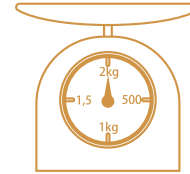


WONDER- WORTELDIP



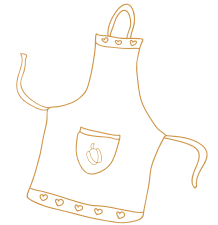
DOE DE
HERFST!

WONDERWORTELDIP



WAT HEB IK NODIG?

- ± 240 g voorgekookte wortelen
- Een bokaal van 240 g rode bonen
- 1 koffielepel kurkumapoeder
- 3 eetlepels olie
- Snuifje peper en zout
- Een stukje verse gember van 2 cm
- Een mixer
- Mesjes en plankjes
- Een zeef



BEREIDING

1. Giet de bonen af.
2. Schil en snijd de gember fijn.
3. Mix alles fijn tot een smeuge dip.



SUGGESTIE :
.....

LEKKER ALS DIP OF BROODBELEG.



TOVERDRANK

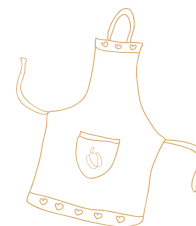
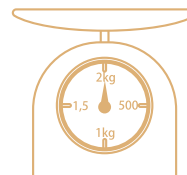


DOE DE
HERFST!

TOVERDRANK

WAT HEB IK NODIG?

- 4 appels
- 7 wortels
- 2 rode bieten
- Mesjes en plankjes
- Een sapcentrifuge



BEREIDING

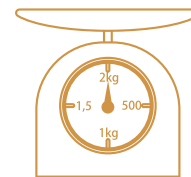
1. Was alle ingrediënten.
2. Snijd ze in kleine stukjes.
3. Haal alles door de sapcentrifuge en dien meteen op.



PEREN-POMPOEN- COMPOTE

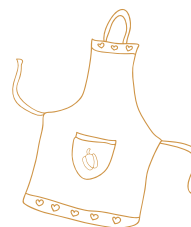


PEREN-POMPOEN-COMPOTE



WAT HEB IK NODIG?

- 100 g pompoen
- 300 g peer
- 1 theelepel kaneel
- Mesje en plank
- Een kookpot



BEREIDING

1. Snijd de pompoen in kleine stukjes. Doe hetzelfde met de peren en verwijder de pitten.
2. Stoof de pompoen 5 minuten in de kookpot met een bodempje water op een zacht vuur. 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.



CRUMBLE



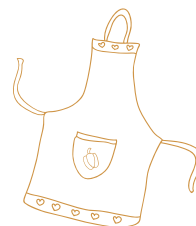
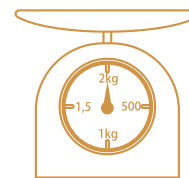
**DOE DE
HERFST!**



CRUMBLE

WAT HEB IK NODIG?

- 2 appels
- 2 peren
- 120 g havermout
- 100 g gehakte noten/zaden naar keuze (bv. zonnebloempitten en walnoten)
- 100 g boter OF 100 g zonnebloemolie
- Een snuifje zout
- 1 eetlepel kaneel
- Mesje en plank
- Een ovenschotel



BEREIDING

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

SUGGESTIES:

- VARIEER HET FRUIT NAARGELANG DE SEIZOENEN.
- JE KAN OOK EEN GEZOUTEN VERSIE MET SEIZOENSGROENTEN MAKEN EN EEN CRUMBLE OP BASIS VAN BLOEM, OLIJFOLIE EN PARMEZAAN.

