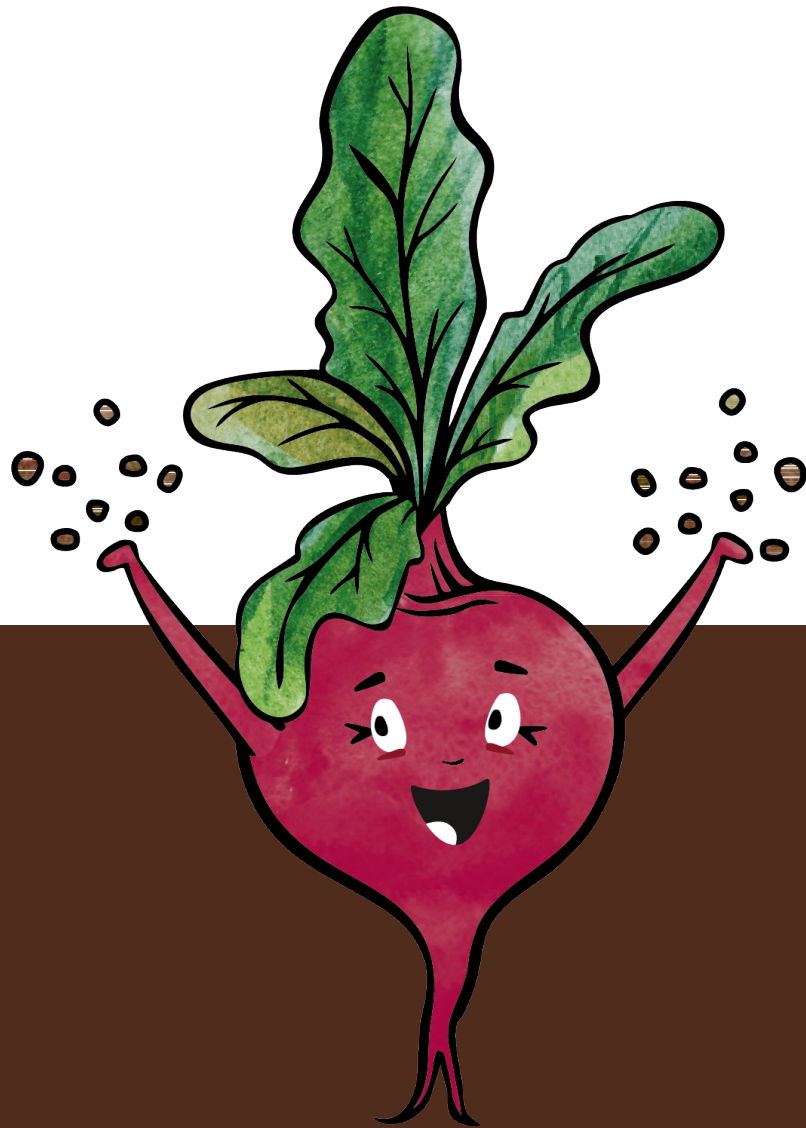




Sinterklaastijd

Hey,

Wat leuk dat je dit e-book vol met sinterklaasinspiratie hebt gedownload. We gaan spelletjes spelen, knutselen en duiken de keuken in voor de lekkerste kruidnootjes (en nog gezond ook!). Natuurlijk is er een aftelkalender die je zelf kunt inkleuren. Er staat een vrolijk liedje voor het hele gezin klaar en tips om de verjaardag van Sinterklaas extra feestelijk te vieren met iedereen die je lief is. Speel Pietenbingo, maak een Sinterklaasslinger en pak er een lekkere beker warme chocolademelk met slagroom bij.

Je krijgt een superleuke kadotip waar je vriendjes en vriendinnetjes, opa's en oma's, ooms en tantes of iemand anders waar je gek op bent heel blij mee maakt.

Ik wens jullie een gezellige Sinterklaastijd en heel veel succes met de voorbereidingen voor 5 december!

Liefs, Rianne

INHOUD

Spelletjes

Darten met kruidnoten	04
Pietenbingo	05
Zintuigenspel met Sinterklaaslekkernijen	06-12
	13

Recepten

Hazelnootkruidnoten	15
Warme chocolademelk met slagroom	16
Gevulde speculaaskoek met amandelspijs	17
	18-19

Kadotip

20-21

Knutselen

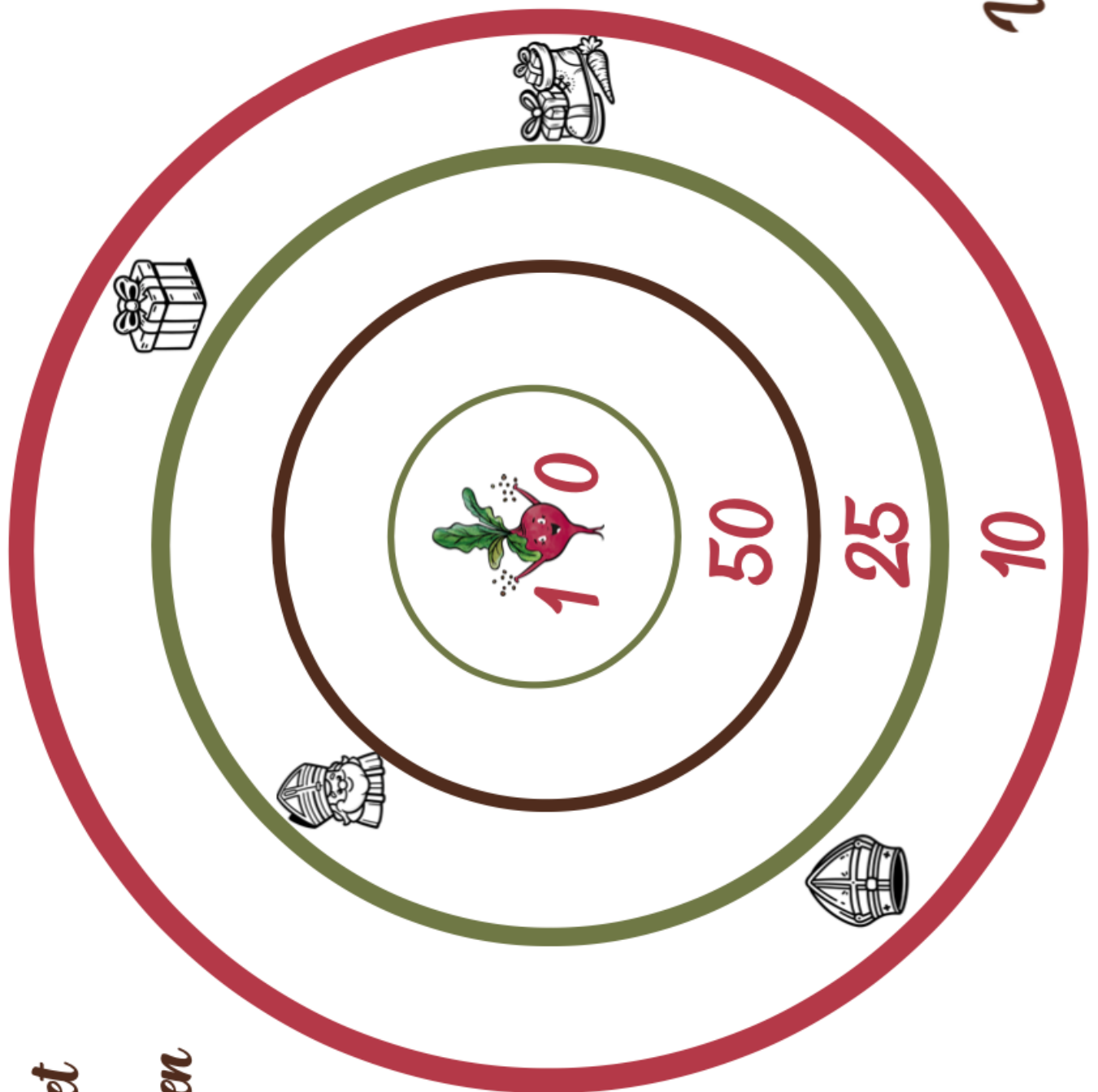
Sinterklaaslabels	22
Vlaggenlijn	23-24
Kleurplaat	25-28
Aftelkalender kleurplaat	29
	30

5 December

31-33

Spellen

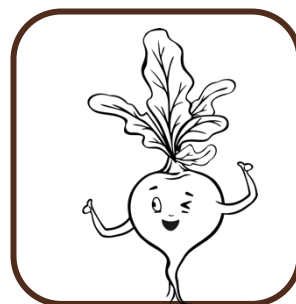
Darten met Kruidnoten

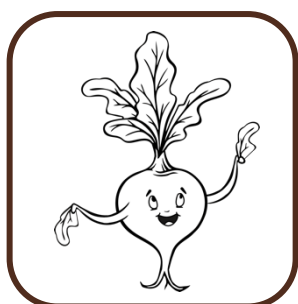


Pietenbingo















Zintuigen spel

Speel dit spel met Sinterklaaslekkernijen



Wat zie je?



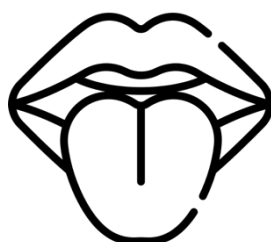
Wat ruik je?



Wat voel je?



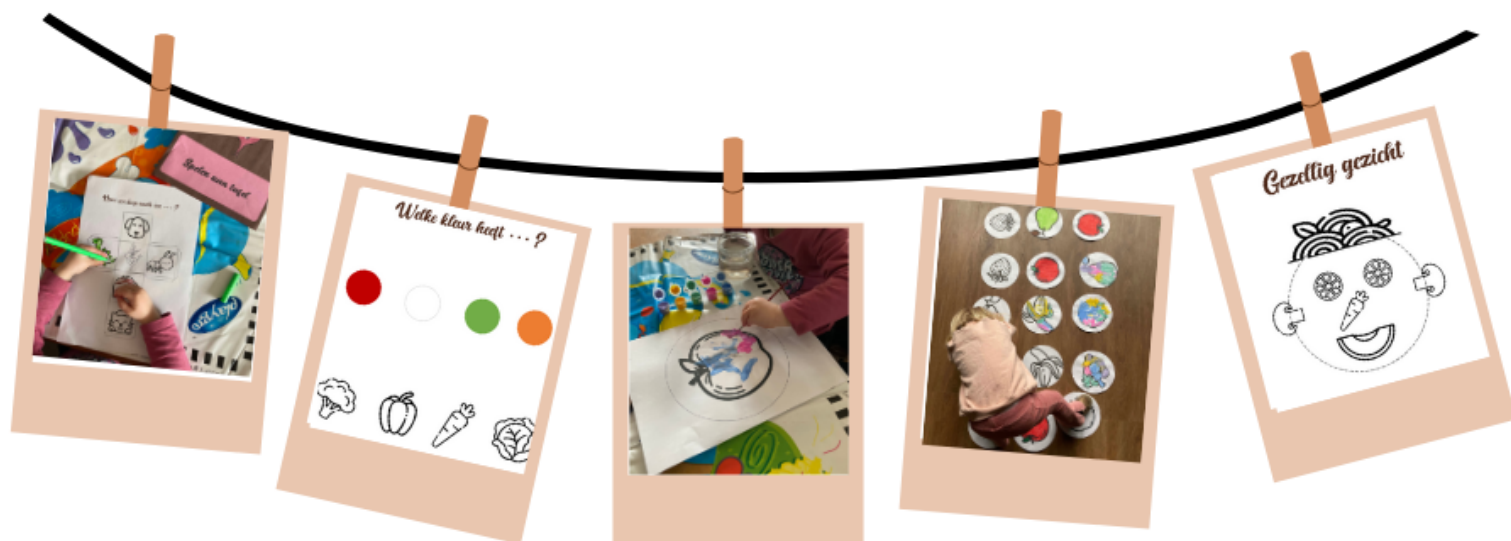
Wat hoor je als je een hapje eet of
slokje drinkt?



Wat proef je?

Na deze superleuke spellen nog niet uitgespeeld?
Download de spellenbundel
'spelen aan tafel' in de webshop

www.voedstapje.nl/webshop



Recepten

Hazelnootkruidnoten



Ingrediënten 2 bakplaten vol

100 gram hazelnotenmeel

100 gram speltmeel volkoren

100 gram havermeel

80 gram kokosbloesemsuiker

20 gram speculaaskruiden

1 snufje zout

150 gram roomboter

Bereiding

01

Verwarm de oven voor op 160 graden Celsius en bekleed twee bakplaten met bakpapier.

02

Meng de droge ingrediënten met elkaar in een kom.

03

Snijd de koude roomboter in blokjes en voeg toe aan het droge mengsel. Kneed met je handen (of keukenmachine) tot een compact deeg.

04

Je kunt het deeg een half uurtje in de koelkast laten opstijven (voor de stevigheid en knapperigheid van de kruidnoten) of ervoor kiezen om gelijk balletjes ervan te rollen. Leg ze op de bakplaat en druk ze licht aan. Maak ze allemaal even groot, dan is de baktijd voor alle kruidnoten gelijk.

05

Bak in ca. 20-25 minuten goudbruin. Houd de oven goed in de gaten. Ze moeten stevig aanvoelen maar worden pas hard na het afkoelen buiten de oven. Verpak ze na het afkoelen in een zakje en geef ze als schoenkadoetje, als zelfgemaakt kado aan degene bij wie je bent uitgenodigd of geef ze mee aan je gasten op Sinterklaasavond.

Warme chocolademelk met slagroom



Ingrediënten 1 mok

200 ml havermelk

1 eetlepel cacaopoeder

1 theelepel ahornsiroop

250 ml verse slagroom

1 eetlepel kokosbloesemsuiker

1 snufje vanillepoeder

Bereiding

- 01 Verwarm de havermelk in een pan. Voeg de cacaopoeder en ahornsiroop toe en roer met een garde goed door. Verwarm tot de gewenste hitte, de chocolademelk hoeft niet te koken.
- 02 Klop de verse slagroom met de kokosbloesemsuiker en een snufje vanillepoeder stevig.
- 03 Giet de chocolademelk in een mok en voeg er een eetlepel vers geklopte slagroom aan toe.
- 04 De rest van de slagroom bewaar je in een afgesloten bak in de koelkast. Lekker bij een appelcrumble of Taart Natuurlijk!

Gevulde speculaaskoek met amandelspijs



Ingrediënten 10 stuks

150 gram speltmeel volkoren

50 gram kokosbloesemsuiker

75 gram roomboter

12 gram speculaaskruiden

1 snufje zout

1 stuk ei

150 gram amandelspijs

Heb jij ook zo'n zin in verwarmende kruiden als de dagen kouder en donkerder worden?

Gevulde speculaas is een typische lekkernij voor in de Sinterklaastijd. De amandelspijs maak je in no-time zelf, zonder kunstmatige toevoegingen en helemaal naar je eigen smaak.

Amandelspijs maak je zo:

- Doe 250 gram amandelen en 100 gram kokosbloesemsuiker in de keukenmachine en mix tot een compact 'deeg'.
- Kluts een ei los in een beker en voeg de hoeveelheid toe tot je de gewenste dikte hebt. Ik gebruik een half losgeklopt ei.
- Laat de keukenmachine nog even draaien. Je ziet het in de keukenmachine veranderen in een bol.
- De rest van het ei bewaar je om straks de koeken mee te bestrijken.

Dit is een linke portie amandelspijs. Op de website vind je nog een heerlijk recept om ermee te maken, gevulde peer met amandelspijs. Een verrukkelijk tussendoortje die ook prima als ontbijt kan.

Bereiding

- 01 Meng speltmeel, kokosbloesemsuiker, speculaaskruiden en zout door elkaar. Snijd de koude roomboter in blokjes en voeg toe aan de droge ingrediënten. Voeg ook het ei toe. Kneed met je handen door elkaar tot een compact deeg.
- 02 Is het deeg een beetje slap geworden door het kneden? Wikkel het deeg dan in plasticfolie (om uitdrogen te voorkomen) en laat het 30 minuten rusten in de koelkast.
- 03 Verwarm de oven voor op 160°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 04 Strooi een beetje meel op het bakpapier en rol het deeg tot een dunne lap van ca. 2 mm. De dikte van je deeg bepaald je baktijd, je kunt hier zelf mee variëren, maar houd de oven altijd goed in de gaten. Gebruik een ronde uitsteker, of kies een andere leuke vorm. Maak in ieder geval 2 koekjes van elke vorm.
- 05 Op één van de twee leg je een beetje amandelspijs (ik ga uit van ca. 15 gram per koek, maar dit is afhankelijk van de grootte van je koeken). Maak de randen vochtig met (plantaardige)melk of water en leg de andere koek er bovenop. Druk de randen goed op elkaar. Bestrijk de bovenkant met losgeklopt ei als je nog iets over hebt van de amandelspijs of (plantaardige)melk en druk er eventueel een amandel op.
- 06 Bak de koeken in ca. 20 minuten goudbruin en laat ze afkoelen buiten de oven. Je kunt de koeken minimaal 3 dagen in een afgesloten trommel bewaren. Geniet ervan!

Kadotip

Kruidnoten kado

Speel jij een keertje zelf voor Sinterklaas? Pak het recept voor de kruidnootjes er maar bij. We gaan aan de slag!

Na het bakken laat je ze goed afkoelen op de bakplaat. Proef je even of ze lekker zijn? Smaken ze goed? Dan is het nu tijd om ze feestelijk in te pakken.

Dit heb je nodig:

- Een (weck)pot
- Lijm
- Feestelijk lint, verf of stickers
- Een label (zie blz. 22-23)

Versier de weckpot met een mooi lint, verf er iets moois op of versier hem met stickers. Tot slot maak je een mooi label, plakt deze op de weckpot en klaar is je cadeau!

Wie verras jij met je zelfgebakken kruidnootjes?



Knutselen

Labels





Voor:

Van:



Voor:

Van:



Voor:

Van:

Vlaggenlijn

Met deze Sint en Piet vlaggenlijn versier je het hele huis feestelijk!

1. Kleur de vlaggen in.
2. Knip ze langs de buitenste randen uit.
3. Vouw de vlaggen dubbel zodat je aan twee kanten een afbeelding hebt.
4. Pak een touw en hang de vlaggen eroverheen.
5. Plak de vlaggetjes aan elkaar vast om ze op hun plek te houden.

Veel plezier!



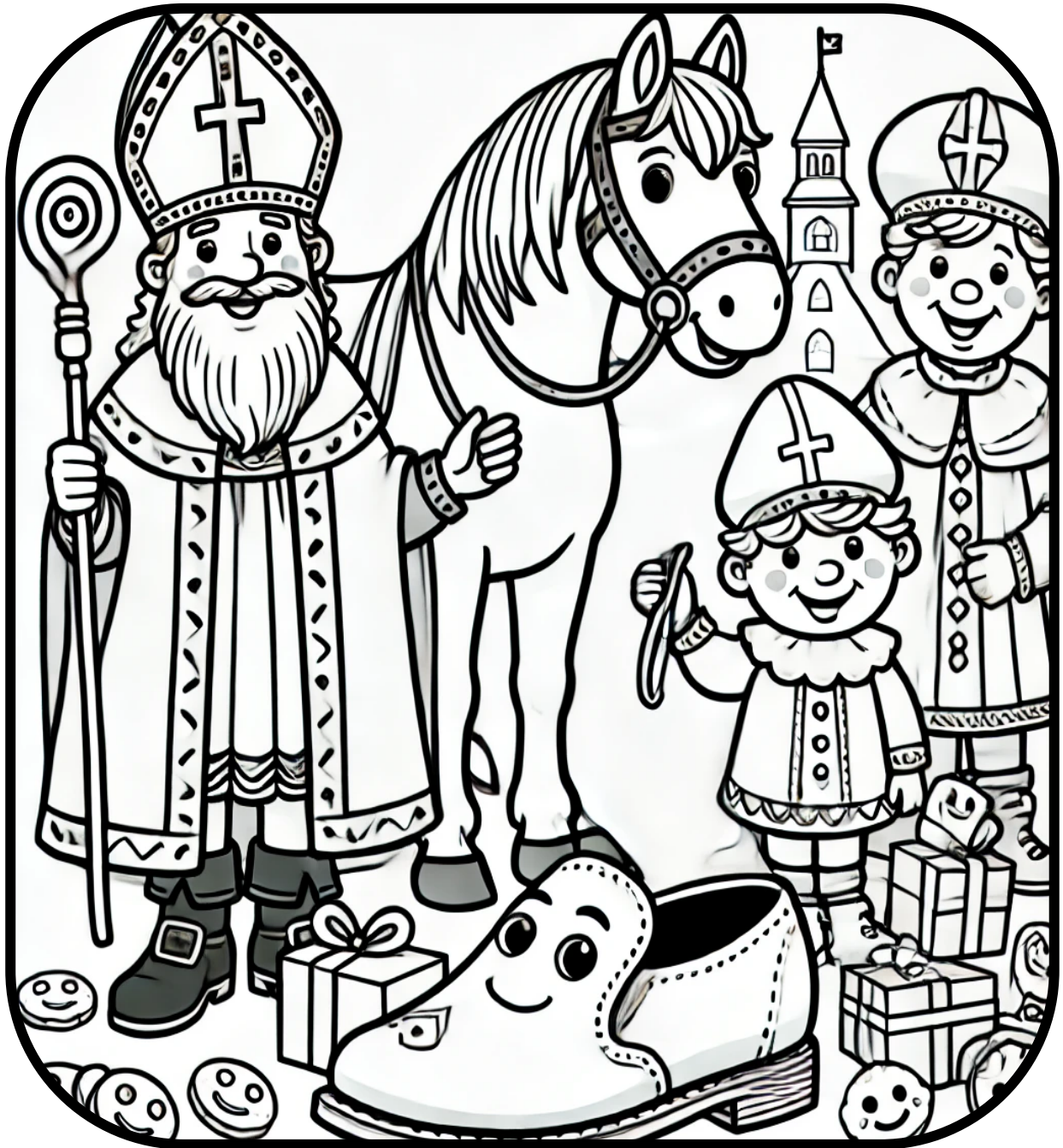
Tag je mij even op social media
@voedstapje als je het resultaat post? Dat
vind ik superleuk!





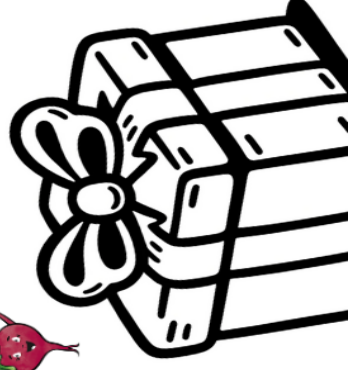
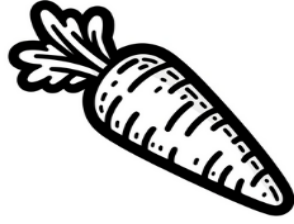


Kleurplaat



Aftelkalender sinterklaas

ZATERDAG	ZONDAG	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG
9 nov	10 nov	11 nov	12 nov	13 nov	14 nov	15 nov
16 nov	17 nov	18 nov	19 nov	20 nov	21 nov	22 nov
23 nov	24 nov	25 nov	26 nov	27 nov	28 nov	29 nov
30 nov	1 dec	2 dec	3 dec	4 dec	5 dec	6 dec



5 December

Hieperdepiep Hoeraaaa

Vandaag is Sinterklaas jarig!

Tijd om een liedje te zingen.

Wat is je favoriet?

Hier komt er eentje van de Voedstapjes-piet.

Op het wijsje van 'olifantje in het bos'

Sinterklaas is in het land
Samen zingen hand in hand
Smikkel hier en smikkel daar
1,2,3 en bakken maar
Sinterklaas is in het land
Samen zingen hand in hand

Op 5 december is het een en al feest. Misschien vier je Sinterklaas al iets eerder. Sta je ook even stil bij de mensen die minder te besteden hebben? Hoe kun jij een steentje bijdragen om voor hen een onvergetelijke Sinterklaas te bezorgen?

Breng begin november wat speelgoed weg naar de kringloop of een ander goed doel. Ken jij mensen die wel een beetje hulp kunnen gebruiken? Bak een heerlijke pot met kruidnoten, maak een mooie Sinterklaasslinger om het huis te versieren of speel samen de Pietenbingo.
Maak een mooi gebaar!

Verantwoord smikkelen doe je zo

Bij feestjes komt altijd wel iets lekkers. Het begint al met de aankomst van Sinterklaas. Handen vol pepernoten en snoepgoed komt je kinderen tegemoet. Heerlijk om van te genieten, maar niet zo fijn voor alle kleine lijfjes.

Met deze tip maak je het veel vriendelijker. Bak thuis ter voorbereiding op de sinterklaasintocht een bakplaat vol heerlijke kruidnoten. Gebruik het recept uit deze bundel of kijk even op www.voedstapje.nl. Naast het feit dat dit recept alleen bestaat uit ongeraffineerde ingrediënten is de hoeveelheid suikers veel minder!

Een portie kruidnoten van dit recept bevat 6 gram suikers (ongeraffineerd) en is gecombineerd met gezonde vetten uit hazelnoten en roomboter om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

De kruidnoten uit de supermarkt bevatten 16 gram suikers (geraffineerd) per portie! En bestaan verder uit geraffineerde bloem, geharde vetten en kunstmatige toevoegingen.

Mijn tip: neem de zelfgebakken kruidnoten mee naar de intocht en maak ze voor pakjesavond. Neem een zakje mee voor de pepernoten en het snoepgoed dat ze krijgen van de Pieten.

Kies zelf de balans! Laat ze bijvoorbeeld een paar pepernoten (of een snoepje) van de Pieten eten en stap dan over op de zelfgebakken kruidnoten. De rest van het lekkers dat ze ophalen bewaar je voor een ander moment of deel je met anderen.

Op instagram en facebook (@voedstapje) deel ik meer tips. Volg je mij al? Ik wens jullie een fijne Sinterklaastijd!