

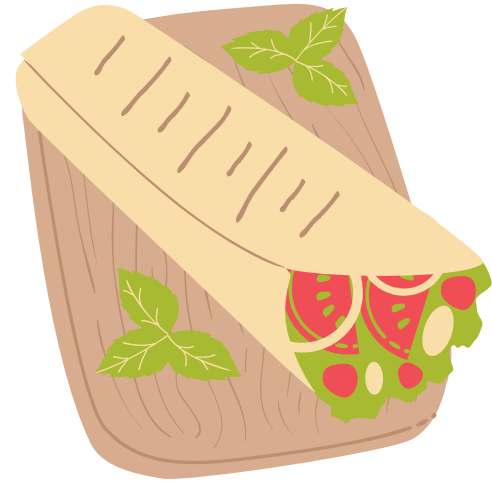
LEKKER GEZOND GOEDKOOPT SNEL



Wraps
Snacks
Ijsjes
Drankjes



Wraps



Bereidingstijd: 5 - 10 min

Kostprijs: Zie prijs per wrap

Standaard ingrediënt: volkoren wrap

Optie vulling 1

Cottage cheese

OF platte kaas

Kippenwit

Bladspinazie

Kostprijs: € 6,5

Optie vulling 2 (veggie).

Pesto

Mozzarella

Tomaat

Basilicum

Kostprijs: € 4

Optie vulling 3

Geklutst ei

Bacon

Tomaat

Salade

Kostprijs: € 5,5

Optie vulling 4 (vegan).

Hummus

Komkommer

Avocado

Verse tuinkruiden

Kostprijs: € 4,5

Bereidingswijze

Stap 1

Neem een volkoren wrap als basis.

Stap 2

Als basis op de wrap, besmeren we die met ofwel platte kaas, pesto, geklutst ei of hummus (smaak naar keuze).

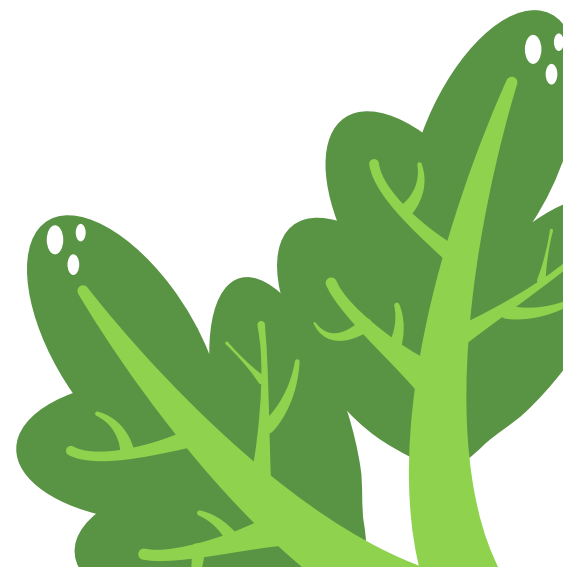
Stap 3

Daarna leggen we het vlees of andere ingrediënten op de wrap.

Dit kan dan zijn: kippenwit, mozzarella of tomaat (in schijfjes of kerstomaatjes in 2 gesneden), bacon of avocado (geplet).

Stap 4

Dan als laatste doen we nog groenten of een andere topping op de wrap zoals bladspinazie, basilicum, tomaat en salade of verse tuinkruiden.



Snacks



Appelschijfjes

Bereidingstijd: 5min

Kostprijs: € 7,5 met chocoladedruppels, € 9,50 met blauwe bessen, € 7 met rozijnen

Standaard ingrediënten

1 appel
Pindakaas

Mogelijke Toppings

rozijntjes
chocolade druppels
blauwe besjes

Bereidingswijze

Stap 1

Snij de appel in de breedte in schijfjes en verwijder de pitjes

Stap 2

Smeer er een laagje pindakaas op

Stap 3

Versier met toppings naar keuze!

Gezonde bananenmuffins met walnoten (7/8 stuks)

Bereidingstijd: 15min + 20min in de oven

Kostprijs: € 2

Ingrediënten

125 gram havermout
150 ml melk
1 ei
2 bananen
2 tl kaneel
1 tl bakpoeder
handje walnoten

Benodigheden

Muffinvormpjes
Oven

TIP ipv een handje walnoten kan je bijvoorbeeld ook een handje blauwe bessen toevoegen!

Bereidingswijze

Stap 1

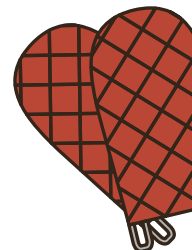
Verwarm je oven voor op 200 graden. Prak de banaan samen met het ei fijn en hak de walnoten wat fijner. Voeg vervolgens de rest van de ingredienten toe. Meng alles goed door elkaar.

Stap 2

Vet de muffinvormpjes in met een beetje boter, olie of een bakspray. Vul circa 7 tot 8 muffinvormpjes met het beslag en zet de muffins vervolgens voor circa 20 minuten in de oven.



Snacks



Gezonde appel-havermout koekjes (16 stuks)

Bereidingstijd: 15min + 15min in de oven

Kostprijs: € 1,6

Ingrediënten

100 gram bloem
65 gram havermout
1 ei
1 tl bakboeder
20 gram ongezouten roomboter
1 appel in kleine blokjes
snufje zout
1tl vanille-extract
2et honing

Benodigheden

Bakplaat
Bakpapier
Oven

Bewaren

Goed verpakt 4-5 dagen
buiten de koelkast
houdbaar. In de vriezer
tot 3 maanden.



Bereidingswijze

Stap 1

Verwarm de oven voor op 190°C (boven- en onderwarmte)

Stap2

Doe bloem, havermout, bakpoeder en zout in een kom en roer door elkaar. Voeg de boter toe en verkruimel tussen je vingers. Meng de blokjes appel door het bloemmengsel.

Stap 3

In een tweede kom roer je honing, ei en vanille-extract door elkaar tot de honing ietwat is opgenomen. Giet dit mengsel bij de eerste kom en mix tot alle ingrediënten zijn opgenomen. Het deeg is wat plakkerig, dat is prima.

Stap 4

Gebruik twee lepels om het deeg in 16 kleine hoopjes op een met bakpapier beklede bakplaat te verdelen, druk eventueel iets platter (ze vervormen bijna niet in de oven).

Stap 5

Bak de koekjes in ongeveer 15 minuten gaar en goudbruin.



Ijsjes



Blauwe bes waterijsjes

(4 stuks)

Bereidingstijd: 5min + 8u in de vriezer

Kostprijs: € 0,70

Ingrediënten

100 gram diepvries blauwe
Besjes
200 ml sinaasappelsap
(zonder toegevoegde suikers)

Benodigheden

Diepvries
Blender of staafmixer
Ijsvormpjes



Aardbei yoghurt ijsjes

(4 stuks)

Bereidingstijd: 5min + 2u in de vriezer

Kostprijs: € 5

Ingrediënten

200 gr aardbeien (diepvries)
200 gr halfvolle yoghurt
100 gr rode bessen
Sap van een halve citroen
1 el honing

Benodigheden

Diepvries
Blender of staafmixer
Ijsvormpjes
Houten stokjes

Bereidingswijze

Stap 1

Blend alle ingrediënten samen in een blender of met een staafmixer tot een gladde massa.

Stap2

Schenk vervolgens het mengsel in de vormpjes.

Stap 3

Als je het lekker vindt kun je nog wat besjes in de ijsvormpjes doen

Stap 4

Laat de ijsjes minimaal 8 uur uitharden.
Smullen maar!

Bereidingswijze

Stap 1

Mix in een blender of met een staafmixer de aardbeien met de yoghurt, citroensap en honing glad.

Stap2

Vul de ijsvormpjes met enkele rode besjes en giet er vervolgens het mengsel op.

Stap 3

Steek er een stokje door en zet minstens 2 uur in de vriezer.



Ijsjes



Bananenijsjes (4 stuks)

Bereidingstijd: 5min + 5u in de vriezer

Kostprijs: € 0,80

Ingrediënten

- 1 banaan
- 125 ml volle yoghurt
- 1/2 zakje vanillesuiker
- 1/2 el citroensap

Benodigheden

- Diepvries
- Blender of staafmixer
- Ijsvormpjes

Bereidingswijze

Stap 1

Pureer alle ingrediënten in een blender of met de staafmixer tot een glad mengsel.

Stap 2

Vul de ijslollievormpjes met het mengsel en zet ze minimaal 5 uur in de vriezer.

Drankjes

Water met een smaakje

Bereidingstijd: 5min

Ingrediënten

- Een kan gevuld met kraantjeswater
- Fruit naar keuze



Bereidingswijze

Stap 1

Vul een grote kan met kraantjeswater.

Stap 2

Snij het fruit in stukken, die je als smaakaanbrenger wilt. Bijvoorbeeld: citroen, gember, munt, aardbeien...

Stap 3

Doe het fruit bij de kan.

Contact

Wijkgezondheidscentrum 't Vlot

Joline - 09/277.99.11
joline.goossens@wgctvlot.be

SAAMO

Paula - 0484/84.82.71
paula.silva@saamo.be

Vzw Jong / Spelothek

Songul - 0485/61.59.17
songul.sapmaz@vzwjong.be

Basisschool De Loods

Mieke - 09/251.06.61
Mieke.Bleyenbergh@stad.gent

FZO-VL

Luna - 0483/57.16.84
luna.boone@fzovl.be

Opvoedingswinkel

Lien - 09 323 55 14
opvoedingswinkel@stad.gent



*Met Dank aan Jana en Skyler van HoGent
voor de recepten!*

