



Vrije Basisschool LEERNEst

Kloosterstraat 3

9800 Bachte-Maria-Leerne

Tel: 09 282 77 87

directie@leernest.be

KLIMAAT-JE MEE? *Veggie* **@ LEERNEST**

Receptje uit de vogelklas (K1)



Veggie wraps met rode biet

Receptje uit de vlinderklas (P)

Groentesoep



ELKE 2DE DINSDAG VAN DE MAAND ETEN
WE VEGGIE! JE DOET TOCH OOK MEE?



WRAPS MET RODE BIET EN GROENE APPEL

Wat hebben we nodig?



- 1 appel
- citroensap
- 1 eetlepel zure room
- 1 eetlepel volle yoghurt
- peper
- zout
- 2 (grote) tortilla's
- rode bietscheuten

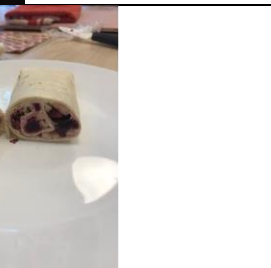
Bereiding

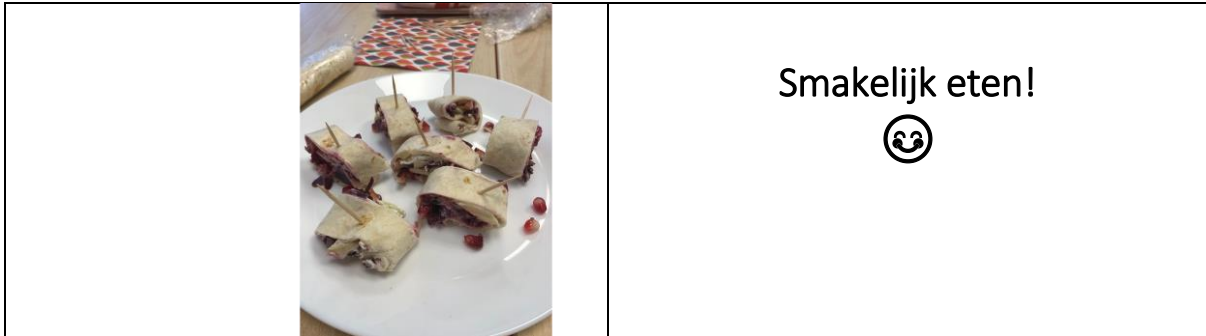


Schil de appel en snij in fijne staafjes.



Bedruppel met citroensap.

		Meng de zure room met de volle yoghurt. Kruid met peper en een klein beetje zout.
		Bestrijk de tortilla's met het roommengsel.
		Beleg met appelstaafjes, granaatappel en rode bietscheutjes. Rol op.
		Wikkel de wraps stevig in plasticfolie en leg ze in de koelkast.
		Snijd elke wrap voor het serveren in plakjes. Steek vast met een prikker.



GROENTESOEP

Ingrediënten

- 2 stengels prei
- 1 courgette
- 3 wortels
- groentebouillon (blokjes)
- peper en zout



Bereiding

1. Snijd alle groenten in stukken.



2. Doe de groenten in een kookpot, voeg water en groentebouillon toe.

3. Breng aan de kook.



4. Mix de groenten en voeg naar eigen smaak peper en zout toe.

Smakelijk!