

Het




**GRABBEL
PAS**
-avontuur

We doen de gerechten van 5 jaar geleden nog eens over, wedden dat ze even lekker smaken als toen?

Meli Honingbroodbeer
Karamellen met meli honing
Vloan met Meli honingkoek
Meli Honingkoekjes
Meli Choco milkshake

Greet Iybaert
Diëtiste-Kinderkooklessen
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
Tel 09/357.60.86
Fax 09/357.78.35

Jeugddienst Wetteren
Bookmolenstraat 9
9230 Wetteren
Tel:09/251.88.02
jeugddienst@wetteren.be

23.7.2007

www.mamagreet.be - greet.lybaert@greetlybaert.be



Honingbroodbeer(Jamie Oliver)

Dit heb je nodig

500 g EXTRA bloem

15 gram Meli honing

3 kl maatjes droge of 15 g verse gist

260 ml water

100 gram gezouten boter

7,5g zout

Werkwijze met de broodmaker:

Op de knop

brot/Teigtyp :1x drukken (Normal)

Programm: 4x drukken (Teig)

1x drukken op START

Na 45' begint de broodmaker te kneden..Na 1.20u het emmertje uit de broodmaker halen

Vet de vorm in.

Kneed de chocoladeparels in het deeg.

Duw het deeg in de vorm.

Bestrijk met losgeklopt ei.

Dek af (NIET MET EEN HANDDOEK! KLEEF ERIN!) en Laat nog een 1/2 uur. rijzen.

De warme luchtoven voorverwarmen op 200 graden.

Bak de HONINGBROOD BEER-45 minuten .

Haal het brood uit de vorm. Klop op de bodem van het brood.

Als het hol klinkt is het brood gaar. Anders moet het nog even de oven in.



Zeelse kermiskaramellen

Herinner je nog de smaak van die goeie ouwe karamellen verpakt in z'n boterpapiertje?
In Zele kennen ze nog het authentiek recept van die zaligheid

1 Zet het keukengerei klaar:

mes
soeplepel
kleine kookpot
weegschaal
potje om bloedsuiker en schaalte om boter af te wegen
houten lepel
3 adventkalenders
2 koffielepels
houten plankje
kookplaatje

2 Zeelse kermiskaramellen

Dit heb je nodig:

100 gram boter
100 gram bloedsuiker
100 gram honing
100 gram melkchocolade

Werkwijze:

- 1 Weeg de boter, bloedsuiker, chocolade en honing af.
- 2 Doe alle ingrediënten in een pannetje en roer op een zacht vuur tot alles goed gesmolten is. Verhoog de temperatuur tot de massa kookt, blijf roeren en laat juist één minuut koken (niet langer!). Neem het pannetje onmiddellijk van het vuur.
- 3 Vul de vormpjes van 3 adventskalenders, met behulp van 2 koffielepels, met een beetje mengsel.
- 4 Plaats de gevulde adventskalenders in de diepvries.
- 5 Duw de karamellen uit de vormpjes.
- 6 Bewaar de karamellen in de diepvries.



Honingkoekjes

Zet het keukengerei klaar:

Pannenkoekenmes
vormpjes
koffielepl
Tupperware 2l
weegschaal
2 doosjes
schaaltje voor boter
schaaltje voor ei
plank-deegrol

Boodschappen:

bloem
boter
bruine suiker
eieren
zout
kaneelpoeder
bakpoeder
honing



Honingkoekjes

Werkwijze:

Klop het ei los in een kommetje. Doe er de honing en het water bij.

Kneed een deeg van de boter, de bloem, het bakpoeder en het zout. Voeg de bruine suiker en kaneel toe. Kneed het deeg goed

Doe er het ei -honing -watermengsel bij. Kneed opnieuw.

De warmeluchtoven voorverwarmen op 160°C.

Rol het deeg uit op een grote plank tot 0,5 cm dikte.

Vet een bakplaat in.

Steek met een vormpje hartjes uit het deeg.

Leg de koekjes op de bakplaat

Bak ze 15 minuten in een warme lucht oven op 160°C.

Neem de koekjes van de bakplaat en laat ze afkoelen op een taartrooster

Dit heb je nodig :
250 g bloem
20g zachte boter
60 g bruine suiker
1 ei
snufje zout
40 ml water
1 koffielepel kaneel
½ koffielepel bakpoeder
1 eetlepel honing



Choco milkshake

Mix per persoon

2 dl melk

1 bol koffieroomijs

1 soeplepel meli choco



Vloan

Zet het keukengerei klaar:

weegschaal
grote kookpot
soeplepel
houten lepel
aarden kom
pannenlikker

Dit heb je nodig :

2 l melk
5 soeplepels suiker
8 ronde beschuiten
300 g petit beurre
4 sneden peperkoek
6 soeplepels kandijstroop

Werkwijze :

- 1 Breek de beschuiten, de peperkoek en de petit beurre koekjes in de melk.
- 2 Voeg de suiker en de kandijstroop toe.
- 3 Breng al roerend aan de kook.
- 4 Giet de massa in een ingevette aarden kom. Laat overnachten.
- 5 Leg er hier en daar een nootje boter op.
- 6 Bak 1 uur in de oven op 200°C. Laat afkoelen.



