



Decembermaand, feestmaand en dus goed voor een aantal mooie gerechtjes, feestelijk en toch gezond. Met als toemaatje chocolade wafeltjes, speciaal ontworpen voor Charlotte, chocoladefreak. Je kan alle ooit verschenen recepten en artikels van dit magazine steeds terugvinden op onze website www.biogezond.be. Breng ook eens een bezoekje aan onze nieuwe BioGezond Facebook pagina.

Prettige eindejaarsfeesten!

Auteur Ludo Slaets

Ingrediënten

- 2 eieren
- 75 gr ongeraffineerde fijne rietsuiker
- 20 gr kokosvet
- 150 gr speltmeel (uitmalingsgraad 78%*)
- 4 gr wijnsteenbakpoeder
- 5 druppels vanille extract
- 35 gr Gula Java cacao poeder (Amanprana)
- 50 cl rijstmelk (The bridge)

Bereiding

- Klop de eieren op met de suiker tot geel lint (ruban)
- Meng er het gesmolten kokosvet onder
- Roer er dan ook de lauwwarme rijstmelk onder
- Zeef het speltmeel samen met het bakpoeder onder het eimengsel.
- Meng er het vanille extract en de cacao poeder onder en laat een tweetal uren rusten in de koelkast.
- Verwarm het wafelijzer voor op de bijna hoogste stand (5)
- Schep het dikke nog lopende deeg met een lepel op de bakplaat en bak kort af.
- Beslag goed voor een 20-tal kleine wafeltjes.
- Verrassend lekker, bijzonder luchtig en met een heerlijke chocoladesmaak.
- Heb je geen problemen met melkproducten, dan kan je het kokosvet vervangen door 25 gr boter en de rijstmelk door gewone melk. Dit geeft wafeltjes met een vollere smaak.
- Speltmeel met een uitmalingsgraad van 78 % wil zeggen dat er van 100gr speltmeel na malen en zeven 78 % meel overblijft. Dit is witmeel, maar géén geraffineerde bloem !

CHOCOLADEWAFELTJES



GROENTEN CHIPS

Ingrediënten

- 2 bataat
- 2 paarse bataat
- 4 ratte aardappelen
- 2 pastinaak
- Kokosolie
- Grof zeezout

Bereiding

- Schil de groenten en snij ze met een mandoline of een scherp mes in fijne plakjes.
- Bak ze afzonderlijk in ruim kokosolie tot ze knapperig zijn
- Bestrooi met grof zeezout
- Kan zowel warm bij de maaltijd als koud als aperitief gegeven worden