GOOD COOK

GOODPLANET.be

DELHAIZE

GOODPLANET BELGIUM

GoodPlanet Belgium inspireert jong en oud om een duurzame samenleving te realiseren, door positieve acties te ondernemen en expertise te delen.

GoodPlanet ontwikkelt en begeleidt projecten, vormingen en educatieve tools rond alle duurzaamheidsthema's. 50 medewerkers en tientallen vrijwilligers uit alle hoeken van het land zetten hiervoor dagelijks hun knowhow en passie op het vlak van duurzame ontwikkeling in. Jaarlijks bereikt de organisatie zo 350.000 kinderen, jongeren en volwassenen over heel België.

Word GoodFriend op www.goodplanet.be !

GOODPLANET.*be*

Albe De Coker
Antwerpen 1877
CO2 neutral print
Certificate Number
10506-1703-1004
www.climatepartner.com

PEFC Certified
This product is from sustainably managed forests and controlled sources
PEFC
PEFC/07-31-324
www.pefc.org

GOOD COOK,
LESSEN VOL GROENTEN EN FRUIT

GoodPlanet Belgium vzw en Delhaize slaan de handen in elkaar om leerlingen op een speelse manier in contact te brengen met het belang van groenten en fruit in het kader van gezonde voeding met aandacht voor seizoensgebonden en lokale producten.

De workshops worden aangeboden aan scholen in België voor leerlingen van het 4de tot het 6de leerjaar.

MENU

Voorgerecht
Fruit en groenten van bij ons ontdekken via speelse en zintuiglijke activiteiten. Onderzoeken welke voeding gezond is voor ons en goed is voor de planeet.

Hoofdgerecht
Snijden, mengen, koken en proeven! De smakelijke, creatieve en eenvoudige receptjes helpen de kinderen om fruit en groenten van het seizoen te ontdekken en te leren waarderen.

Nagerecht
Elke leerling krijgt dit verrassend boekje mee naar huis om samen met de ouders heerlijk makkelijke seizoensgerechtjes te maken.

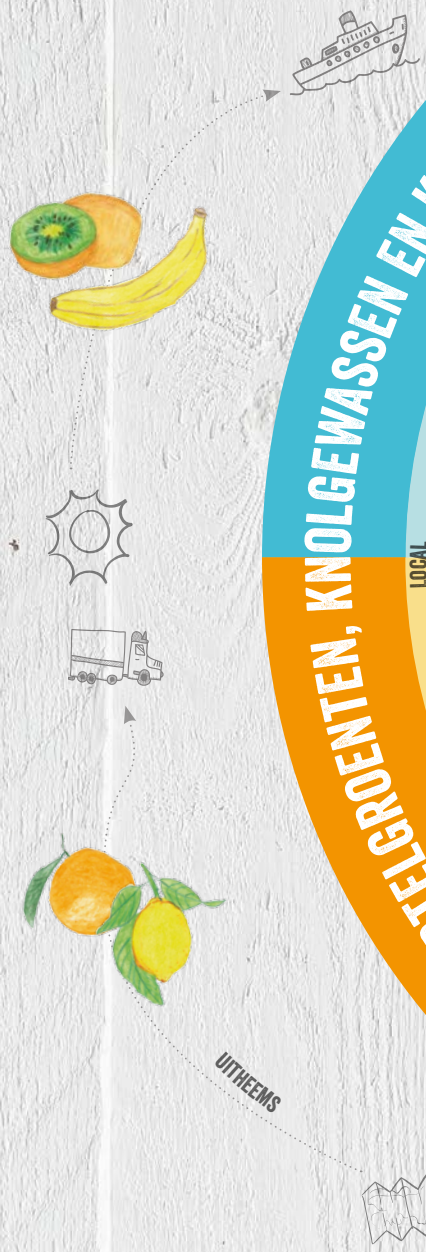
Smakelijk!

SUGGESTIES

- Eet zo veel mogelijk groenten en fruit om je immuniteit een boost te geven. Vul je bord zeker voor de helft met groenten en fruit, ze bevatten veel vitaminen, mineralen en vezels, essentieel voor een goede gezondheid.
- Varieer met kleuren, smaken, geuren en bereidingswijzen voor een lichaam en een geest in topvorm!
- Kies voor Belgische seizoensgroenten en -fruit om te genieten van de beste smaken van het moment. Volg het ritme van de natuur, dat is goed voor het milieu en voor onze portemonnee.
- Kies voor verse, onbewerkte producten. Zelf koken is leuk, het smaakt superlekker, je kiest zelf hoeveel je gebruikt en je weet wat je eet.
- Las één of meerdere vegetarische dagen per week in om nieuwe smaken te ontdekken. Zowel voor jouw gezondheid als voor de planeet is het goed om te variëren met eiwitbronnen. Probeer eens sojaproducten of peulvruchten zoals bonen, erwten en linzen.
- Ga voor minder verpakking. Hierdoor bespaar je energie en grondstoffen. Kies voor grote verpakkingen, herbruikbare winkeltassen, fruit en groente in bulk, …
- Gooi geen voedsel weg, maak boodschappenlijstjes, plan je aankopen en kook creatief met restjes. Soep, wok of quiche zijn uitstekende gerechten om restjes in te verwerken.
- Composteer organisch afval om vruchtbare, 100% natuurlijke compost te verkrijgen.
- Kweek je eigen seizoensgroenten, op het balkon, (dak)tuin of in een gezamenlijke moestuin. Wat een plezier om te proeven van zelfgekweekte groenten!

SEIZOENSKALENDER

Deze kalender helpt je groenten en fruit te kiezen in functie van de seizoenen. Zo kan je een evenwichtig menu samenstellen met oog voor je gezondheid en voor onze planeet.



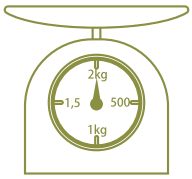
Vervolg: zie achterkant –>

GOODPLANET.be

DELHAIZE

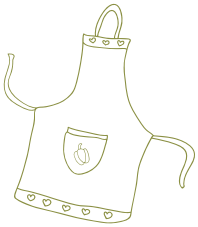
POWER PESTO

POWER PESTO



INGREDIËNTEN

- 1 handvol spinazie (+/- 25 g)
- 1 handvol pompoenpitten (+/- 50 g)
- Een beetje water
- Facultatief: 1 knoflookteentje
- 2 soeplepels olijfolie
- Zout en peper



BEREIDING

1. Spoel de pitten in een zeef.
2. Rooster de pitten in een droge, warme koekenpan tot ze zwellen en licht verkleuren.
3. Mix alle ingrediënten samen tot je een smeuïge pesto bekomt.

SUGGESTIES:

• VARIEER DE GROENTEN IN FUNCTIE VAN DE SEIZOENEN: GEBRUIK BLADEREN VAN BOERENKOOL IN DE WINTER EN MIX IN DE ZOMER ZONGEDROOGDE TOMATEN, NOOTJES, OLIJFOLIE EN EEN BEETJE WATER VOOR EEN HEERLIJK RODE PESTO.

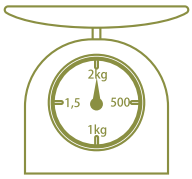
• LEKKER OP TOAST OF ALS SAUS VOOR PASTA.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

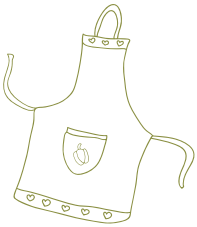
HELDENDIP

HELDENDIP



INGREDIËNTEN

- 1 bussel radijzen
- 1 appel
- 1 bussel bieslook
- 200g plattekaas
- Zout en peper



BEREIDING

1. Snijd de radijzen en de appel in kleine stukjes.
2. Hak de bieslook fijn.
3. Voeg kaas, zout en peper toe. Meng goed.

SUGGESTIE :

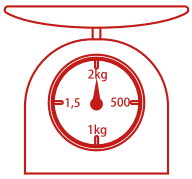
DE BLAADJES VAN DE RADIJZEN ZIJN EETBAAR, GOOI ZE NIET WEG.
DOE ZE BIJ DE SALADE OF MAAK ER IETS LEKKERS MEE:
MIX DE BLAADJES MET WITTE BONEN
VOOR EEN UITZONDERLIJKE DIP.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

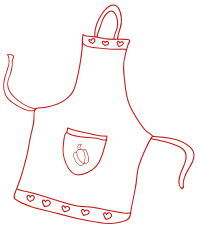
PIRATENDIP

PIRATENDIP



INGREDIËNTEN

- 1 blik kikkererwten
- Het sap van 1/2 citroen
- 2 soeplepels olijfolie
- 1 koffielepel zout
- 1 soeplepel komijn



BEREIDING

1. Giet de kikkererwten af.
2. Mix alle ingrediënten goed tot je een mooie homogene puree krijgt.

SUGGESTIES:

• KOOP GEDROOGDE PEULVRUCHTEN, LAAT ZE GEDURENDE EEN NACHT WEKEN EN KOOK ZE 1 TOT 1,5 UUR TOT ZE GAAR ZIJN.

• VOEG EEN GEKOOKTE GROENTE TOE VOOR EEN GEKLEURDE SMEERPASTA, BIJVOORBEELD: PREI, WORTEL, RODE BIET OF GEDROOGDE TOMATEN.

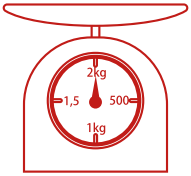
GOODPLANET.be

DELHAIZE

BLOEMKOOL COUSCOUS

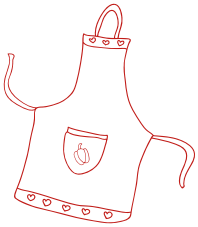
DOE DE ZOMER!

BLOEMKOOL COUSCOUS



INGREDIËNTEN

- 1 bloemkool
- het sap van 1/2 biologische citroen en haar zeste
- 1 handje rozijnen
- Een tiental walnoten
- Gehakte peterselie en koriander
- 2 soeplepels olijfolie
- Een snuifje zout



BEREIDING

1. Was de bloemkool. Haal het hart eruit. Snijd de roosjes in kleine stukjes.
2. Plaats geleidelijk enkele roosjes in de blender en mix tot het een couscous-achtige textuur heeft. Zorg dat de mixer niet te vol is. Het is efficiënter om in meerdere keren te werken. Je kan de bloemkool ook raspen.
3. Giet de vulling in een slakom, voeg de andere ingrediënten toe. Goed mengen.

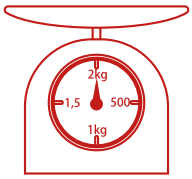
GOODPLANET.be

DELHAIZE

FRUITSOEP

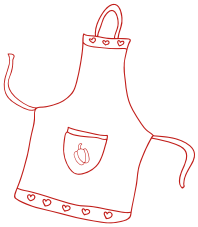
DOE DE ZOMER!

FRUITSOEP



INGREDIËNTEN

- 4 nectarines
- 1 rijpe meloen
- 250g rood fruit naar keuze
- 1/2 citroen



BEREIDING

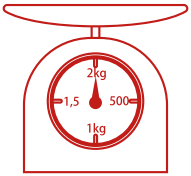
1. Schil de nectarines en de meloen, snijd deze in blokjes en giet in een slakom.
2. Voeg citroensap toe. Mix alle ingrediënten goed tot je een mooie homogene "soep" krijgt.
3. Verdeel de koude ‘soep’ in kopjes en strooi er wat rood fruit over.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

PESTO PRET PIZZA

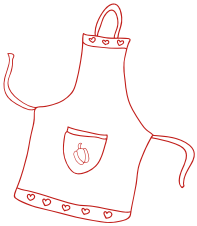
PESTO PRET PIZZA

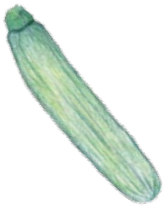


INGREDIËNTEN

Voor het deeg :

- 250 g volkoren bloem
- 7 g droge gist
- 125 ml lauw water
- 1 koffielepel zout





Garnituur :

- 1 courgette
- homemade pesto (zie power pesto)
- handvol kerstomaatjes
- een beetje kaas

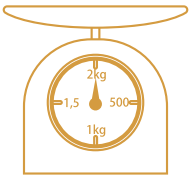
BEREIDING

1. Doe de bloem, gist, zout en water in een kom, kneed uitvoerig tot je een stevige bol deeg hebt.
2. Strooi wat bloem op de bodem van de mengkom, plaats de bol deeg erop, dek af met een vochtige keukenhanddoek en laat 10 minuten rijzen op kamertemperatuur.
3. Bestrooi het werkblad met bloem, plaats het deeg erop en rol het uit.
4. Leg het uitgerolde deeg op een met bakpapier belegde ovenplaat.
5. Garneer de pizza met de pesto, schijfjes courgette, halve kerstomaatjes en wat kaas.
6. Plaats de pizza voor 15 à 20 minuten in de oven op 220°C.

GOODPLANET.be
DELHAIZE

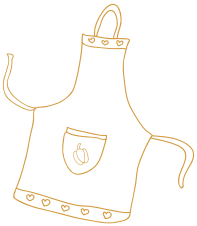
PRINSESSEN-DIP

PRINSESSEN-DIP



INGREDIËNTEN

- 1 blik witte bonen
- 75g gekookte rode biet
- 2 soeplepels olijfolie
- Zout en peper
- Facultatief: 1 soeplepel balsamicoazijn of citroensap



BEREIDING

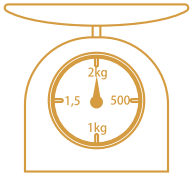
1. Giet de witte bonen af.
2. Mix alle ingrediënten goed tot je een mooie homogene puree krijgt.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

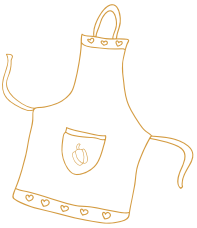
KAMPIOENEN-WRAPS

KAMPIOENENWRAPS



INGREDIËNTEN

- Wraps
- Hummus (zie recept Piratendip)
- Geraspte wortelen
- Rauwe champignons in schijfjes
- Veldsla



BEREIDING

1. Rasp de wortelen en snijd de champignons in schijfjes.
2. Besmeer iedere wrap met hummus tot op 1/2 cm van de rand.
3. Plaats de rauwkost in het midden van de wrap.
4. Rol de wraps en snijd ze in schijfjes om aperitiefhapjes te maken of neem ze mee als lunch.

SUGGESTIE :

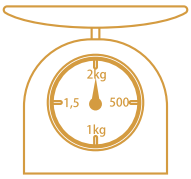
VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN: SPINAZIESCHEUTEN IN DE LENTE EN TOMATEN EN KOMKOMMERS OF VERSE KERVEL IN DE ZOMER.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

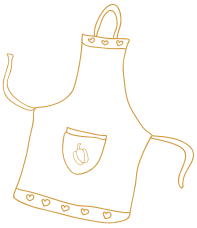
HOME-MADE KETCHUP

HOME-MADE KETCHUP



INGREDIËNTEN

- 250 g rode biet (1 middelgrote biet)
- 100 g appel (1 kleine appel)
- 4 soeplepels appelazijn
- 350 ml water
- 1 soeplepel suiker
- 1 koffielepel zout



BEREIDING

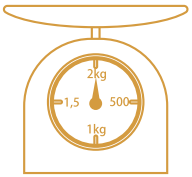
1. Schil de biet en de appel en snijd ze in kleine blokjes.
2. Doe de biet en de appel samen met de azijn, de suiker, het zout en het water in een kookpot.
3. Stoof ongeveer 30 minuten op een zacht vuurtje tot het een compote wordt.
4. Mix het geheel als de biet zacht is om een gladde puree te verkrijgen.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

VERRASSINGS-FLAP

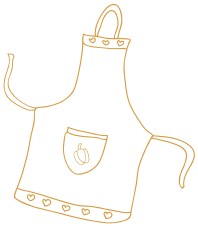
VERRASSINGSFLAP



INGREDIËNTEN

Vulling:
- 1 pompoen
- 60 g feta
- Enkele rozijnen
- Komijn
- Olijfolie
- Zout en peper

Deeg:
- 250 g bloem
- Een beetje water
- Een beetje olijfolie
- Zout



BEREIDING

Vulling

1. Was de pompoen en snijd hem in kleine blokjes.
2. Snijd de feta in kleine stukjes.
3. Fruit de komijnzaadjes met een beetje olijfolie in de pan en voeg daarna de blokjes pompoen en de rozijnen toe. Voeg wat water toe en laat sudderen tot de stukjes pompoen gaar zijn.
4. Voeg wat zout en peper toe.

Deeg

1. Meng alle ingrediënten en maak een deegbolletje.
2. Spreid het met een deegrol uit op bakpapier en verdeel in een paar rechthoekige stukken.

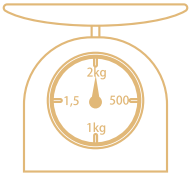
Flap

1. Plaats op één zijde van de rechthoek een soeplepel groentenmengeling en een aantal blokjes feta. Houd de randen vrij.
2. Maak de flapjes door de andere helft toe te plooien. Sluit ze door de binnenste randen van het deeg nat te maken en door deze met de vingers aan te drukken.
3. Maak een klein gaatje met een mes aan de bovenkant van de flap opdat de stoom tijdens de bereiding kan ontsnappen.
4. Bak ze gedurende 15 minuten in de oven op 180°C.

GOODPLANET.be
DELHAIZE

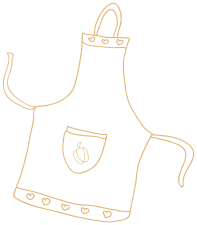
TOVERDRANK

TOVERDRANK



INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 300 g wortelen
- 250 g rauwe rode bieten



BEREIDING

1. Maak de wortelen schoon.
2. Snijd de appel in kwartjes.
3. Schil de bieten en snijd ze in stukjes.
4. Haal alles door de sapcentrifuge en dien meteen op.

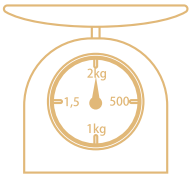
GOODPLANET.be
DELHAIZE

VEGGIEBURGER

GOOD COOK

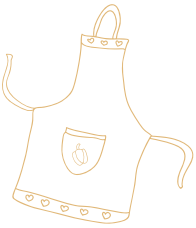
DOE DE HERFST!

VEGGIEBURGER



INGREDIËNTEN

- 2 wortelen
- Facultatief : 1 knoflookteentje
- 2 eieren
- 150 g havermout
- 4 soeplepels zonnebloemolie
- 1 koffielepel komijn
- 1 koffielepel curry
- Zout, peper en wat bloem



BEREIDING

1. Schil de wortelen en rasp ze fijn.
2. Meng de eieren in een slakom. Voeg de geplette look, het zout, de peper, de kruiden, de olie, de geraspte wortelen en de havervlokken toe. Goed mengen.
3. Verdeel wat bloem op het werkblad, neem vervolgens wat van het veggieburgermengsel en kneed het tot een mooi burgertje. Wentel in wat bloem.
4. Giet een beetje olie in de pan en verwarm het op een hoog vuur, plaats vervolgens voorzichtig de burgers in de pan.
5. Laat ze gedurende 4 minuten bakken, alvorens ze voorzichtig om te draaien met een houten spatel.

SUGGESTIE :

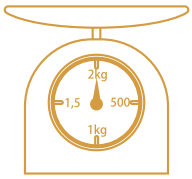
VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN:
POMPOEN IN DE HERFST / WINTER
EN COURGETTE IN DE ZOMER.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

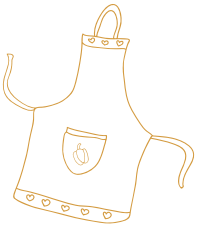
APPEL-LOLLIES

APPEL-LOLLIES



INGREDIËNTEN

- 2 appels
- Sojayoghurt
- Garnituur: gemixte hazelnoten, geplette pompoenpitten, lijnzaad ...



BEREIDING

1. Snijd de appels in blokjes van ongeveer 3 centimeter.
2. Giet de sojayoghurt in een kom.
3. Zet kleine kommetjes met garnituur klaar.
4. Prik de appelstukjes op tandenstokers en haal iedere lolly vervolgens door de yoghurt en dan door de garnituur.

SUGGESTIE :

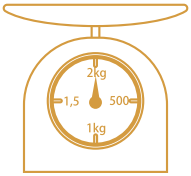
VARIEER HET FRUIT NAARGELANG DE SEIZOENEN: PEREN IN DE HERFST/WINTER EN PERZIKEN OF AARDBEIEN IN DE ZOMER.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

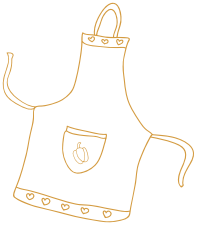
PEREN-TIRAMISU

PERENTIRAMISU



INGREDIËNTEN

- 250g verse kaas
- 6 peren
- 2 eieren
- 1 soeplepel suiker
- 1 verpakking speculoos
- Kaneelpoeder



BEREIDING

1. Snijd de peren in kleine stukjes. Bestrooi met kaneel.
2. Scheid het eigeel van het eiwit.
3. Meng het eigeel samen met de suiker in de kom. Klop het mengsel op tot dit wit wordt. Voeg verse kaas toe.
4. Klop het eiwit op tot een luchtig mengsel.
5. Voeg het eiwitmengsel beetje per beetje toe aan de kaasbereiding.
6. Verkruimel de speculoos.
7. Vul de kom met laagjes: speculoos, peren, kaasbereiding en eindig door hierover weer een laagje speculoos te strooien.

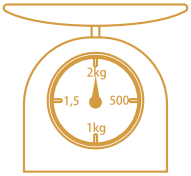
SUGGESTIE :

VARIEER HET FRUIT NAARGELANG DE SEIZOENEN:
PEREN IN DE HERFST / WINTER EN PERZIKEN OF AARDBEIEN IN DE ZOMER.

GOODPLANET.be
DELHAIZE

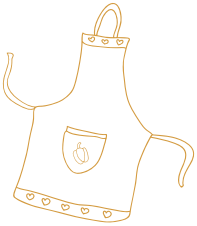
PEREN-POMPOEN-COMPOTE

PEREN-POMPOEN-COMPOTE



INGREDIËNTEN

- 100g pompoen
- 300g peer
- 1 koffielepel kaneel



BEREIDING

1. Snijd de pompoen in kleine stukjes. Doe hetzelfde met de peren en verwijder de pitten.
2. Stoof de pompoen 5 minuten in een pan met een bodempje water op een zacht vuurtje. Voeg daarna de peren toe. Laat 10 minuten koken tot beide zacht en smeuïg zijn. Voeg kaneel toe.
3. Pureer de bereiding en verdeel in glaasjes.

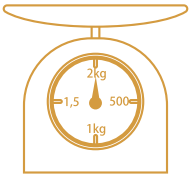
GOODPLANET.be

DELHAIZE

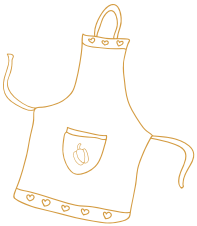
CRUMBLE

CRUMBLE

INGREDIËNTEN



- 2 appels
- 2 peren
- 120g havermout
- 100g gehakte noten/zaden naar keuze (bijvoorbeeld: zonnebloempitten en walnoten)
- 100ml zonnebloemolie
- Een snuifje zout



BEREIDING

1. Snijd het fruit in blokjes en doe ze in een ovenschotel.
2. Maak de crumble door met je vingers de havermout, olie, het zout en gehakte noten en zaden te vermengen om een brokkelige, kleverige mix te verkrijgen.
3. Bedek het fruit met crumble.
4. Bak ongeveer 30 minuten op 200° in de oven. De crumble moet goudbruin zijn.

SUGGESTIES:

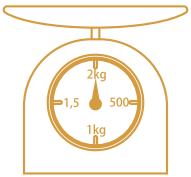
- VARIEER HET FRUIT NAARGELANG DE SEIZOENEN: RABARBER IN DE LENTE EN PERZIKEN OF ROOD FRUIT IN DE ZOMER.
- JE KAN OOK EEN GEZOUTEN VERSIE MET SEIZOENSGROENTEN MAKEN EN EEN CRUMBLE OP BASIS VAN BLOEM, OLIJFOLIE EN PARMEZAAN.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

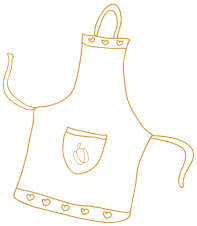
BIETENBROWNIE

BIETENBROWNIE



INGREDIËNTEN

- 130 g gekookte rode biet
- 1,5 soeplepel lijnzaad
- 3 soeplepels water
- 50 g donkere chocolade
- 2,5 soeplepels cacaopoeder
- 40 ml zonnebloemolie
- 60 g perensiroop
- 100 g zelfrijzende bloem
- 1 snuifje zout
- 1/2 koffielepel kaneel



BEREIDING

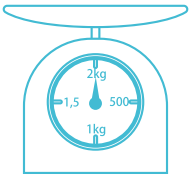
1. Week het lijnzaad in 3 soeplepels water tot ze het water hebben opgenomen.
2. Mix de bieten.
3. Laat de zwarte chocolade met de olie op een zacht vuurtje opwarmen. Haal van het vuur, voeg de perensiroop toe en roer goed.
4. Meng in een groot bord de bloem, het cacaopoeder, het kaneel en het zout.
5. Voeg de gesmolten chocolade toe aan de gemixte bieten. Giet het in de kom met de bloem en meng goed tot je een homogeen deeg krijgt.
6. Giet in een taartvorm en bak gedurende 50 minuten op 180° in een voorverwarmde oven.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

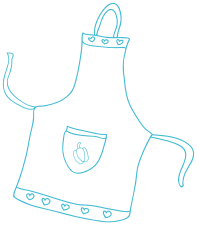
GROENTECAKE

GROENTECAKE



INGREDIËNTEN

- 250 g prei en wortelen
- 200 g bloem
- 3 eieren
- 1 soeplepel bakpoeder
- 10 cl olie
- 100 ml (soja)melk of haverdrank
- 100 g geraspte kaas
- Zout, peper



BEREIDING

1. Was de groenten en snijd alles in kleine stukjes.
2. Fruit de groenten met een beetje olijfolie en voeg op het einde zout toe.
3. Meng de eieren, de bloem, het bakpoeder, de olie, de melk en wat zout en peper. Voeg de groenten en de kaas toe. Meng alles.
4. Giet de bereiding in een cakevorm en verwarm op ongeveer 20 minuten op 180° in de oven.

SUGGESTIE :

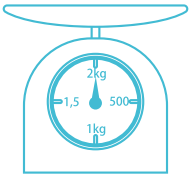
VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN: POMPOEN EN WORTELEN IN DE WINTER EN BLOEMKOOL IN DE LENTE.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

WINTER-ROLLETJES

WINTERROLLETJES



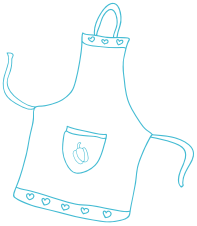
INGREDIËNTEN

- 6 vellen rijstpapier
- 1 kool
- 5 wortelen
- 1 pak (gerookte) tofu of tofureepjes
- 1 soeplepel sojasaus

Voor de saus:

- 2 soeplepels pindakaas
- 1 soeplepel sojasaus
- 1 cm geraspte gember
- 2 soeplepels citroensap
- 1 koffielepel honing
- 3 soeplepels olijfolie

BEREIDING



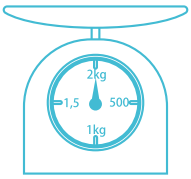
1. Rasp de kool en de wortelen. Breng op smaak met sojasaus.
2. Snijd de tofu in reepjes en bak ze kort aan.
3. Vul een slakom met lauw water. Dompel een velletje rijstpapier in het lauwe water tot het voldoende soepel is. Leg het velletje vervolgens op het werkblad.
4. Plaats de groenten en de tofu in het midden van het rijstpapier, laat de randen vrij. Plooi vervolgens de linker en rechter zijde van het papier naar binnen toe. Neem daarna de onderzijde van het rijstpapier en plooi het over de vulling om dan verder je rolletje dicht te plooien.
5. Herhaal stap 3 en 4, velletje per velletje.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

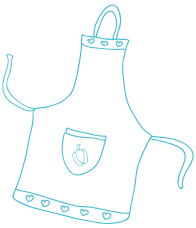
DUIZENDPOTIGE PASTINAAK

DUIZENDPOTIGE PASTINAAK



INGREDIËNTEN

- 300 g meel
- 2 eieren
- 2 soeplepels olijfolie
- 75 cl melk of water
- 1 snuifje zout
- 1 geraspte pastinaak
- Geraspte kaas



BEREIDING

1. Giet de bloem in een slakom met het zout.
2. Breek de eieren en klop ze los met een vork. Voeg olijfolie toe en giet het mengsel op de bloem. Meng alles.
3. Voeg de melk beetje bij beetje toe. Meng zachtjes met de garde om klonters te voorkomen. Als de melk toegevoegd is moet het deeg redelijk vloeibaar zijn.
4. Rasp je groente. Voeg hem aan je deeg toe net als de geraspte kaas.
5. Warm de pan op en voeg een beetje vetstof toe om daarna een schep deeg in de pan te doen. Herhaal.

SUGGESTIE :

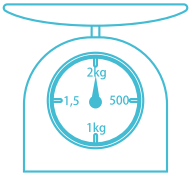
VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN: SPINAZIE IN DE LENTE, COURGETTE IN DE ZOMER, POMPOEN IN DE HERFST EN WORTEL IN DE WINTER.

GOODPLANET.be

DELHAIZE

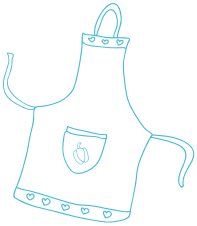
GROENTECHIPS

GROENTECHIPS



INGREDIËNTEN

- Harde groenten naar keuze: wortel, schorseneren, knolselder, rode biet, pastinaak, koolraap, aardpeer, rapen
- Sesam- of zonnebloemolie
- Kruiden naar keuze: zout, peper, curry, selderijzout, oregano, Provençaalse kruiden, paprika



BEREIDING

1. Snijd de groenten in zeer fijne sneetjes met een dunschiller. Of vraag de hulp aan een volwassene met een mandoline.
2. Meng de fijne groenteschijfjes met de kruiden en besprenkel met wat olie.
3. Bak ze ongeveer 20 minuten in een over op 180 °C, roer ze na 10 minuten al een keer om.

SUGGESTIE :

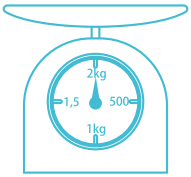
PROBEER HET RECEPT OOK EENS UIT MET BOERENKOOL!

GOODPLANET.be

DELHAIZE

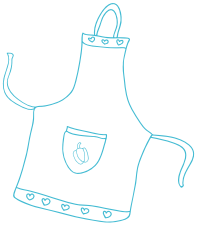
PASTINAAK-MUFFINS

PASTINAAKMUFFINS



INGREDIËNTEN

- 250g pastinaak (1 pastinaak)
- 150g bloem
- 50g suiker
- 140g zonnebloemolie
- 1 ei
- 1 koffielepel gemalen kardemom
- 1/2 koffielepel kaneel
- 1 koffielepel bakpoeder of natrium-bicarbonaat om het deeg te laten rijzen
- Zout



BEREIDING

1. Meng de bloem, de kruiden, het bakpoeder en het zout in een kom.
2. Rasp de pastinaak.
3. Meng in een andere kom het ei, de olie, de suiker en de geraspte pastinaak. Voeg bloem toe tot je een homogeen deeg krijgt.
4. Vul de kleine muffinvormpjes en bak ze ongeveer 20 minuten in de oven op 190°C. Controleer of ze goed gebakken zijn door met een mespuntje in de muffin te prikken. Het puntje moet droog zijn.

GOODPLANET.be

DELHAIZE