

*Aartje Appel*



*Pieper*



*Desiree*



*Zwartje en Snuf*



*Ko*



*Clementine*



*Ferrari*

*Ober Sien*



*Tom*



*Babi*



*Rambo*



*Kiwi Mier*



*Knofje Look*



*Jona en Pomme*

# Klaar voor de start!

- Zorg voor een opgeruimde keuken.
- Leg een schone keukendoek klaar.
- Was je handen voor je begint.
- Was tussendoor ook je handen als je iets gesneden hebt.
- Zet alles klaar.
- Zorg voor een glad en schoon werkblad.
- Was groente en fruit voor je het gebruikt.
- Doe een keukenschort om.
- Zet een veiligheidsbril op.
- Maak je lange haar vast of zet een pet op.
- Pak alleen iets uit de oven met ovenwanten aan.
- Bij koken op het fornuis heb je hulp nodig van een volwassene.
- Als je de ovendeur opendoet, denk eraan dat er hete lucht uitkomt. Voorzichtig!



Je kunt zelf variaties maken van de opvreters. Heb je bijvoorbeeld geen aren voor Knofje Look, dan kun je ook grassprietten of een andere grassoort nemen.

Of je neemt in plaats van solo knoflook, knoflooktenen of hele knoflookbollen. Voor de pootjes van Ober Sien kun je ook peentjes of boontjes gebruiken.

Ga buiten eens kijken wat je kunt vinden om je opvreters nog mooier te maken: bloemetjes, takjes, blaadjes en knopjes.

**Klaar voor de start? AF!**



Voor de opvreters heb je spelden, grote en kleine spijkers, houten prikkers, stokjes, een snijplank en een puntmesje nodig.



*Beste volwassene,*

*Ga gezellig met kinderen de keuken in om opvreters te maken of een lekker gerechtje te bereiden.*

*Kinderen kunnen alles zelf doen, samen met jou.*

*Zo hebben jullie samen plezier om met verse groente en fruit bezig te zijn.*

*Waarschuwing: Rubinstein en de auteur zijn niet aansprakelijk voor het per ongeluk opeten van houten prikkers en spijkers die gebruikt worden bij het maken van de opvreters.*



## **Tip**

Zet jouw zelfgemaakte opvreters op Facebook!  
Word snel vrienden op: [www.facebook.com/opvreters](https://www.facebook.com/opvreters)  
Op YouTube kun je zien hoe je stap voor stap een opvreter kunt maken. [www.youtube.com](https://www.youtube.com)

# *Wachtenden-bij- de-bakker*



Van voor naar achter van links naar  
rechts: Rambo, Nijn, Huppel, Stamper,  
Ko, Flappie, Zwartje, Wollepluis,  
Carotte, Moppie en Snuf.



'Bakker, wil je ons het recept geven?'

'Dat gaat niet. Het is een geheim recept. Maar morgen heb ik weer worteltaart.'

Ko en Rambo huppelen vrolijk terug naar hun hol. Die bakker toch met zijn worteltaart. Rambo blijft onderweg steken omdat hij weer een vliegtuig ziet.

## Tip

Als je hem zuurder wil, neem je 2 limoenen. Vind je dit te zuur, neem dan het sap en de schil van een sinaasappel.



# Worteltaart

(voor 12 opvreTERS)

Bereidingstijd: 30 minuten

Baktijd: 75 minuten op 180 °C  
hetelucht-stand

Nodig voor taart:

- springvorm Ø 23 cm
- 3 biologische eieren
- 250 g rietsuiker
- 150 ml zonnebloemolie
- 400 g zelfrijzend bakmeel
- zakje bakpoeder
- snuffe zout
- afgestreken eetlepel koek-  
en speculaaskruiden (of  
maak het zelf. Neem een  
halve eetlepel kaneel. Voeg  
een flinke snuf poeder  
toe van: nootmuskaat,  
kruidnagel, gember,  
kardemom en koriander).
- zest (rasp) van een  
sinaasappel
- sap van een sinaasappel
- 400 g grofgeraspte wortel
- 100 g fijngehakte  
walnoten

Nodig voor glazuur:

- 200 g naturel roomkaas
- 200 g mascarpone
- 150 g poedersuiker
- sap en schil van 1 limoen

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Neem een beslagkom. Doe de eieren  
en suiker hierin en klop tot een  
romig mengsel. Roer de olie erdoor.  
Zeef de bloem, zout en bakpoeder  
boven het mengsel en roer het  
erdoorheen. Voeg de koek-en  
speculaaskruiden, sinaasappelsap  
en zest toe. Roer het door het  
mengsel. Voeg de wortelrasp en  
gehakte walnoten toe. Spatel het  
door het beslag.

Vet de springvorm in met wat boter  
en bestuif met een beetje bloem.  
Schep het beslag in de vorm. Zet  
de vorm in de oven. Kijk na 60  
minuten of hij al gaar is.

GLAZUUR

Roer de mascarpone, roomkaas,  
poedersuiker en sap en rasp van  
een citroen (of sinaasappel) door  
elkaar. Spatel het glazuur over de  
afgekoelde taart en strijk het glad.

GARNERING

Neem een miniworteltje. Prik een  
gaatje in de bovenkant van het  
worteltje. Prik er een stukje  
wortelloof of peterselie in.  
Versier de stukjes taart met  
een worteltje.



# Hutspotkasteel

Nodig voor 5 personen:

- zandbak kastelemmertje (hoogte 18 cm)
- kilo aardappels
- 800 g wortels in blokjes van 1 cm
- 500 g gesnipperde uien
- half groentebouillonblokje
- zout en peper naar smaak
- eventueel 3 eetlepels melk

Schil de aardappels en zet ze op. Schil de wortels en snijd ze in blokjes. Als de aardappels 10 minuten koken, voeg dan de wortels toe.

Bak de uien een kleine 10 minuten apart in een koekenpan in een beetje olie of boter tot ze gaar zijn.

Giet de gare aardappels/wortelblokjes af. Stamp ze. Voeg een verkruimeld bouillonblokje en de gebakken uien toe. Roer door elkaar. Kijk of er nog een beetje melk door moet om de hutspot iets smeùiger te maken.

Schep de stampot in de emmer, laat 2 minuten staan. Keer om op een bord. Eet smakelijk!



De konijnen graven de wortels uit voor het eten. Ook verzamelen ze flink wat aardappels. Na al het graafwerk, huppelen de konijnen met de oogst naar hun holen.

Ze koken de aardappels tot de rapen gaar zijn. Daarna stampen ze ze met hun grote poten tot puree. Stamper is het beste stampkonijn.

Als de hutspot klaar is, maken ze er een kasteel van.

De trots van Moestown.

