

Werkblad 5a

Recepten met aardbei

Sushi van aardbei

Ingrediënten

- aardbeien
- pannenkoeken (zelf bakken of kant-en-klaar)
- Griekse yoghurt
- amandelschaafsel

Materialen

- mesjes
- snijplankjes
- blender of staafmixer
- borden

Aan de slag

1. Snijd de ronde randen van de pannenkoeken zodat je een vierkante pannenkoek krijgt.
2. Smeer een laagje van de Griekse yoghurt op de pannenkoek.
3. Snijd de aardbeien in plakjes en leg een strook met aardbeien op de Griekse yoghurt.
4. Rol nu de pannenkoek voorzichtig op.
5. Snij nu mooie stukjes van de rol. Zet drie stukjes rechtop op een bordje.
6. Versier de stukjes met wat extra aardbeien en wat amandelschaafsel.
7. Pureer wat aardbeien in de blender en maak met een theelepeltje een cirkel van kleine stipjes aardbeiensaus om de stukjes pannenkoek heen.



Smoothie

Ingrediënten (voor 4 smoothies)

- 100 gram aardbeien (vers of diepvries)
- 1 banaan
- 1 appel
- 0,5 liter magere yoghurt
- 2 eetlepels honing

Materialen

- mesjes
- snijplankjes
- maatbeker
- eetlepel
- blender
- glazen of bekens

Aan de slag

1. Verwijder de kroontjes van de aardbeien, snijd ze doormidden en doe ze in de blender.
2. Snijd de banaan in stukjes en voeg toe aan de blender.
3. Schil de appel, snijd hem in stukjes en doe dit ook in de blender.
4. Meet de yoghurt af in de maatbeker en voeg dit toe aan de blender.
5. Voeg als laatste twee eetlepels honing toe.
6. Mixen maar! Als alles goed gemengd is, kan het in de glazen geschonken worden.

