

Van restje tot recept.

12 eenvoudige
restjesreceptjes -
ook van topchefs!

RED
DE
RESTJES



LIMBURG.NET
DA'S PROPER GEDAAN

Restjes saai? Absoluut niet!

Ze zijn vaak het begin van de lekkerste gerechten. Met een beetje creativiteit tover je overschotjes van gisteren om tot verrassende smaken. Toch belandt er in Vlaanderen nog altijd heel wat eten in de vuilnisbak. Gemiddeld gooien we per gezin voor maar liefst 369 euro per jaar weg. Dat kan anders. Door slim om te gaan met restjes verkleinen we niet alleen de afvalberg maar denken we ook aan onze portemonnee.

Dit receptenboekje helpt je al aardig op weg. We laten zien dat verspilling tegengaan niet alleen slim is, maar ook leuk en vooral héél lekker kan zijn.

Voor dit receptenboekje lieten we ons inspireren door mensen met een echte passie voor eten. Van culinaire chefs tot voedselhelden die dagelijks creatief omgaan met restjes. Mensen die met liefde en vakmanschap in de keuken staan en die geloven dat geen enkel ingrediënt verloren hoeft te gaan. Hun tips en recepten bewijzen dat koken met restjes niet alleen eenvoudig is, maar ook verrassend creatief en smakelijk.

Blader door dit boekje, laat je inspireren en kijk met nieuwe ogen naar wat er nog in je koelkast ligt.

Hartig verloren brood Ogst	04
Frisse dipsaus	06
Pain Perdu van kaneelbroodjes of brioche de Bottelarij	08
Appelsoep	10
Pureewafeltjes Sabine Valkeners (Vlaco)	12
Toastjes met mousse van gerookte vis	14
Dulce di veggie Taratata	16
Zelfgemaakte tortillachips	18
Gemakkelijke pompoenconfituur	20
Sushi in een glas	22
Broodpudding Els Boonen	24
Bagels van restjes yoghurt	26



Benieuwd naar nog meer tips?
Neem dan snel een kijkje op
limburg.net/redderestjes



Sébastien Wijgaerts
& Diederik Herbots

Hartig verloren brood

Ogst
Ridder Portmansstraat 4,
3500 Hasselt

Verloren brood is meestal een zoet gerecht, maar wist je dat je er ook een heerlijke hartige versie van kan maken? Dit recept combineert oud brood, kaas-restjes en groenten tot een stevig hapje dat heerlijk krokant bakt. Geserveerd in een geurige bouillon van kippenresten en groenteschillen krijg je een verrassend gerecht boordevol smaak én met een minimum aan verspilling.

Ingrediënten

Voor het verloren brood

- 4 sneetjes oud brood
- 1 ei
- 1 dl melk
- 100 g gemengde kaasresten, grof geraspt
- 150 g champignons, fijngehakt
- 100 g knolselder, fijn geraspt of zeer klein gesneden
- 1 el verse bieslook, fijngehakt
- Peper en zout
- Boter en neutrale olie om te bakken

Voor de bouillon

- Resten van kip of een kippenkarkas
- Schillen van 2 uien
- Schillen en afsnijdsels van 1 kleine knolselder
- 1 el sojasaus
- Water

Bereidingswijze

1 Bouillon maken

- Doe de kippenresten in een grote pot met de uienschillen en knolselderschillen.
- Overgiet met koud water tot alles net onderstaat. Breng aan de kook en schuim af.
- Laat minstens 4 uur zachtjes sudderen op laag vuur – hoe trager, hoe beter.
- Giet de bouillon door een zeefdoek en breng op smaak met een beetje sojasaus.

2 Verloren brood bereiden

- Bak de champignons in een droge pan tot ze hun vocht verliezen en licht kleuren. Voeg daarna een klontje boter toe en bak goudbruin. Kruid met peper en zout en laat afkoelen.
- Klop het ei los met de melk en week het brood tot een zachte massa ontstaat.

- Meng er de kaas, champignons, knolselder en bieslook onder. Kruid royaal met peper en zout.
- Schep het mengsel in kookringen (± 8 cm) en druk stevig aan. Zet minstens 30 minuten koel weg.

3 Afwerking

- Verhit olie in een pan en bak het verloren brood langs beide kanten goudbruin en krokant. Voeg op het einde een klontje boter toe voor extra smaak en glans.
- Warm de bouillon op tot net onder het kookpunt.
- Leg een stukje verloren brood in het midden van een diep bord en giet de bouillon er voorzichtig rond.
- Werk af met wat extra bieslook of fijn wortelgroen.

TIP

Maak er thuis eens een frigochallenge van!

Open samen de koelkast en kijk welke restjes er nog staan te wachten. Daag elkaar uit om met die ingrediënten het lekkerste gerecht op tafel te toveren. Zo wordt koken een spel, ontdek je verrassende combinaties én verdwijnt er veel minder in de vuilbak. Win-win: plezier voor het hele gezin én een smakelijke maaltijd.

Sebastien Wygaerts - Ogst, Hasselt

Frisse dipsaus

Een restje kruidenkaas of yoghurt in de koelkast? Perfect om er in een handomdraai een frisse dipsaus van te maken! Ideaal bij rauwkost, als broodbeleg of gewoon om chips en crackers in te dippen. Licht, smaakvol en klaar in een paar minuten.

Ingrediënten

- 2 el kruidenkaas
- 3 el yoghurt
- 1 el mayonaise
- Verse tuinkruiden zoals peterselie, bieslook, dragon ...
- Peper en zout

Bereidingswijze

- 1 Hak de kruiden**
Snijdt de verse tuinkruiden fijn.
- 2 Meng alles**
Roer de kruidenkaas, yoghurt en mayonaise onder elkaar.
- 3 Breng op smaak**
Voeg de gehakte kruiden toe en kruid af met peper en zout naar eigen smaak.
- 4 Extra**
Andere overschotjes zoals een halve paprika, worteltjes of komkommer kan je erbij serveren als gezonde dipgroenten.



TiP

Hou je eten langer vers door de koude keten niet te onderbreken.

Dat betekent simpelweg: gekoelde en diepvriesproducten koel houden, van in de winkel tot bij jou thuis. Met een paar eenvoudige gewoontes lukt dat moeiteloos:

- Leg gekoelde en diepvriesproducten pas op het einde in je winkelkar.
 - Verzamel alle koude producten samen in een koeltas of koelbox.
 - Zet je boodschappen niet in de volle zon en rij zo direct naar huis.
- Zo blijven je producten langer vers en belandt er minder in de vuilnisbak.



Anne Debock



Pain Perdu van kaneelbroodjes of brioche

de Bottelarij
Ulbeekstraat 21,
3830 Wellen

Blijft er wel eens een kaneelbroodje of stukje brioche liggen? Geen reden om het weg te gooien! Met een beetje melk, ei en kaneel maak je er in een handomdraai pain perdu van: een zoete klassieker die oud brood een tweede leven geeft. Perfect als ontbijt, vieruurtje of gewoon als verwenmoment.

Ingrediënten

- 250 ml melk
- 2 eieren
- ½ theelepel kaneel
- Boter (om in te bakken)
- Oud brood of broodjes
- Optioneel: suiker, confituur, vers fruit, bloedsuiker

Bereidingswijze

- 1 Klop het mengsel op**
Breek de eieren in een ruime kom. Voeg de melk en kaneel toe en klop alles goed los tot een egaal mengsel.
- 2 Week het brood**
Haal de sneetjes oud brood of de stukken broodje door het mengsel. Zijn ze wat dikker? Laat ze dan even weken zodat ze zich volzuigen met dat romige beslag.
- 3 Bak goudbruin**
Verhit een klontje boter in een pan op middelhoog vuur. Bak de geweekte broodjes langs beide kanten goudbruin: krokant vanbuiten, zacht en warm vanbinnen.
- 4 Werk af met lekkers**
Serveer je pain perdu meteen, nog lekker warm. Werk af met een vleugje suiker, een lepeltje confituur of wat je hartje begeert: vers fruit, honing of zelfs een bolletje ijs.
- 5 Extra tip:**
Probeer het ook eens met rozijnenbrood.

TiP

Voedselverspilling vermijden? Maak van je restjes een geheime troef in de keuken!

Het gaat niet alleen om recycleren, maar om een mindset: kijken naar wat er nog is en daar iets lekkers mee doen. Bij ons belandt er amper iets in de vuilnisbak:

- Restjes van de tafel gaan naar de kippen, die ons op hun beurt trakteren op verse eitjes.
- Sla en komkommer krijgen een verrassend tweede leven in een frisse groene soep.
- Overschotjes van gesneden groenten zoals paprika, ui of tomaat verdwijnen op zondagavond gewoon in de diepvriezer. Later zorgen ze voor extra smaak in een spaghettisaus.

Door creatief met restjes om te gaan, ontdek je telkens nieuwe smaken én bespaar je heel wat voedsel. Geen verspilling dus, wél volop inspiratie!

*Ann Debock
– de Bottalarij in Wellen*

Appelsoep: fruitig met pit

Appels in een soep? Absoluut! Deze frisse combinatie van appel, ui en een vleugje curry zorgt voor een zachtzoete soep met pit. Licht, verrassend en ideaal om eens iets anders op tafel te zetten. Tegelijk kan je fruit wat te lang in de schaal lag toch nog gebruiken.



TiP

**Goed bewaren
is de sleutel om
groenten en fruit
langer vers
te houden.**

Tomaten stop je beter niet in de koelkast: door de kou verliezen ze smaak én kunnen ze sneller bederven. Wist je dat tomaten – net als bananen en appels – ook andere groenten en fruit sneller doen rijpen? Hou ze dus apart. Exotisch fruit en groenten (zoals mango, avocado of aubergine) voelen zich het best thuis in een koele berging, niet in de koelkast.

Ingrediënten

- 1 l groente- of kippenbouillon
- 1 el olijfolie
- 300 g (rijpe) appels
- 300 g gesnipperde ui
- 1 tl currypoeder

Bereidingswijze

- 1 Fruit de ui**
Verhit de olijfolie in een kookpot en fruit de ui tot de stukjes glazig zijn.
- 2 Snijd de appels**
Was de appels en snij ze in blokjes.
- 3 Voeg bouillon toe**
Doe de appelblokjes bij de ui en giet de bouillon erbij.
- 4 Laat garen en mix**
Laat rustig koken tot de appels zacht zijn. Mix de soep glad.
- 5 Breng op smaak**
Voeg currypoeder en eventueel extra kruiden toe naar eigen smaak.





Sabine Valkeners

Puree-wafeltjes

Vlaco

Wat doe je met een restje aardappelpuree? Je bakt er verrassend lekkere wafels mee! Ideaal als tussendoortje, bij de koffie of gewoon omdat je zin hebt in iets lekkers met een slim restje als geheime ingrediënt.

Ingrediënten

- 70 g zachte boter of margarine
- 70 g suiker
- 100 g bloem (patisserie, volkoren ...)
- 5 g bakpoeder
- 1 ei
- 100 g (vrij droge) aardappelpuree

Bereidingswijze

- 1 Maak het beslag**
Smelt de boter en roer er de suiker door. Voeg vervolgens de bloem gemengd met bakpoeder toe en daarna het ei.
- 2 Meng de aardappelpuree**
Roer beetje bij beetje de aardappelpuree door het beslag tot alles mooi homogeen verdeeld is.
- 3 Bak de wafels**
Scheep telkens een langwerpige hoopje beslag in het voorverwarmde wafelijzer. Bak de wafels 3 tot 5 minuten tot ze goudbruin en heerlijk geurig zijn.

TIP

Hoe we iets benoemen, beïnvloedt hoe we ermee omgaan.

Noem je wat na de maaltijd op tafel blijft liggen "afval", dan gooi je het sneller weg. Spreek je over "restjes", dan zie je er meteen nieuwe kansen in.

Heb je aardappelen, rijst of pasta over? Gooi ze niet weg, maar gebruik ze de volgende dag opnieuw. Een frisse aardappelsalade, een rijstsalade met groenten of een pastasalade zijn in een paar minuten gemaakt en vaak nóg lekkerder dan de dag ervoor. Geen afval, wél nieuwe inspiratie.

Sabine Valkeners
- Vlaco

Toastjes met mousse van gerookte vis

Een restje gerookte vis in de koelkast? Perfect om er een heerlijke mousse van te maken! Met wat room, citroen en verse kruiden zet je in een paar minuten een elegante spread op tafel. Ideaal voor op toastjes of crackers, als hapje bij het aperitief of als snelle smaakmaker bij een salade.

TiP

Er is een belangrijk verschil tussen "Te gebruiken tot" en "Ten minste houdbaar tot".

De vermelding "te gebruiken tot" (TGT) geeft de uiterste consumptiedatum aan: na die datum eet je het product beter niet meer.

Minder bederfelijke producten krijgen daarentegen de vermelding "ten minste houdbaar tot" (THT). Dat is een richtdatum voor de kwaliteit. Vaak zijn die producten nog prima eetbaar na die datum, zolang ze er goed uitzien, fris ruiken en goed smaken.

Ingrediënten

- 50 g gerookte vis (bv. zalm, forel of haring)
- 1 dl (light) room
- Enkele druppels citroensap
- 1 el verse dille, fijngenhakt
- Toastjes (of oud geroosterd brood)
- Peper

Bereidingswijze

- 1 Mix de vis**
Snijd de vis in stukken en maal fijn met de mixer of keukenrobot.
- 2 Maak de mousse**
Voeg de room en dille toe en mix kort tot een glad mengsel.
- 3 Breng op smaak**
Druppel er wat citroensap bij en kruid met peper.
- 4 Laat opstijven**
Zet de mousse minstens een uurtje in de koelkast zodat hij mooi stevig wordt.
- 5 Serveer**
Smeer op toastjes of oud geroosterd brood. Gebruik een spuitzak voor een feestelijke afwerking. Werk eventueel af met extra dille, bieslook of wat viseitjes.



Dulce di veggie

Taratata
Kempische Kaai 7C,
3500 Hasselt

Geïnspireerd op de klassieker dulce de leche, maar dan helemaal volgens de restjes-filosofie. In dit dessert krijgen groente- en fruitrestjes, oud brood én zaden en pitten een verrassend nieuw leven. Het resultaat? Een originele, duurzame en vooral onweerstaanbare zoete afsluiter.

Tom Bollen



Ingrediënten

Voor de siroop, het ijs en de crumble:

- Restjes groenten en fruit: schillen, klokhuizen, uiteinden, stukjes van het snijden (bijv. appel, peer, wortel, bessen, citrus, ...)
- 2 el granaatappelmelasse (ingekookt granaatappelsap)
- Overschotjes brood: bijv. zuurdesem, brioche of focaccia (ca. 200 g in totaal)
- 500 ml volle melk
- 200 ml slagroom
- 120 g suiker (of naar smaak, deels te vervangen door honing)
- 3 eidooiers
- 1 zakje vanillesuiker (of merg van ½ vanillestokje)
- Snufje zout
- 50 g zaden en pitten naar keuze (bijv. pompoen-pitten, zonnebloempitten, sesam, lijnzaad)

Bereidingswijze

1 Maak de siroop (Dulce)

- Verzamel alle groente- en fruitrestjes en doe ze in een pan. Voeg zoveel water toe zodat alles net onderstaat. Kook ze rustig op tot een geurige bouillon.
- Zeef de vaste delen eruit en giet de bouillon terug in de pan.
- Laat die vervolgens verder inkoken tot een stroperige siroop en werk af met een scheutje granaatappelmelasse voor een diepe, frisse zoetheid.

2 Bereid het melkijs (Leche)

- Snijd het brood in stukjes en verwijder harde korsten. Laat 200 g brood minstens 15 minuten weken in 500 ml volle melk.
- Verwarm in een steelpan de slagroom (200 ml) met de helft van de suiker en de vanille tot bijna kookpunt.
- Klop de eidooiers met de rest van de suiker en een snufje zout los. Voeg

al roerend een beetje hete room toe, en giet daarna alles terug in de pan.

- Verwarm zachtjes tot de custard indikt en de achterkant van een lepel bedekt (82–84 °C).
- Roer het geweekte brood met melk door de custard en pureer glad met een staafmixer. Laat volledig afkoelen in de koelkast (min. 4 uur).
- Draai het mengsel in een ijsmachine tot een romig, smeug melkijs.

3 Maak de crumble

- Snijd of scheur restjes brood in kleine stukjes en droog ze ca. 10 minuten in de oven op 160 °C, of rooster in een droge pan tot ze krokant zijn.
- Voeg de zaden en pitten toe en rooster kort mee.
- Laat afkoelen en mix of stamp grof tot een knapperige crumble die voor textuur en bite zorgt.

4 Breng alles samen

- Schep een bolletje melkijs in een kommetje, giet er een lepel van de siroop over en strooi er tot slot de crumble bovenop.

TIP

Denk out of the box

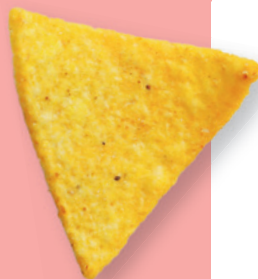
Probeer zoveel mogelijk te gebruiken, zodat er zo weinig mogelijk in de vuilbak belandt. Restjes zijn geen probleem, maar een kans om creatief te koken!

- Groenten die blijven liggen? Maak er een lekkere soep van of verwerk ze in een brood.
- Een restje vlees smaakt heerlijk in een stoofpotje.
- Brood dat niet meer helemaal vers is? Rooster het, of droog het in de oven en maak er een krokante crumble van.
- Gekookte rijst over? Meng het door je pannenkoekendeeg en bak er hartige of zoete rijst- pannenkoekjes van – een verrassend lekker tussendoortje.

Tom Bollen –
chef Taratata in Hasselt

Zelfgemaakte tortillachips

Zijn je wraps of tortilla's een beetje uitgedroogd of heb je er gewoon te veel gekocht? Gooi ze niet weg! In een paar minuten maak je er heerlijke, knapperige chips van. Perfect als snack, bij een dipsaus of als krokante topping bij een salade of soep.



Ingrediënten

- Restjes tortilla's of wraps (volkoren, maïs, tarwe ...)
- 2 el olijfolie of een restje gesmolten boter
- Kruiden naar smaak: paprikapoeder, komijn, chili, knoflookpoeder, zout ...

Bereidingswijze

- 1 Voorverwarmen**
Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Snijden**
Snijd de tortilla's in driehoekjes (zoals pizzapunten) of in reepjes.
- 3 Kruiden**
Meng de stukjes met olijfolie of boter en bestrooi met je favoriete kruiden. Hussel goed zodat alles bedekt is.
- 4 Bakken**
Leg de stukjes in één laag op de bakplaat. Bak 8–10 minuten tot ze goudbruin en krokant zijn (let op: ze verbranden snel, dus check tussendoor).
- 5 Serveren**
Laat even afkoelen: ze worden nog knapperiger. Serveer met een frisse dipsaus of gebruik als topping.



TIP

Ook fruit kan je invriezen.

Om te vermijden dat klein fruit aan elkaar kleeft, vries je het los op een plaat in en daarna stop je het ingevroren in een bakje. Bevroren fruit kan je mengen in een smoothie of yoghurt of gebruiken om je drankje te koelen.



Gemakkelijke pompoen- confituur

Na Halloween nog een pompoen rondslingeren? Perfect! Geef je griezelige decoratie een zoete tweede leven met deze pompoenconfituur. Zo maak je in een wip een potje herfstmagie: lekker op de boterham, bij een kaasplank of gewoon met een lepel. Restjes wegwerken was nog nooit zo smakelijk!

Ingrediënten

- 1 kg geschilde pompoen
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 1 kg suiker
- ½ tl gemberpoeder

Bereidingswijze

- 1 Snij de pompoen in gelijke stukken.
- 2 Kook 2 dl water, voeg de pompoenstukken toe en laat ze gaarkoken.
- 3 Wanneer de pompoenstukken gaar zijn, voeg dan het sinaasappelsap en het citroensap toe, samen met de suiker en de zeste van ½ sinaasappel en ½ citroen.
- 4 Laat nog 5 minuten sudderen.
- 5 Schep de hete confituur in propere bokaaltjes. Vul ze tot aan de rand, en doe het deksel erop. Laat afkoelen.

TIP

Een goed georganiseerde koelkast is je beste bondgenoot tegen voedselverspilling.

Wist je dat elke zone in je koelkast een andere temperatuur heeft? Bovenaan is het net iets warmer, ideaal voor melkproducten zoals yoghurt of zachte kazen. In het midden bewaar je restjes en charcuterie, zodat je ze altijd snel terugvindt. Onderaan is het het koudst: dé plek voor vlees, vis en kip. Groenten en fruit voelen zich dan weer helemaal thuis in de groentelade, terwijl de deur (de warmste plek) gereserveerd blijft voor dranken en sauzen.



Sushi in een glas

*Alle smaken van sushi, maar
zonder de rolstress – en ideaal
om restjes rijst en groenten in
een nieuw jasje te steken*



Ingrediënten

- 200 g restjes rijst (kan ook met quinoa, bulgur of couscous)
- 1 el azijn (rijstazijn of gewone azijn)
- 1 tl suiker + snuf zout
- Restjes groenten: komkommer, wortel, paprika, avocado, radijs, ... (fijn gesneden in blokjes of reepjes)
- Restjes eiwitten: stukje gebakken kip, omeletreepjes, visrestjes (gerookte zalm, tonijn, garnalen) of tofu
- Nori-resten (optioneel, in kleine stukjes gescheurd)
- Restjes kruiden: bieslook, koriander, sesamzaadjes...
- Een scheutje sojasaus of yoghurt-sesamsaus als topping

Bereidingswijze

- 1 Rijst pimpen**
 - Warm de rijst kort op of gebruik koud.
 - Meng met azijn, suiker en zout voor die typische "sushismaak".
- 2 Glas vullen – laagjes**
 - Onderste laag: rijst.
 - Tweede laag: fijngesneden groenterestjes.
 - Derde laag: eiwit (kip, vis, tofu of omelet).
 - Herhaal: nog een dun laagje rijst en groenten erbovenop.
- 3 Afwerking**
 - Strooi er nori-scheurtjes, kruiden en sesam over.
 - Druppel er wat sojasaus of yoghurt-sesamsaus bij

TiP

**Twijfel je of iets
nog goed is?
Deze bewaarwijzer
helpt je op weg.**

Je vindt er het bewaaradvies van meer dan 2.000 producten: hoe lang je een geopend product kan bewaren, waar je het best neerzet (koelkast, vriezer of voorraadkast) én hoe je bederf herkent. Zo gaat er minder eten verloren en hou je je restjes langer vers.



Bewaarwijzer
van het
voedingscentrum:
[voedingscentrum.nl/
nl/thema/kopen-
koken-bewaren/
eten-bewaren.aspx](https://voedingscentrum.nl/nl/thema/kopen-koken-bewaren/eten-bewaren.aspx)





Broodpudding

Voedselheld Els

Broodpudding is verrassend veelzijdig: met een paar eenvoudige ingrediënten maak je er een luchtig en kruidig gebak van dat je zowel warm als koud kan serveren. Dankzij de kruiden, honing en eventueel wat fruitrestjes krijgt dit gerecht elke keer een andere twist, ideaal om je creativiteit de vrije loop te laten én tegelijk niets te verspillen.

Ingrediënten

- 300 g oud brood
- 0,5 l melk
- 100 g suiker
- 5 eieren
- 1 zakje vanillesuiker
- 2 eetlepels honing
- Enkele lepels koekkruiden (hoeveelheid naar smaak). Je kan de koekkruiden ook vervangen door kaneel en 3 sneden peperkoek.
- Optioneel: rozijnen, stukjes vijg of dadel voor extra zoetheid

Bereidingswijze

- 1 Maak de melk klaar**
Verwarm de melk lichtjes en los er de suiker en honing in op.
- 2 Week het brood**
Verkruimel het brood (en eventueel de peperkoek) in een ruime kom. Giet de lauwe melk erover en laat het brood goed weken.
- 3 Meng tot een brij**
Plet met een vork of mix kort tot een zachte brij. Voeg de eieren en de koekkruiden (of kaneel) toe en roer of mix tot alles goed gemengd is.
- 4 Bak in de oven**
Giet de massa in een ingevette, mooie bakvorm. Bak de broodpudding 45 tot 60 minuten in een voorverwarmde oven op 200 °C. Controleer na 45 minuten met een mes: als er geen brij meer aan het mes blijft hangen, is de pudding klaar.
- 5 Serveer**
Laat even afkoelen en serveer warm of koud, naargelang je voorkeur.

TiP

Oud brood hoeft helemaal niet in de vuilnisbak te belanden.

Met een beetje creativiteit krijgt het in no time een tweede leven:

- Maak een stokbrood weer knapperig door het licht vochtig te maken en 10 min. in een voorverwarmde oven (200 °C) te bakken.
- Snijd een stokbrood in de lengte door, beleg met pizzatoppings en bak even in de oven voor snelle pizzabaguette's.
- Oude boterhammen? Dompel ze in melk met een geklopt ei en bak ze langs beide kanten goudbruin in de pan. Serveer als wentelteefjes met suiker of confituur.

Voedselheld Els

Bagels van restjes yoghurt

Een restje yoghurt in de koelkast? Dat gooi je natuurlijk niet weg! Met wat bloem en bakpoeder maak je er heerlijke, luchtige bagels van. Perfect voor het ontbijt, als lunch of zelfs als pizzabroodje. Eindeloos te variëren en ideaal om voedselverspilling tegen te gaan.

TIP

Heb je de smaak te pakken maar wil je graag nog meer kookinspiratie?

Download de Plan-eet app! Met deze app boordevol tips, recepten en inspiratie hoef je nooit meer eten weg te gooien.



Scan de QR-code of surf naar vlaco.be/thuiskringlopen/voedselverlies-beperken/plan-eet

Ingrediënten

- 200 g restjes yoghurt
- 350 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl zout
- 1 eidooier
- Zaden naar keuze (maanzaad, sesam, zonnebloempitten ...)

Bereidingswijze

- 1 Deeg maken**
Meng de yoghurt, bloem, bakpoeder en zout in een kom tot een stevig deeg.
- 2 Vormen**
Verdeel het deeg in stukken en vorm er bagels van. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 3 Afwerken**
Bestrijk de bagels met de eidooier en strooi er de zaden over.
- 4 Bakken**
Bak 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C tot ze mooi goudbruin zijn.
- 5 Serveren**
Heerlijk met zoet of hartig beleg, of gewoon als tussendoortje.



RED DE RESTJES

T 0800 90 720
E info@limburg.net
www.limburg.net



LIMBURG.NET
DA'S PROPER GEDAAN