

Broccolislaatje met gerookte haring

Ingrediënten:

- 1/2 rode bio ui
- 1/2 zoete bio appel
- 1 bio broccoli
- 1 gerookte haring
- 2 el bio yoghurt
- 1 kl. bio koolzaadolie
- 1 kl. molkosan
- Enkele bio venkelzaadjes
- ½ bio Romeinse sla
- harde bio Parmezaanse kaas van goede kwaliteit

Bereidingswijze:

- Stoom de broccoliroosjes beetgaar en koel af in koud water.
- Schik de sla op een bordje met de broccoliroosjes, de in reepjes gesneden ui en partjes appel.
- Maak een vinaigrette met de yoghurt, koolzaadolie en molkosan en meng er de fijngestampte venkelzaadjes onder.
- Nappeer de vinaigrette over de broccoli en werk af met een beetje grof geraspte Parmezaankaas en peper van de molen



Muesli koekjes

Ingrediënten:

- 200 gr. bio speltmeel
- 150 gr. bio boter
- 100 gr. bio oersuiker
- 100 ml. ijskoud water
- 100 gr. bio muesli
- 20 gr. bio rozijnen
- 5 gr. bio anijszaadjes

Bereidingswijze:

- Zeef de bloem en meng er de in stukjes gesneden boter onder.
- Doe de suiker erbij en kneed voorzichtig het water eronder tot een kruimelig, niet plakkend deeg.
- Kneed er vervolgens de muesli en rozijnen door en maak een rol van ongeveer 5 cm doormeter.
- Stamp de anijszaadjes fijn in een mortier en strooi over de rol.
- Wikkel in plasticfolie en laat enkele uren opstijven in de koelkast.
- Snij met een scherp mes in schijfjes van een halve centimeter dikte en bak 15 minuten af in een op 180 graden voorverwarmde oven.