

# Boys only!

## Gezonde tussendoortjes in de opvang



Limoenlimonade  
Milkshake zonder roomijs  
Sinaasappelijs  
Toverstafjes  
Dumbo van brooddeeg  
Verbeterde limonade  
Cocktail kraaiennest  
Schuimspookjes  
Kuiken van brooddeeg



[www.aandekook.be](http://www.aandekook.be) - [greet.lybaert@greetlybaert.be](mailto:greet.lybaert@greetlybaert.be)

17.9.2003, 28/4 & 13-10-'04

# Sinaasappelijs

## Zet het keukengerei klaar:

klopper  
aardappelmes  
plankje  
kookpot  
2 maatbekers  
citruspers  
houten lepel  
Tupperware maatbeker 2l  
ijsblokjes  
rietjes  
doosje om suiker af te wegen  
weegschaal  
ijsblokjesvormpjes  
satéstokjes



# Sinaasappelijs

Dit heb je nodig voor 3 personen:

**Voor suikerwater**

1/4 liter water

250 gram fijne griessuiker

**verder:**

sap van 3 bloedsinaasappelen

1/2 limoen

3 dl melk

**Werkwijze :**

1 Meet het water af. Giet het in een kookpot.

2 Weeg de suiker af. Giet de suiker bij het water.

3 Breng het water samen met de suiker aan de kook in een kookpot. Neem de kookpot van het fornuis. Giet het suikerwater in een tupperware maatbeker van 2l.

4 Pers de sinaasappelen uit.

Doe het sinaasappelsap bij het suikerwater.

5 Pers de halve limoen uit.

6 Meet de melk af. Schep de melk en het limoensap met een houten lepel onder de massa.

7 Vul ijsblokjesvormpjes met het sinaasappelijs. Plaats in de diepvries. Prik een satéstokje in het nog lobbige ijs.

8 Schep af en toe om tot volledige doorkoeling.



# Bananenmilkshake

## Boodschappenlijst voor 3 personen:

- 1 pak suiker
- ½ liter melk
- 1 rijpe banaan
- 1 limoen
- 1 doosje vanillesuiker

## Zet het keukengerei klaar:

- mes
- citruspers
- lepel
- plank
- maatbeker
- plastieken zakjes
- ijsblokjes
- rietjes



# Bananenmilkshake

## Dit heb je nodig voor 3 personen:

- 2 soeplepels suiker
- een halve liter melk
- 1 rijpe banaan
- sap van een halve limoen
- 1 zakje vanillesuiker

## Werkwijze:

- 1 Pel de banaan en snijd ze in schijfjes.
- 2 Mix de banaan met de melk, de suiker en de vanillesuiker in de blender
- 3 Giet de shake in een maatbeker.
- 4 Pers een halve limoen uit.
- 5 Voeg op het laatste moment het limoensap toe.
- 6 Giet de bananenmilkshake in een plastieken zakje. Doe ijsblokjes in het zakje. Leg een knoop in het zakje. Drink de shake met een rietje.



# Limoenlimonade

## Boodschappenlijst voor 10 personen:

9 limoenen  
suikerklontjes  
suiker

## Zet het keukengerei klaar:

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



## Dit heb je nodig voor limoenlimonade voor 10 personen :

1 liter water  
6 limoenen  
20 klontjes suiker = 100 gram

### Verder:

een halve limoen  
suiker  
2 limoenen  
ijsblokjes

### Werkwijze :

- 1 Pers de 6 limoenen uit.
- 2 Doe een bodempje water in een kleine kookpot. Leg de 20 klontjes suiker erin. Breng het water aan de kook. Los de suiker erin op.
- 3 Meng het suikerwater en het limoensap met het water in een maatbeker van 2 l.
- 4 Zet een deksel op de maatbeker. Plaats in de koelkast.
- 5 Pers de halve limoen 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 limoensap... ..en daarna in de suiker.
- 6 Was de 2 limoenen. Snijd er op de plank mooie schijven van. Maak een insnijding van het midden tot het rand.
- 7 Versier de glazen met een schijf ingesneden limoen en een rietje

### Dien op

Doe een ijsblokje in de glazen. Giet de limoenlimonade in de glazen.

**Tip:** Men kan de nog lege glazen enkele minuten in de diepvries plaatsen, om een koele aanslag te bekommen.



# Toverstafjes ofwel soepstengels

## 1 Zet het keukengerei voor de soepstengels klaar:

zeef  
kleine kookpot  
mixer met kneedhaken  
weegschaal  
2 koffielepels  
kom  
beker  
wekker  
borstel  
pannenkoekenmes  
2 paar pannenlappen  
2 bakplaten  
taartrooster  
hoog glas

## Boodschappenlijst:

1 pak bloem  
1 pakje verse gist  
1 pakje boter  
1 pak zout





## 2 deeg

### Dit heb je nodig voor 16 soepstengels:

250 gram bloem  
12,5 gram verse gist  
12,5 gram boter  
 $\frac{3}{4}$  koffielepel zout  
125 ml water

### Werkwijze:

- 1 Zet alles klaar.
- 2 Weeg de bloem, de gist en de boter af.
- 3 Meet 125 ml water af.
- 4 Verwarm 125 ml water in een kleine kookpot tot het lauw is. Voel met je vinger.
- 5 Doe de gist en een beetje lauw water in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.
- 6 Zeef de bloem met het zout in een kom.
- 7 Maak in het midden een kuiltje.
- 8 Giet de vloeibare gist in de kuil.
- 9 Doe de rest van het water en de boter erbij.
- 10 Kneed goed met de mixer.
- 11 Dek het deeg af en laat 5 minuten rusten.



### 3 soepstengels

Verwarm de warmelucht oven voor op 170°C

#### Werkwijze:

- 1 Weeg porties van 25 gram deeg af.
  - 2 Vet 2 bakplaten in.
  - 3 Rol het deeg tot lange worstjes van een halve cm dik. Leg ze op de bakplaten.
  - 4 Laat de worstjes 15 minuten rijzen.
  - 5 Besprenkel de worstjes met water.
  - 6 Bak de soepstengels 15 minuten in de warmelucht oven op 170°C.
- Leg 2 paar pannelappen boven elkaar.  
Haal de bakplaat uit de oven.  
Maak de soepstengels los met een pannenkoekenmes.  
Laat ze afkoelen op een rooster.  
Dien ze op in een hoog glas.



# 2 Dumbo van chocolade – of rozijnenbrood

1 Zet het keukengerei klaar:

voor het deeg  
zeef  
mixer met kneedhaken  
weegschaal  
2 koffielepels  
kom  
beker  
wekker  
? kleine kom  
borstel  
pastamachine  
taartrooster  
schaar  
pannenlappen  
(kookplaatje)  
kleine kookpot  
maatbeker  
schepje sd 200  
schaaltje  
lepel/vork  
3 doosjes  
schaaltje om boter af te wegen

Boodschappenlijst

1 pak suiker  
1 pak bloem  
2 pakjes verse gist  
1 pakje gezouten boter  
1 pak zout  
6 eieren  
een halve liter melk





twee

## 2 Het deeg

Dit heb je nodig voor 19 dumbo's:

1 kg + 20 gram bloem  
84 gram verse gist  
220 gram gezouten boter  
100 gram suiker  
3 koffielepels zout  
4 dl melk  
2 eieren  
verder:  
200 gram chocoladedruppels of rozijnen  
cashewnoten  
aluminiumfolie of bakpapier  
1 ei

Werkwijze:

Zet alles klaar.

Weeg de bloem en de boter af.

Meet 4 dl melk af.

1 Verwarm de melk tot ze lauw is. Doe de gist en een beetje lauwe melk in een beker. Maak met 2 koffielepels de verse gist vloeibaar.

2 Zeef de bloem met het zout en de suiker in een kom.

3 Maak in het midden een kuiltje.

4 Giet de vloeibare gist in de kuil.

5 Doe de rest van de melk, de eieren en de boter erbij.

6 Kneed goed met de mixer.

7 Dek het deeg af en laat 20 minuten rusten



# 2 Dumbo van rozijnen-of chocoladebrood

3 De broodjes

8 Neem een bakplaat of aluminium folie. Vet de bakplaat in.

9 Verdeel het deeg in porties van 2 maal 50 gram. (Indien het deeg plakt, doe je er een beetje bloem rond.)

10 Sla het deeg door.

11 Duw 50 gram deeg plat. Leg 10 gram chocoladedruppels of rozijnen in het midden van het deeg. Vouw het deeg rond de chocoladedruppels of kneed de rozijnen in 50 gram deeg.

12 Maak 40 gram deeg eivormig voor het buikje. Leg het op de bakplaat of op aluminium folie.

13 Draai het andere stuk deeg (20 gram) tot een bolletje voor het kopje.



## Dumbo van rozijnen-of chocoladebrood

- 14 Maak een insnijding voor de mond. Trek het mondje open met je vinger.
- 15 Rol een stukje deeg (5 gram) wortelvormig voor het slurfje.
- 16 Rol 4 worstjes van 5 gram deeg voor de pootjes.
- 17 Rol een stukje deeg tot een dun worstje, duw het plat. Maak hiermee een kraagje.
- 18 Rol nog een klein worstje van 5 gram voor het hoedje Zet het op het kopje.
- 19 Voor de oren:Verdeel het overige deeg in 2 stukken van 10 gram.Rol ze uit met een pasta machine.Draai ze daarna door het hulpstuk voor spaghetti. Duw ze aan beide zijden van het kopje.
- 20 Maak wenkbrouwen met 2 cashewnoten.Maak ogen met 2 rozijnen.

