

Gezonde kersthapjes

Met Kerst draait het niet alleen om lekker eten, maar ook om samen genieten. Zelf hapjes maken is gezellig, leerzaam en gezond!

Je bepaalt zelf wat erin gaat, dus minder suiker en meer goede ingrediënten. Zo wordt samen koken een feest, vol plezier, smaak en trots!

Rendier rijstwafels

Ingrediënten

- Rijstwafels
- 100% pindakaas
- Bananenschijfjes
- Blauwe bessen of rozijntjes (ogen)
- Aardbei of framboos (neusje voor Rudolf)
- Pretzels (gewei)

Zo doe je het

1. Besmeer de rijstwafel met pindakaas
2. Leg twee bananenschijfjes met blauwe bessen erop voor de ogen
3. Een halve aardbei = de neus
4. Twee pretzels bovenaan als gewei



Havermout kerstkoekjes

Ingrediënten

- 1 banaan (geprakt)
- 100 gram havermout
- 1 el honing
- 1 tl kaneel
- Eventueel rozijntjes of pure chocoladestukjes

Zo doe je het

1. Meng alles tot een stevig deeg
2. Rol uit en steek kerstvormpjes uit
3. Bak 15 min op 180 °C
4. Laat afkoelen en versier met gesmolten pure chocolade



Bananen sneeuwpoppen

Ingrediënten

- 2 bananen
- 6 druiven of aardbeien (voor de muts)
- Rozijntjes of stukjes pure chocola (ogen/knopen)
- Satéprikkers

Zo doe je het

1. Snijd de banaan in plakjes (3 plakjes = 1 sneeuwpop)
2. Rijg ze op de prikker: 3 bananenplakjes, dan een druif of aardbei als muts
3. Maak oogjes en knoopjes met rozijntjes of gesmolten pure chocolade



Choco bananen muffins

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 1 el honing
- 150 gram havermout
- 1 tl bakpoeder
- 1 el cacao

Zo doe je het

1. Meng alles tot één geheel
2. Verdeel het over de muffinvormpjes
3. Bak 20 min op 180 °C



Yoghurt ijsjes

Ingrediënten

- Griekse yoghurt
- Beetje honing of vanille
- Bevroren fruit

Zo doe je het

1. Meng alles tot één geheel
2. Giet in vormpjes
3. Laat het geheel bevriezen



Warme chocolademelk

Ingrediënten

- 200 ml havermelk
- 1 el pure cacao
- 1 tl honing
- 0,5 tl vanille

Zo doe je het

1. Meng alles tot één geheel
2. Verwarm zachtjes en roer goed



Kijk voor inspiratie op www.voedingscentrum.nl