

# Genieten van het ontbijt

Knip deze eierdopjes los en vouw ze in een rondje, zodat jouw gekookte eieren er precies inpassen.  
Leuk voor het hele gezin en perfect om de paastafel aan te kleden!

 Hallo nieuwe dag

 Ik blijf  
nog even dromen

Deze dag wordt 'n eitje

Vandaag  
is jouw dag

Ben je al

  
**WAKKER?**

Wakker worden  
**KOMT LATER**

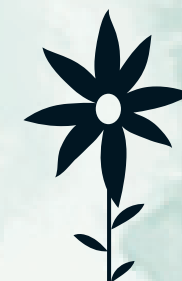


  
Goedemorgen Pasen!

  
**HET HOEFT NIET VANDAAG**

## Printen en plakken

Print deze pagina's dubbelzijdig uit, zodat de spreuk op de buitenkant en de recepttip op de binnenkant komt. Is dubbelzijdig printen niet mogelijk? Print beide pagina's uit, plak ze op elkaar en knippen maar.



Hoe lang moet je eitje ook alweer koken tot deze perfect is?

Een geheugensteuntje:

Zachtgekookt > 4 minuten  
Halfzacht gekookt > 6 minuten  
Hardgekookt > 8 minuten

Tip: doe de eieren al voor  
het koken in het water.

Plak de  
strook tot  
een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS

Ei pocheren kun je leren!

1. Breng water met een scheutje azijn aan de kook.
2. Neem de pan van het vuur.
3. Maak met een lepel een draaikolkje in het water.
4. Breek het ei in een soeplepel.
5. Laat het voorzichtig zakken midden in de kolk.

Klaar na  
3 minuutjes!

Plak de  
strook tot  
een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS

Grrr weer een ei gebroken tijdens het koken. Hoe je dit voorkomt?

Tip 1: zorg ervoor dat je de eieren zachtjes kookt op niet te hoog vuur, dan botsen ze niet tegen elkaar aan.

Tip 2: voeg wat zout of een paar druppels azijn toe, dan stolt het eiwit sneller als de schaal breekt.

Plak de strook  
tot een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS

Als je eieren na het koken met koud water laat schrikken, is pellen een makkie. Nog beter: giet het kokende water af, breek de eierschalen door de pan heen en weer te schudden, laat dan schrikken en je trekt de schaal er zo vanaf.



Plak de  
strook tot  
een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS

## Nieuw voor jou, van PLUS

Heb jij al een moment voor je zelf ingepland met de nieuwe *Genieten?*  
In dit nieuwe magazine van PLUS vind je tips om je leven een beetje  
makkelijker te maken, en de heerlijkste recepten - ook voor Pasen.

# Recepttips

Wist je dat eieren goed voor je zijn? Ze zijn rijk aan vitamine B12 en D. Het Voedingscentrum adviseert wekelijks twee tot drie eieren te eten. Voor vegetariërs zijn zelfs drie tot vier eieren een gezonde keuze.



Plak de  
strook tot  
een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS

Tip!

Het perfecte spiegelei maak je zo: verhit een klont boter in een pan op laag vuur. Breek een ei boven een kom, en laat deze in de pan glijden zodra de boter is gesmolten. Plaats een deksel over het ei die groot genoeg is dat de dooier niet wordt geraakt. Laat in 4 minuten het eiwit gaar worden. Klaar!

Plak de strook  
tot een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS

Snelle ceasarsalade voor twee

1. Kook 2 eieren.
2. Snijd 1 snee witbrood in blokjes.
3. Meng het brood met wat olijfolie en bak knapperig in een koekenpan
4. Pureer 2 ansjovisfilets met 1 el mayonaise en 1 el yoghurt.
5. Leg wat romaine slablaadjes op een schaal en leg het ei en het brood erop.
6. Maak af met de ansjovisdressing.



Plak de  
strook tot  
een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS

Twijfel je of je ei wel vers genoeg is?

Test het eenvoudig door het (ongekookte) ei in een glas water te dompelen. Zakt het ei naar beneden, dan is 'ie nog goed. Blijft het eitje drijven, dan kun je het beter niet meer eten.

Plak de  
strook tot  
een kokertje  
en klaar is je  
eierdop!

PLUS