

Gezonde Sinterklaas hapjes



Ieder jaar worden alle lekkernijen weer uit de kast getrokken om een goed sinterklaasfeest te kunnen vieren. Niet al deze lekkernijen zijn even gezond maar snacken en snoepen hoort toch echt wel bij Sinterklaas! Daarom geven wij tien tips voor Sinterklaas hapjes!

1 Appelmijter

Snijd een rode appel in 4 partjes en snijd deze partjes tot 2 mijters. Kerf met een mesje een kruis in de schil en haal voorzichtig de schil weg. Doe de mijters kort in een bak met koud water en citroensap. De mijter is nu klaar. Prik je mijter op een leuk stokje met ander fruit, zoals bananenplakjes.

2 Filozak van Sinterklaas

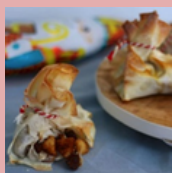
Snijd fruit, bijvoorbeeld appel of peer, in kleine stukjes en meng dat met kaneel, honing en rozijnen. Vouw een vel filodeeg dubbel en schep hier wat fruitvulling op. Smeer een beetje ei of water langs de randen en vouw het filodeeg omhoog. Bind net boven de vulling de zak met kooktouw dicht. 10 minuten in de oven op 175 graden en smullen maar: je Sinterklaas hapje is klaar!

3 Sinter-kaasbroodje

Bak een volkoren stokbrood of pistoletjes af en snijd deze in plakjes. Kook intussen een hardgekookt eitje. Snijdt het ei in plakjes en beleg ieder plakje brood met een plakje ei. Maak van tomaat of paprika een leuke mijter en een mondje voor Sinterklaas. Snijd dunne strookjes 30+ kaas voor de strepen op de mijter. En maak oogjes van sesamzaadjes. Dat wordt Sinter-smullen!

4 Wortelsoep met stafjes

Ook het paard van Sinterklaas heeft wel wat lekkers verdiend. Snijd wortels in kleine blokjes en doe deze samen met een gesnipperde ui in de pan. Giet er bouillon bij en laat het even 10 minuten koken, voordat je alles tot een gladde soep pureert. Maak er van bladerdeeg nog een mooie staf bij om het helemaal af te maken!



5 Hartige banketletter

Tijd voor een hartig Sinterklaas hapje! Maak plakjes bladerdeeg aan elkaar vast tot 1 lange plak. Snipper de ui en knoflook fruit deze in de pan. Doe dit bij het gehakt en voeg nog wat extra kruiden toe, zoals kerrie, tijm, peterselie en een klein beetje zout. Kneed alles goed en maak een lange rol van het gehakt. Leg deze rol op het bladerdeeg en rol het bladerdeeg over het gehakt heen. Leg de rol in een mooie letter op de bakplaat met de naad naar beneden. Nog even bestrijken met een losgeklopt eitje en dan 45 minuten in de oven op 175 graden. Lekker hoor!

6 Taai Taai

Deze snack is volgens deskundigen een van de gezondste traditionele sinterklaassnacks. De traditionele oerhollandse Sinterklaas-snack heeft een uitgebreid recept en kost meerdere dagen. Maar het is uiteindelijk zeker de moeite waard. Je kunt natuurlijk de gewone taai taai maken uit de DoenKids database. Of probeer eens een gezondere variant.

5 Suikervrije kruidnootjes

Kruidnoten of pepernoten, hoe je ze ook noemt. Deze kunnen niet ontbreken tijdens een Sinterklaasfeest. Door speltmeel en honing te gebruiken zijn deze kruidnootjes een stuk gezonder. Kneed de speltmeel, samen met de honing, de kokosolie, de speculaaskruiden en een snufje zout tot een goed deeg. Rol er de mooiste kruidnootjes van en zet ze nog 20 minuten in de oven op 160 graden. Die zijn vast snel op!

6 Pizza - mijters

Of je nu kant-en-klaar pizzadeeg gebruikt of zelf gezonder volkoren pizzadeeg wilt maken. Deze pizza's worden heerlijk. Snijd uit het pizzadeeg meerdere mijters. Verdeel tomatensaus over de mijter en versier ze met de rode en gele groenten. Of snijd bijvoorbeeld strookjes van kipfilet vleeswaren of kaas om het kruis op de mijter te maken. Even in de oven en dan kunnen de tanden in de mijters gezet worden.

Kijk voor meer informatie en voorbeelden op www.doenkids.nl!