



Haver-appelpannenkoekjes

Ingrediënten voor 4 à 5 pannenkoekjes:

- 25 gr meel
- 35 gr havermout
- 1 tl bakpoeder
- ½ appel, grof geraspt
- ½ tl kaneel
- 125 ml rijstmelk
- Plantaardige vetstof om te bakken

Meng alle droge ingrediënten in een kom, voeg er de appelrasp aan toe en daarna de plantaardige melk om er een beslag van te maken.

Laat een 5-tal min rusten zodat de havermout kan zwellen. Voeg desnoods nog wat plantaardige melk extra toe.

Vet een koekenpan in en verwarm die op een matig vuur.

Schenk met een pollepel beslag in de pan en bak de pannenkoek aan beide zijden lichtbruin.

Deze haver-appelpannenkoekjes kan je zelf zo groot of klein maken als je zelf wil en ze zijn lekker warm en koud.

Smakelijk !

Barbara Roelants



Hummus

Ingrediënten voor een grote kom hummus:

- 340 gr kikkererwten, gespoeld en uitgelekt
- 1 teentje knoflook
- 3 el tahin (=sesampasta)
- 1 kl komijn
- Sap van 1/2 citroen
- Ev olijfolie
- Peper en zout naar smaak

Pel de teentjes look.

Doe de kikkererwten, de tahin, de komijn, het lookteentje en het citroensap in een hoge (maat)beker en pureer glad met de staafmixer.

Voeg ev olijfolie toe om het geheel nog smeùiger te maken.

Kruiden met peper en zout naar smaak.

Deze hummus is op zich al lekker, en je kan ze bovendien gebruiken als basis om verschillende versies te

maken.

Gebruik bvb eens paprikapoeder, of verse koriander, of kurkuma, of....

Je kan deze basishummus een hele tijd in de koelkast bewaren en zelfs in de diepvries.

Zo heb je altijd iets in huis voor bij het aperitief, of als broodbeleg.

Smakelijk !

Barbara Roelants



Bananenbrood of -muffins

Ingrediënten:

- 2 rijpe bananen
- 75 gr havermout
- 40 gr volkoren meel (tarwe of spelt)
- 1 tl bakpoeder
- 2 el plantaardige melk (rijst = zoet, kokos = tropisch, haver = neutraal)
- 1 eetlepel gebroken lijnzaad
- 3 eetlepels water
- Handje vol mengeling naar keuze van pompoenpitten, zonnebloempitten, gehakte nootjes, rozijnen, halfgedroogde cranberries,

Bereiding:

1. Meng het gebroken lijnzaad met het water en laat kwartiertje zwellen. Roer af en toe om zodat het niet gaat klonteren
2. Prak je de bananen met een vork
3. Meng alle ingrediënten in een kom. Voeg de noten/zadenmengeling als laatste toe
4. Bekleed een bakvorm met keukenpapier en stort er het beslag in.
5. Zet ong 45 min in een voorverwarmde oven van 175°C.

Laat het bananenbrood volledig afkoelen op een rooster.

Je kan het nadien in plakken snijden, of als je een plat vierkant blik hebt gebruikt, kan je het ook in repen snijden om makkelijk mee te nemen in de lunchbox of als tussendoortje.

Tip: heb je niet genoeg rijpe bananen om een heel bakblik te vullen? Gebruik dan muffinvormpjes.

Smakelijk !

Barbara