



# LET'S STAY POSITIVE! WEEKEND!

Z  
A

K  
O  
K  
E  
N

## LOW - BUDGET KOKEN

Nu we in de crisis veel thuis zitten willen we graag minder koolhydraten eten. Zoete aardappels zijn ontzettend koolhydraat arm en gezond. In tijden van quarantaine leuk om daar eens mee aan de slag te gaan.

Het recept wat we voor je hebben uitgezocht is simpel, dus dat zou toch moeten lukken.

### Wat heb je nodig?

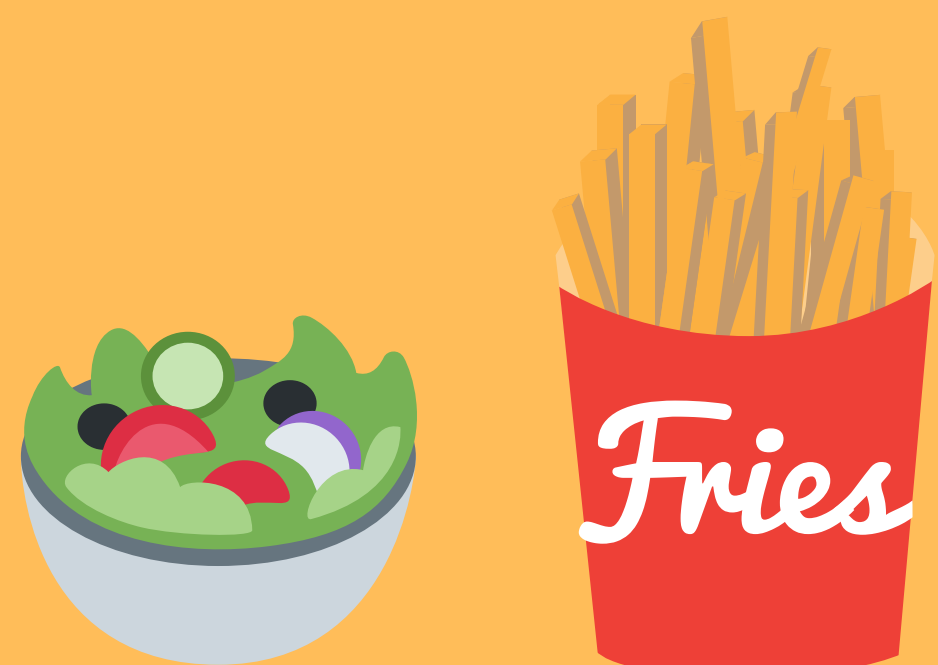
- 1 zoete aardappel per persoon
- Zonnebloem olie
- Peper / Zout [ of kruiden naar wens]
- Aardappelschilmesje
- Bakpapier
- Oven

### Wat moet je doen?

1. Schil de zoete aardappel
2. Snijd de aardappel in frites van ongeveer 1,5 cm
3. Hutsel de gesneden frites door een klein beetje zonnebloemolie
4. Doe de aardappels 1 uur en 15 minuten in de oven met 150 graden [draai ze gedurende de tijd een aantal keren om zodat ze aan alle kanten lekker bakken]
5. Haal de zoete aardappelfrites uit de oven en bestrooi met wat zout, of andere kruiden naar keuze.

Eet smakelijk!

Tip: Eet er een lekkere salade bij, of bestrooi de frites met wat kaas zo'n 10 minuten voordat ze de oven uitgaan.





# LET'S STAY POSITIVE! WEEKEND!

## ZO A C T I V I T E I T

### GEZINS-ACTIVITEIT - KOKERELLEN

Doen jullie dat wel eens? Koken met het hele gezin? Koken is ten slotte een soort van verplichte bezigheid. Verdeel vandaag de rollen eens? En kook samen. Eet gezellig aan de tafel [met mooi weer misschien wel in de tuin].

En maak er een gezellig gezinsmoment van. Tja en wie kookt hoeft niet af te wassen. Nu je dit met zijn allen hebt gedaan, kun je de rollen bij het afwassen misschien ook goed verdelen!

Veel kook, plezier en maak er een fijn moment van!



### DOCUMENTAIRE KIJKEN

Een moment van ontspanning in het weekend.

Open op je laptop / telefoon of misschien wel op je tv YouTube. Zoek op een onderwerp wat je interessant vindt. Wellicht een leuke sport documentaire, of over een onderwerp uit de geschiedenis.

Heb jij nieuwe wijsheden opgestoken? Welke documentaire vond jij leuk om te kijken?

Kun je niet op YouTube vinden? Netflix, de NPO en Videoland [of nog ander aanbieders] hebben vast iets wat ook jij interessant vindt.

Veel kijk plezier!

