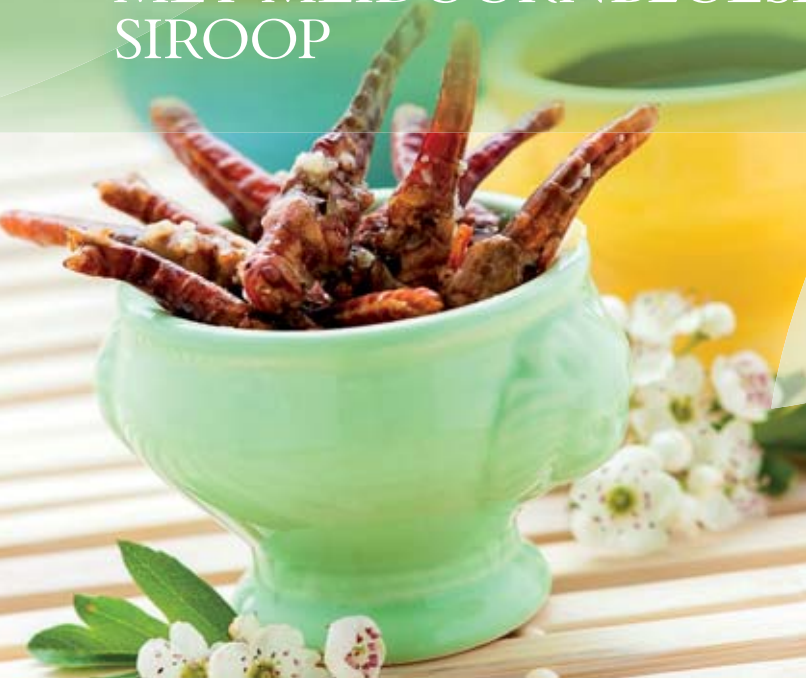


Met het WK voetbal op de buis wordt het tijd om ook eens aan de mannen te denken. Niets gezelliger dan samen met de vrienden voor TV de matches volgen, een fris bio biertje en enkele lekkere hapjes binnen handbereik, meer hebben we echt niet nodig. Daarom hier een paar 'stoere mannen'-gerechtjes, snel klaar, voedzaam en allen op basis van... insecten. Misschien merken ze het niet eens?

BioGezond koken

Auteur Ludo Slaets

ZOETE SPRINKHAAN MET MEIDOORNBLOESEM-SIROOP



Ingrediënten

- . 50 gr Afrikaanse sprinkhaan
- . Kokosolie
- . Kokosbloesemsuiker
- . Meidoornbloesemsiroop (of donkere agavesiroop)

Bereiding

- Bak de sprinkhanen in ruim kokosolie
- Bestrooi met kokosbloesemsuiker en zet op een laag vuurtje zo dat de suiker kan caraméliseren
- Laat afkoelen en serveer met kokosbloesemsuiker en meidoornbloesemsiroop: Pluk de bloesems met enkele jonge blaadjes wanneer ze goed droog zijn.
- Zet ze net onder water, kook langzaam op en laat dan in de pot, onder deksel afkoelen gedurende ongeveer 4 uren.
- Zeef de bloesems eruit, voeg per liter sap 400 gr oersuiker toe en het sap van een citroen
- Kook terug op en giet in goed schoongemaakte fles of bokaal Ook de jonge blaadjes van de meidoornbloesem zijn eetbaar

(bron: Groot kruidenboek – Dr. Geert Verhelst)

Ingrediënten

- . 150 gr zwarte chocolade (70%)
- . 200 gr silk tofu
- . Agavesiroop
- . 30 ml haverroom
- . 15 gr krekeltjes
- . 15 gr Afrikaanse sprinkhaan
- . Advocaat

Bereiding

- Laat de chocolade smelten in bain-marie
- Silk tofu goed laten uitlekken, mixen in maatbeker en vervolgens mengen onder de gesmolten chocolade
- Voeg 2 eetlepels agavesiroop toe en de haverroom
- Stort in een lichtjes ingeoliede vorm en laat opstijven
- Hak de insecten grof en vervolgens lichtjes bakken in kokosolie
- Voeg nog 2 eetlepels agavesiroop toe zodat je een kleverige massa bekomt
- Vorm bolletjes (of blokjes) van het chocolademengsel, steek er een prikker in, haal eerst even door de advocaat en vervolgens door de insectenmengeling. Zet een uurtje in de diepvries zodat ze door en door koud zijn



IJSPRALINES MET KREKEL EN SPRINKHAAN

