

Recepten kookworkshop baby en peuters

Omdat ik het belangrijk vind dat mijn dochter zoveel mogelijk proeft en verse voeding eet, volgde ik onlangs een kookworkshop op maat van baby's en peuters bij **De Roezemoezehoeve** in Rillaar. Omdat het zo fijn was, mocht in enkele receptjes met jullie delen.

Bananenmuffins

Ideaal bij het ontbijt of als tussendoortje.

Dit heb je nodig voor 8 stuks:

- 3 rijpe bananen
- 75gr dadels (ontpit)
- 3 eieren
- 150gr amandelmeel
- 2,5tl bakpoeder
- handjevol rozijnen
- Muffin vormpjes

Zo maak je het klaar:

1. Verwarm de oven voor op 180°C
2. Pureer de bananen en dadels met een staafmixer
3. Klop de eieren door het beslag
4. Roer het amandelmeel, het bakpoeder en de rozijnen erdoor
5. Vul de vormpjes voor 3/4e en bak gedurende 25 à 30 min in de oven

Zo makkelijk kan het zijn.

Pompoensoep met gember en sinaas

Nog zo een leuke manier om je kinderen van een portie groenten te voorzien is soep. Heerlijk in de winter. Zeker met de gember erbij.

Dit heb je nodig:

- 1 à 2 aardappels
- Pompoen
- 2 uien
- Kippenbouillonblokje (kan ook zoutarm)
- Stukje gember (naar smaak)
- Sap en zeste van 2 sinaasappels

Zo maak je het klaar:

1. Schil de aardappelen en de uien en snij in blokjes
2. Schil de pompoen en snij in blokjes
3. Laat de uien, de pompoen, de gember en de aardappels even aanstoven
4. Voeg water toe en laat het geheel sudderen
5. Voeg het sap en de zeste van de sinaas toe
6. Mix wanneer alles gaar is

Hier is je dagelijkse dosis vitaminen.

Spruitenkoekjes

Een hele leuke manier op je kinderen groenten op een andere manier te geven. De koekjes kan je samen met je kinderen maken (als je de opkuis nadien erbij neemt). Je kan de spruitjes natuurlijk ook door een andere groente vervangen.

Dit heb je nodig:

- Aardappelen
- Spruitjes (ongeveer evenveel als de aardappelen)
- 1 appel (geschild en in blokjes)
- Paneermeel
- 1 ei
- Indien gewenst kan je er ook nog spekreepjes aan toevoegen

Zo maak je het klaar:

1. Schil, kuis en was de aardappelen en de spruitjes
2. Doe ze samen in een grote pot en laat gedurende een 15min koken
3. Voeg na 10 minuten de appel toe en laat deze ook 5min koken
4. Giet af en pureer alles met wat boter of olijfolie
5. Laat even afkoelen
6. Maak vormpjes (balletjes, koekjes) van de puree en haal deze door het ei en door het paneermeel
7. Laat eventjes bakken in de pan of in de oven

Groenten én een koekje, what's not to like?