




# Geroosterde Peren

## Je hebt nodig:

-  2 peren (gewassen)
-  magere yoghurt of gele vla
-  verse munt



Strooi een beetje kaneel op je peren voordat je ze in de oven doet.



En ook nog...

- bakpapier
- bakplaat
- ovenwanten
- 2 bakjes
- eetlepel

## Hoe maak je het?

- 1** Vraag een volwassene om de oven op 160 graden Celsius voor te verwarmen.
- 2** Leg een groot stuk bakpapier op een grote bakplaat. Zet hier de peren op, rechtop.
- 3** Vraag een volwassene om de bakplaat 15-20 minuten in de oven te doen. De peren zijn gaar als de schil zacht wordt.
- 4** Vraag de volwassene om voorzichtig de bakplaat uit de oven te halen met ovenwanten aan. Doe in elk bakje 1 peer.
- 5** Voeg een eetlepel yoghurt of gele vla toe.
- 6** Doe 2 blaadjes munt in elk bakje en dien de peer op.

**VOLWASSEN HULP!**

Bij het gebruik van de oven



Klaar in 30 minuten

Voor 2 kinderen



Appels, perziken, nectarines, abrikozen, pruimen, vijgen en rabarber kun je ook koken!



### Weetje:

Munt werd vroeger als medicijn gebruikt. Het helpt goed tegen buikpijn. Heb je buikpijn na het eten? Doe dan een takje munt in een glas en doe er heet water bij. Zo krijg je muntthee.