



BUITENKOOK
AVONTUREN
MET DE KIDS

VUUR LAB.®

Buitenplezier: koken en spelen

Wil je kinderen inspireren om meer naar buiten te gaan?
Werk je op een BSO of vind je het gewoon leuk om jouw kind op een leuke manier laten kennis te laten maken met koken?

Ontdek in dit boekje lekkere recepten, kleurplaten, spelletjes en meer voor een leuk buitenkook avontuur!



SAMEN BUITENKOKEN

Wist je dat buitenkoken met kinderen een superleuke activiteit is? Breng met de collectie van het VUUR LAB.® het koken naar buiten.

Buitenkoken is vaak avontuurlijk en spannend. Kinderen vinden het leuk om buiten te zijn en het dansende vuur maakt het nog interessanter.

Buiten koken biedt daarbij veel mogelijkheden om kinderen te leren over koken, voeding en veiligheid. Ze kunnen leren waar eten vandaan komt, hoe ingrediënten werken en hoe je met zorg omgaat op het gebied van vuur en kookgerei.

Op de volgende pagina's vind je leuke recepten om te maken met de kids!

*Buiten zijn is
belangrijk!*



KAMPVUUR TOSTI

Kies jouw eigen
ingredienten



Ingredienten

- Een vuurschaal of BBQ Buiten kookkachel
- Hout en aanmaakblokjes
- Mes
- Bord
- Snijplank
- Wafelijzer Brood (wit of bruin)
- Tomatensaus of puree
- Mozzarella
- Cherry tomaatjes
- Verse basilicum
- Paprika's
- Ui
- (achter)ham
- Parmezaanse kaas
- Bakolijfolie van Betis

Hoe maak je het?

1. Begin met het maken van een vuurtje in een vuurschaal of met de BBQ Buiten kookkachel. Kies jouw eigen ingrediënten of gebruik ons voorbeeld:
2. Snijd wat groente, kies jouw favoriete kaas, maak een keuze voor de pizza saus, basilicum en voor als je dat wil kan je ook nog vlees of vis gebruiken.
3. Top de tosti af met een sneetje brood en laat deze even op de snijplank liggen.
4. Vet vervolgens het (nu nog koude!) wafelijzer in met wat olie.
5. Stop de tosti tussen het ijzer en klem deze even goed dicht. Leg het wafelijzer in het vuur en wacht tot je tosti klaar is.
6. LET OP: Het kan héél hard gaan! Leg de tosti ijzer op een plek die bestemt is tegen hitte en Voila!



MINI PIZZA'S

Kies jouw eigen
ingredienten



Ingredienten

- BBQ Buiten kookkachel.
- Hout en aanmaakblokjes
- Mes
- Bord
- Snijplank
- Pizzasteen
- Tomatensaus of puree
- Mozzarella
- Cherry tomaatjes
- Verse basilicum
- Paprika's
- Ui
- (achter)ham
- Salami
- Parmezaanse kaas

Hoe maak je het?

1. Begin met het maken van een vuurtje in de BBQ Buiten kookkachel. Kies jouw eigen ingrediënten of gebruik ons voorbeeld:
2. Smeer de pizzabodem in met tomatensaus of puree. Kies vervolgens zelf jouw topping en leg ze op de pizzasteen.
3. Leg de deksel erop en houd de pizza's in de gaten.
4. Wanneer de pizza's er knapperig uitzien kan je ze van de pizzasteen halen en smullen!





TACO'S OF WRAPS

Een kleurrijk gerecht om
jouw eigen ingrediënten
te kiezen



Ingrediënten

BBQ Buiten kookkachel
Grillrooster +
Brikettenrooster
Vis grillrooster
Salami en ham

1 Rode ui
Rode zoete puntpaprika
500 gram rundergehakt
Pakje Tomato frito
(Heinz)

Strooikaas
Betis olijfolie

Hoe maak je het?

1. Begin met het aansteken van de BBQ Buiten kookkachel, hiervoor gebruiken wij mooi schoon droog hout en aanmaakwokkels
2. Laat de kookkachel mooi branden en na circa 25 minuten kun je lekker aan de slag met het bakken van de Famous No Fairytales Calzone Wraps!
3. De gehaktsaus kun je bereiden in een aparte pan. Verhit wat olijfolie in de pan en bak het rundergehakt mooi bruin, giet de Tomato Frito erbij en roer door.
4. Beleg de wraps met de gehaktsaus en naar keuze met ham, salami, groenten en kaas
5. Klem ze tussen het vis grillrooster en leg deze op het grillrooster van de BBQ Buiten kookkachel XL
6. Bak deze in 10 minuten om en om, lekker crispy!



MINI HAMBURGERS

Te maken met jouw
favorieten eigen
ingredienten



Ingredienten

BBQ Buiten kookkachel
Grillrooster +
Brikettenrooster
Spatel

Gehakt of vegetarische
burgers
Kleine broodjes
Sla

Strooikaas
Sausjes
Tomaat
Kaas

Hoe maak je het?

1. Begin met het aansteken van de BBQ Buiten kookkachel, hiervoor gebruiken wij mooi schoon droog hout en aanmaakwikkels
2. Leg de hamburgertjes op het grillrooster en bak ook een beetje de broodjes aan.
3. Zodra de burgertjes goed zijn kan je ze tussen het broodje leggen.
4. Kies jouw eigen toevoegingen en smullen maar!



A young child with blonde hair, wearing a blue and white striped beanie and a blue and white plaid shirt, is sitting on a log. The child is holding a stick with a marshmallow on it, which is being roasted over a fire. The background is a soft, out-of-focus forest scene with warm, golden light filtering through the trees. The text "Rooster, blaas, en smullen maar!!!" is written in a white, handwritten-style font in the upper right area of the image.

Rooster, blaas, en
smullen maar!!!

S'MORES HOORNTJE

Een heerlijk toetje



Ingredienten

BBQ Buiten kookkachel v
Grillrooster +
Brikettenrooster
Aluminium folie
Hout of kokosbriketten

Aanmaakwokkels
Lange lucifers
BBQ Tang + BBQ Spatel
4 Oubliehoortjes

Chocolade bolletjes of
chocolade (in stukjes
gebroken)
Mini marshmallow
bolletjes

Hoe maak je het?

1. Begin met het aansteken van de BBQ Buiten kookkachel, hiervoor gebruiken wij mooi schoon droog hout en aanmaakwokkels
2. Laat de kookkachel mooi branden en na circa 25 minuten kun je lekker aan de slag met het verwarmen van de gevulde oubliehoorn kampvuur s'mores.
3. Vul de oubliehoortjes met chocolade en de marshmallows (gemixt).
4. Rol de oubliehoortjes in aluminiumfolie.
5. Leg ze op het grillrooster van de BBQ Buiten kookkachel.
6. Draai ze af en toe even om en houd in de gaten dat het niet te hard gaat!



PANNENKOEKEN

Bananenpannenkoeken
met bessen en kaneel



Ingrediënten

Drie eieren
Drie bananen
Bosbessen
Ongezouten pecan noten
Granaatappel pitjes
Siroop / stroop

BBQ | Buiten kookkachel
Hout of (kokos)briketten
Aanmaakwikkels
Lange lucifers
Kaneel
Betis olijfolie

Een vork
Een kom
Borden
Een spatel

Hoe maak je het?

1. Steek de BBQ Buiten kookkachel aan met wat hout en laat het vuur goed branden.
2. Pak een kom en breek drie eitjes om deze vervolgens in de kom te doen.
3. Snijd nu drie bananen in stukjes en doe ook deze in de kom.
4. Voeg er wat kaneel aan toe (op gevoel) en prak het geheel.
5. Leg de bakplaat op de BBQ Buiten kookkachel en schenk er wat olie over. Neem het mengsel en verdeel het in kleine rondjes over de plaat.
6. Als de bananenpannenkoeken klaar zijn, kan je ze versieren! Dit hebben wij gedaan door er heerlijke verse blauwe bessen, granaatappel pitjes, siroop en ongezouten pecan noten op te doen.



Creatieve momenten

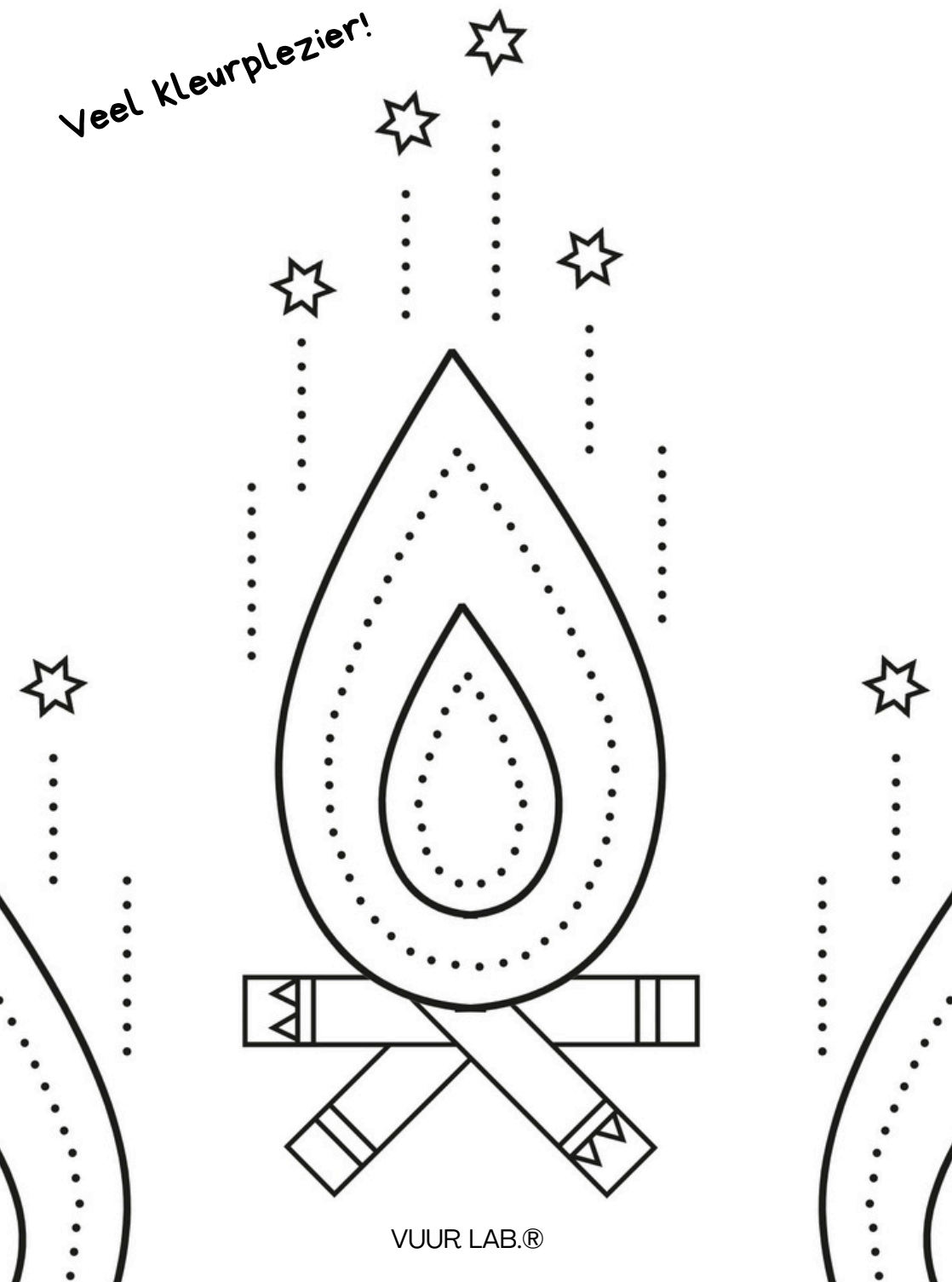
Wanneer de kinderen een pauze nemen van het buitenkoken, kunnen ze zich natuurlijk vermaken met een potje tikkertje of verstoppertje. Maar waarom niet iets doen wat helemaal aansluit bij het buiten kookthema?

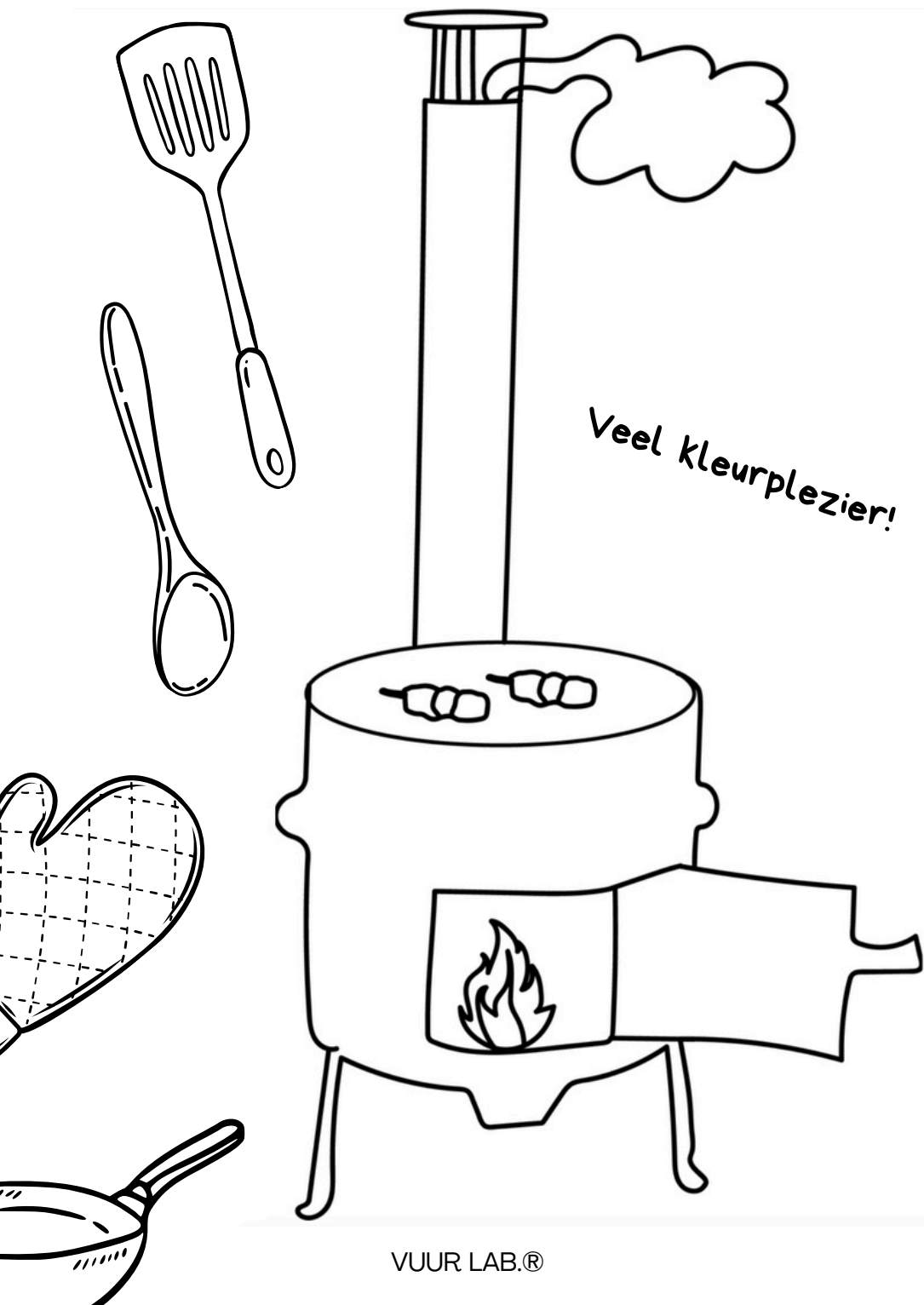
Laat ze lekker creatief bezig zijn met een kleurplaat of daag ze uit voor een memoryspel om het geheugen te triggeren.

Op de volgende pagina's vind je leuke kleurplaten, buitenkook weetjes en een VUUR LAB.® ontworpen memoryspel die je eenvoudig kunt uitprinten. Perfect om de kinderen een momentje rust te geven terwijl ze jij doorgaat met het bereiden van het gerecht.



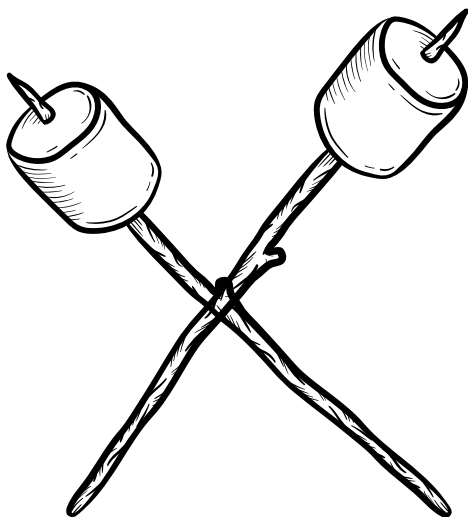
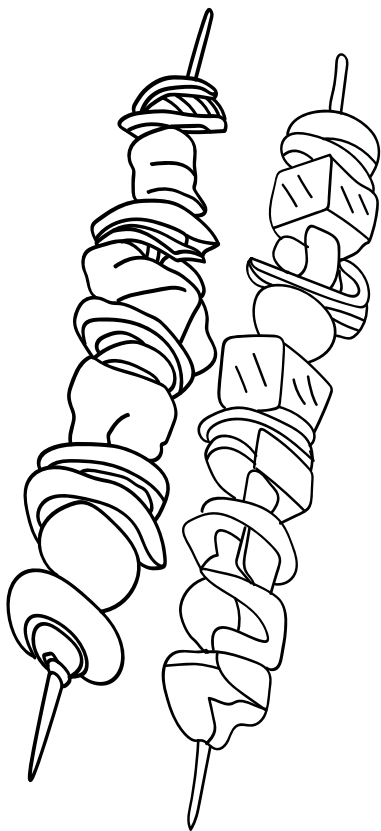
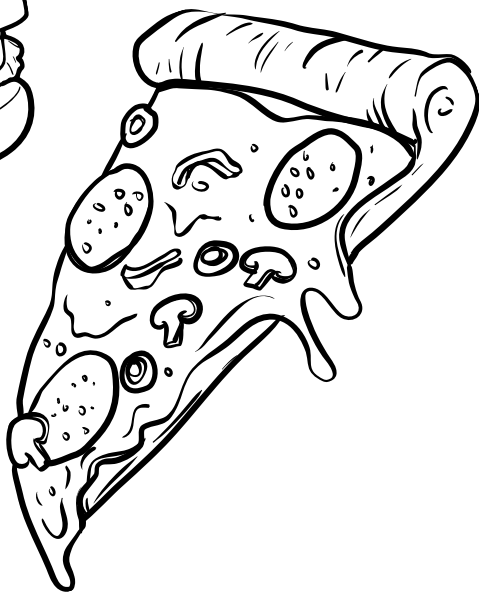
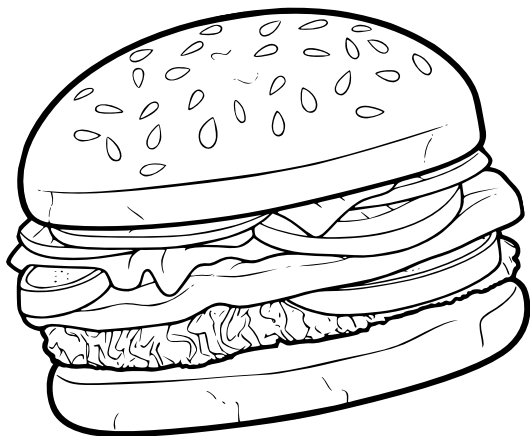
Veel kleurplezier!





Veel kleurplezier!

Veel kleurplezier!



Wist je dat?



Heel vroeger kookten mensen hun eten vaak op hete stenen, die ze verwarmden in een vuur. Dit was een van de eerste vormen van grillen!

Verschillende soorten hout smaken kunnen geven aan eten? Onze rookplankjes geven bijvoorbeeld een rooksmaak aan gegrilde zalm.

Als je een pan op een kampvuur zet en goed luistert, hoor je soms dat de pan begint te "zingen" wanneer het water begint te koken. Het geluid komt door de bubbels die zich vormen!

Popcorn per ongeluk werd ontdekt door de Indianen in Noord-Amerika toen ze maïskorrels bij een kampvuur lieten vallen? ze hoorde een "plop" en zagen wat springen!

Wist je dat je je eigen brood kunt bakken boven een kampvuur? Met een simpel deegje kun je het om een stok wikkelen en boven de vlammen roosteren.









**Ben je benieuwd naar nog meer recepten?
Ontdek het op onze website of volg ons op onze socials!**



@VUUR_LAB



@VUUR_LAB



\HETVUURLAB



\HETVUURLAB