



SMULPOCKET VOOR KLEKJES

RED DE RESTJES
KOOKHULP MET HANDIGE TIPS



GOOI HET NIET WEG GEEN VOEDSELVERSPILLING HANDIGE POCKET

660.000 ton voedsel of 1,4 miljard euro gooien de Belgen elk jaar in de vuilbak. Een kleine rekensom leert dat elke Belg jaarlijks tussen 15 en 20 kilo voedsel weggooit. Zonde, toch?

Creativiteit is een must: reanimeer je verlepte sla, eet tegen de klok of stockeer praktisch. Met enkele handige weetjes ben je al onmiddellijk op de goede weg. Zo kan je zelfs tot 174 euro per gezin per jaar uitsparen!

In deze smulpocket geven we je dan ook maar al te graag enkele kant-en-klare recepten mee om je restjes in te verwerken. Maar ook enkele keukenweetjes en tips kan je hierin terugvinden!

Samen minder verspillen is de boodschap en met deze praktische pocket hopen we je alvast op de goede weg te zetten.

© eerste druk - september 2014

De inhoud van deze publicatie geeft de mening van de auteur weer. De programma-autoriteiten zijn niet aansprakelijk voor eventueel gebruik van deze informatie.

INGREDIENTEN VOOR 2 SMOOTHIES

het vruchtvlees van 1/4 meloen (+/- 270 gr)

330 gram ijsblokjes

sap van een kleine verse limoen (8 ml)

55 ml melk

50 gram natuuryoghurt

50 gram honing

een paar blaadjes munt

AAN DE SLAG

Snij de meloen in kleine stukken. Haal dan je meest stevige blender uit de kast en doe er de meloen, de ijsblokjes, het sap van de limoen, de melk en de natuuryoghurt in. Zet de blender direct aan-uit-aan-uit zodat het ijs wordt verpulverd.

Daarna alles goed mixen tot een heerlijke smoothie. Proef en doe naar eigen smaak honing bij. Mix nog even kort en serveer met een paar blaadjes munt.

Te zoet of te zuur?

Voeg meer honing toe als je meloen niet echt zoet is of wat extra yoghurt als je de smoothie zuurder wil.



MELOENSMOOTHIE

RESTJE VAN EEN MELOEN,
EEN OVERSCHOTJE YOGHURT

SMAKELIJK !



TIP Vries op voorhand je overschot van fruit in. Zo zal je smoothie dikker en kouder aanvoelen. Grote stukken fruit zoals banaan en meloen, snij je wat kleiner om later makkelijker te bewerken.

CHECK DE DATUM VAN GROENTEN EN FRUIT HOU HET IN DE GATEN

TE GEBRUIKEN TOT (t.g.t. of TGT)

Een TGT-datum staat op voedingsmiddelen die je maar kort kan bewaren zoals vlees, vis, voorgesneden groenten, koelverse maaltijden of verse vruchtsappen.

Deze datum is de laatste dag waarop je het product nog veilig kan gebruiken. Na deze datum kunnen er ziekteverwerkers, zoals bacteriën gaan groeien. Die kan je vaak niet zien, ruiken of proeven, maar je kan er wel ziek van worden.

Na de TGT-datum moet je het product dus weggooien.

BEWAAFINSTRUCTIE

Bij de TGT-datum moet er ook een bewaarinstructie op de verpakking staan. Zet deze producten altijd zo snel mogelijk in de koelkast. Door de producten kort na aankoop in te vriezen, kan je de houdbaarheid wel verlengen tot na de TGT-datum.

Producten met een verlopen TGT-datum mogen niet meer verkocht worden.

PRODUCTEN ZONDER DATUM

Er zijn ook voedingsmiddelen waarbij volgens de wet geen houdbaarheidsdatum verplicht is, zoals:

- * verse groenten, aardappelen en fruit (niet geschild of gesneden)
- * wijn en dranken met een alcoholgehalte van +10%
- * vers brood en banket
- * azijn
- * keukenzout
- * suiker
- * suikerwerk, zoals snoep
- * kauwgom

Bij deze producten kan je zelf de kwaliteit in de gaten houden. Als het product er goed uitziet en ruikt, kan het vaak nog een dagje langer mee.

TEN MINSTE HOUDBAAR TOT (t.h.t. of THT)

Een THT-datum staat op voedingsmiddelen die niet snel bederven. Na deze datum kan de kwaliteit, zoals smaak, geur of kleur van het product, achteruit gaan. Je kan het wel nog eten zonder gevaar.

Producten waarvan de THT-datum is verstreken, mogen wel nog verkocht worden. Dat is wel op verantwoordelijkheid van de verkoper.

Op ongekoelde en gekoelde producten kan een THT-datum staan.

ONGEKOELD MET THT-DATUM

Bij producten die je ongekoeld kan bewaren, gaat vooral de kwaliteit achteruit na de THT-datum, zoals bij vb. meel, koffie, snoep en frisdranken. Deze producten kunnen wel nog prima gegeten worden na de THT-datum. Het is hierbij belangrijk om zelf te oordelen of een product nog gegeten kan worden door te kijken, ruiken en proeven.

GEKOELD MET THT-DATUM

Er zijn ook producten met een THT-datum die je gekoeld moet bewaren. Vaak zijn dit bederflijke producten zoals vleeswaren, zachte kaas, ... Voor deze producten geeft de THT-datum wel goed aan hoe lang je een product veilig kan bewaren.



INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

het loof van 2 bosjes radijsen
een overschotje van je reeds gekookte aardappelen

1 fijngesnipperde sjalot

1 liter groentebouillon

enkele fijngesneden radijsjes als garnituur

1 takje verse basilicum (blaadjes fijngesnipperd)

een klompje boter

nootmuskaat, peper en zout

een kliekje pannenkoekenbeslag

een restje gekookte ham of spekblokjes

peterselie, spinazie of tuinkruiden

voor de pannenkoekreepjes

AAN DE SLAG

Snij het loof van de radijsjes. Spoel en droog de blaadjes en hak ze grof. Smelt een klontje boter in een ruime kom. Stoof hierin het radijsjesloof samen met de sjalotsnippers even aan. Overgiet met de bouillon. Breng aan de kook en laat 30 min. zachtjes doorkoken. Klaar? Voeg daarna de restjes aardappelstukjes toe.

Mix de soep en giet ze dan door een zeef. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

Strooi enkele radijsschijfjes en de

basilicumsnippers in de soep.

Meng voor de pannenkoekreepjes fijn-

gehakte peterselie, spinazie of tuinkruiden

onder het beslag. Voeg ook wat uitge-

bakken spekblokjes of een restje gekookte

ham toe. Bak dunne pannenkoeken. Rol

ze afzonderlijk op en versnij ze in reepjes.

TIP Zo geniet je langer van je soep: voeg een blaadje laurier en wat tijm toe, giet de soep in glazen potten en laat die ondersteboven afkoelen. Bewaar in de koelkast.



RADIJSJESLOOFSOEP MET PANNENKOEKREEPJES

LOOF VAN DE RADIJSJES,
RESTJE PANNENKOEKENBESLAG

SMAKELIJK!



BEWAARDUUR VAN GROENTEN EN FRUIT ETEN TEGEN DE KLOK



Hoe lang je voedsel kan bewaren, is afhankelijk van de soort. In onderstaande tabel vind je een richtlijn terug hoe lang je geopende producten zonder houdbaarheidsdatum kan bewaren.*

*gebaseerd op een max. koelkasttemperatuur van 7°C



GROENTEN

gesneden groenten	1 dag
sla, andijvie, spinazie (bladgroenten)	2 dagen
spierziebonen	4 dagen
wortelen, broccoli	3-5 dagen
witloof, bloemkool	7-10 dagen
aubergine, courgette, paprika	5-7 dagen

ZUIVELPRODUCTEN

melk, chocolademelk	3 dagen
karnemelk, drinkyoghurt	4 dagen
yoghurt	4 dagen
slagroom	3 dagen

BOTER, KAAS EN EIEREN

boter	1-2 weken
margarine	4 weken
stuk jonge kaas	1 week
stuk belegen of oude kaas	2 weken
plakjes kaas	3 dagen
geraspte kaas	3 dagen
zachte kaas (Brie, Camembert)	4 dagen
smeerkaas	1 week
rauwe, ongekookte eieren	4 weken
gekookt ei	1 week

VIS

rauwe kabeljauw, tonijn, schol (magere vis)	1-2 dagen
rauwe zalm, makreel (vette vis)	1-2 dagen
gerookte zalm, gerookte paling	2 dagen
zoute haring	1-2 dagen
gebakken vis	2 dagen
garnalen	1 dag
rauwe mosselen	1 dag
gekookte mosselen	1-2 dagen

VLEESWAREN

gezouten vleeswaren (bacon, spek)	1 week
gekookte vleeswaren (boterhamworst)	4 dagen
casselrib, ham, kipfilet	4 dagen
rosbief, fricandeau	2 dagen
filet américain	1 dag

VLEES EN KIP

gebraden en gebakken vlees	3-4 dagen
rauwe kip	2 dagen
rauw rundvlees	2 dagen
rauw varkensvlees	2 dagen
rauw gehakt, hamburgers	1 dag
restjes vlees van de barbecue	niet bewaren!

OVERIGE ETENSWAREN

vlees, vis en groenten uit blik/ glazen pot *	2 dagen
vruchten uit blik/ glazen pot *	1 week
vruchtensap, frisdrank met vruchtensap	3-4 dagen
mayonaise, cocktailsaus, knoflooksaus	3 maanden
tomatenketchup, curry, barbecueaus	9 maanden
olijven, augurken, zilveruitjes	1 maand
hazarensalade, eiersalade	1 dag
kant- en klaarmaaltijd, restjes warm eten	2 dagen
bereide soep	2 dagen
slagroomgebak	1 dag
appelgebak (zonder slagroom)	3 dagen

* in een bewaarbakje, dus uit pot of blik halen

INGREDIENTEN

rauwe aardappel
restje ongekookte knolselder
een overschotje van courgette
een wortel
wat rode bietjes
bloem



GROENTECHIPS

EEN ALLEGAARTJE VAN
RESTJES GROENTEN

AAN DE SLAG

Was de groenten en snij de eventuele steeltjes eraf. Schaaf de groenten met een dunschiller in dunne plakjes of repen. Dep die dan in een propere handdoek goed droog. Wortel, courgette, rode biet best even in de bloem wentelen om de kleur te behouden. Verwarm de olie of het frituurvet op tot 180 °C. Friteer de groenteschijfjes apart krokant, zo'n 4 tot 5 minuten. Laat ze daarna op een paar lagen keukenpapier goed uitlekken.

Meng mayonaise met fijngesnipperde
bieslook en geniet zo van een heerlijk
kruidig dipsausje.

SMAKELIJK !



TIP Restjes of schillen van groenten en fruit kan je heel gemakkelijk kwijs in een compostvat of -bak. Ook kippen zijn goede afvalverwerkers die met alle plezier de restjes oppeuzelen.

SLIM ETEN

VAN GROENTEN EN FRUIT

DOSEREN IN PORTIES

KOOK VOOR DE HELE TAFEL ZONDER VERSPILLING
de hoeveelheid per maaltijd

Belangrijkste ingrediënt	1 volwassene	1 kind	1 adolescent
vis	150 gr (zonder afval) of 200 à 250 gr (hele vis, niet schoon)	75 à 100 gr	120 gr
vlees	130 gr (zonder beenderen/afval)	75 à 100 gr	120 gr
ei als hoofdgerecht	2	1 à 2	2
pasta als hoofdgerecht (ongekookt)	120 gr	100 gr	120gr
pasta als bijgerecht (ongekookt)	60 gr	40 à 50 gr	80 gr
rijst, linzen, tarwe (ongekookt)	60 gr	40 à 50 gr	80 gr
aardappelen (ongekookt)	180 à 300 gr	160 à 200 gr	320 gr
groenten (als bijgerecht)	200 à 300 gr	150 gr	200 à 300 gr
fruit	120 gr	120 gr	120 gr

Steek het in je kop en
weeg je ingrediënten af in een kopje of glas.



espressokopje
10 cl



theekopje
15 cl



lungo koffie-kop
20 cl



mok
25 cl

INGREDIENTEN

alle overschotjes van diepgevroren vis
een restje gekookte aardappelen
een aantal blaadjes sla
tartaarsaus
kruidenmix: peterselie, dille, koriander of bieslook
peper en zout

AAN DE SLAG

Pocheer de restjes diepgevroren vis gaar in kokend water en meng ze met een portie gekookte en geplette aardappelen. Kruid met wat verse kruiden zoals peterselie, dille, koriander of bieslook en peper en zout naar smaak. Vorm platte koekjes van dit mengsel. Bak de viskoekjes in een antiaanbakpan met een beetje olie tot ze goudbruin zijn. Dien op met een fris slaatje en wat tartaarsaus.

Zelf je saladeblaadjes plukken is leuk!
Koop een slaplant met wortel. Nestel die in een pot op je vensterbank en pluk de blaadjes die je nodig hebt.

TIP. Reanimeer je sla: doe de blaadjes in een kom met water en een beetje citroensap en een paar rauwe aardappelschillen en zet de kom op een koele plaats.



GEBAKKEN VISKOEKJES

RESTJES DIEPGEVROREN VIS EN
EEN OVERSCHOT VAN
GEKOOKTE AARDAPPELEN

SMAKELIJK !



EEN KALENDER VAN EIGEN KWEEK

[illegible]

INGREDIENTEN VOOR 2 PERSONEN

3 grote gekookte aardappelen in de schil

2 tomaten

60 gram bloem

2 eigelen

25 gram parmezaan

1/8 bosje basilicum

een halve koffielepel olijfolie

AAN DE SLAG

Haal de schil van de aardappelen en verbrokkel ze. Voeg er dan de eigelen en de bloem aan toe en kneed tot een deeg. Maak worstjes van 1 cm doorsnede en snij ze in kleine plakjes. Pocheer de gnocchi drie tot vier minuten in licht gezouten kokend water. Ze zijn gaar wanneer ze komen bovendrijven. Haal de gnocchi met een schuimspaan uit het water en leg ze op een stukje keukenpapier. Was de tomaten en mix ze met de pel er nog aan. Kruid met peper en zout.

Verwarm de tomaten in een kookpan en voeg er de olijfolie en fijngehakte basilicum aan toe. Serveer de gnocchi in een diep bord, giet er de warme tomatensaus over en strooi er wat parmezaan over.



GNOCCHI VAN AARDAPPEL

OVERSCHOTJE GEKOOKTE AARDAPPELEN, EEN RESTJIE PARMEZAAN EN WAT VERLOREN EIGEL

SMAKELIJK!



TIP Bewaar restjes van gekookte voedsel steeds afgedekt met een deksel of met cellofaan eromheen. Zo geef je bacteriën geen kans en voorkom je uitdroging.

GOED BEWAREN
VAN GROENTEN EN FRUIT
ORDE IN DE KOELKAST

Wist je dat je koelkast is onderverdeeld in vier temperatuurzones? Sommige etenswaren houden meer van koude dan andere en daar hou je best rekening mee.

Stel de temperatuur van je koelkast in op 6-7°C.
Controleer dit regelmatig en hou de koelkastdeur
ook zoveel mogelijk dicht.

ER IS KOUD EN KOUDER

DE FRUIT- EN GROENTEBAK 8 TOT 10 °C
De naam zegt het al: hier bewaar je bij voorkeur je verse groenten en fruit.

DE DEUR 6 TOT 8 °C
Levensmiddelen die licht bederfelijk zijn zoals
sauspotjes, confituur, vinaigrettes, koffie, boter,
kaas, augurken, grote flessen, melk, frisdrank...
voelen zich thuis in de deur. Dat is ook wel de
warmste zone van de koelkast. Ook bepaalde
medicijnen bewaar je hier het best.

KOUDEST ZONE 0 TOT 4 °C
De koudste plek in je koelkast situeert zich direct boven de groentela achterin. Een aanrader: bewaar op deze plek dus je meest bederfelijke producten zoals rauw vlees en rauwe vis, zuivelproducten (verse kaas of kaas van rauwe melk), vers fruitsap, charcuterie, ontdooide producten, bereide gerechten, zeevruchten, ...

KOELE ZONE **ROND 4 °C**
Dit is het middelste deel van de koelkast. Hier plaats je best gebakken vlees en vis, gekookte groenten en fruit, gebak, sausen, harde of halfzachte kazen, yoghurt, slagroom, ...

ER IS NOG MEER



TIP 1 Vruchtgroenten zoals tomaat, komkommer en paprika en bepaalde vruchten als banaan, meloen, ananas, avocado, citroen en mango kunnen beter ongekoeld worden bewaard.

TIP 2 Stapel niet te veel producten op elkaar in de koelkast. De lucht moet immers tussen de voedingswaren kunnen circuleren.

TIP 3 Voor verse vis geldt een bewaartemperatuur die lager ligt dan 4°C. Bewaar de vis dan ook het best in folie in een schaal met ijsblokjes. En dat voor hooguit twee dagen.

TIP 4 Plaats nooit rauwe producten boven bereide producten, want de rauwe kunnen ziekteverwekkende bacteriën overdragen op de bereide. Bewaar daarom vers vlees in een doosje zodat het vocht niet op andere producten kan terecht komen.

INGREDIENTEN VOOR 2 PERSONEN

1 rol kant en klaar bladerdeeg

1 kleine broccoli

2 wortelen

een halve ui

3 eieren

200 ml room

50 gram gerookte zalm

gemalen emmentaler

peper en zout

AAN DE SLAG

Schil de wortelen en snij in stukjes, verdeel de broccoli in roosjes en stoom deze beide gaar. Indien ze nog een beetje krokant zijn: geen probleem. Snipper onder-

tussen de ui fijn. Leg het bladerdeeg in de vorm en prik de bodem met een vork.

Leg er wat bakerwten in en zet de bakvorm 10 tot 15 minuten in een voorverwarm-

de oven van 200°C. Klaar? Haal het bladerdeeg

uit de oven, doe er de bakerwten uit en laat afkoelen. Breek de eieren en voeg

de room en kaas, naar smaak, toe en meng.

Op de bodem leg je de broccoli, wortelen en ui. Kruid af. Leg dan de in stukjes

gescheurde zalm. Giet het mengsel

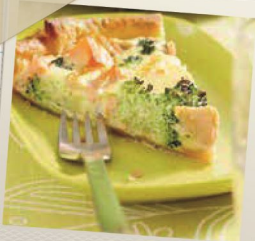
erover en bak nog 30 tot 40 min.



QUICHE MET ZALM, BROCCOLI EN WORTELS

RESTJE GEROOKTE ZALM
EEN HALVE UI, OVERSCHOT WORTELS

SMAKELIJK!



TIP Merk je dat je toch te veel gestoomde broccoli hebt om aan je quiche toe te voegen? Vries het overschotje daarom in voor een volgende maaltijd.

CREATIEF STOCKEREN VAN GROENTEN EN FRUIT HANDIGE BEWAARTIPS



BEWAARTIP: EIEREN

TIP 1 Maak je eieren altijd even schoon met een doekje: zonder veertjes en troep eraan, blijven de eieren langer houdbaar.

TIP 2 Bewaar de eieren op een koele en donkere plaats. Het eierrekje in de koelkast is niet dé plek bij uitstek. Die deur gaat vaak open en dicht en veroorzaakt temperatuurschommelingen.

TIP 3 Ban sterk ruikende producten zoals knoflook of vis uit de directe buurt van de eieren, want die hebben de neiging om door hun schaal heen de geur en smaak van andere producten over te nemen.

TIP 4 Sorteert eieren met de meer puntige kant naar beneden. Zo blijft de dooier het best op zijn plaats en kan je de eieren tot ongeveer drie weken bewaren.



BEWAARTIP: AARDAPPELEN

TIP 1 Vermijd dat aardappelen ontkiemen door ze op een donkere plaats te bewaren, samen met twee appels.

TIP 2 Bewaar de aardappelen in hun oorspronkelijke verpakking, want die zijn nu net ontworpen om een optimale bewaring te garanderen.

TIP 3 Hou citrusfruit (citroenen en sinaasappels), uien en zuivelproducten uit de buurt van aardappelen. Onze patatjes hebben de neiging om de aroma's van deze producten over te nemen.



BEWAARTIP: BROOD

TIP 1 Zacht brood à volonté? Stop je brood in een doos met een halve appel.

TIP 2 Brood bewaar je het best in een afgesloten plastic zak of een broodtrommel.



BEWAARTIP: CHAMPIGNONS

Champignons lezen graag. Om ze langer te bewaren, wikkel je ze in wat krantenpapier.



BEWAARTIP: TOMATEN

TIP 1 Bewaar tomaten nooit in de koelkast, maar leg ze op een schaal op kamertemperatuur.

TIP 2 Tomaten, rijpe appels en kiwi's geven veel ethyleen vrij, een natuurlijk rijpingshormoon. Hou tomaten weg van koolsoorten, komkommers, broccoli, aubergines en champignons. De tomaten laten deze groenten sneller bederven.



BEWAARTIP: MELK

Melk bederft heel snel. Elke keer je een pak melk uit de koelkast haalt, verminder je de houdbaarheid met maar liefst één dag. Zet de melk dan ook steeds zo snel mogelijk in de koelkast.

INGREDIENTEN

80 gram volkoren bruin brood
80 gram donkerbruine suiker
60 gram boter
restje appelmoes (liefst met brokjes)
slagroom
wat chocoladeschilfers



BOERENMEISJE MET SLUIER

SNEETJES OUD VOLKOREN BROOD
EN EEN RESTJIE APPELMOES

AAN DE SLAG

Verkruimel het volkoren brood. Meng het broodkruim met de suiker en gooi het in de gesmolten boter. Laat deze even op het vuur staan tot het knapperig is. Schep het vervolgens in een glas in laagjes afwisselend met de appelmoes. Helemaal vol? Spuut er nog een mooie toef slagroom op en besprenkel eventueel met wat chocoladeschilfers of wat overgebleven kruim.

Wist je dat boerenmeiden met sluier (Bondepige med slor) een Scandinavisch appeldessert is? Varieer ermee en vervang de appelmoes door heerlijk frisse fruitsalade. En ja hoor, het stelt zeker niet teleur met de chocoladeschilfers er bovenop!

SMAKELIJK!



TIP. Maak broodkruim van brood van ongeveer 2 dagen oud. Doe het in de blender en maal fijn. Twee boterhammen geeft ongeveer 1/4 l broodkruimers. Bewaar luchtdicht in een plastic zak!

REANIMEREN VAN GROENTEN EN FRUIT HANDIGE KEUKENWEEJTJES



CITROENWEEJTJES

TIP 1 Om een aangesneden citroen langer te bewaren, bestrooi het aangesneden deel met wat zout.

TIP 2 Soms heb je slechts enkele druppels citroen- of sinaasappelsap nodig. Maak daarom een kleine opening in de schil, pers er het nodige sap uit en stop een tandenstoker in de opening om de vrucht te bewaren.

TIP 3 Een halve citroen weggooien? Je bent toch niet gek? Je kan er je spoelbak of wastafel mee schrobben.

TE (ON)RIJP?

TIP 1 Is je fruit niet rijp genoeg? Stop ze in een plastic zak, samen met een appel.

TIP 2 Appels die verschrompeld zijn, overgiet je met wat kokend water of laat ze er enkele ogenblikken in weken en ze komen er als verse geplukt uit.

TIP 3 Hou citrusfruit (citroenen en sinaasappels), uien en zuivelproducten uit de buurt van aardappelen. Onze patatjes hebben de neiging om de aroma's van deze producten over te nemen.

WONDERMIDDEL: WATER

Veel bladgroenten bewaren beter in een glazen pot met water voor het raam, dan in de koelkast. Broccoli, bloemkool, sla, kruiden, prei, lente-ui, selderij, ... Zet ze in een ruime hoeveelheid water met wat zonlicht in de buurt en de groenten groeien gewoon door.

HEERLIJK KROKANT?

TIP 1 Groenten (wortelen, selder, paprika, ...) die na een tijdje in de koelkast zacht beginnen te worden, kan je wassen, versnijden en in water laten weken in de koelkast. De volgende dag zijn ze opnieuw heerlijk krokant.

TIP 2 Krokant brood weer zacht maken? Dat kan door enkele seconden in de microgolfoven te warmen of door het brood lichtjes te bevochtigen en in de warme oven plaatsen tot er een knapperig korstje op komt.

TIP 3 Bruine suiker die hard is? Voeg er een kwart appel aan toe, sluit de verpakking hermetisch en plaats 15 seconden in de microgolfoven.

VERS UIT DE DIEPVRIES

Restjes kan je snel en gemakkelijk invriezen; direct klaar voor gebruik.

TIP 1 Bewaar restjes fond in de glazen bokaal in je diepvries. Neem voor het ontdooien in de microgolfoven het deksel er af.

TIP 2 Ook restjes geraspte kaas kan je makkelijk in porties in de diepvries bewaren.

TIP 3 Verse groene kruidenplantjes bewaren niet lang. Pluk daarom je plantje helemaal en vries de blaadjes in een potje in.

TIP 4 Vries het laatste restje witte wijn in een zakje of een bakje voor ijsblokjes in. Daarmee kan je altijd een saus verfijnen of een risotto maken.

INGREDIENTEN VOOR 4 PERSONEN

300 gram oud brood
een halve liter melk
100 gram witte chocoladeschilfers
150 gram suiker
1 zakje vanillesuiker
5 eieren
2 bakjes frambozen
boter
bloemsuiker

AAN DE SLAG

Klop de eieren met de suiker los in een grote ronde kom en voeg de melk toe. Verscheur het oud brood en voeg het er aan toe. Meng nu alles goed en laat het brood het mengsel opslorpen. Snij de frambozen in blokjes en voeg samen met de chocolade toe aan het mengsel. Smeer een vorm in met boter en giet het mengsel erin, tot het drievierde gevuld is.

Bak 30 tot 40 minuten in een voorverwarme oven aan 180°C. Klaar? Snij in plakjes en strooi er bloemsuiker over.



BROODPUDDING MET FRAMBOZEN

OUD BROOD

SMAKELIJK!



TIP Wist je dat je broodpudding heel gemakkelijk kan pimpen om net dat tikkeltje meer smaak te hebben? Gebruik naast frambozen ook rozijnen, appels, nootjes of gedroogde abrikozen. Lekker!



Kortrijksesteenweg 264 | 8530 Harelbeke
T 0800 99 827 | info@imog.be | www.imog.be



Deze uitgave kwam tot stand binnen het project Taste 2 Seas met de steun van het Interreg Vla Twee Zeeën-programma.