

# Help! Leeuwen in mijn broodtrommel!



Nee, geen echte leeuwen, maar leeuwen om op te eten. Zien ze er niet lekker uit? Zo'n mooie versierde broodtrommel heet een Bento. Bento's zijn een rage in Japan. Japanse moeders staan uren in de keukens om voor hun kinderen de meest mooie lunches met stripfiguren te maken. Typ maar eens Bento in bij Google Afbeeldingen en je weet niet wat je ziet! Bento's zie je ook steeds meer in Nederland, met brood in plaats van rijst. Er zitten allemaal gezonde dingen in van de Schijf van Vijf. Met een

beker water, thee of sap past het prima in een Goed Glutenvrij dieet. Natuurlijk nemen wij dan wel glutenvrij brood of glutenvrije crackers. Wil jij ook niet zo'n mooie lunch mee naar school voor bij het overblijven? Speciaal voor het nieuwe schooljaar maakte Astrid Klein Oonk voor jullie deze leeuwen-Bento.

Wil je samen met je vader of moeder en een heleboel andere glutenvrije kinderen leren om Bento's te maken? Kom dan naar de bakles van de NCV op 12 oktober in Deventer. Meer informatie vind je bij het Baknieuws achterin dit blad en op [www.glutenvrij.nl/activiteiten](http://www.glutenvrij.nl/activiteiten) (Overijssel).

**WINNEN!**

**En doe mee aan de Coeliakidz Bento wedstrijd! Dit moet je doen:**

1. Bedenk en maak zelf een Bento. Zorg dat van alle dingen van de Schijf van Vijf iets in je Bento zit.
2. Maak er een foto van en schrijf op wat er in je Bento zit.
3. Mail alles vóór 1 oktober naar [redactie@glutenvrij.nl](mailto:redactie@glutenvrij.nl), met als onderwerp: Bento.

De drie mooiste inzendingen winnen.

## Ingrediënten:

*1 of 2 grote sneden glutenvrij bruin brood  
glutenvrije halvarine*

*glutenvrije smeerkaas of roomkaas*

*rucola sla*

*2 plakken kaas op kamertemperatuur*

*1 dun plakje glutenvrije grilworst of  
glutenvrije boterhamworst*

*snoeptomaatjes*

*glutenvrije Bifi worstjes of*

*glutenvrije Knaks cocktailworstjes*

*zaadjes, bijvoorbeeld chiazaad*

Verder nodig: uitsteekvormen: rond en bloemvormig, broodtrommel, een scherp mesje en een cocktailprikker

NB: Moet je lactosevrij? Neem dan roomkaas van Minus-L en glutenvrije kipfilet in plaats van kaas.

## Bereiding:

- Smeer de boterham in met een dunne laag halvarine en smeer daarover een laagje smeerkaas of roomkaas. Als je meer brood eet tijdens het overblijven, leg je er nog een snee brood bovenop, die je aan de bovenkant weer insmeert met halvarine en smeerkaas of roomkaas. Leg het brood in je broodtrommel en maak met blaadjes gewassen rucola een oerwoud op je brood.
- Zorg dat de kaas op kamertemperatuur is en steek er met een bloemvormige uitsteeker twee hoofden uit. Heb je geen uitsteekvormen, dan kun je de figuurtjes ook met een scherp mesje uit de kaas snijden. Steek ook twee cirkels uit de kaas met de ronde uitsteekvorm of



gebruik een borrelglasje.

- Schuif de uitsteeker een klein stukje op en snij van de cirkel een randje af. Dit wordt de staart van de leeuw. Snij de onderkant van het stuk van de cirkel dat over blijft af en snij er in het midden een klein driehoekje uit, zodat je poten krijgt.
- Smeer een klein beetje smeerkaas op de achterkant van het lijf, de staart en de kop van de leeuwen en plak ze daarmee op het oerwoud.
- Snij van het dunne plakje grilworst een mond en een neus. Plak ze met een klein beetje smeerkaas vast op de koppen. Maak ogen van zaadjes.



Druk de ogen in de kaas.

- Maak een hartje van een glutenvrij Bifi- of knakworstje. Snij het worstje schuin door midden. Draai een helft van het worstje een slag om. Doe de snijvlakken tegen elkaar en prik er een cocktailprikker door om het hart vast te maken. Plak het hart met een beetje smeerkaas tussen de leeuwen.

- Vul je broodtrommel verder met snoeptomaatjes en worstjes, zodat het brood niet heen en weer kan schuiven.

En klaar is je Bento. En denk erom: niet naar school rennen anders schud je de leeuwen door elkaar!

**GRRR!**