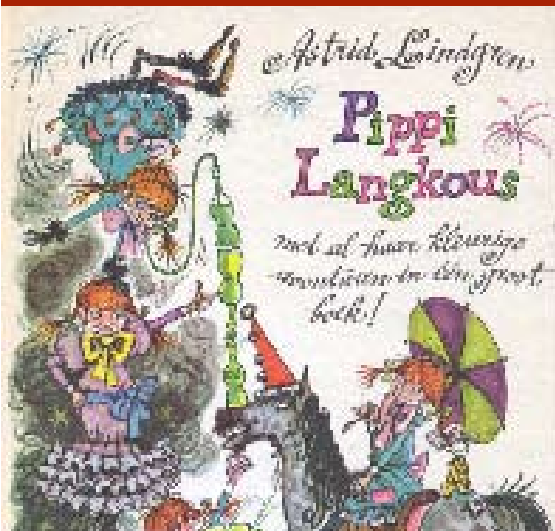


Op kookavontuur rond



Zanddeegkoekjes Verbeterde citroenlimonade

Greet Lybaert (Diëtiste)
Polenstraat 169a
9940 Sleidinge
tel: 09/357 60 86
fax: 09/357 78 35



Zanddeegkoekjes

Boodschappenlijstje

1 pak bloem
1 pakje boter
1 pak suiker
6 eieren
1 pakje vanillesuiker
100 gram amandel-
poeder die reeds ge-
mengd is met suiker
(= broyage 50/50)



1 Zet het keukengerei klaar:

weegschaal
2 doosjes om bloem en suiker af te wegen
koffielepel
keukenrobot met menghaak en kom
bakplaat
koekjesvormpjes
taartrooster
paletmes





Zanddeegkoekjes

2 Deeg



Dit heb je nodig:
Een halve kg witte
bloem
250 gram boter
250 gram suiker
2 eieren
2 zakjes vanillesuiker
1 koffielepel bakpoeder
100 gram broyage
50/50

Werkwijze :

- 1** Weeg de suiker en de bloem af.
- 2** Kneed de boter met de suiker en 2 zakjes vanillesuiker 3 minuten met de menghaak van de kenwood.
- 3** Doe er 1 ei bij en meng.
Doe er het tweede ei bij en meng.
- 4** Meng er nu zeer kort 1 koffielepel bakpoeder, 100 gram broyage en de bloem onder.
- 5** Zet het deeg minstens 1 uur in de koelkast.



3 Zanddeegkoekjes



- 6** Verwarm de warmelucht oven voor op 160°C.
- 7** Vet een bakplaat in. Steek op de bakplaat, met vormpjes klokjes uit het deeg.
- 8** Bak ze 15 minuten in een warme luchtoven op 160°C.
- 9** Haal de koekjes van de bakplaat met een paletmes. Laat ze afkoelen op een taartrooster.



Verbeterde citroenlimonade



1 Zet het keukengerei klaar:

citruspers
kleine kookpot
houten lepel
maatbeker 2 l met deksel
hoge glazen
2 diepe borden
plankje
aardappelmes
kookplaatje

Boodschappenlijstje Voor 10 personen:

1 liter citroenlimonade
(spa lemon cactus)
6 citroenen
1 pak suikerklontjes

Voor de versiering:

1 citroen
suiker
2 citroenen





citroenlimonade

2 versiering



Werkwijze:

1 Pers de halve citroen uit en giet het sap in een diep bord. Doe de suiker in het andere diep bord. Dompel het glas met de rand in het citroensap... ..en daarna in de suiker.

2 Was de citroen. Snijd er op de plank mooie schijven van. Maak een insnijding van het midden tot het rand.

3 Versier de glazen met een schijf ingesneden citroen en een rietje.

Dit heb je nodig:
voor 10 personen:
1 liter citroenlimonade (spa lemon cactus)
6 citroenen
20 klontjes suiker = 100 gram
voor de versiering:
een halve citroen
suiker
2 citroenen
ijsblokjes



3 Verbeterde citroenlimonade



Werkwijze:

- 4** Pers de 6 citroenen uit.
- 5** Doe een bodempje water in een kleine kookpot. Leg de 20 klontjes suiker erin. Breng het water aan de kook. Los de suikerklontjes erin op.
- 6** Meng het suikerwater en het citroensap met de citroenlimonade in een maatbeker van 2 l.
- 7** Zet een deksel op de maatbeker. Plaats in de koelkast.
- 8** Doe een ijsblokje in de glazen. Giet het sap in de glazen.



Opruimlied

Begin nog niet met kleuren!
Ruim eerst de rommel op.

Zing het opruimlied!

Opruimen, opruimen, we ruimen alles op.
Opruimen, opruimen, de keuken staat op zijn kop.

(Marian Maerschalk)

Was eerst de glazen af, dan de borden, het bestek, en laatst de kookpotten.
Droog de vaat af.
Zet alles terug in de kast.
Veeg de vloer.

De keuken is vuil.
Dat stoort mama helemaal niet.
Morgen is het poetsdag.

