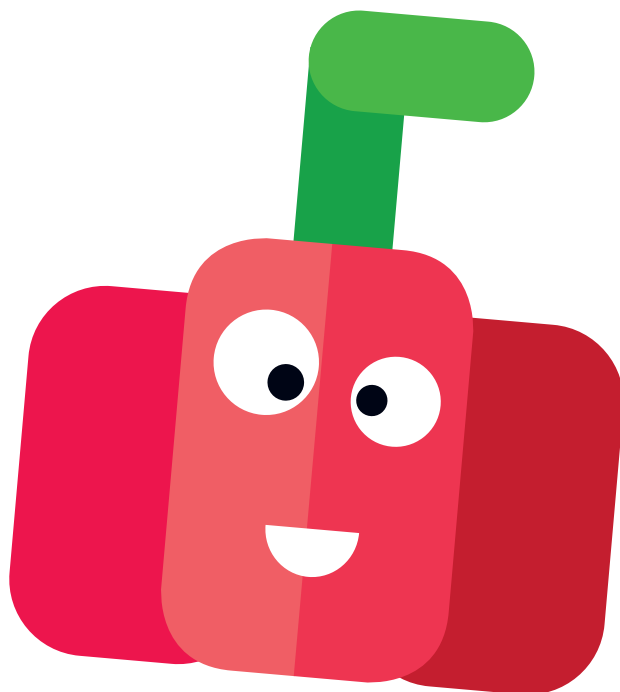
1. Spoel de groenten af.
2. Halveer de mini-komkommer in de lengte.
3. Halveer de snacktomaatjes in de lengte.
4. Smeer de light zuivelspread op allebei de komkommerhelften.
5. Snijd de bieslooksprietjes in kleine stukjes en garneer over de light zuivelspread. Zorg dat je 4 'voelsprietjes' over houdt.
6. Verdeel de gehalveerde snacktomaatjes op de komkommerhelften met de light bieslookzuivelspread.
7. Prik met een satéprikkertje gaatjes in de bovenkant van de voorste snacktomaatjes en doe daar de bieslook 'voelsprietjes' in.
8. Plak de zonnebloempitjes of pompoenpitjes aan de voorkant op de snacktomaatjes met een beetje zuivelspread light eronder zodat het rupsje ogen heeft!



Dit is een recept van het Voedingscentrum.

Groente...
zet je tanden erin!

**Gefeliciteerd
uw kind heeft mij
vijf keer geproefd**



PIET PAPRIKA

Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

**"Ik ben lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"**

Receptje: kabouterspread

Voor 4 boterhammen

Bereidingstijd: minder dan 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine rode paprika
- 1/3 stengel bleekselderij
- 1 bosuitje
- 2 eetlepels halfvolle yoghurt
- 4 volkoren boterhammen
- Margarine in een kuipje

Bereiding:

1. Maak de groente schoon. Hak de groente met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
2. Roer de yoghurt door de groente.
3. Besmeer de boterhammen met margarine en laat je kind de spread zelf opsmeren.

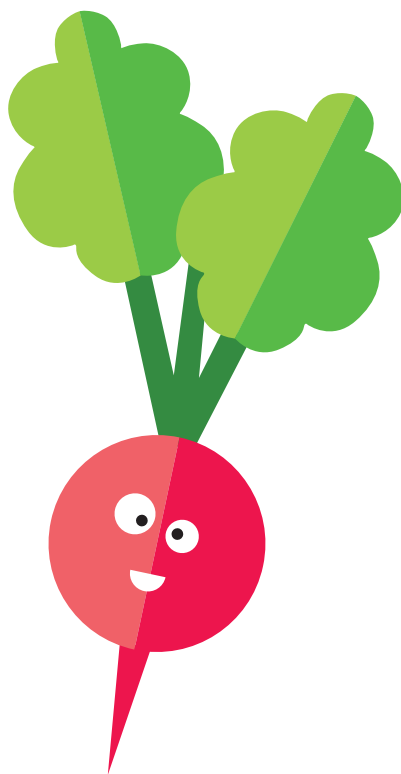
Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast op 4 graden Celsius. Gebruik de eventueel overgebleven Kabouterspread als dipsausje. Lekker om reepjes paprika in te dippen!



Dit is een recept van het Voedingscentrum.

Groente...
zet je tanden erin!

**Gefeliciteerd
uw kind heeft mij
vijf keer geproefd**



RENSKE RADIJS

Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

**"Ik ben lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"**

Receptje: radijsbroodje

Voor 4 personen

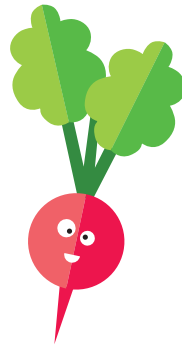
Bereidingstijd: minder dan 10 minuten

Ingrediënten:

- 4 volkoren boterhammen
- 20 radijsjes
- 8 sprietjes bieslook
- 4 eetlepels zuivelspread light
- Margarine in een kuipje

Bereiding:

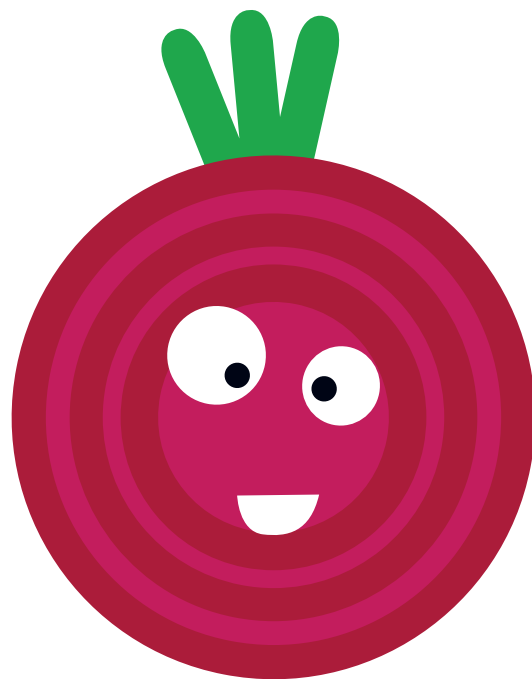
1. Rooster de boterhammen lichtbruin.
2. Was de radijsjes en hak ze grof.
3. Was de bieslook en knip 4 sprietjes klein. Meng ze door de radijs.
4. Besmeer het brood met de margarine, de zuivelspread en snijd het brood schuin door. Laat je kind zelf de stukjes radijs op zijn brood doen. Strooi verder de rest van de bieslook eroverheen.



Dit is een recept van het Voedingscentrum.

Groente...
zet je tanden erin!

**Gefeliciteerd
uw kind heeft mij
vijf keer geproefd**



BRIAN BIET

Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

**"Ik ben lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"**

Receptje: Roodkapje's spread

Voor 4 boterhammen

Bereidingstijd: minder dan 15 minuten

Ingrediënten:

- 2 gare rode bietjes
- 3 eetlepels halfvolle yoghurt
- 4 volkoren boterhammen
- Margarine in een kuipje

Bereiding:

1. Schil de bietjes.
2. Pureer de bietjes met de yoghurt met een staafmixer tot een gladde spread.
3. Besmeer het brood eerst met margarine en vervolgens met de spread.

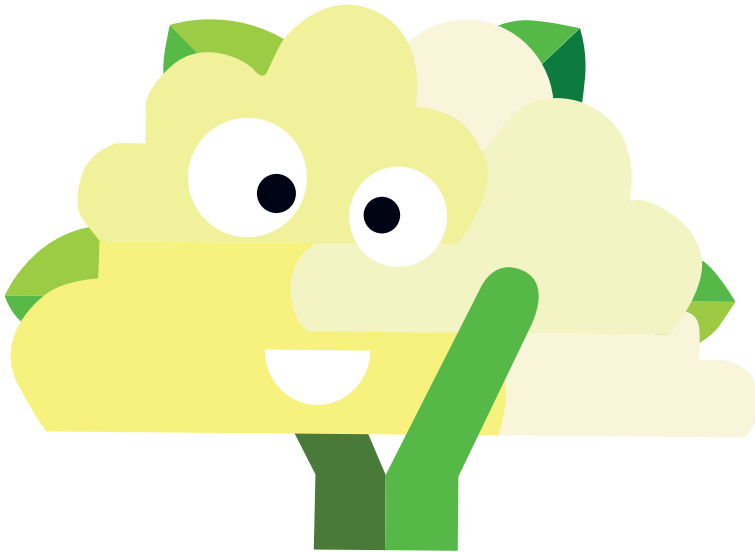
Bewaar de spread maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast op 4 graden Celsius. Overgebleven Roodkapje's spread kan je ook gebruiken als dipsausje. Laat je kind er stengeltjes wortel of komkommer in dippen. Een lekker tussendoortje!



Dit is een recept van het Voedingscentrum.

Groente...
zet je tanden erin!

**Gefeliciteerd
uw kind heeft mij
vijf keer geproefd**



BOBBY BLOEMKOOL

Groente...
zet je tanden erin!

Zet u mij thuis ook op tafel?

**"Ik ben lekker en gezond.
Eet mij zoveel als je wilt!"**

Receptje: bloemkoolsoep

Voor 2 volwassenen en 2 kinderen

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 2 bosuitjes
- Halve bloemkool
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 200 ml halfvolle melk



Bereiding:

1. Maak de bosuitjes schoon en snijd het klein.
2. Maak de bloemkool schoon en snijd het in stukken.
3. Fruit het witte deel van de bosuitjes met wat kerrie zacht in de margarine.
4. Voeg de bloemkool en 300 ml water toe en kook de bloemkool in 10 minuten gaar.
5. Pureer de groente met een staafmixer of in de keukenmachine.
6. Verdun de soep met de melk en breng het weer tegen de kook aan.
7. Roer er de groene ringetjes bosui door. Verdeel de soep over 4 kommen.

Tip: lekker met geroosterd volkorenbrood!

Dit is een recept van het Voedingscentrum.