

Gestoomde en gevulde ijsbergsla

Ingrediënten:

- 1 Bio ijsbergsla
- 1 Bio broccoli
- 1 Bio wortel
- 5 Bio kerstomaatjes
- Bio amandelpasta
- Bio gember
- Bio luzernescheuten
- Bio groentebouillon
- Bio peper en zout

Bereidingswijze:

- Ontdoe de ijsbergsla van de buitenste harde bladeren, snij er ongeveer 1/3 boven af en haal ook de binnenste bladeren eruit.
- De broccoli stengels schillen, in blokjes snijden en gaar stomen.
- Doe deze dan in de keukenmachine (of mixer) en mix tot een gladde massa.
- Roer er een soeplepel amandelpasta onder.
- Schil de wortel, snij deze in fijne dobbelsteentjes en stoom tot bijna gaar.
- De helft van de broccoli in kleine roosjes snijden en ook stomen tot bijna gaar.
- Snij de kerstomaatjes in vier, hak een dun schijfje gember heel fijn en meng samen met de broccoliroosjes en de wortel onder de broccoli-amandelpasta.
- Afsmaken met peper en zout en vul met dit mengsel de ijsbergsla.
- Nog een tiental minuutjes stomen boven een krachtige bouillon en warm opdienen.
- Versier met de luzernescheuten



Pannenkoeken met ahornsiroop

Ingrediënten:

- ½ liter bio melk
- 250 gr bio quinoameel
- 3 bio eieren
- 1 kl. bio vanillesuiker
- Bio boter
- Bio ahornsiroop

Bereidingswijze:

- Zeef het quinoameel en roer er de melk onder.
- Voeg er 2 eieren en 1 eigeel bij, de suiker en een klontje gesmolten boter.
- Roer tot er absoluut geen klonters meer in zijn.
- Smelt een beetje boter in een pan en bak hierin de pannenkoeken.
- Dien op met ahornsiroop