

Tortilla wraps met rundergehakt

Leuk voor de kinderen waarbij ze hun eigen biologische wrap kunnen vullen met dat wat zij lekker vinden!

Voor iedereen lekker dus als lunchgerecht of als avondeten en er werd al gevraagd wanneer we deze weer gingen eten.

Wat heb je nodig (6p)

- 4 tomaten
- 1 grote ui
- 2 avocado's
- 2 komkommers
- kleine krop ijsbergsla
- rundergehakt 350 gr
- wraps (6 tot 12)
- zure room
- eventueel nog mais en geraspte kaas
- zout, peper, paprikapoeder en knoflookpoeder

Hoe maak je het?

Snijd de ui, tomaten, komkommer en de avocado's in kleine stukjes. Verdeel dit over verschillende schaaltes of meng het door elkaar.

Rul het gehakt en voeg kruiden naar smaak toe. Verwarm de wraps even kort in de pan en vul de wraps met het groente-mengsel en het gehakt. Schep er wat zure room op en strooi er eventueel nog wat geraspte kaas overheen.

Eet smakelijk!

.....

Gesmolten kaasbroodjes

Brood met kaas valt bij de kinderen meestal wel in de smaak. En deze broodjes hebben net wat extra's.

Wat heb je nodig (4p)?

- belegen kaas 225 gram
- eieren 2
- boter 50 gr
- brood 4 sneetjes
- tomaten 4
- 2 tl mosterd
- zwarte peper
- peterselie

Hoe maak je het?

- Verwarm de oven voor op 220 graden. Meng de kaas met de eieren, de mosterd en zwarte peper. Vet de binnenkant van een ovenschaal in met boter en besmeer het brood met de rest van de boter. Snijd de tomaten in kleine stukjes en meng dit er ook bij. Verdeel het mengsel gelijkmatig over het brood en bak ze 10 tot 15 min. in de oven. Serveer de broodjes eventueel met wat peterselie.

Eet smakelijk!

.....

Chocolate bars

Deze repen zijn heel simpel om te maken en een gezond en lekker vullend tussendoortje.

Wat heb je nodig?

- 200 gr noten naar keuze
- 200 gr gedroogd fruit naar keuze
- 2el kokosolie
- 100 gr pure chocola

Hoe maak je het?

Meng de noten, het fruit en de kokosolie in de hakmolen en kneed deze massa samen tot een bol. Daarna plat drukken op een grote schaal. Snijd dit vervolgens in meerdere repen. Laat ondertussen de chocola smelten in een pannetje en giet dit over de repen. Even laten afkoelen in de koelkast en smullen maar!

Omdat bij ons de repen niet zo goed lukte hebben we er met de kinderen balletjes van gemaakt ;-)
Eventueel kun je wat extra olie toevoegen wanneer de massa nog te droog is om er repen van te maken. Ook hadden we op school geen tijd om de chocola af te laten koelen maar desondanks vonden de kinderen ze om te smullen!