

# SMOSSEN MET OVERSCHOTJES.

## KLEEDJE / AANBRENG

Rudy de frigo en Spast de keukenkast zijn het beu dat iedereen hen als een halve vuilbak beschouwt. Ze maken plannen om op dieet te gaan, en willen van hun overvloedige kilootjes vanaf geraken. Aan jullie om er toch nog iets mee te doen.

## MATERIAAL



Voor een uitgebreid gamma aan speelmateriaal: bezoek [www.materiaalmagazijn.be](http://www.materiaalmagazijn.be)

Hieronder vinden jullie een aantal recepten die je kan maken met dingen waar je af en toe wel wat van over hebt. Niet veel materiaal dus, naast het gebruikelijke keukenmateriaal!

## SPEELIMPULSEN

### Appelchips

Boor de klokhuizen uit de appels. Snijd dan de appels in schijven van ongeveer 0,5 à 1 cm. Besprenkel de schijven met wat citroensap tegen het verkleuren en strijk ze daarna aan beide zijden in met vloeibare honing. Bedek een bakplaat met bakpapier en spreid de appelschijfjes er op uit. Laat de schijfjes zeker 8 uur in de oven drogen op 70° C (zeker niet hoger!!). Draai de appelschijfjes halverwege de droogtijd eens om. Laat ze afkoelen en bewaar in een gesloten doos!

### Gezonde appel-pintjes

Schil de appels, snij ze in kleine stukjes en maak er appelmoes van (de appelstukken in een pot op het vuur zetten, met een beetje water en suiker naar smaak). Laat de appelmoes afkoelen in de koelkast en verdeel ze dan over glazen. Doe ondertussen natuuryoghurt (zonder smaak of suiker) in een kom en voeg er vanillesuiker aan toe (ongeveer 1 zakje per 50 ml yoghurt). Doe de yoghurt als schuimkraag op de appelmoes in het glas, en je hebt een gezond pintje! En uiteraard smaakt een pintje altijd beter in een echt pintjesglas, in een echt café of op een echt terras, met een echte barman, waar je caféspelen kunt spelen of aan de toog kunt hangen...

### De punica-oase

Heb je nog een zak sinaasappelen over, zet je dan met z'n allen rond een tafel die vanaf nu een grote flipperkast is. De sinaasappelen doen dienst als balletjes, met je armen voor je zorg je voor je eigen flipperkast. Vettigheid en hilariteit verzekerd!

### Chocoladeletters

Met een overschot aan chocolade en wat boter kan je leuke en lekkere chocoladeletters maken. Als basisrecept moet je uitgaan van volgende verdeling: 500g melkchocolade, à eetlepel oploskoffie, 150g boter en 1 eetlepel heet water. Hoe ga je te werk? Smelt de chocolade au-bain-marie (doe de chocolade in een pot, en zet die in een pot met heet water). Los de oploskoffie in een eetlepel heet water. Klop de boter op met de mixer zodat het geheel luchtig wordt. Doe de koffie en de boter door de gesmolten chocolade en meng goed door elkaar. Doe alles in een spuitzak en spuit op wat bakpapier de gewenste letter. Laat alles afkoelen in de koelkast. Tip: als je geen spuitzak hebt, neem dan een diepvrieszakje en knip een hoekje eraf. (met dank aan [www.receptjes.be](http://www.receptjes.be))

## BEGELEIDERSTIPS

Je kan ook een echte kookwedstrijd houden met overschotjes: wie kan er het creatiefs omgaan met eten en weet toch een 3-sterren-maaltijd uit zijn of haar potten te toveren met beperkte ingrediënten?

Nog een tip: [www.supercook.com](http://www.supercook.com) !

Het alternatief voor een 'intelligente frigo'! Geef wat je nog aan ingrediënten hebt liggen in, en de website geeft je de recepten die je er nog mee kunt klaar maken.



Dit maf speelidee is afkomstig van [www.speelidee.be](http://www.speelidee.be)