



Het GROTE

en

KOOK- BAKBOEK

van DE ZOETE
ZUSJES

Meer dan 30
recepten om van te
smullen!



SAAR ♥ JANNA

KOSM • S

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Opmerkingen bij de recepten

- ★ In dit boek gebruiken we eetlepels (el) en theelepels (tl) om hoeveelheden aan te geven. Een eetlepel is een gewone lepel, waarmee je bijvoorbeeld soep eet, en een theelepel is een klein lepeltje. Je kunt het ook afmeten: 1 eetlepel is 15 milliliter en 1 theelepel is 5 milliliter.
- ★ Op welke temperatuur je de oven moet instellen en hoelang je iets moet bakken, kan per merk en type oven verschillen. Houd de oventijd en -temperatuur uit het recept aan, maar vraag altijd even aan je ouders of jullie oven misschien anders werkt.
- ★ Gebruik verse kruiden, ongezouten boter en middelgrote eieren, tenzij anders is aangegeven. Boter en eieren kun je het beste een halfuur vóór je gaat beginnen met koken of bakken uit de koelkast halen.
- ★ Kijk voor moeilijk verkrijgbare ingrediënten ook eens in onlinebakwinkels!

© 2021 De Zoete Zusjes/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Tekst: Hanneke de Zoete

Vormgeving: Caren Limpens

Illustraties: Iris Boter

Kawaii omslag en binnenwerk © Shutterstock

Foodfotografie: Mitchell van Voorbergen

Recepten en foodstyling: Martine Steenstra

Assistentie foodstyling: Tanja Haan, Katrien Raaijmakers

Projectbegeleiding: Dorette Kostwinder

Redactie: Sabine Meekel

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruik gemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 439 2291 3

ISBN e-book 978 90 439 2304 0

NUR 216

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



Ga naar **www.dezoetezusjes.com/kadootje**

Laat je e-mailadres achter en ontvang
een **GRATIS E-BOEKJE BOORDEVOL LEUKE
EXTRA'S** t.w.v. € 7,50.



Het GROTE



en



KOOK- BAKBOEK

van DE ZOETE
ZUSJES



SAAR ♥ JANNA

9
VOORWOORD

INHOUD

10
WEETJES

ONTBIJT

- 14 Granola
- 18 Pancakes
- 22 Snelle smoothies
- 24 Stracciatellawafels

SNACKS

- 30 Cheesecake to go
- 34 3x popcorn
- 38 Watermeloenijsjes
- 42 Wortelhummmus
- 46 Frozen yoghurt
- 50 Energy balls
- 54 Wraplolly's

LUNCH en DINER

- | | | | |
|----|--------------|----|------------------|
| 60 | Lunchbox 2.0 | 78 | Komkommersushi |
| 64 | Tomatensoep | 82 | Pimp your pizza |
| 68 | Summer dogs | 86 | Blini's met zalm |
| 70 | Tovertaco's | 90 | Kip met tapenade |
| 74 | Spaghetti | 94 | Sneeuwmannen |



BAKKEN

- 100 ZoeteZusjesTaart
- 106 King Cupcakes
- 110 Pindaspinnenkoekjes
- 114 Appelflappen
- 118 Hartjes op een stokje
- 122 Chocotruffels
- 126 Cadeautjes van marsepein

DRANKJES

- 132 Chocomel Deluxe
- 134 Streepjes-smoothie
- 136 Mooie Meiden Mocktail
- 138 Ice ice baby tea



140
REGISTER

**SAAR
&
JANNA**

HALLO!

Wij zijn de **ZOETE ZUSJES**
weer en vandaag gaan we wat
SUPERLEUKS doen!

Namelijk...

aan de slag met dit
GROTE ZOETE ZUSJES
KOOK- EN BAKBOEK!



VOORWOORD

Yes! Daar is hij dan: *Het grote kook- en bakboek van de zoete zusjes!*

Zoals jullie wel weten uit onze video's zijn Saar en Janna dol op bakken en koken. We hebben al heel veel leuke filmpjes gemaakt met recepten voor een picknick, een pepernotentaart, een lekkere smoothie en nog veel meer. Het leek ons geweldig om ook een keer een echt kook- en bakboek te maken met lekkere recepten voor allerlei verschillende momenten, zoals Moederdag, sportdag, sinterklaas, kerst en Koningsdag. Maar ook met recepten voor een gewone lunch voor mee naar school, een avond dat je zelf mag koken voor de hele familie en leuke tips voor een feestje of traktatie!

We hebben erop gelet dat er vooral veel gezonde recepten in het boek staan. Natuurlijk is het prima om af en toe een taartje te eten of spekjes in je chocolademelk te doen! Maar een gezonde basis, met veel groente en fruit, is heel belangrijk. Hier thuis zorgen we ervoor dat we elke dag voldoende vitamines binnenkrijgen en met de recepten uit dit kookboek gaat dat jou ook zeker lukken. Dus duik maar gauw de keuken in en ga aan de slag met deze overheerlijke recepten! Vergeet niet om een leuke foto te delen van het resultaat en **@dezoetezusjes** te taggen.





MMMMJAM!





YES DAT
WORDT SMULLEN!



De zusjes Saar en Janna zijn dol op bakken en koken!
In dit kinderboek delen ze hun 32 lekkerste recepten voor hapjes,
drankjes, ontbijt, lunch, diner en toetjes. Met recepten voor allerlei
verschillende momenten, zoals Moederdag, sportdag, sinterklaas, kerst en
Koningsdag. Maar ook voor een gewone lunch voor mee naar school
en tips voor een traktatie. Met de duidelijke stap-voor-stapfoto's
wordt ieder kind een keukenprins(es).

Een gezond en superleuk kookboek waaruit
je echt álles wel wilt koken,
bakken en opeten!



Heel veel liefds
van ons

SAAR & JANNA



9 789043 922913

www.kosmosuitgevers.nl

KOS
MOS

NUR 216
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen