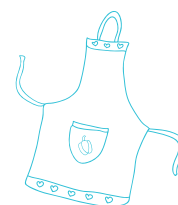
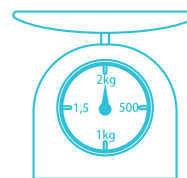


# BIETENBROWNIE



DOE DE  
WINTER!

## BIETENBROWNIE



### WAT HEB IK NODIG?

- 130 g gekookte rode biet
- 2 eieren
- 150 g donkere chocolade
- 50 g boter
- 60 g honing
- 100 g zelfrijzende bloem
- Een snuifje zout
- 1/2 theelepel kaneel



### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Mix de bieten en de eieren met een staafmixer door elkaar.
3. Smelt de pure chocolade met de boter op laag vuur. Haal daarna van het vuur, voeg de honing toe en meng goed.
4. Meng de bloem, het kaneel en het zout in een grote schaal.
5. Voeg de gesmolten chocolade en de gemixte bieten toe en meng goed tot je een mooi deeg krijgt.
6. Giet het deeg in een cakevorm en bak in de oven gedurende 50 minuten.

### TER INFO

Je kan de eieren vervangen door 2 theelepels lijnzaad gemengd met 2 eetlepels water. Week het lijnzaad 20 minuten in water tot ze al het water hebben opgenomen en mix dan samen met de bieten.

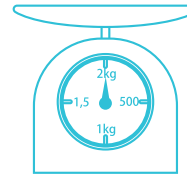


# DUIZENDPOTIGE PASTINAAK



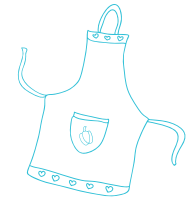
DOE DE WINTER!

## DUIZENDPOTIGE PASTINAAK



### WAT HEB IK NODIG?

- 300 g bloem
- 2 eieren
- 2 eetlepels olijfolie
- 75 cl melk of water
- 1 snuifje zout
- 1 geraspte pastinaak
- Geraspte kaas
- Een slakom
- Een rasp
- Een pan



### BEREIDING

1. Doe 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. Zet de pan op een middelhoog vuur en voeg olijfolie toe. Doe hierna een eetlepel deeg in de pan. Laat bakken en draai daarna voorzichtig om met een spatel zodat je platte ronde vormpjes krijgt. Leg de gebakken vormpjes naast elkaar op je bord en versier met groenten naar keuze tot een echte duizendpoot!

SUGGESTIE :  
.....

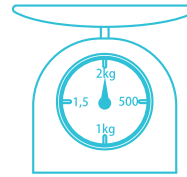
VARIEER DE GROENTEN NAARGELANG DE SEIZOENEN:  
POMPOEN IN DE HERFST EN WORTEL IN DE WINTER.



# PASTINAAK- MUFFINS



## PASTINAAKMUFFINS



### WAT HEB IK NODIG?

- 1 pastinaak (+/-250g)
- 150 g bloem
- 50 g suiker
- 100 g boter op kamertemperatuur
- 1 ei
- 1 koffielepel gemalen kardemom
- 1/2 koffielepel kaneel
- 1 koffielepel bakpoeder of natriumbicarbonaat om het deeg te laten rijzen
- Zout
- Een rasp
- 2 kommen
- Muffinvormpjes



### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Rasp de pastinaak.
3. Meng de boter met de suiker in een kom.
4. Voeg het ei toe en meng goed.
5. Voeg de bloem, de kruiden, het bakpoeder en zout toe tot je een homogeen deeg krijgt.
6. Voeg de geraspte pastinaak toe en meng alles goed door elkaar.
7. Vul kleine muffinvormpjes met het deeg en bak ze in de oven op 190°C gedurende 20 minuten. Controleer of het gaar is door met de punt van een mes in een muffin te prikken. De punt moet er droog uit komen.

