



**Lekkere en gezonde hapjes
om met de klas te maken en te eten!**

-12 VEGArecepten voor 4 personen-



HelloVEENOORD



CARROT BALLS

BENODIGDHEDEN

- 1 wortel
- 4 ontpitte dadels
- 2 eetlepels walnoten
- 4 eetlepels havermout
- 1 theelepel vanillepoeder
- 1 theelepel speculaaskruiden
- 2 theelepels kaneelpoeder
- 1 theelepel honing
- 4 eetlepels kokosschaafsel

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe alle ingrediënten, behalve de kokosschaafsel in de keukenmachine. Mix alles met elkaar.
- 2 Rol van het deeg ongeveer 12 balletjes
- 3 Leg de kokosschaafsel in een diep bord en rol de balletjes een voor een door de kokosschaafsel.
- 4 Druk de kokos aan, de CARROT BALLS moeten helemaal bedekt zijn.

* Tip: Is je deeg te nat?
Voeg dan iets meer havermout toe.

Eet smakelijk!



Challenge:

Hoeveel CARROT BALLS stapel jij op elkaar?

#POWERBALLS

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE



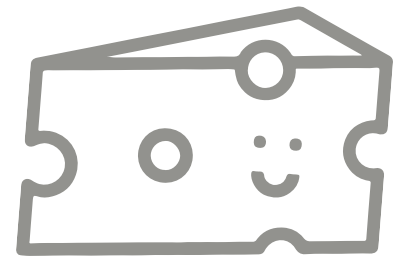
Challenge:

Maak je eigen TWISTYSTENGEL!
Welke vormen kan jij geven aan een kaasstengel en wat is jouw gekste lach?

#TWISTYSTENGEL

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

SAY CHEESE!



BENODIGDHEDEN

- 100 gram magere kwark
- 100 gram volkoren (tarwe)meel
- 1 ei
- 10 gram olijfolie
- 75 gram pittige geraspte 30+ kaas
- snufje zout

BEREIDINGSWIJZE

- 1** Meng de kwark, olie en het ei in een kom.
- 2** Voeg de volkorenmeel en het zout toe en kneed het deeg net zo lang tot er een deeg ontstaat.
- 3** Zet het deeg 20 minuten afgedekt op een koele plaats.
- 4** Verwarm de oven voor op 200°C.
- 5** Rol het deeg uit tot een dunne vierkante lap van ongeveer 20 cm, snijd het in 20 repen en maak ieder een TWISTYSTENGEL!
- 6** Leg de TWISTYSTENGEL op een met bakpapier bekleedde bakplaat en laat er iets ruimte tussen.
- 7** Verdeel de kaas en druk het in het deeg.
- 8** Bak de TWISTYSTENGEL in 15 minuten gaar.

Eet smakelijk!



Challenge:

Bedenk de lekkerste topping!

#DELEKKERSTETOPPING

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

PICOLLINI

BENODIGDHEDEN

1 flinke courgette
100 ml tomatensaus en/of pesto (of beide)
geraspte kaas

Topping in kleine stukjes:

5 olijven
5 cherry tomaatjes
1 paprika
1 mozzarella
3 champignons
ananas

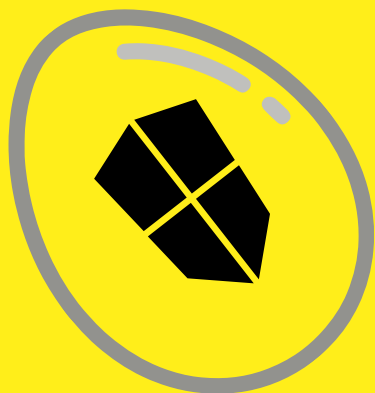


BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Snijd de courgette in plakken van circa ½ cm.
- 3 Besmeer de plakken met een laagje tomatensaus en/of pesto.
- 4 Beleg met je favoriete topping en bestrooi met kaas.
- 5 Leg ze op de bakplaat en bak de PICOLLINI ongeveer 10 minuten in de oven.

Eet smakelijk!

EGGWRAPS



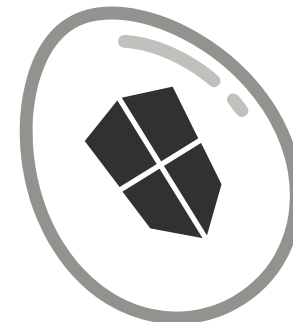
Challenge:

Rol de EGGWRAP zonder een scheurtje!

#SUPEREGG

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

EGGWRAPS



BENODIGDHEDEN

- 1/2 theelepel maizena
- 1 theelepel water
- 2 grote eieren
- 1 handje gehakte kruiden; basilicum en peterselie
- snufje zout en peper
- 1 handje magere geraspte kaas
- 2 plakjes Vega-broodbeleg
- 1/2 eetlepel kokosolie of olijfolie

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Meng de maizena en het water in een mengkom.
- 2 Voeg de eieren, gehakte kruiden, peper en het zout hieraan toe en mix tot alles goed gemengd is.
- 3 Laat de olie warm worden, voeg de eiermix toe en beweeg de pan tot de hele bodem is bedekt.
- 4 Gebruik een spatel om de omelet om te draaien en de andere kant te bakken. Bestrooi meteen met kaas.
- 5 Bak een minuutje tot de kaas bijna gesmolten is.
- 6 Haal de pan van het vuur en bedek de kaas met een laagje Vega-broodbeleg. Rol de EGGWRAP en snijd deze doormidden.

Eet smakelijk!



Challenge:

Maak je eigen patatzak!

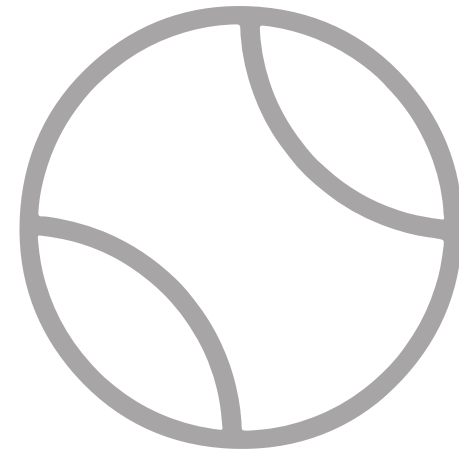
#healthyfries

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

PATAT

BENODIGDHEDEN

pompoen
olie
zeezout
eventueel dipsaus



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C
- 2 Was de pompoen en snijd in twee stukken.
- 3 Haal met een lepel de zaden er uit.
- 4 Snijd de pompoen in smalle repen.
- 5 Leg de PATAT in een grote ovenschaal en besprenkel met olie.
- 6 Tussentijds omscheppen voor krokante PATATJES.
- 7 Knutsel een patatzakje van papier: pak een vierkant stuk papier en versier de buitenkant :)
Vanaf de punt rol je een toeter. Niet bovenaan vast.
- 8 Haal de PATAT na 30 minuten uit de oven, bestrooi met zeezout en verdeel over de papatzakjes.

Eet smakelijk!



Challenge:

Rol de rijstvellen soepeltjes rondom de groente! I SEE THEM ROLLING!

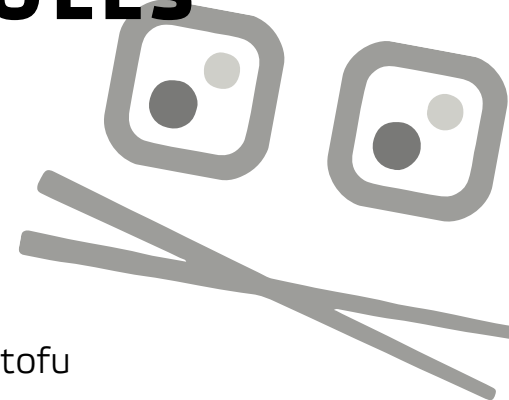
#ISEETHEMROLLING

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

SPRINGROLLS

BENODIGDHEDEN

- 8 rijstvellen
- 1 paprika
- 1/4 komkommer
- 2 bosuien
- 1 avocado
- 50 gram (gemarineerde) tofu
- snufje zout en peper
- sojasaus en/of sweet chili saus



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Snijd de komkommer, avocado en paprika in lange, dunne reepjes. Snijd de bosui fijn.
- 2 Vul een platte kom met lauwwarm water en doop een rijstvel circa 5 seconden goed onder water. Het voelt wat stijf aan maar dat verandert snel.
- 3 Leg het rijstvel op een droge snijplank. Leg wat van de ingrediënten op een hoopje op het rijstvel: Aan een kant, 2 centimeter van de rand.
- 4 Vouw eerst de zijkant naar binnen. Rol het rijstvel soepel rondom.
- 5 Dompel de SPRINGROLLS in sweet chili saus, sojasaus, zout en/of peper

Eet smakelijk!



Challenge:

Maak van het fruit (voordat je gaat beginnen) een emoji!

#EMOJI

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

FRUITYWRAPS

BENODIGDHEDEN

- 2 volkoren wraps
- 2 eetlepels pindakaas (of zuivelspread)
- 6 aardbeien (of verschillende fruitsoorten)
- ½ banaan
- 2 eetlepels honing



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Was de aardbeien (of ander fruit) en snijd ze in stukjes.
- 2 Snijd de banaan in plakjes.
- 3 Leg de volkoren wrap op een plat bord.
- 4 Besmeer de wrap met pindakaas (of zuivelspread).
- 5 Bestrooi de wrap met de gesneden banaan, aardbei en/of ander fruit.
- 6 Besprenkel de wrap met honing.
- 7 Rol op en snijd de wrap in gelijke stukken.
- 8 Prik in elk stukje FRUITYWRAP een cocktailprikker.

Eet smakelijk!



BOUNTY BALLS

BENODIGDHEDEN

- 250 gram geraspte kokos
- 3 eetlepels gesmolten kokosolie
- 3 eetlepels honing
- 250 gram chocolade (puur of melk)

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Doe de geraspte kokos, gesmolten kokosolie en de honing in een kom en meng tot een massa.
- 2 Maak van de kleverige massa balletjes ter grootte van een kers.
- 3 Breek de chocolade in stukjes en smelt het *au bain-marie**.
- 4 Dompel de BOUNTYBALLS in de gesmolten chocolade en laat ze uitlekken.
- 5 Leg de BOUNTYBALLS op vetvrij bakpapier en zet ze ten minste 1 uur voor serveren in de koelkast.

Eet smakelijk!

* Chocolade *au bain-marie* langzaam laten smelten. Met een kom boven kokend water wordt het nooit heter dan 100°C.



Challenge:

Maak een vlog; hoe snel rolt jouw BOUNTYBALL?!

#SPEEDYBOUNTY

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE



CRISPY COOKIES

BENODIGDHEDEN

5 rijstwafels

150 gram chocolade (puur of melk)

50 gram gedroogde cranberry's of krenten

2 eetlepel pindakaas

BEREIDINGSWIJZE

- 1** Verkrummel de rijstwafels in kleine stukjes.
- 2** Smelt de chocolade *au bain-marie** en voeg de gesmolten chocolade en 1 eetlepel pindakaas toe.
- 3** Voeg ook de cranberry's of de krenten toe en meng het chocolademengsel goed door elkaar.
- 4** Verdeel de chocolade met een lepel over de rijstwafelstukjes.
- 5** Leg een stuk bakpapier op een bord en verdeel het mengsel. Druk goed aan.
- 6** Laat 30 minuten uitharden in de koelkast.
- 7** Snijd in stukken en verdeel nog wat pindakaas over de CRISPY COOKIES.

Eet smakelijk!



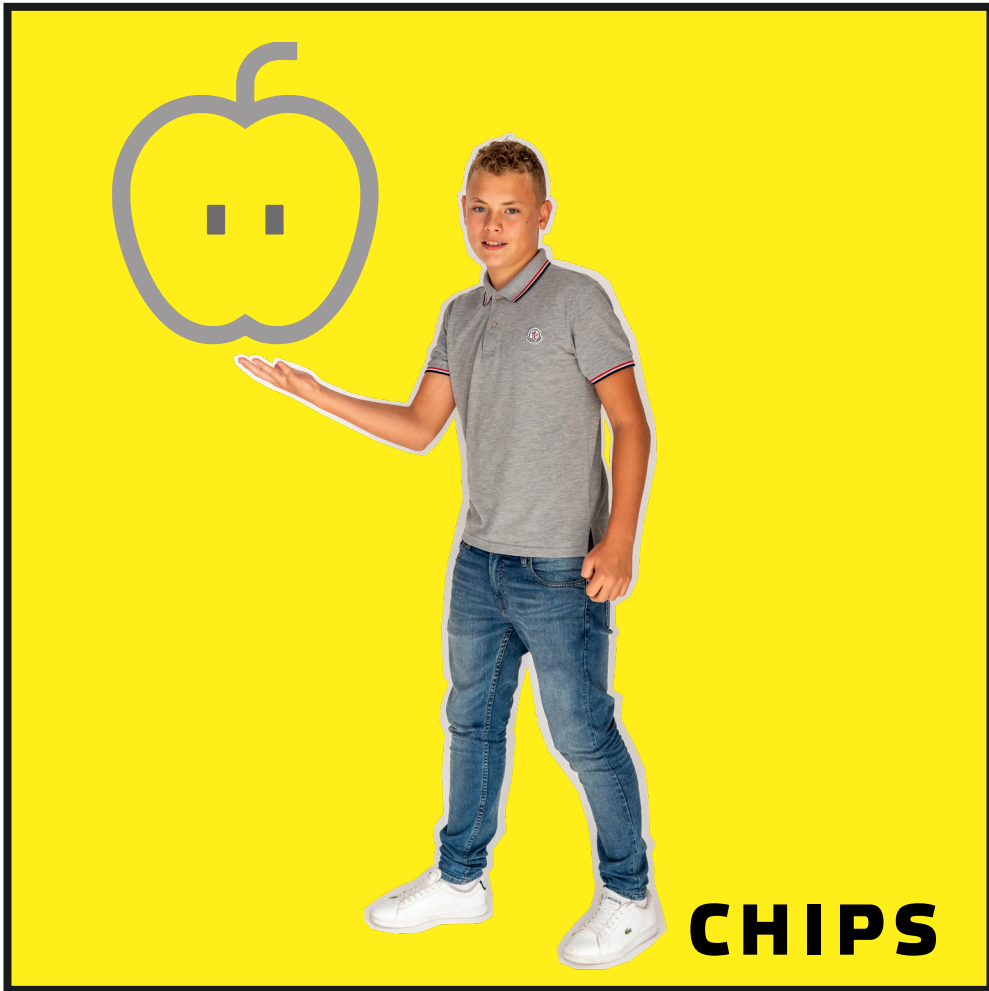
Challenge:

Welke cookie kraakt het hardst?
Laat het zien! Laat het horen!

#thecrispycookie

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE





CHIPS



BENODIGDHEDEN

4 appels
kaneelpoeder

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 100°C
- 2 Was of schil de appels.
- 3 Steek met een appelboor het klokhuis uit de appels en schaaft of snijd de appels in heel dunne plakjes.
- 4 Leg de plakjes op de bakplaat en droog de appels circa 1,5 uur in de oven, tot ze krokant zijn.
- 5 Knutsel een snackbakje van gekleurd papier: vouw een vierkant stuk papier in 16 vierkantjes. Knip de hoekjes in, vouw tot een bakje en plak vast. Versier de buitenkant :-)
- 6 Laat de CHIPS afkoelen, bestrooi met kaneelpoeder en verdeel over de snackbakjes.

Eet smakelijk!



Challenge:

Maak je eigen snackbakje!

#HEALTYCHIPS

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE



Challenge:

Maak een smakelijke garnering!

#LOOKINGGOOD

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

ORANGE SMOOTHIE

BENODIGDHEDEN

- 70 gram wortel
- 150 gram mango
- ½ banaan
- 150 gram yoghurt
- 150 ml sinaasappelsap
- 1 sinaasappel

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Rasp de wortel.
- 2 Meng de wortelrasp met het sinaasappelsap in een blender tot een glad geheel.
- 3 Voeg de ½ banaan, 100 gram mango en yoghurt toe. Blend tot een gladde ORANGE SMOOTHIE.
- 4 Schenk de ORANGE SMOOTHIE in een glas.
- 5 Garneer met de overige mango of een schijfje sinaasappel.

Eet smakelijk!

*Met garnering kun je een gerecht 'aankleden'. Het gerecht maak je mooi en extra smakelijk met (eetbare) versiering!





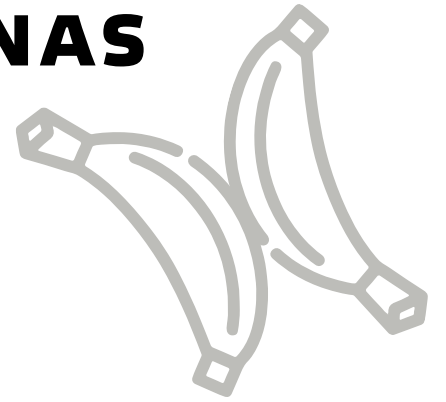
Challenge:

GO BANANAS en maak met een geel voorwerp en/of kleding een te gekke foto!

#GOBANANAS

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE

GO BANANAS



BENODIGDHEDEN

- 3 bananen
- 3 (zachte) dadels
- 2 eieren
- 150 gram volkoren meel
- 1 zakje bakpoeder
- 75 gram olie
- 3 eetlepels honing
- bakpapier
- extra vulling

BEREIDINGSWIJZE

- 1 Verwarm de oven voor op 160°C
- 2 Doe de bananen en dadels in een kom en prak ze met een vork.
- 3 Voeg de eieren toe en meng tot een glad geheel.
- 4 Meng het meel en bakpoeder door het mengsel.
- 5 Roer de honing, vanillesuiker en olie ook mee.
- 6 Extra vulling; choconipps, sesam, gehakte noten. Heb je nog een idee? Probeer het gewoon!
- 7 Bekleed de cakevorm met bakpapier, schenk het mengsel in de vorm en bak de cake in ongeveer 45 minuten. Check met een satéprikker!

Eet smakelijk!

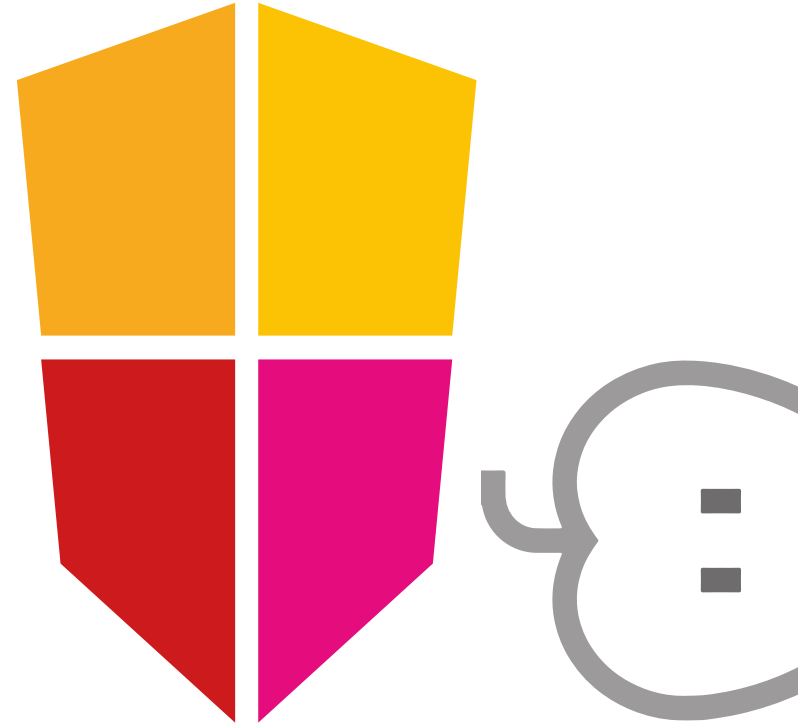


POST **Challenges** op INSTA en TAG

@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE
of stuur een foto, filmpje en/of vlog naar

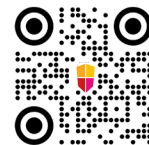
info@veenoord.nl

WWW.VEENOORD.INFO



VEENOORD

SCHOOL4SPORT&LIFESTYLE



-12 VEGArecepten voor 4 personen-
Maak meer of kleinere porties.....
delen smaakt nog beter!

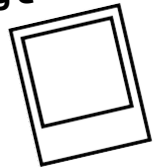


Hello **VEENOORD**

Op elke kaart, voor- en achterzijde, vind je een lekkere en gezonde challenge



GA JIJ DE CHALLENGE AAN?



POST op INSTA en TAG
@veenoordSCHOOL4SPORTLIFESTYLE
of
stuur een foto, filmpje en/of vlog naar

info@veenoord.nl

en je krijgt een sportieve prijs!

Veel plezier,

LIFESTYLECREW

