



Makkelijke KERST RECEPTEN

Ho, ho, ho!

Kerst komt er weer aan: dé tijd van gezellig samenzijn en bovenal lekker eten. Maar wist je dat lekker eten helemaal niet ongezond hoeft te zijn? Daarom hebben we een aantal makkelijke, gezonde recepten bedacht die niet alleen lekker zijn, maar er ook nog eens gezellig uitzien.

Maak kans op een kookboek!

Hebben jullie een lekker recept gemaakt? Deel er dan **voor 5 januari 2026** een foto van in de nieuws & delen chat en maak kans op een kookboek vol gezonde recepten voor je woning of dagbestedingsgroep.



A top-down view of two reindeer-shaped butter sandwiches on a light green ceramic plate. The sandwiches are made with whole-grain bread and filled with butter. They are decorated with blueberries for eyes, raisins for noses, and orange pretzels for antlers. Several raisins are scattered on the plate around the sandwiches. The plate is set on a wooden surface with a brown cloth napkin.

Vrolijke
**RENDIER
BOTERHAMMEN**

Vrolijke RENDIERBOTERHAMMEN

Dit heb je nodig voor 4 rendierboterhammen:

- 8 volkoren boterhammen
- 4 eetlepels (plantaardige) roomkaas (= ongeveer 60 gram)
- 4 blauwe bessen
- 4 rozijnen
- 8 kleine pretzels

TIP: Maak croutons van de overgebleven stukken boterham.

Zo maak je het:

1. Snijd de korsten van de boterhammen af.
2. Snijd de boterhammen in de vorm van een driehoek.
3. Besmeer de boterhammen met roomkaas.
4. Snijd de blauwe bessen in de lengte doormidden.
5. Leg de blauwe bessen als oogjes op de boterhammen.
6. Leg de rozijnen als neuzen op de boterhammen.
7. Steek de kleine pretzels als oren tussen de boterhammen.

Heb je blauwe bessen over? Doe nog wat extra, doorgesneden blauwe bessen tussen de boterhammen.

Schattige
KERST
RONDJES

Schattige KERSTRONDJES

TIP: *Beleg de rijstwafels kort van tevoren, anders worden ze zacht en taai.*

Dit heb je nodig voor 4 kerstrondjes:

- 4 rijstwafels, maiswafels of ronde crackers

Voor 4 rendieren:

- 4 eetlepels pindakaas
- 8 mini pretzels
- 4 blauwe bessen
- 4 rozijnen

Zo maak je het:

1. Besmeer de ronde met pindakaas.
2. Leg de mini pretzels als oortjes op de ronde.
3. Snijd de blauwe bessen doormidden.
4. Leg de blauwe bessen als ogen op de ronde.
5. Leg de rozijnen als neus op de ronde.

Voor 4 sneeuwpoppen:

- 4 eetlepels roomkaas
- 4 blauwe bessen
- 12 rozijnen
- 1 kleine wortel
- Mini pretzelmix of mini tuc

Zo maak je het:

1. Besmeer de ronde met roomkaas.
2. Snijd de blauwe bessen doormidden.
3. Leg de blauwe bessen als ogen op de ronde.
4. Leg de rozijnen als mond op de ronde.
5. Snijd een stukje van de wortel in de lengte af.
6. Leg de wortel als neus op de ronde.
7. Maak een hoedje van mini zoutje/tuc of met een stukje groente/fruit.



Krokante DENNEN BOOMPJES

Krokante DENNENBOOMPJES

Dit heb je nodig voor 4 dennenboompjes:

- 4 driehoekvormige crackers, zoals van knäckebröd
- 100 gram snoeptomaatjes
- 2 avocado's
- 1 gele paprika
- 2 eetlepels citroen- of limoensap
- peper en zout snuf
- zoute stokjes

Zo maak je het:

1. Snijd de snoeptomaatjes in 4 stukjes.
2. Snijd 4 kleine sterren uit de gele paprika.
3. Prak de avocado's in een kommetje tot 1 geheel.
4. Meng de citroensap, peper en zout door de avocado's.
5. Besmeer de crackers met het avocadomengsel.
6. Leg de tomaatjes op de cracker alsof het kerstballen zijn.
7. Steek 1 zout stokje in het avocadomengsel, alsof het de stam van de kerstboom is.
8. Leg de gele sterren als piek op de kerstboompjes



Grote GROENE BOOM

Grote GROENE BOOM

Dit heb je nodig voor één boom:

- 1 komkommer
- 100 gram snoeptomaatjes of
1 rode paprika
- 1 gele paprika

Zo maak je het:

1. Snijd de komkommer in plakjes.
2. Snijd de snoeptomaatjes in 4 stukjes of snijd de paprika in kleine stukjes.
3. Snijd een ster uit de gele paprika.
4. Snijd de rest van de gele paprika in reepjes.
5. Maak nu de kerstboom. Leg de plakjes komkommer in de vorm van een kerstboom op een dienblad of plank.
6. Leg de snoeptomaatjes of rode paprika als kerstballen bovenop de komkommer.
7. Leg de gele paprika als mand onder de kerstboom.
8. Leg de ster als piek bovenop de kerstboom.

TIP: Ook leuk om van fruit te maken,
bijvoorbeeld met kiwi, aardbeien en mango.