

KLEUTERWIJS RECEPTENBUNDEL

4x gezond & snel met de Philips Airfryer

Klaar op maximum 15 minuten, ook op je drukste
schoolavond

Een quiche in een wrap, havermoutkoekjes met banaan en chocolade, een broodje met slechts 2 ingrediënten, en zelfgemaakte chicken nuggets. Alle vier getest, goedgekeurd en super simpel te maken, ook met kleuters die willen helpen.

- 1 Quiche in een wrap
- 2 Havermoutkoekjes banaan & chocolade
- 3 Broodje met Griekse yoghurt
- 4 Zelfgemaakte chicken nuggets

1

Gezonde quiche in een wrap

Geen deeg, geen gedoe, gewoon wraps als bodem

Philips Airfryer

15 min

Kidsproof

INGREDIËNTEN

- 4 grote eieren
- 1 tl olijfolie
- Broccoliroosjes
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 1/2 paprika, fijngesneden
- Geraspte kaas naar smaak
- Zout en peper
- Verse peterselie
- 2 grote wraps

BEREIDING

- 1 Verwarm de Philips airfryer voor op 180°C.
- 2 Beleg de mand met de wraps als bodem, laat ze goed overlappen zodat er niets doorlekt, en besprenkel met olijfolie.
- 3 Breek de eieren erop, kruid met zout en peper, voeg alle groentjes toe en top af met geraspte kaas.
- 4 Bak 12 tot 15 minuten, check vanaf 12 minuten want elke airfryer is anders.
- 5 Laat 2 tot 3 minuten afkoelen, snijd in stukken en serveer met verse peterselie.

Kleutertip: laat je peuter of kleuter zelf de groentjes op het eimengsel verdelen, dat vinden ze vaak het leukste onderdeel, en zo eten ze het ook sneller op.

GOED OM WETEN

Deze quiche is ideaal om vooraf te maken: hij blijft 2 tot 3 dagen goed in de koelkast en is ook lekker koud mee als lunch naar school of de opvang. Varieer gerust met de groentjes, zo raken je kleuters vertrouwd met alles wat er nog in de koelkast ligt.

2

Havermoutkoekjes met banaan & chocolade

Slechts 3 ingrediënten, klaar in 12 minuten

Philips Airfryer

12 min

Kidsproof

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen, geprakt
- 150 g havermout
- Handje chocolate chips
- Optioneel: snuf kaneel

BEREIDING

- 1 Prak de bananen fijn in een kom.
- 2 Meng er de havermout doorheen tot een dik beslag.
- 3 Spatel de chocolate chips erdoor.
- 4 Vorm koekjes met een lepel en leg ze in de Philips airfryer.
- 5 Bak 10 tot 12 minuten op 170°C tot ze goudbruin zijn.

Kleutertip: perfect als tussendoortje voor onderweg of als gezond alternatief voor koekjes uit de winkel, mijn kids weten het verschil niet eens.

GOED OM WETEN

Deze koekjes bevatten geen toegevoegde suiker, de zoetheid komt volledig van de rijpe banaan. Maak gerust een dubbele portie en bewaar de rest in een luchtdichte doos, ze blijven tot 3 dagen lekker vers en zijn ideaal om mee te geven naar de opvang of school.

3

Broodje met Griekse yoghurt

Slechts 2 ingrediënten, geen gist nodig

Philips Airfryer

15 min

Kidsproof

INGREDIËNTEN

- 6 gestreken eetlepels zelfrijzend bakmeel
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- Snufje zout

BEREIDING

- 1 Meng bloem, yoghurt en zout in een kom tot een deegbal.
- 2 Kneed met bebloemde handen tot een rond broodje, mag niet plakken.
- 3 Bak in de Philips airfryer op 175°C gedurende 15 minuten.

Kleutertip: laat je kleuter meehelpen met kneden, geweldige fijne motoriek oefening en ze zijn supertrots op "hun eigen broodje".

GOED OM WETEN

Dit broodje heeft geen rijstijd nodig, waardoor het perfect is voor een spontaan ontbijt of als aanvulling bij de soep 's middags. Lekker met wat kaas, hummus of gewoon een likje boter, en helemaal naar smaak op je variëren met kruiden in het deeg.

4

Zelfgemaakte chicken nuggets

Krokant vanbuiten, mals vanbinnen, zonder gefrituurde troep

Philips Airfryer

15 min

Kidsproof

INGREDIËNTEN

- 2 kipfilets, in stukken
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl kerriepoeder
- 1 tl kippenkruiden
- Peper en zout
- Bloem
- 2 eiwitten, losgeklopt
- Paneermeel

BEREIDING

- 1 Kruid de kipstukken met paprikapoeder, kerriepoeder, kippenkruiden, peper en zout.
- 2 Haal elk stukje eerst door de bloem.
- 3 Doop het daarna in het losgeklopte eiwit.
- 4 Rol het tot slot door het paneermeel tot het helemaal bedekt is.
- 5 Leg de nuggets in de Philips airfryer en bak 12 tot 15 minuten op 180°C, halverwege even omdraaien voor een gelijkmatige krokante laag.

Kleutertip: laat je kleuter zelf meehelpen met paneren, eerst bloem, dan ei, dan paneermeel, kleine handjes vinden dit vaak het leukste stapje van het hele recept.

GOED OM WETEN

Door zelf te paneren en te bakken in de airfryer, vermijd je de olie van gefrituurde nuggets, maar blijft de krokante bite behouden. Lekker met een dipsausje van yoghurt en een beetje kerrie, of gewoon met ketchup voor de kleine puristen.



Meer van dit soort tips?

Volg Kleuterwijs voor dagelijkse inspiratie rond uitstapjes, opvoedtips en snelle, gezonde receptjes voor het hele gezin. Praktisch, herkenbaar en getest door twee kleine criticasters.

uitstapjes

opvoedtips

recepten

@kleuterwijs