

MADAGA'S ZOMER RECEPTEN

DAG 1 WATERMELOEN LIMONADE



Madaga

Watermeloen-dag!
Wat is er lekkerder en dorstlessender op een warme, zomerse dag dan zelfgemaakte limonade? Van watermeloen, jawel! Heel erg simpel en (bijna) iedereen is er dol op, en niet alleen vanwege de gave kleur. Als je het echt gek wilt maken kun je het ook nog in zo'n mooie glazen fles doen of in een sap-tap.

Benodigheden voor 1 kan:
700 ml liter water, 2 el honing (naar smaak), het sap van 1 citroen en 400 gr watermeloen.

Bereiden

Zet de honing samen met 50 ml in een pannetje op het vuur en wacht (zonder te roeren) tot de honing is opgelost. Haal het pannetje van het vuur. Laat dit afkoelen. Pers de citroen uit en mix het overige water met het citroensap. Giet dit door een zeef en voeg toe aan het honingwater. Doe de watermeloen in stukjes in de blender en zeef de puree boven het honing/citroenwater. Zet de kan een uurtje in de koelkast. Serveer met heel veel ijsklontjes! Bewaren kan 2-3 dagen in de koelkast.

Ingrediënten 4 personen:

- 80 gr wortelpuree
- ½ pak pannenkoekenmix
- 1 bio ei
- 3 dl bio melk
- Boter of olie
- Stevia (druppels)

Bereiden

Doe de pannenkoekenmix in een kom. Klop het ei, de wortel puree en de melk erdoor. Voeg zo'n 6 druppels Stevia toe. Laat een scheutje olie warm worden in de koekenpan. Doe één volle soeplepel met beslag in de koekenpan.

Draai de pannenkoek om als het beslag 'droog' begint te worden. Bak de andere kant ook en haal uit de pan. Leg de pannenkoeken op een warm bord (anders koelen ze zo snel af). Met wat kaneel of appelstroom maak je ze helemaal af. Eet smakelijk!

Tip!

Bak de pannenkoekjes ook eens met een rode-biet-puree of een broccoli-puree. Krijg je supermooie roze of groene pannenkoekjes van!

DAG 2 WORTEL PANNEKOEKJES



WIST JE DAT?

Wortel is bio beter. Het is zo dat niet alle groente in je koelkast per se biologisch hoeven te zijn, omdat niet bij alle groente veel pesticiden worden gebruikt. Bij wortel is dit helaas wel zo, daarom is het handig om de bio-variant te kopen.

MADAGA'S ZOMER RECEPTEN

DAG 3 BANAAN—BES—MUFFINS



Ingredienten voor 12 muffins:

- 500g gepureerde banaan
- 4 eieren
- 2 el olijfolie
- 1 tl vanille extract
- 100g amandelboter
- 75g kokosmeel
- 1 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder
- 300g blauwe bessen

Aan de slag!

1. Mix de bananen, eieren, olie, vanille en amandelboter in een kom.
2. Voeg vervolgens de rest van de ingrediënten toe, met als laatste de bessen. Roer alles goed door elkaar.
3. Vul de muffinvormpjes en bak ze voor ongeveer 30 minuten in de oven op 180 graden.

Frambozen - blauwe - bes waterijsjes

Wat is er lekkerder dan een ijsje om zo'n warme dag mee door te komen? Een fruitig ijsje! En met wat fruit erin, is het nog gezond ook!

Dit heb je nodig:

- Een bakje frambozen
- Een bakje blauwe bessen
- Water
- Een beetje honing
- Staafmixer / blender
- Ijsvormpjes

Aan de slag!

Doe de frambozen, water en honing in een blender (of in een mengbak en gebruik een staafmixer) en mix het fijn (zorg dat het niet te dun wordt!). Roer per ijsje een paar blauwe bessen erdoor en giet in ijsvormpjes.

Hup, de vriezer in en klaar!

DAG 4 FRUITIJSJES



WIST JE DAT?

Kinderen eten op het kinderdagverblijf vaak beter dan thuis. Hoe komt dat? Na-apen! Misschien is zo'n koud ijsje proeven best een beetje spannend. Maar wanneer er 1 held over de dam is, dan volgt de rest al snel!

MADAGA'S ZOMER RECEPTEN

DE FINALEDAG 5 – BOTERHAM VERSIEREN



Boterhamworkshop 'Vinnie de Vis'

Dit heb je nodig aan ingredienten :

- 1 komkommer
- zwarte olijfringetjes
- 1 winterwortel
- volkoren boterhammen
- groentespread in rode kleur (bijvoorbeeld bietjes & tomaat Groentjespret)

En verder:

- mesje om mee te snijden
- mesje om mee te smeren

Voorbereiding:

- Spoel alle ingrediënten even af onder de kraan.
- Leg alle genoemde benodigdheden op een tafel, zodat je alles bij de hand hebt.
- Doe de zwarte olijvenringetjes in een bakje.
- Snijd de komkommer en wortels in halve maantjes en doe ze in een bakje.
- Maak het bakje Groentjespret / groentespread open.

Aan de slag!

1. Leg een boterham op de snijplank en snijd de korstjes eraf, zodat er een vierkante boterham overblijft.

2. Leg de vierkante boterham schuin op een bord en smeer een laagje rode biet/tomaat Groentjespret op een boterham. Een andere rode groentespread kan natuurlijk ook.

3. Leg op de plaats waar het oogje dient te komen een schijfje olijf.

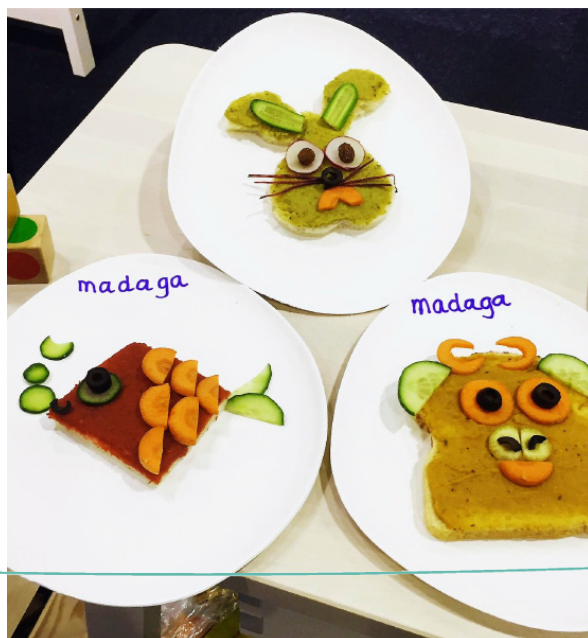
4. Snijd een olijvenringetje doormidden en gebruik dit als mondje van de vis.

5. Bedek de helft van de boterham met wortel-schubben (halve wortel-plakjes).

6. Snijd een komkommerschijfje doormidden en leg dit neer als staartje van de bis op het bord, aansluitend op het lijfje.

7. Pak wat kleine komkommerschijfjes en leg dit neer op het bord, vanaf de mond van de vis. Dit zijn de waterbubbels.

MAAK OOK ANDERE VRIENDJES!



WIST JE DAT?

Gemiddeld moet een kind 10 tot 15 keer iets proeven voor hij kan besluiten of hij het überhaupt lekker vindt. Daarom maken we het extra leuk voor ze. Zeker weten dat die biet of tomaat er dan echt wel in gaat!