



Kaasstengels met tzatziki



1 portie



75 minuten

Wat heb je nodig voor de tzatziki?

- 1 komkommer
- 1 teentje knoflook
- 200 ml yoghurt
- 2 theelepels citroensap
- verse dille
- kom
- rasp
- knoflookpers
- lepel

Hoe maak je de tzatziki?

1. Was de komkommer en snijd de komkommer in de lengte door. Verwijder de zaadjes met een lepel.
2. Rasp de komkommer en druk met de lepel het vocht eruit.
3. Pel de knoflook en pers het teentje boven een kom uit.
4. Doe de komkommer, knoflook, yoghurt en citroensap bij elkaar. Goed doorroeren.
5. Laat het 1 uur in de koelkast staan. Tip: je kunt de tzatziki ook een dag van tevoren maken.
6. Garneer met verse dille.

Wie heeft dit recept bedacht?

Evi en Lisa van groep Oranje op bso Kerkelanden hebben deze lekkere kaasstengels met Griekse dip bedacht. Dit gezonde recept werd bekroond met de Bink Snack Cup!



Kaasstengels met tzatziki



40 stuks



35 minuten

Wat heb je nodig voor de kaasstengels?

een pak volkoren bladerdeeg

1 losgeklopt ei

100 gram geraspte kaas

zwart en wit sesamzaad

oven

bakpapier

bakkwast

Hoe maak je de kaasstengels?

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Haal de bevroren plakjes bladerdeeg van elkaar en verwijder de folie.
3. Snijd de bladerdeegplakjes in 4 stroken.
4. Rol de stroken in een spiraalvorm en leg ze op de bakplaat met bakpapier.
5. Bestrijk de stengels met het losgeklopte ei.
6. Strooi er geraspte kaas en sesamzaadjes overheen.
7. Bak de kaasstengels in 20 minuten mooi bruin.
8. Even laten afkoelen en smullen maar!



De Bink Snack Cup is mede mogelijk gemaakt door
Gezonde Kinderopvang