

December en januari zijn de cocoon maanden bij uitstek en om het huiselijk gevoel nog wat te versterken serveer je er best wat 'comfort food' bij. Lekker in de zetel onder een deken, een leuke film en één (of meerdere) van volgende gerechtjes en je avond kan niet meer stuk. Laat maar komen die koude donkere wintermaanden. Ludo Slaets, De Gezondkok®

RIJSTPAP MET KOKOSBLOESEM-SUIKER



1 liter rijstmelk
150 g sushi rijst
50 g lichte kokosbloesemsuiker
1 potje saffraan
Donkere kokosbloesemsuiker

- Spoel de sushi rijst grondig tot het spoelwater zuiver is.
- Breng de rijstmelk aan de kook.
- Voeg de gewassen en uitgelekte rijst toe en laat zachtjes sudderen.
- Als de rijstpap begint te dikken, de lichte suiker en de saffraan toevoegen.
- Tot tegen de kook brengen onder voortdurend roeren
- Verdeel over de potjes en laat afkoelen.
- Serveer met de donkere kokosbloesemsuiker.

BROODPUDDING MET NOTEN EN ROZIJNEN

500 gr oud brood
650 ml melk
100 g rozijnen
100 g gemengde noten
160 g ongeraffineerde rietsuiker
3 eieren
Snuffje zout

- Laat de rozijnen een paar wellen in water (rum).
- Scheur het brood in stukken.
- Hak de noten grof.
- Kook dan de melk, los er de suiker in op en laat even afkoelen.
- Giet de melk over het brood, voeg de uitgelekte rozijnen en de noten toe en meng goed.
- Vervolgens één voor één de eieren onder spatelen en snuffje zout toevoegen.
- Stort in een vorm die lichtjes geboterd is en bestrooid met bloem.
- Bak in een op 180 graden voorverwarmde oven gedurende ongeveer 35 minuten en tot een kerntemperatuur van 68 graden.
- Haal uit de vorm en laat afkoelen op een rooster.



SPECULAASNOPPEN



200 g speltmeel	0,50 g steranijspoeder
70 g boter	0,20 g anijszaadjes
110 g ahornsuiker	0,20 g zout
30 ml heet water	10 g bakpoeder
0,50 g speculaaskruiden	1 ei
0,25 g kaneel	1 eigeel

- *Klop de boter op met de ahornsuiker.*
- *Doe er dan langzaam het heet water bij en vervolgens de kruiden.*
- *Meng het meel erdoor en de eieren en tenslotte het bakpoeder.*
- *Doe het deeg in plasticfolie en rol het op tot een dikke worst die je vervolgens platdrukt tot ongeveer 2 cm dikte.*
- *Laat een nacht opstijven in de koelkast en snij er dan plakken van met een dikte van ongeveer 0,5 cm.*
- *Leg deze op een bakplaat met bakpapier en schuif in de op 210 graden voorverwarmde oven.*
- *Draai temperatuur terug tot 180 graden en laat 10 à 15 minuten bakken tot mooi goudbruin.*
- *Uithalen en afkoelen op een rooster.*

CHOCOMOUSSE VAN AVOCADO EN BANAAN

2 avocado
1 banaan
½ citroen
100 g zwarte chocolade zonder suiker (stevia)
Eventueel slagroom

- *Doe de avocado en de banaan in de keukenmachine, besprenkel met enkele druppels citroensap en mix fijn.*
- *Smelt de chocolade en roer deze onder de avocado/banaan.*
- *Verdeel in potjes (glazen) en laat een nacht opstijven in de koeling.*
- *Om verkleuring van het oppervlak tegen te gaan, kan je er eventueel nog enkele druppels citroensap over sprenkelen.*
- *Serveer met fruit en desgewenst een lepel slagroom.*



MAALTIJDSOEP MET VOLKOREN PASTA



2 rode ui
2 teentjes look
1 wortel
½ courgette
½ rode paprika
2 pijpajuintjes
¼ bloemkool
500 gr tomaat stukjes
Groentebouillon
Zwarte peper van de molen
100 gr volkoren penne
50 gr emmentaler kaas

- Giet een bodempje olijfolie in de pot en verwarm.
- Snij de ui en de wortel in blokjes en stoof aan in de olijfolie.
- Voeg er de gehakte look en de in blokjes gesneden paprika bij.
- Bevochtig met 4 liter water.
- Doe er dan de in roosjes gesneden bloemkool en de courgette in blokjes gesneden.
- Tomaten stukjes bijvoegen en een beetje groentebouillon.
- Laat zachtjes garen, zonder tot moes te koken, de groenten mogen nog wat "beet" hebben en smaak af met peper en zout.
- Dan de in ringetjes gesneden pijpajuin bijvoegen.
- Kook de penne apart in wat gezouten water.
- Rasp de emmentaler kaas.
- Doe 2 el penne in een diepe kom, de hete soep erover en bovenop een flinke greep geraspte kaas.
- Nog eens met de pepermolen erover en heet serveren.